

triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION

AQUABIKE

**DIE UNTER-
SCHÄTZTE
DISZIPLIN**

LEISTUNGSSPORT

**NEUE BUNDES-
LIGA-SAISON,
NEUE PARTNER**

STORY

**EIN DORF BAUT
SICH SEINEN
TRIATHLON**

02
2026

e VITARA eAxe ALLGRIP-e Comfort+



Auch schick vorm Office.



Der neue e VITARA. Bereit für alles.

Bis zu

6.000 €

E-Auto-Prämie¹

e VITARA eAxe ALLGRIP-e Comfort+ (61 kWh-Batterie) Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 16,6 kWh/100 km;
CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-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	Neue Stimmen für die Aktiven
18	Bundesliga: neue Partner, neue Relevanz
22	DTU
22	Aquabike – Die unterschätzte Disziplin
26	Neue Materialien für die Nachwuchsarbeit
28	MIXEDZONE
30	BREITENSORT
30	3 Fragen an Jan Burwinkel
32	Portrait: Judith Hendriks
40	Story: Valentin Martens
48	Ein Dorf baut sich seinen Triathlon
52	Story: Claudia Slapka
58	Schwimmen im Freiwasser
64	LANDESVBANDSNEWS
78	TERMINE
82	EMOJI-INTERVIEW



Foto: Raphael Schmitt



Foto: Silas Stein

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 letzten Monate haben erneut gezeigt, wie vielfältig der Triathlonsport ist.

Im Elitebereich ebenso wie im Para Sport richten sich alle Augen bereits auf das, was in zwei Jahren auf der Agenda steht: die Olympischen und Paralympischen Spiele in Los Angeles 2028. Auf dem Weg zum Höhepunkt einer jeden Sportlerin und jedes Sportlers haben die Kaderaktiven bereits zu überzeugen gewusst – sei es mit EM-Titeln durch Lisa Tertsch und Neele Ludwig oder mit Top-Platzierungen in der höchsten internationalen Rennserie.

Auch im Breitensport haben bereits zahlreiche internationale Vergleiche stattgefunden, bei denen unsere Altersklassenathletinnen und -athleten nicht nur mit herausragenden Leistungen zu beeindrucken wussten, sondern vor allem mit ihrer Moral und Einstellung. Was einige von ihnen teilweise auf sich nehmen, um ihre persönlichen Ziele als Amateur zu erreichen, ist bemerkenswert – und wird veranschaulicht an Claudia Slapkas Roadtrip, der wie das echte Leben den ein oder anderen Rückschlag mit sich gebracht hat.

Was alle Triathletinnen und Triathleten vereint – zumindest nehme ich es immer wieder so wahr, wenn ich auf den verschiedensten Events ins Gespräch komme –, ist der mutige Blick nach vorne. Ein wirklich schönes Beispiel dafür sind die Orga-

nisatoren des Strohbeckentriathlons im niedersächsischen Kroege. Dort wurde in Ermangelung eines Schwimmbeckens einfach eines auf einem Acker aufgehoben. Erfindergeist „Made in Germany“.

Made in Germany ist im Übrigen auch die frubiasse SPORT 1. Triathlon-Bundesliga, die in diesem Jahr den Fokus verstärkt auf den Nachwuchs setzt und nicht nur mit neuem Namensgeber glänzt, sondern darüber hinaus weitere starke Partner 2026 an ihrer Seite weiß.

Und überhaupt der Nachwuchs: Welch großartige Talente wir in Deutschland haben, sieht man jedes Jahr aufs Neue im DTU Jugendcup. Welche versteckten Potenziale darüber hinaus in den heimischen vier Wänden schlummern, zeigt sich dagegen nur selten. Wir haben eines für euch entdeckt, das von Null auf Mitteldistanz durchgestartet ist.

Apropos durchstarten: Wer meint, er oder sie könne das nicht mehr, weil das Knie nicht mehr so will wie vor ein paar Jahren, dem sei abschließend vielleicht noch Aquabike ans Herz gelegt – eine willkommene Ergänzung im Veranstaltungskalender. Ganz im Sinne der DTU Prämisse: immer in Bewegung bleiben.

*Bleibt sportlich und gesund,
Euer Sven Alex*

DTU Vizepräsident



**TRIATHLON –
WÄRE ES LEICHT,
HIESSE ES GOLF.**



FOTOMOMENT

WORLDCUP 2026 – FRANKREICH

Hoher Druck von Beginn an, saubere Abläufe, keine Zweifel im Antritt – dieser Lauf hat etwas von den Franzosen, wenn sie beim WM-Turnier ins Spiel finden. Bo Haag setzt beim Auftakt in Halle das Signal und trägt die Kontrolle durch die Saison: vorne laufen, Tempo machen, das Rennen gestalten.

FOTO: Winni Penno





WORLD CUP 2026 – MAROKKO

Diputació Tarragona



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



Nie raus aus dem Spiel, immer dranbleiben und im richtigen Moment zuschlagen wie Marokko in seinen stärksten Turnierphasen. Neele Ludwig ließ sich bei der Para EM Mitte Juni im spanischen Tarragona nicht vom zwischenzeitlichen Rückstand aus dem Rhythmus bringen. Im Gegenteil: Konzentriert auf ihr Rennen machte die Hamburgerin auf der Rad- und Laufstrecke Meter für Meter gut, um am Ende im Zielsprint noch an der lange führenden Belgierin Gitta Welslau vorbeizuziehen und sich mit vier Sekunden Vorsprung Gold zu sichern.

FOTO: FETRI





FOTOMOMENT

WORLDCUP 2026 – SPANIEN

Früh ins Spiel finden, in Bewegung bleiben und gemeinsam den Rhythmus aufnehmen – so wie Spanien, wenn ein WM-Spiel Fahrt aufnimmt. Beim Suzuki Kids Triathlon in Hamburg beginnt das Rennen genauso: Viele gleichzeitig, ein klarer Impuls – und dann geht es Meter für Meter im typischen Spielfluss der „La Roja“ nach vorn.

FOTO: Martin Schulz



FOTOMOMENT





WORLD CUP 2026 – ARGENTINIEN

Kein Abwarten, sondern das Spiel an sich reißen und nach vorn spielen – wie Argentinien, wenn das Tempo steigt. Auf der Radstrecke von Heilbronn zählt genau das: Druck aufs Pedal bringen, in Position bleiben und den Rhythmus selbst bestimmen. Wer hier konsequent durchzieht, erarbeitet sich den Vorsprung – lange bevor es in die entscheidende Phase geht.

FOTO: Silas Stein

LEISTUNGSSPORT



ANNIKA KOCH im
Sommer 2025 beim
DTU-Fotoshooting in
Saarbrücken



NEUE STIMMEN FÜR DIE ATHLETINNEN UND ATHLETEN

Seit gut zehn Jahren haben die Athletinnen und Athleten der Deutschen Triathlon Union (DTU) eine feste Stimme in den Gremien des Verbandes. Mit Annika Koch und Lasse Lührs ist die Athletenvertretung nun neu besetzt. Das Duo folgt auf Simon Henseleit und Marlene Gomez-Göggel – und übernimmt ein Amt mit Verantwortung und Einfluss.

Von Victoria Herrmann

Ganz neu ist die Rolle für beide nicht mehr, erste Einblicke haben sie bereits gesammelt. „Ich muss mich noch ein bisschen reinfinden“, sagt Lührs. „Es war spannend, das mal aus dieser Perspektive zu erleben.“ Auch Koch betont den Perspektivwechsel: „Man bekommt Einblicke hinter die Kulissen und versteht besser, wie Entscheidungen zustande kommen.“

Ganz frisch im Amt, aber mit viel Neugier und Respekt vor der Aufgabe – so beschreiben Annika Koch und Lasse Lührs ihren Start als neue Athletenvertretung. „Ich bin auf jeden Fall gespannt. Ich glaube, ich muss mich erst mal ein bisschen

in die Rolle reinarbeiten“, sagt Lührs. Die ersten Eindrücke dazu habe er aber bereits bekommen, unter anderem bei einer Sitzung des Leistungssportausschusses.

Auch Annika Koch weiß, dass die neue Rolle mehr ist als ein Titel. „Wir müssen uns erst so ein bisschen reinfühlen“, gibt sie zu. Gleichzeitig überwiegt die Vorfreude: „Ich finde es cool, auch mal hinter die Kulissen schauen zu können und mitzubekommen, was in der DTU alles passiert.“

Engagement über den Wettkampf hinaus

Sich neben Training und Wettkämpfen in dieser Form einzubringen, ist keine Selbstverständlichkeit. Entsprechend überschaubar war auch diesmal das Be-

„MAN BEKOMMT EINBLICKE HINTER DIE KULISSEN UND VERSTEHT BESSER, WIE ENTSCHEIDUNGEN ZUSTANDE KOMMEN.“

ANNIKA KOCH



**ANNIKA
KOCH**

Foto: DTU

werberfeld. „Es ist Verantwortung und kostet Zeit“, sagt Koch. Für sie überwiegt dennoch die Motivation: „Mir ist es wert, da Arbeit reinzustecken – mit ehrlichem Interesse, die Athletinnen und Athleten zu ver-

treten.“ Für Lührs ist das Engagement auch eine Frage der Haltung: „Ich bin seit vielen Jahren im Kader und wurde immer gut vertreten. Irgend-

wann ist es an der Zeit, selbst Verantwortung zu übernehmen.“ Gleichzeitig reizt ihn der Blick über den sportlichen Alltag hinaus – etwa der Austausch mit Athleten Deutschland oder dem Deutschen Olympischer Sportbund.

Als Duo gefragt

Die Athletenvertretung arbeitet bewusst im Tandem. Vertrauen und Abstimmung sind Voraussetzung. Genau darin sehen beide eine Stärke. „Wir kennen uns lange aus dem Kader“, unterstreicht der Mixed-Relay-Olympiasieger von Paris. „Die Zusammenarbeit hat von Anfang an gut funktioniert.“ Auch die Staffel-Weltmeisterin von 2024 hebt den offenen Austausch hervor: Unterschiedliche Meinungen seien kein Problem, solange man sie klar und sachlich bespreche. „Auch wenn wir Differenzen haben, sind wir beide Typen, die entspannt miteinander kommunizieren können.“

Bindeglied im System

In ihrer Rolle verstehen sich beide als Schnittstelle zwischen Kader und Verband. „Man ist eine Anlaufstelle – ähn-



Foto: action press / Heston Kapanga

**LASSE
LÜHRS**

lich wie ein Vertrauenslehrer“, beschreibt Lührs die Aufgabe. Gerade bei Unsicherheiten oder Fragen wie zum Beispiel zu Nominierungen oder Abläufen seien die Athletensprecher oft der erste Kontaktpunkt.

Dabei geht es weniger um eigene Positionen als um das Gesamtbild. Entscheidend sei, die Stimmung im Team aufzunehmen. So hebt Koch hervor: „Man sollte Themen möglichst neutral betrachten und nicht vorschnell bewerten.“ Verlässlichkeit und Diskretion seien dabei zentral – gerade bei sensiblen Anliegen.

Große Fußstapfen, klare Aufgaben

Dass ihre Vorgänger Maßstäbe gesetzt haben, ist beiden bewusst. „Die Athletinnen und Athleten waren sehr zufrieden. Wenn wir das so hinbekommen, sind wir auf einem guten Weg“, betont Lührs, der sich im Vorfeld der Amtsübernahme intensiv mit Gomez-Göggel ausgetauscht hat, um ein realistisches Bild von den Aufgaben zu bekommen.

Vieles läuft dabei im Hintergrund und nah an den Athletinnen und Athleten. Für Koch und Lührs geht es nicht um große Worte, sondern um Verlässlichkeit im Alltag: ansprechbar sein, zuhören, einordnen und dort vermitteln, wo es nötig ist.

„MAN IST EINE
ANLAUFSTELLE –
ÄHNLICH WIE EIN
VERTRAUENS-
LEHRER.“

LASSE LÜHRS

ATHLETENVERTRETUNG

Aufgaben:

- Mitarbeit in Gremien (u.a. Präsidium und Leistungssportausschuss)
- Austausch und Vernetzung
- Vertretung bei Athleten Deutschland
- Mitsprache Gutachterausschuss der Stiftung Deutsche Sporthilfe

Voraussetzung:

- Mitglied im Bundeskader

NEUE PARTNER, NEUE RELEVANZ

Teams, Talente und neue Partner: Die Triathlon-Bundesliga zeigt 2026, warum sie im deutschen Sport wieder an Profil gewinnt.

Von Oliver Kraus

Manchmal reicht ein Blick auf die Partnerliste, um zu verstehen, wohin sich ein Sport entwickelt. In der frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga ist die Botschaft seit dem Saisonauftakt klar: Hier bewegt sich etwas.

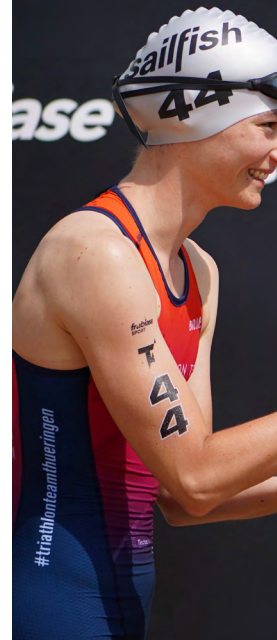
Nach einem Jahr ohne Namensgeber wurde die Lücke nicht nur geschlossen. Mit frubiase SPORT als neuem Titelpartner, dazu der Bundeswehr als Karrierepartner, Physiorelax im Bereich Regeneration und weiterhin DTU Generalsponsor Suzuki als etabliertem Bundesligapartner entsteht ein Gesamtbild, das größer ist als die Summe seiner Teile. Es wirkt nicht nur wie ein klassisches Sponsoren-Setup, sondern vielmehr wie ein Umfeld, das wieder funktioniert – ein Umfeld, das wieder als Plattform wahrgenommen wird.

„In den letzten Monaten ist in den zahlreichen Gesprächen, die wir geführt haben, vor allem eines deutlich geworden. Die Triathlon-Bundesliga bietet genau die Schnittstellen, die Partner aus der Wirtschaft suchen: Leistung, Gesundheit,

Perspektive und eine nicht zu unterschätzende Nähe zur Community“, sagt Florian Muth, Leiter Vertrieb und Partnerbetreuung bei der Deutschen Triathlon Union. Damit verweist Muth auf das, was sich in der jüngeren Vergangenheit getan hat. Denn dass die Triathlon-Bundesliga wieder attraktiver geworden ist, liegt vor allem an einer Entwicklung im Produkt selbst. Die Bundesliga hat ihr Profil geschärft.

So ist die Bundesliga in den vergangenen Jahren nicht nur stetig näher an das gerückt, was moderner Sport heute leisten muss. Rennen sind kompakter geworden, dichter, leichter zu erzählen und stringenter zu medialisieren. Formate wechseln, Dynamiken entstehen schneller, Entscheidungen fallen sichtbar. Vor allem aber haben sich zwei Aspekte herauskristallisiert, die im Ausdauersport alles andere als selbstverständlich sind.

Zum einen liegt der Fokus noch deutlicher auf dem Teamgedanken. Die Bundesliga macht aus einer Einzelsportart ein kollektives Erlebnis, auch dank der Implementierung eines Staffelformats. Taktik, Rollenverteilung und gemeinsame Ergeb-





Alle Fotos: Julian Richter



nisse stehen im Mittelpunkt. Das schafft Identifikation, auf der Strecke genauso wie daneben.

Zum anderen wurde die Nachwuchsförderung stärker betont, die mit der Bundeswehr U23-Wertung deutlich sichtbarer geworden ist. Junge Athletinnen und Athleten bekommen hier eine Bühne, entwickeln sich im direkten Vergleich mit der Spitze und machen die Liga zugleich zu einem echten Entwicklungssystem.

Genau darin liegt ein Teil der neuen Attraktivität. Ein weiterer liegt in etwas, das im deutschen Triathlon fast selbstverständlich wirkt und gerade deshalb oft übersehen wird: die Nähe zur Basis. Die Bundesliga ist keine abgeschlossene Profiligen, kein System für sich. Sie findet mitten in der Struktur statt, die den Sport trägt – in Vereinen, bei Veranstaltungen, in einem Umfeld, in dem Breitensport und Leistungssport nicht getrennt funktionieren, sondern ineinandergreifen.

Wer hier startet, steht selten weit weg von denen, die zuschauen. Und wer zuschaut, hat oft selbst einen Zugang zum Sport. Diese Durchlässigkeit lässt sich nicht inszenieren. Sie ist einfach da. Und genau das macht sie glaubwürdig. „Die Bundesliga ist keine eigene Welt. Sie findet mitten in der Triathlon-Community statt. Und

genau daraus entsteht ihr Wert“, unterstreicht Vertriebsleiter Muth.

Das erkläre auch, warum so unterschiedliche Partner gleichzeitig andocken. Nicht alle suchen dasselbe: Für den einen ist es „klassisches“ Sponsoring zur Bekanntheits-, Image- und Reichweitensteigerung, für den anderen der Zugang zur Zielgruppe, für den nächsten eine Plattform für Themen wie Gesundheit oder berufliche Perspektiven.

Die Bundesliga hält diese Spannweite inzwischen wieder aus, weil sie zeigt, wofür sie steht: für Teams in einer Individualsportart, für Nachwuchs-Asse, für verdichtete Wettkämpfe, für Nähe statt Distanz. Und sie steht für einen Leistungssport, der nicht abgehoben wirkt, sondern eingebettet ist.

Die Partner sind in dieser Logik kein Ausgangspunkt, sondern ein Ergebnis. Dennoch beginnt die entscheidende Phase jetzt. Aufmerksamkeit lässt sich gewinnen, Vertrauen aber muss man halten, wie Muth bestätigt: „Wenn es uns gelingt, die Mischung aus sportlicher Qualität, Teamdynamik und Communitynähe weiter sichtbar zu machen, kann aus dieser positiven Momentaufnahme eine Signalwirkung für die Zukunft und damit auch für andere potenzielle Partner entstehen.“

„DIE PARTNERSCHAFT IST MEHR ALS EIN NAMING RIGHT“

Nach einem Jahr ohne Titelpartner hat die 1. Triathlon-Bundesliga wieder einen Namensgeber. Seit dem Saisonauftakt im Kraichgau läuft Deutschlands höchste Triathlonserie unter frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga. Warum sich das Unternehmen engagiert – und was es sich davon verspricht, erklärt Brand Manager Georg Mahler.

Herr Mahler, warum engagiert sich frubiase SPORT als Titelpartner der Bundesliga? Welche Ziele verfolgen Sie damit?

Georg Mahler: Für uns war die Entscheidung naheliegend: Die Triathlon-Bundesliga vereint genau das, wofür frubiase SPORT steht – Leistungsbereitschaft, Teamgedanke und sportliche Entwicklung.

Gleichzeitig ist die Partnerschaft ein zentraler Bestandteil unseres Rebrandings zur Saison 2026. Wir wollen die Marke im leistungsorientierten Ausdauersport neu positionieren und die Community direkt im Wettkampfkontext erreichen.

Ziel ist es, in der Ausdauersport-Zielgruppe relevanter zu werden und frubiase SPORT über die gesamte Saison sichtbar zu machen.

Wo wollen Sie konkret Einfluss nehmen – was wird durch frubiase SPORT in dieser Saison anders?

Georg Mahler: Wir möchten die Liga vor allem vor Ort erlebbarer machen – etwa durch Präsenz im Ziel- und Nachzielbereich oder durch die Versorgung der Athletinnen und Athleten.

Darüber hinaus geht es darum, die Serie medial stärker aufzuladen: über Social

Media, Livestreams und das Liga-Branding.

Sportlich passt das sehr gut zu uns, weil unser Portfolio genau dort ansetzt – mit Angeboten vor, während und nach dem Sport, sowohl für Breitensportler als auch für ambitionierte Ausdauersportler.

Triathlon steht für Ausdauer, Vielseitigkeit und Leistungsbereitschaft. Wie spiegeln sich diese Werte in Ihrer Marke wider?

Georg Mahler: Ausdauer ist für uns ein zentrales Thema – entsprechend bieten wir Produkte, die speziell auf längere Belastungen ausgelegt sind.

Gleichzeitig verstehen wir Sport ganzheitlich: Training, Alltag und Regeneration gehören für uns zusammen. Diese Vielseitigkeit spiegelt sich auch in unserem Portfolio wider.

Unsere Markenhaltung bringt das auf den Punkt: „Be your best self!“ – verbunden mit einem klar sportwissenschaftlichen Anspruch, unter anderem durch die Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Wie haben Sie die Premiere als Titelpartner im Kraichgau erlebt?

Georg Mahler: Der Auftakt war für uns sehr stimmig, weil er direkt gezeigt hat, wie gut Marke und Liga zusammenpassen.

Besonders das neue Team-Relay-Format hat für Dynamik gesorgt – das Rennen war spannend bis zum Schluss. Dazu kamen die intensiven Bedingungen und der enge Wettbewerb, der den Charakter der Bundesliga sehr gut widerspiegelt.

A portrait of Georg Mahler, a man with dark hair and a beard, wearing a white button-down shirt and dark trousers. He is sitting on a white ledge, smiling at the camera. He is wearing white Reebok sneakers. The background consists of vertical white and light-colored slats.

**GEORG
MAHLER**

Auch das Umfeld war ideal: Der Auftakt im Rahmen des IRONMAN 70.3 hat die Liga in eine etablierte Triathlonkulisse eingebettet.

Auf welche Stationen der Saison blicken Sie besonders?

Georg Mahler: Tübingen ist für uns eine sehr interessante Station – ein kompakter Stadttriathlon mit eigenem Profil und starker Atmosphäre.

Ein weiteres Highlight sind Die Finals 2026 in Hannover. Hier sehen wir großes Potenzial, weil Triathlon Teil eines Multisport-Events ist und zusätzliche Reichweite über TV und Livestreams entsteht. Und natürlich spielt das Saisonfinale am Maschsee eine besondere Rolle – als sportlicher Höhepunkt mit entsprechendem Showdown-Charakter.

Was wünschen Sie sich für die erste Saison als Titelpartner?

Georg Mahler: Ich wünsche mir, dass deutlich wird: Die Partnerschaft ist mehr als ein Naming Right – sie soll einen echten Beitrag zur Sichtbarkeit und Weiterentwicklung der Liga leisten.

Für die Saison selbst hoffe ich auf sportlich hochklassige Rennen, spannende Geschichten und positive Erlebnisse für Athletinnen, Athleten und Fans.

Für frubiase SPORT geht es darum, sich in der Ausdauersport-Community als glaubwürdiger Partner zu etablieren – mit Produkten, die sportlich aktive Menschen sinnvoll begleiten.

Kurz gesagt: eine Saison, die der Liga Impulse gibt – und uns langfristig im Ausdauersport verankert.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Swantje Kaiser

Foto: Sophie Schüler

AQUABIKE – DIE UNTERSCHÄTZTE DISZIPLIN

Warum Schwimmen und Radfahren längst mehr sind als nur „Triathlon ohne Lauf“

Von Oliver Kraus

Am Ende ist alles anders. Die einen laufen los in Richtung Zielbogen, die anderen steigen ab. Helm ab, Rad zurück – und dann ist Schluss. Keine Laufkilometer mehr, kein Zielsprint mehr zu Fuß. Aquabike endet dort, wo Triathlon seinen letzten Abschnitt beginnt. Und genau darin liegt der Reiz.

Zumindest für jene Triathletinnen und Triathleten, die – aus welchen Gründen auch immer – auf das Laufen verzichten müssen. Auf den ersten Blick wirkt Aquabike wie die pragmatische Variante des Triathlons: gleiche Distanzen, nur ohne die abschließende Disziplin. Auf den zweiten Blick zeigt sich aber schnell, dass diese Einordnung zu kurz greift.

Natürlich ist nicht von der Hand zu weisen, dass die Kombination aus Schwimmen und Radfahren für viele ein Einstieg über Umwege zurück in den Triathlon ist. Sei es nach Verletzungen, in der Rehabilitation beziehungsweise Wiedereinstiegsphase oder aus dem bewussten Wunsch heraus, die Laufbelastung zu reduzieren. Denn gerade das Laufen gilt als die orthopädisch betrachtet anspruchsvollste Disziplin im Triathlon. Wer sie ausklammert, reduziert die Belastung der Gelenke deut-

lich und mindert signifikant das Verletzungsrisiko – ohne aber den Mehrkampfcharakter aufzugeben.

Doch Aquabike ist längst nicht mehr nur ein „Triathlon für Knieverletzte“. Auch jüngere Sportlerinnen und Sportler entscheiden sich bewusst für die Zweierkombination. Nicht alle wollen laufen oder definieren ihren sportlichen Zugang rein über den klassischen Dreiklang aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Aquabike ist damit mehr als eine Notlösung.

Das Format erreicht eine durchaus breite Zielgruppe. Neben Mehrkampf-Neulingen, denen drei Disziplinen zu Beginn zu komplex erscheinen, erkennen auch ambitionierte Athletinnen und Athleten immer mehr die Vorteile, gezielt Trainingsreize zu setzen. Hinzu kommen die Wiedereinsteiger nach Verletzungen und die älteren Aktiven, die weiterhin im Mehrkampf starten wollen, deren Bewegungsapparat die Belastung auf der Laufstrecke jedoch nicht mehr dauerhaft mitträgt.

Gerade im Vereinssport entsteht daraus ein spürbarer Mehrwert: Menschen bleiben nicht nur in Bewegung, sondern auch dem Wettkampfsystem erhalten, statt sich vom Triathlonsport zu entfernen. Aquabike wird so mehr als nur Ersatz, es wirkt als Bindeglied im System. Ein Format,

das sich darüber hinaus auch grundsätzlich gut in bestehende Wettkämpfe integrieren lässt, vielerorts jedoch noch nicht angeboten wird. Dabei wäre weder ein neues Streckenkonzept noch ein signifikanter Ausbau der Infrastruktur erforderlich. Anders als etwa beim Duathlon kann Aquabike in bestehende Rennen eingebettet werden und „mitlaufen“.

Eine zentrale Herausforderung liegt allerdings im Zielbereich auf der Radstrecke. Darauf weist DTU Vizepräsident für Kampfrichter- und Veranstaltungswesen, Jan Philipp Krawczyk, hin: „Während die Triathletinnen und Triathleten nach dem Radfahren kontrolliert in die Wechselzone fahren, kommen die Aquabiker mit deutlich höherem Tempo an, weil für sie nach der Raddisziplin das Rennen endet.“

Foto: Raphael Schmitt





AQUABIKE

Disziplinen: Schwimmen + Radfahren

Für wen geeignet?

- Triathlon-Neulinge
- Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger
- Athletinnen und Athleten mit Laufpause
- ältere Aktive
- für Leistungsorientierte als Trainingsformat

Besonderheiten: oft höhere Rennintensität auf dem Rad

Organisation:

- gut in bestehende Wettkämpfe integrierbar
- besondere Anforderungen im Zielbereich (Radabstieg, Sicherheit)

Regelwerk: DTU Sportordnung (§§ 87, 88)

Gerade hier entscheidet sich laut Krawczyk, ob das Format sicher und fair umgesetzt werden kann. Ein ausreichend breiter Radabstieg, eine klare Linienführung sowie eine möglichst eindeutige Trennung von Wechselzone und Zielbereich – im Idealfall ergänzt durch separate Zielzuführungen – seien zentrale Voraussetzungen für eine funktionierende Integration. Der organisatorische Mehraufwand bleibt dabei überschaubar. Ein Blick in den DTU Wettkampfkalendar zeigt, dass einzelne Veranstaltungen – etwa in Frankfurt, Nagold oder Norderstedt – Aquabike bereits als eigene Wertung integriert haben. Mit den Paragraphen §§ 87 und 88 der DTU Sportordnung existiert zudem ein klar geregelter Rahmen.

Was bislang fehlt, ist eine Deutsche Meis-

terschaft. Auch dazu bezieht Krawczyk klar Position: „Derzeit fehlt es dafür noch an Substanz.“

Für ein entsprechendes Format ähnlich den längst etablierten Rennen bei den internationalen Meisterschaften brauche es ausreichend große Starterfelder, regelmäßige Wettkämpfe und eine gewachse-

ne Community – perspektivisch ergänzt durch erste Landesmeisterschaften. Erst auf dieser Basis könne eine nationale Titelvergabe sinnvoll etabliert werden. „Wir wollen nichts von oben installieren. Es muss sich organisch entwickeln“, so Krawczyk.

„DU FÄHRST WIRKLICH, BIS NICHTS MEHR GEHT“

Michael Schröder kommt aus dem Laufsport: gute Zeiten, lange Distanzen, dazu 22 Jahre sehr aktiv im Triathlon. Doch eine fortschreitende Kniearthrose zwang den heute 61-jährigen 2023 zum Umdenken. Statt den Wettkampfsport ganz aufzugeben, fand er im Aquabike eine neue Perspektive – und engagiert sich seither dafür, der Disziplin mehr Sichtbarkeit zu verschaffen. Im Gespräch erklärt er, warum Aquabike keineswegs die „leichtere“ Variante ist und welche Chancen darin für den Triathlonsport liegen.

Michael, wie bist du beim Aquabike gelandet?

Michael Schröder: Ehrlich gesagt: notgedrungen. Ich komme aus dem Laufsport, habe über Jahre sehr viel trainiert und bin entsprechend viel gelaufen. 2007 kam dann die Diagnose: Arthrose Grad 4 – Knochen auf Knochen. Da hieß es eigentlich: nie wieder laufen.

Wie schwer war dieser Schnitt für dich?

Michael Schröder: Extrem. Ich habe lange gebraucht, das zu akzeptieren. Ich bin noch Jahre weiter gelaufen, habe sogar weiter Langdistanzen gemacht – obwohl mir klar war, dass das nicht sinnvoll ist. Aber irgendwann kam der Punkt, an dem ich gemerkt habe: Es geht einfach nicht mehr.

Und dann kam Aquabike ins Spiel?

Michael Schröder: Genau. Ich hatte die ganze Triathlon-Ausrüstung noch, das Rad, alles. Und dann dachte ich: Entweder verkaufst du das alles – oder du gibst

Aquabike eine Chance. Ich habe es ausprobiert und relativ schnell gemerkt: Das passt.

Viele sehen Aquabike immer noch als „abgespeckten Triathlon“. Triffst es das?

Michael Schröder: Nein, überhaupt nicht. Klar, viele kommen über Verletzungen dahin – so wie ich. Aber das ist nicht die ganze Geschichte. Es gibt auch viele Jüngere, die bewusst sagen: Ich will schwimmen und Rad fahren, aber nicht laufen.

Und vor allem: Es ist kein leichteres Rennen. Im Gegenteil.

MICHAEL SCHRÖDER
in seinem Element



Inwiefern?

Michael Schröder: Du fährst komplett anders Rad. Im Triathlon musst du dir immer noch etwas aufsparen fürs Laufen. Beim Aquabike fällt das weg. Das heißt: Du gehst wirklich ans Limit.

Ich erinnere mich an ein Rennen in Lübeck – ich war komplett am Anschlag. Das ist eher wie ein Einzelzeitfahren: All-out. Das unterschätzen viele. Du fährst wirklich, bis nichts mehr geht.

Wie wird man als Aquabiker im Feld wahrgenommen?

Michael Schröder: Sehr positiv. Das hat mich selbst überrascht. Du wirst absolut ernst genommen. Es ist nicht so, dass da jemand sagt: „Das sind die, die nicht mehr können.“ Im Gegenteil – die Rückmeldung ist oft: „Respekt, dass du noch dabei bist.“ Und genau das macht viel aus. Du bist weiterhin Teil dieses Wettkampfsystems.

„DU GEHST WIRKLICH ANS LIMIT.“

MICHAEL SCHRÖDER



MICHAEL SCHRÖDER
beim „7 Türme Triathlon“
2017 in Lübeck

Und perspektivisch – braucht es eine Deutsche Meisterschaft?

Michael Schröder: Irgendwann ja. Aber erst, wenn die Basis da ist. Du brauchst regelmäßige Wettkämpfe und stabile Teilnehmerfelder. Das muss von unten wachsen. Wenn die Community groß genug ist, ergibt sich der nächste Schritt von selbst.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Oliver Kraus

Welche Rolle kann Aquabike deiner Meinung nach für den Sport spielen?

Michael Schröder: Eine ziemlich große. Es schließt eine Lücke. Wir haben viele Athletinnen und Athleten, die irgendwann Probleme mit dem Laufen bekommen – sei es durch Alter, Verletzungen oder Belastung. Ohne Aquabike gehen die oft komplett verloren für den Sport. Mit Aquabike bleiben sie dabei. Und das ist ein riesiger Mehrwert.

Trotzdem ist das Angebot in Deutschland noch überschaubar. Woran liegt das?

Michael Schröder: Ich glaube, viele Veranstalter unterschätzen, wie einfach sich das integrieren lässt. Du brauchst kein komplett neues Event. Im Grunde reicht eine zusätzliche Wertung. Ein bisschen Organisation im Zielbereich – und das

war's. Dafür bekommst du zusätzliche Starter und zusätzliche Einnahmen. Das ist eigentlich eine klassische Win-win-Situation.

Was müsste passieren, damit sich Aquabike stärker entwickelt?

Michael Schröder: Sichtbarkeit. Mehr Angebote, mehr Präsenz – dann wächst auch die Community automatisch. Man darf nicht erwarten, dass sofort große Starterfelder entstehen. Aber wenn man anfängt, entwickelt sich das. So ist es in anderen Ländern auch gelaufen.



MICHAEL SCHRÖDER

Alle Fotos: Privat

NEUE MATERIALIEN FÜR DIE NACHWUCHSARBEIT

Die Deutsche Triathlonjugend (DTJ) hat ihr Serviceangebot für Vereine und Schulen erweitert. Ziel ist es, Nachwuchsarbeit zu erleichtern, Wissen zu teilen und Kooperationen nachhaltig zu stärken.

Neu verfügbar ist das kostenlose PDF „Best practice Schultriathlon“. Es bündelt Erfahrungen von Organisationsteams, die seit Jahren erfolgreich Schultriathlons, Duathlons oder Swim&Runs durchführen. Statt theoretischer Leitlinien liefert das Dokument konkrete Einblicke, erprobte Abläufe und praxisnahe Tipps für alle, die selbst eine Veranstaltung planen oder bestehende Formate weiterentwickeln möchten.

Ergänzt wird das Angebot durch neue **>> Übungsvideos** auf dem YouTube-Kanal der Deutschen Triathlon Union. Die kurzen Clips richten sich gezielt an Vereine und Schulen, lassen sich unkompliziert in Training oder Unterricht integrieren und sollen vor allem Lust auf Bewegung und Triathlon machen.

Auch im Bereich Wertevermittlung setzt die DTJ Akzente. Drei Booklets für Kinder, Jugendliche sowie Trainerinnen und Trainer greifen Themen aus dem Vereinsalltag auf – vom fairen Miteinander bis zu sensiblen Situationen im Training. „Unsere Booklets zeigen Bewegung und Werte-

vermittlung als zentrale Bausteine für ein gesundes und soziales Aufwachsen“, sagt DTU Jugendsekretär Mirco Beyer.

Die Broschüren sowie die Booklets stehen kostenfrei zum Download bereit und sind über den **>> DTU Shop** erhältlich.

Ein Ausblick gilt dem Jugendabzeichen im neuen Design, das in Kürze vorgestellt wird. Zudem stehen

Vereinen verschiedene Eventmaterialien wie Jugendbanner, Beachflags oder Eventzelte zur Verfügung, um Jugendformate sichtbar und professionell umzusetzen. Ansprechpersonen sind **>> Mirco Beyer** und **>> Björn Reichert**.

Mit den neuen Materialien bietet die DTJ konkrete Unterstützung für die Basis – praxisnah, niedrigschwellig und klar auf nachhaltige Nachwuchsarbeit ausgerichtet.



Best practice Schultriathlon.

Sammlung von Erfahrungswerten
inkl. Aufgabenplänen



**KOSTENLOSE
BOOKLETS**
und weitere
Materialien



TRIATHLON-WELTVERBAND PASST KRITERIEN FÜR DIE INDIVIDUELLE OLYMPIA-QUALIFIKATION AN

World Triathlon hat die Kriterien für das Individual Olympic Qualification Ranking (IOQR) angepasst und sorgt damit für mehr Flexibilität im zweijährigen Qualifikationszeitraum auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles. Ziel der Änderung ist es, den Athletinnen und Athleten eine variablere Saison- und Wettkampfplanung zu ermöglichen. Statt der bisherigen Vorgabe, wonach pro Qualifikationsjahr mindestens zwei Ergebnisse über die Kurzdistanz erzielt werden mussten, gilt nun eine neue Regelung: Von den maximal zwölf gewerteten Resultaten dürfen höchstens acht über eine kürzere Distanz als die Standarddistanz stammen. Damit bleibt die Standarddistanz weiterhin zentral, gleichzeitig werden unterschiedliche Rennformate stärker berücksichtigt.

>> Mehr lesen

FAIR PLAY ÜBER ALLES

Beim Triathlon-Cup in Landshut (22. Juni 2025) hat sich Tabea Frohn bewusst gegen die eigene Platzierung und für schnelle Hilfe auf der Strecke entschieden. Als eine Athletin während des Rennens medizinische Unterstützung benötigte, blieb sie stehen und begann ohne zu zögern mit der Erstversorgung und Reani-

mation. Erst deutlich später setzte sie ihren Wettkampf fort. Für diesen beherzten Einsatz wurde sie mit dem Fair Play Preis 2026 des Deutschen Sports in der Kategorie Sport ausgezeichnet, der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Verband Deutscher Sportjournalisten (VDS) verliehen wird.

Laudatorin Marlene Gomez-Göggel würdigte bei der Preisverleihung in Wiesbaden den Moment als beispielhaft und betonte, dass genau solche Entscheidungen den Kern des Sports sichtbar machen: Verantwortung füreinander – auch dann, wenn es im Wettkampf um Sekunden geht.

>> Mehr lesen



Foto: Picture Alliance

ROAD TO PARALYMPICS LA 2028

World Triathlon und das Internationale Paralympische Komitee (IPC) haben das Qualifikationssystem für die Paralympischen Spiele 2028 in Los Angeles bestätigt, die vom 15. bis 27. August 2028 stattfinden. Insgesamt stehen 120 Startplätze zur Verfügung – jeweils 60 für Männer und Frauen. Diese verteilen sich auf zwölf Medaillenentscheidungen in den Sportklassen PTWC, PTS2, PTS3, PTS4, PTS5 und PTVI bei Männern und Frauen.

>> Mehr lesen

Foto: FETRI



Foto: Saskia Johansen



WEITERE DEUTSCHE MEISTER GEKÜRT

Die Saison hat mittlerweile richtig Fahrt aufgenommen. Besonders in Fahrt waren zuletzt die folgenden Triathletinnen und Triathleten, die sich über die verschiedenen Distanzen mit der Tagesbestzeit den Titel bei den DTU Deutschen Meisterschaften sichern konnten:

- Duathlon Sprint: Bianca Bogen (SC DHfK Leipzig) und Jonathan Homberg (SV Blau-Weiß Bochum)
- Triathlon Kurzdistanz: Laura Mederer (TSG 08 Roth) und Jonas Wechsler (TSG 08 Roth)
- Triathlon Mitteldistanz: Marianne Kulling (TVF) und Jonathan Homberg (SV Blau-Weiß Bochum)

>> Alle Ergebnisse

MARIANNE KULLING
jubelt über den Sieg über die Mitteldistanz

ENGELHARDT WIRBT FÜR FÖRDERUNG KOMMUNALER SCHWIMMBÄDER

Während die beliebte Veranstaltung Quarterman Germany Triathlon Anfang Juni die Freibadsaison in Bruchköbel sportlich eröffnet hat, kämpft die Stadt im Main-Kinzig-Kreis zugleich um die Zukunft ihres Schwimmbads. Beim Besuch von Prof. Dr. Martin Engelhardt, Präsident der Deutschen Triathlon Union (DTU) und Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), stand daher im Gespräch mit Bürgermeisterin Sylvia Braun und weiteren Vertretern der Stadt sowie des Hessischen Triathlon Verbands die Bedeutung von Bundesförderprogrammen für den Erhalt kommunaler Sportinfrastruktur im Mittelpunkt.



PROF. DR. MARTIN ENGELHARDT
mit Bürgermeisterin Sylvia Braun

Foto: Janine Kraus

3 FRAGEN AN JAN BURWINKEL

JAN
BURWINKEL

Jan Burwinkel steht für gelebte Triathlon-Leidenschaft – auf und neben der Strecke. Burwinkel hat selbst zahlreiche Wettkämpfe bestritten, war in verschiedenen Ligen aktiv und hat auch die Herausforderungen der Langdistanz gemeistert. Doch sein Engagement geht weit über den eigenen Sport hinaus: Seit 2002 ist er Geschäftsführer des LV TriStar Oelde und prägt dort maßgeblich die Entwicklung des Vereins.

Gemeinsam mit dem 1. Vorsitzenden Sebastian Baxheinrich organisiert er jährlich den Oelder Triathlon. Die Veranstaltung hat sich als besonders familienfreundliches Format etabliert, bei dem die Verbindung zwischen Kindern und Eltern bewusst in den Mittelpunkt gestellt wird. Für Burwinkel ist das kein Zufall: Als Familienvater weiß er aus eigener Erfahrung, wie wichtig gemeinsame sportliche Erlebnisse und niedrigschwellige Angebote für den Nachwuchs sind.

So steht sein Engagement sinnbildlich für das, was den Triathlonsport an der Basis ausmacht: Gemeinschaft, Ehrenamt und die Begeisterung, Generationen über den Sport zusammenzubringen.

Jan, was ist euch bei der Organisation eures Triathlons besonders wichtig – insbesondere im Hinblick auf Familienfreundlichkeit?

Jan Burwinkel: Das Fundament einer guten Organisation sind erfahrene und motivierte Helfer. Neben den vielen Ehrenamtlichen aus unserer Triathlon-Abteilung werden wir von unserem Hauptverein, dem Schwimmverein, sowie zahlreichen Angehörigen unterstützt, die seit Jahren mit Herz und Erfahrung für einen sicheren und reibungslosen Ablauf sorgen. Die Startzeiten haben wir familienfreundlich gestaltet. Eltern können sich bei der Betreuung ihrer Kinder abwechseln – nach dem Motto: Erst das Kind, dann Mama, dann Papa.

Von Anfang an haben wir großen Wert auf die Zusammenarbeit mit Schulen und Vereinen gelegt. Hier suchen wir aktiv den Austausch und bieten im Vorfeld Schnuppertage für KiTa, Schulen und Erwachsene an. Dabei vermitteln wir wichtige Tipps und Regeln und besichtigen gemeinsam die Strecken. Diese Schnuppertage werden sehr gut angenommen und dazu bekommen wir immer sehr dankbare Rückmeldungen.

Wie habt ihr die Atmosphäre beim diesjährigen Triathlon erlebt – auch mit Blick auf die hohe Beteiligung und die vielen Familien?

Jan Burwinkel: Die Atmosphäre war auch in diesem Jahr wieder ganz besonders. Zwar stellt das Teilnehmerfeld der



Foto: Josi Neitemeier

OELDE 2026

Volksdistanz das größte Starterfeld, doch gerade die bunte Mischung aus KiTa-Kindern, Schülerinnen und Schülern, Mixed-Staffeln, Einsteigern sowie ambitionierten Leistungssportlerinnen und -sportlern macht den besonderen Reiz unserer Veranstaltung aus.

Besonders Kinder und Einsteiger bringen gefühlt zehn Angehörige mit. Wenn sich Freibad und der Bereich vor der Wechselzone mit Eltern, Großeltern, Freunden und Vereinskollegen füllen, entsteht eine großartige Stimmung. Überall wird angefeuert, mitgefiebert und umarmt. Da fließen auch mal ein paar Tränen, vor Freude oder Erleichterung. Ganz egal. Also klar, je mehr Familien umso schöner wird es.

Sollte es aus eurer Sicht mehr solcher Veranstaltungen geben und warum?

Jan Burwinkel: Auf jeden Fall. Unser KiTa „Swim & Run“ mit kurzen Strecken ohne Zeitnahme ist ein Konzept, das ich mir auch bei anderen Veranstaltungen gut vorstellen könnte. Besonders wertvoll ist dabei, dass Kinder, Eltern und KiTas gemeinsam auf das Event hinarbeiten. Für die Kinder ist es ein besonderes Erlebnis, selbst Teil einer Sportveranstaltung zu sein. Die gemeinsame Vorbereitung baut Brücken und gleichzeitig Berührungsängste ab. Wenn es uns gelingt, mehr Kinder für den Triathlon zu begeistern, profitieren alle davon. Wir gewinnen mehr Nach-

wuchsatletinnen und -athleten, stärken die Vereinsstrukturen und schaffen die Grundlage für künftig erfolgreiche Veranstaltungen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Swantje Kaiser

BREITENSPO



MIT AUTISMUS IM TRIATHLON

*Wie Judith Hendriks im Sport Struktur,
Grenzen und Verantwortung findet*

*Von Swantje Kaiser und
Jan Rockahr (Fotos)*

Judith Hendriks Tag beginnt früh. Meist gegen sieben Uhr betritt sie die Wechselzone – ihren Lieblingsort: „Die Struktur ist immer die gleiche“, sagt sie. „Man hat immer den Bike Check-in, dein Fahrrad muss auf eine bestimmte Art hängen, wie man die Sachen hinlegt, es ist immer alles gleich. Und das mag ich.“ Noch ist es ruhig, doch das wird sich bald ändern.

Während nach und nach die Athletinnen und Athleten auf dem Gelände eintreffen, geht Hendriks bereits die Strecken ab. Sie überprüft Abstände in der Wechselzone, spricht mit Kampfrichterinnen und Kampfrichtern, schaut genau hin. Oft entdeckt sie Dinge, die anderen entgehen. Sand, der noch auf dem Asphalt liegt, zu wenig Platz zwischen den Aufhängestangen für die Räder.

**„ICH MÖCHTE WISSEN, WO
ICH HINGEHE. AM LIEBSTEN
SCHON MONATE VORHER.
DIESE UNSICHERHEIT, DAS
UNERWARTETE – DAS FINDE
ICH AM SCHWIERIGSTEN.“**

JUDITH HENDRIKS

„In Deutschland gibt es klare Vorgaben, wie viele Zentimeter Abstand es sein müssen“, erinnert sie sich an ihren letzten Einsatz. In solchen Momenten ist Judith ganz bei sich. „Dann bin ich im Tunnel“, sagt sie. „Dann wird alles ruhig.“

Mehr als Pfeife und Karte

Die gebürtige Niederländerin ist Kampfrichterin. Sie behält den Überblick, trifft Entscheidungen und greift ein, wenn es nötig ist. Ein Job, der oft unterschätzt wird. Wer an Kampfrichter denkt, denkt an Pfeifen, Karten und Zeitstrafen. Für Judith bedeutet diese Aufgabe aber auch etwas anderes. „Es geht darum, etwas Sinnvolles zu machen“, sagt sie. „Den Menschen zu helfen, dass man denen etwas erklärt und dass man auch nachdenkt.“

Leben mit Autismus

Judith Hendriks ist aber auch Autistin. Sie nimmt Reize intensiver wahr als viele andere. Stresssituationen und Überraschun-

gen sind für sie große Herausforderungen. „Ich möchte die Kontrolle behalten“, sagt sie. „Ich möchte wissen, wo ich hingeh. Am liebsten schon Monate vorher. Diese Unsicherheit, das Unerwartete – das finde ich am schwierigsten.“

Besonders gern arbeitet sie bei kleineren Veranstaltungen, bei denen viele Einsteigerinnen und Einsteiger am Start sind. Menschen, die ihren ersten Triathlon bestreiten – manchmal auf dem Cityrad, mit Korb am Lenker. Nervös, unsicher und voller Fragen.

Doch so sehr sie diese Aufgabe erfüllt, sie fordert auch ihren Preis. Ein Wettkampftag ist lang, laut und voller Eindrücke. „Die ganze Zeit Reize, Lärm, Gerüche. Irgendwo wird gegrillt, überall sind Menschen. Man muss alles im Auge behalten. Ich kann das – aber es ist unglaublich anstrengend.“

Doch irgendwann zeigt der Körper unmissverständlich, dass nichts mehr geht. „Wenn der Akku komplett leer ist, kann ich zum Beispiel nicht mehr reden“, be-

GESCHICHTEN

Mehr Geschichten aus dem
Breitensport findet ihr
>> online





schreibt die 51-jährige ihren Zustand nach fordernden Veranstaltungen, bei der sie mehrere Tage im Einsatz ist. „Dann weiß ich nicht mehr, wo ich wohne. Ich kann nicht mehr Auto fahren. Dann geht alles zu.“

Die Diagnose Autismus bekam sie erst mit fast 40 Jahren. Davor hatte sie mit Sport kaum Berührungspunkte. Sie arbeitete als Lehrerin an einer Hauptschule in Nijmegen, wuchs in einer musikalischen Familie nahe Venlo auf, spielte Trompete und Kontrabass. Nebenbei engagierte sie sich in der Freiwilligen Feuerwehr.

Vor rund 20 Jahren zog sie mit ihrem Mann nach Deutschland, in ein kleines Haus am Waldrand. Nach außen führte sie ein strukturiertes Leben. Innerlich sah es anders aus. „Der Kopf war immer voll“, erzählt sie. „Als würden zehn Fernseher gleichzeitig laufen – alle auf unterschiedlichen Sendern.“

Der lange Weg zur Diagnose

Schließlich landet Judith Hendriks wegen

Depressionen in der Psychiatrie. Medikamente helfen nicht. In den Kliniken wird sie, wie in der Depressionsbehandlung üblich, weiter „aktiviert“: mehr Struktur, mehr Gruppen, mehr Programm. Für eine autistische Person bedeutet das oft das Gegenteil von Hilfe. „Autisten brauchen erst Ruhe“, sagt sie heute. „Das wusste damals keiner. Ich auch nicht.“

Erst 2012 erkennen die Ärzte, dass sie Autismus hat. Es dauert lange, bis sie diese Diagnose akzeptieren kann. „Ich hatte das Vorurteil, Autismus sei etwas für Jungs, die mit Zügen spielen“, sagt sie. „Ich will keine Behinderung. Ich möchte nicht anders sein.“ Judith ist intelligent, analytisch und sprachlich stark. „Aber alles, was ich in den letzten fünfzig Jahren erlebt hab, hat mich auch kaputt gemacht, hat mir Trauma gegeben, hat mich schwächer gemacht. Mein Stresssystem ist so hoch, weil so viele Sachen passiert sind“, beschreibt sie rückblickend ihren Zustand. Heute kann sie offen darüber sprechen – damals ist das alles andere als leicht.



„DER KOPF WAR
IMMER VOLL. ALS
WÜRDEN ZEHN
FERNSEHER
GLEICHZEITIG
LAUFEN – ALLE
AUF UNTER-
SCHIEDLICHEN
SENDERN.“

JUDITH HENDRIKS

„SPORT HILFT MIR, STRUKTUR IN DEN TAG ZU BRINGEN, NEUE LEUTE KENNENZULERNEN – IN EINER KONTROLLIERTEN UMGEBUNG.“

JUDITH HENDRIKS

Weil Judith so lange in den Kliniken bleiben musste, verlor sie ihre Anstellung als Lehrerin: „Man wird in den Niederlanden nur zwei Jahre lang bezahlt, danach wird man entlassen, ob der Arbeitgeber das möchte oder nicht. Seitdem bin ich arbeitsunfähig.“

Dass sie heute offen über ihren Autismus spricht, hat viel mit dem Sport zu tun. Und mit dem Weg dorthin. In der Psychiatrie kommt sie erstmals mit dem Laufen in Berührung.

Laufen, bis der Kopf still wird

Morgendliche Spaziergänge sollen die depressiven Patientinnen und Patienten aktivieren. „Ich war hibbelig“, erzählt sie. „Ich bin hier hingerannt und mal da hin und hab dann Eicheln gefunden, einen Specht gesehen. Da sagte die Therapeutin: „Judith, probiere es mal mit Laufen.““

Aus zwei Kilometern werden fünf. Wenige Monate später läuft sie 15 Kilometer. „Das war der Hammer“, sagt sie. „Weil der Kopf ruhig geworden ist.“

Erst später versteht sie, was Sport ihr darüber hinausgibt. „Sport hilft mir, Struktur in den Tag zu bringen, neue Leute kennenzulernen – in einer kontrollierten Umgebung“, sagt die 51-Jährige.

Nach ihrer Rückkehr nach Hause bleibt sie dabei, tritt einem Laufverein bei. Der nächste Schritt ergibt sich fast zufällig: Ein Trainer bringt sie auf die Idee, Triathlon auszuprobieren. Sie lernt Kraulschwimmen, kauft sich ein gebrauchtes Rennrad und findet eine neue Leidenschaft. 2017 startet sie bei ihrem ersten Triathlon, direkt über die Olympische Distanz.

Struktur in drei Disziplinen

Was sie am Triathlon fasziniert, ist nicht das Spektakel, nicht die Zeiten, nicht das Podium. Es ist die Struktur. Drei Disziplinen, klare Abläufe. „Alle drei Sportarten haben was Mechanisches, man setzt den Motor an und diese Bewegung – das läuft. Wie ein Roboter.“

Zwischen Regelwerk und Realität



Doch auch hier stößt sie an Grenzen. „Weil Reize für mich schwierig sind, wollte ich gerne mit Ohrstöpseln laufen“, sagt die Hundeliebhaberin. Während das in den Niederlanden erlaubt ist, wird es in Deutschland zunächst abgelehnt. Der Umweg führt sie schließlich zu den Special Olympics. „Ich wollte auch das Abenteuer angehen und bin dann ziemlich spontan nach Sachsen gefahren, um mich für die Special Olympics Nationalen Spiele im Saarland zu qualifizieren.“

Mit Erfolg: Im Juni startete sie im Saarland über die Sprintdistanz und sicherte sich den Sieg bei den Frauen. Da bei den Special Olympics der Wohnort und der Verein entscheidend ist, kann Judith für Deutschland antreten.

Ein Platz im System

Der Triathlon prägt ihr Leben heute auf mehreren Ebenen. Als Athletin und als Kampfrichterin. „Kampfrichterin zu sein, ist eine gute Kombination aus meiner autistischen Liebe für Regeln und meinem früheren Beruf als Lehrerin. So kann ich dem Sport auch etwas zurückgeben“, sagt sie. Für sie ist der Triathlon mehr als ein Wettkampf. Er ist ein System, das trägt. Ein Ort, an dem Struktur nicht einengt – sondern Halt gibt.

JUDITH HENDRIKS
im Einsatz als
Kampfrichterin

Foto: Dutch Triathlon Federation / Kim van 't Verlaet







WAS IM KOPF PASSIERT, WENN DIE BEINE NICHT MEHR WOLLEN

*Wie Schüler Valentin Martens den Triathlon für
sich entdeckte und an seine Grenzen ging*

*Was als theoretische Auseinandersetzung begann,
wurde zu einem sehr praktischen Selbstversuch – und
zu einer nachhaltigen Leidenschaft. Valentin Martens
hat erlebt, wie nah Theorie und Praxis im Triathlon
beieinanderliegen. Oder, um es anders zu sagen: Grau
ist eben nicht alle Theorie.*

*Von Swantje Kaiser
und Silas Stein (Fotos)*

V

alentin Martens sitzt vor ein paar Jahren vor dem Fernseher und verfolgt den Iron-

man auf Hawaii. Besonders das Rennen von Jan Frodeno brennt sich in sein Gedächtnis ein. Doch nicht nur die Leistung beeindruckt ihn – es ist die Idee dahinter: die Philosophie eines Sports, der Ausdauer, Disziplin und mentale Stärke vereint.

Damals hat der Schüler aus Stuttgart noch keine konkrete Vorstellung davon, was Triathlon wirklich bedeutet, geschweige denn, welche Rolle er einmal in seinem eigenen Leben spielen wird. Noch ahnt er nicht, dass hier etwas viel Größeres beginnt.

Ein Projekt wird zur Herausforderung

Im Sommer 2025 will der mittlerweile 16-Jährige herausfinden, wozu er mental in der Lage ist und wie weit sich die eigenen Grenzen verschieben lassen. „Ich wollte herausfinden, wozu ich wirklich fähig bin und wie weit ich darüber hinausgehen kann. Triathlon schien nach der mittlerweile ausgiebigen individuellen Diskussion mit mir selbst genau das Richtige zu sein“, erinnert sich Martens.

Die passende Gelegenheit ergibt sich im Rahmen einer schulischen Projektarbeit. „Ich nutzte die Gelegenheit, meine Frage nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch zu untersuchen. Dabei stellte ich mir die Frage, was Triathleten im täglichen Training und im Wettkampf so durch den Kopf geht.“

Statt sich ausschließlich theoretisch einem Thema zu widmen, verbindet der Stuttgarter beides: Analyse und Selbstversuch. Die Leitfrage lautet: Was geht im Kopf eines Triathleten vor – im Training und im Wettkampf?

Seine Antwort darauf fällt radikal aus: „Um hinter dieses ‚Geheimnis‘ zu kommen, entschied ich mich, im praktischen Teil meiner Projektarbeit eine Halbdistanz zu absolvieren“, sagt Martens. „In meiner Vorbereitung hat mich von Beginn an im-

mer die gleiche Frage bewegt: Wie weit bin ich bereit, für mein Ziel zu gehen?“

Vom Kraftsport ins Unbekannte

Die Ausgangslage konnte herausfordernder kaum sein. Martens kommt aus dem Krafttraining. Erfahrungen im Schwimmen, Radfahren oder Laufen hat er praktisch keine. Was folgt, ist ein halbes Jahr intensiver Vorbereitung von September 2025 bis März 2026.

Schnell wird klar: Ohne strukturiertes

„WIE WEIT BIN
ICH BEREIT,
FÜR MEIN ZIEL
ZU GEHEN?“

VALENTIN MARTENS



Training und hohen zeitlichen Einsatz ist das Ziel nicht zu erreichen. Häufig beginnt der Tag schon früh vor der Schule, um genügend Kilometer zu sammeln. In der Spitze umfasst das Pensum rund 15 Trainingsstunden pro Woche. Lange Radeinheiten von bis zu vier Stunden und ausgedehnte Läufe prägen den Alltag. „Das fiel mir alles nicht unbedingt in den Schoß. Wenn man kein Ausdauertraining kennt, kommen die Fortschritte nur langsam, aber am Ende doch zwangsläufig,

wenn man ein wenig mit Plan an die Sache herangeht. Ich begann, gemeinsam mit meinem schulischen Mentor Andreas Haag, meinen ‚großen Tag‘ im Detail zu planen“, erklärt Martens sein weiteres Vorgehen. Auch Martin Bentele, ehemaliger Vizepräsident der Deutschen Triathlon Union, hat Martens in zahlreichen Telefonaten und persönlichen Gesprächen mit seiner Erfahrung im Triathlon zur Seite gestanden.

Der Wettkampf gegen sich selbst

An einem Samstag im März 2026 ist es so weit. Der improvisierte Wettkampf findet in Eigenregie rund um Stuttgart statt – organisiert mit Unterstützung der Familie. Die Vorbereitung in den Tagen zuvor ist minimalistisch, aber durchdacht: reduzierter Trainingsumfang, Fokus auf Intensität, Planung von Verpflegung und Wechseln.

Der Einstieg gelingt überraschend gut. „Beim Schwimmen im Hallenbad Son-

„JE LÄNGER MEIN TRIATHLON DAUERTE, DESTO ÖFTER STELLTE SICH MIR ZUNEHMEND DIE GLEICHE FRAGE: WARUM TUST DU DIR DAS AN?“

VALENTIN MARTENS



nenberg fühlte ich mich stark und stieg nach 1.900 Metern mit einer Zeit von 39 Minuten aus dem Wasser, für mich eine ungewöhnlich schnelle Schwimmsession“, so Martens.

Doch schon die erste Wechselzone zeigt: Dieses Projekt folgt eigenen Regeln. Da alles selbst organisiert ist, dauert der Wechsel inklusive Transport zur Radstrecke über 23 Minuten.

Auf dem Rad läuft es zunächst rund. Die Form stimmt, das Gefühl ist gut. Doch ein bekanntes Problem vieler Athleten holt auch Valentin Martens ein: ein zu ambitionierter Beginn. „Das wollte ich unbedingt vermeiden, aber es gelang mir nicht. Meine Befürchtungen wurden leider zur Realität.“

Der Kampf beginnt auf der Laufstrecke

Nach rund drei Stunden auf dem Rad folgt die entscheidende Phase. Die Laufstrecke wird improvisiert auf einem Wanderweg absolviert. Was dann passiert, trifft ihn mit voller Wucht. Bereits nach wenigen Kilometern setzen starke Krämpfe ein.

„Sie waren so heftig, dass ich mich mehrmals auf den Boden legen und dehnen musste. Nahezu jeder Schritt wurde zur

Herausforderung, ja zum Kampf. Je länger mein Triathlon dauerte, desto öfter stellte sich mir zunehmend die gleiche Frage: „Warum tust du dir das an?“

Mentale Stärke als Schlüsselerlebnis

Rückblickend sind es genau diese Momente, die Martens gesucht hat. Nicht die Leichtigkeit, sondern die Grenzerfahrung. Während des Rennens selbst fühlt es sich anders an: Zweifel, Gedanken ans Aufgeben, körperlicher Schmerz. Und dennoch geht es weiter.

„Und genau, weil es nicht die angenehmsten Momente waren, konnte ich sie dann doch sehr bewusst erleben. Während des Laufs habe ich das gegebenenfalls ein wenig anders gesehen, denn tatsächlich hatte ich an Aufgeben gedacht und stark an mir gezweifelt. Letztlich habe ich den Schmerz aber doch genießen können – zumindest rückwirkend gesehen“, beschreibt er seinen damaligen Zustand. „Ich bin im Nachhinein sehr zufrieden, dass ‚Aufgeben‘ in diesen Momenten einfach nicht mit meinem Gewissen vereinbar war. So lief ich zwar nicht leichtfüßig, sondern eher humpelnd die letzten Kilometer ins Ziel.“



„MEIN WILLE WAR ES, DER MICH LETZTLICH INS ZIEL GEBRACHT HAT.“

VALENTIN MARTENS

Nach 6:36 Stunden ist die erste selbstorganisierte Halbdistanz geschafft. Im Ziel wird er von seiner Familie empfangen.

Mehr als nur ein Projekt

Die Erkenntnis ist klar: Im Ausdauersport entscheidet nicht allein der Körper. Der Kopf spielt eine zentrale Rolle – vielleicht sogar die entscheidende. „Es war das entscheidende Resultat, denn mein Wille war es, der mich letztlich ins Ziel gebracht hat“, so Martens.

Doch es bleibt nicht bei dieser einen Erfahrung. Aus dem Schulprojekt wird mehr. Der Triathlon hat einen bleibenden Eindruck bei ihm hinterlassen.

Valentin Martens plant bereits die nächsten Schritte: Starts bei offiziellen Wettkämpfen, unter anderem über die Sprintdistanz, und Einsätze für den VfL Sindelfingen Triathlon im Racepedia Cup. Die wichtigste Lektion aber bleibt: Die Grenzen im Triathlon verlaufen selten dort, wo der Körper sie zieht.





IMPRESSIONEN

von Valentins Selbst-
versuch, einen Triathlon
zu bestreiten



Fotos vom Selbstversuch: Privat

EIN DORF BAUT SICH SEINEN TRIATHLON

Kein Schwimmbad. Kein See. Und trotzdem: Am 30. Mai 2026 gehen in Kroge-Ehrendorf 163 Athletinnen und Athleten bei der vierten Auflage eines Triathlons an den Start, der so nur hier stattfinden konnte.

Von Victoria Herrmann

Die Idee zum eigenen Triathlon entsteht 2018 zwischen Weihnachten und Neujahr. „Wir haben Triathlonveranstaltungen an der Müritz oder am Heidesee gesehen und teilweise selbst mitgemacht“, erzählt Landwirt Frank Wassenberg. „Und dann habe ich gedacht: Das wäre doch auch mal eine Veranstaltung, die man im Dorf machen kann.“ Kroge, ein Ort mit rund 1.200 Einwohnerinnen und Einwohnern im niedersächsischen Landkreis Vechta, sucht nach etwas Neuem.

Jedoch gibt es einen Haken: Ein geeignetes Schwimmbaden fehlt in Kroge-Ehrendorf. Aber was nicht passt, wird hemdsärmlig schnell passend gemacht. Landwirte aus dem Dorf rücken mit Traktoren und Baggern an, heben auf einer Ackerfläche ein Becken aus, schieben Erde, modellie-

ren Kanten. Ausgelegt wird die Grube mit einer Siloplane, wie sie normalerweise in der Landwirtschaft genutzt wird. Was entsteht, ist das Herzstück des Strohbeckentriathlons: ein eigens angelegtes Schwimmbaden auf landwirtschaftlicher Fläche. 40 Meter lang, 16 Meter breit, 1,20 Meter tief.

Für Einsatzleiterin Irmela Copray, die den Wettkampf 2026 betreut, ist es eine Premiere. Drei Wochen vor der Veranstaltung habe sie sich das Gelände erstmals angesehen. „Da war die Wiese noch Wiese“, sagt sie. Zweifel habe sie dennoch keine gehabt. „Frank ist sehr engagiert und weiß, was er tut.“

Auch die Strecke passt zum Ort. 400 Meter Schwimmen, 26 Kilometer Radfahren und 5,7 Kilometer Laufen – über Feldwege, durchs Gebüsch, entlang von Getreide. Ein (Cross-) Triathlon, der die Landschaft nutzt, statt sie zu überformen.



ERSTER SCHRITT: Grube für das Schwimmbaden anlegen



ZWEITER SCHRITT: Die Grube für das Schwimmbaden wird mit einer Folie ausgelegt

DAS KOMPLETTE TEAM
des Strohbecken-
triathlon 2026



AUF DIESEM ACKER entsteht
später das Schwimmbecken
für den Triathlon



ORGA-CHEF Frank
Wassenberg (vorne) und
weitere Helfer



DRITTER SCHRITT:
Das Schwimmbecken
gefüllt mit Wasser

Alle Fotos: Frank Wassenberg

„DER GANZE ORT WAR TOTAL ENGAGIERT.“

IRMELA COPRAY

Was auf dem Papier verrückt klingt, funktioniert in der Praxis dann auch nur dank vieler Hände. Rund 80 Helferinnen und Helfer sind im Einsatz – aus Feuerwehr, Landjugend und Schützenverein. Gewinnorientiert ist der Strohbeckentriathlon nicht, aber er soll sich tragen. „Am Ende muss das auch Geld bringen“, sagt Wassenberg.

Einen Triathlonverein gibt es in Kroge nicht. Und trotzdem greift vieles ineinander. „Der ganze Ort war total engagiert“, erinnert sich Copray. Ihr Fazit: eine hervorragende Veranstaltung, bei der sich Helferinnen, Helfer und Sportlerinnen und Sportler gleichermaßen eingebunden und wertgeschätzt fühlten.

Ob das Event, das 2019 Premiere feierte, nochmal stattfinden wird, ist allerdings noch offen. „Das kann man nicht jedes Jahr machen“, sagt Wassenberg. „Dann brechen dir die Helfer weg.“ Denkbar ist es aber vielleicht in zwei oder drei Jahren. Dann könnte das Becken breiter, mehr Teilnehmende zugelassen werden, vielleicht sogar ein Schnuppertriathlon oder ein Angebot für Jugendliche hinzukommen. Als möglicher Termin steht der 15. Juli 2028 im Raum.

Bis dahin ist der Acker wieder Acker. Mais wächst dort, wo Ende Mai noch geschwommen wurde. Und irgendwo in Kroge denkt vermutlich schon jemand: Was machen wir als Nächstes?



IMPRESSIONEN
von der Premiere
des Strohbeckentriathlons



Alle Fotos: Frank Wassenberg

WENN DIE EUROPA- MEISTERSCHAFT SCHON AUF DER AUTOBAHN BEGINNT

Als Claudia Slapka mit ihrem Bus Richtung Tarragona aufbricht, ahnt sie noch nicht, dass die Europameisterschaft für sie lange vor dem Startschuss beginnen wird.

Von Ramona Richter

Drei Tage ist sie allein unterwegs von Hamburg nach Spanien. Drei Tage voller Gedanken, Zweifel und ungeplanter Herausforderungen. Nach einer schmerzhaften Trennung fällt ihr das Alleinsein schwer. Dann macht auch noch das Auto Probleme. Die Reise kostet Kraft – körperlich und emotional.

„Drei Tage alleine mit dem Bus runterzufahren hat mich einige traurige Gedanken und Nerven gekostet, da mein Wagen auf dem Weg nach Spanien leider auch kaputt gegangen ist.“

Doch wer Claudia Slapka kennt, weiß: Aufgeben gehört nicht zu ihrem Reper-

toire. Sie nimmt Herausforderungen an, ohne sich von ihnen definieren zu lassen. „Ich habe gelernt, nicht alles kontrollieren zu können und es einfach auf mich zukommen zu lassen.“

Die Freigeistin im Leistungssport

Die 32-Jährige vom FC St. Pauli Triathlon passt nicht in das klassische Bild einer verbissenen Leistungssportlerin. Sie beschreibt sich selbst als lebensfrohes Energiebündel, empathisch, hilfsbereit und offen für jeden Spaß. Beruflich arbeitet sie als Psychologin in der Suizidprävention, sportlich gehört sie inzwischen zu den stärksten Altersklassen-Triathletinnen Europas.

Als amtierende Altersklassen-Europa-



Foto: Privat

CLAUDIA SLAPKA
mit ihrem defekten
Auto am Straßenrand

„NATÜRLICH HABE ICH STRUKTURIERTE TRAININGSPLÄNE, ABER ICH BRAUCHE TROTZDEM ZWINGEND DIE FREIHEIT, AUF MEINEN KÖRPER ZU HÖREN.“

CLAUDIA SLAPKA

meisterin über die Olympische Distanz, die sie 2025 in Istanbul gewann, reiste sie mit einer besonderen Rolle nach Tarragona: Nicht als Außenseiterin, sondern als Titelverteidigerin auch als eine der Favoritinnen auf Gold.

Dabei hat ihre Triathlon-Geschichte erst vor Kurzem begonnen. Nach ihrer Zeit im Schwimmsport entdeckte sie den Dreikampf neu für sich und entwickelte sich innerhalb kürzester Zeit zur internationalen Spitzenathletin.

„Natürlich habe ich strukturierte Trainingspläne, aber ich brauche trotzdem zwingend die Freiheit, auf meinen Körper zu hören. Ich glaube, das ist auch mein ganz persönliches Geheimrezept.“

Das zieht sich durch ihr gesamtes Leben. Leistung ohne Perfektionismus. Ehrgeiz ohne Verbissenheit. Körpergefühl statt Zwang. Oder wie sie es selbst formuliert: „Mit dem Körper, nicht gegen ihn.“

Hitze, Herz und die schnellste Laufzeit des Tages

In Tarragona wartet die nächste Herausforderung. Die spanische Sommerhitze macht selbst erfahrenen Athletinnen zu schaffen. „Ich liebe Spanien schon immer“, sagt Slapka. „Aber die Hitze hat mich als Hamburgerin schon gechallenged.“

Auch die Vorzeichen für das Rennen sind nicht perfekt. Zyklusbedingt fühlt sie sich nicht auf ihrem Höchstleistungs-Peak und verspürt vor dem Start überraschend wenig Lust auf den Wettkampf. „Ich hatte wirklich kaum Lust zu starten.“

Doch kaum fällt der Startschuss, kehrt die Freude zurück. Das Schwimmen gelingt solide. Auf dem Rad bleibt sie aufgrund der Hitze etwas zurückhaltend. „Da habe ich mich irgendwie nicht getraut, Vollgas zu geben.“

Eine Entscheidung, die am Ende möglicherweise Gold kostet. Denn auf der Laufstrecke zeigt Claudia Slapka anschließend ihre ganze Klasse. Kilometer für Kilometer arbeitet sie sich nach vorne. Während viele Athletinnen der sengenden Sonne Tribut zollen, wird sie immer stärker. Die zehn Kilometer absolviert sie in unter 40 Minuten – die mit Abstand schnellste Laufzeit des gesamten Feldes.

Am Ende steht Silber bei den Altersklassen-Europameisterschaften über die Olympische Distanz und der Titel der Vize-Europameisterin.

Mehr als eine Silbermedaille

Was andere als Karrierehöhepunkt feiern würden, betrachtet Slapka mit bemerkenswerter Gelassenheit. „Ehrlich gesagt



FREUEN SICH GEMEINSAM
Siegerin Corina Kolberger
(Österreich) und Silbermedaillen-
gewinnerin Claudia Slapka

Foto: Privat



„ICH MÖCHTE FÜR ERFOLG NIEMALS UNAUTHENTISCH WIRKEN.“

CLAUDIA SLAPKA

empfinde ich gar nicht so viel. Ich finde es total überbewertet, Erfolg nur an Titeln zu messen.“

Viel wichtiger ist ihr etwas anderes. „Ich bin viel stolzer darauf, dass ich der Österreicherin den Titel gönnen konnte und das Glück dieses Jahr mit ihr teilen durfte.“

Vielleicht beschreibt dieser Satz die Athletin besser als jede Platzierung. In einer Welt voller Vergleiche, Rankings und Medaillen bleibt sie sich selbst treu. Als Krisenpsychologin erlebt sie täglich, was im Leben wirklich zählt. Sport ist für sie Ausgleich, Leidenschaft und Freude – nicht Selbstzweck.

„Vielleicht würden viele sagen, ich müsste verbissener und egoistischer sein. Aber ich möchte für Erfolg niemals unauthentisch wirken.“

Eine Werkstatt, 30 Grad und die Kunst, locker zu bleiben

Als sie am Abend auf das Rennen zurückblickt, bleibt nicht der Gedanke an die verpasste Goldmedaille hängen, sondern die Freude über einen besonderen Tag. Über die Menschen, die sie begleitet haben. Und die Erkenntnis, die sie aus Spanien mitnimmt:

„Locker bleiben. Es gibt immer einen Weg und auch immer wichtigere Dinge als Titel, Zeiten oder Vorgaben.“

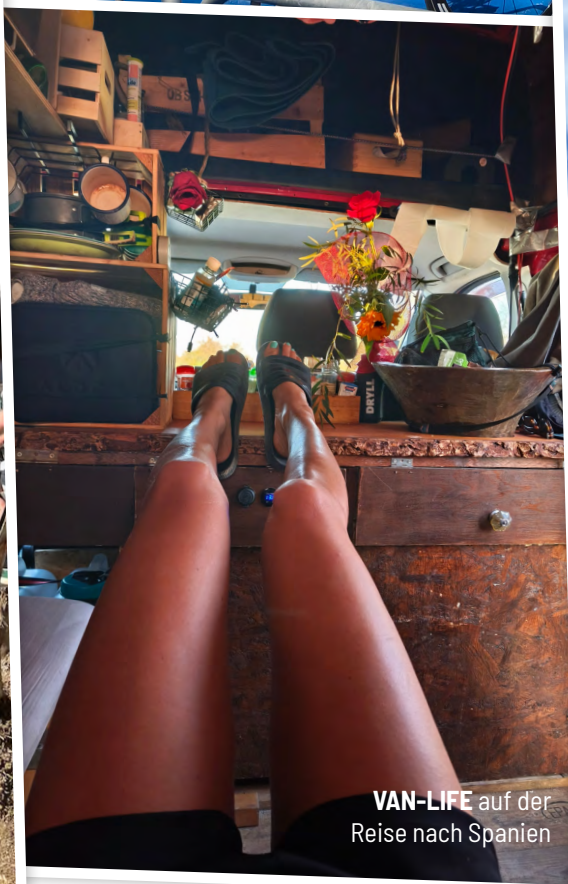
Vielleicht passt diese Botschaft nirgendwo besser als zu ihrer Reise. Denn das Auto, das sie bereits auf dem Weg nach Tarragona ausgebremst hat, wartet noch immer auf eine Lösung. Während andere Athletinnen längst auf dem Heimweg sind, steht für Claudia Slapka am Montag zunächst ein Werkstattbesuch auf dem Programm.

CLAUDIA SLAPKA
freut sich über ihre
EM-Silbermedaille

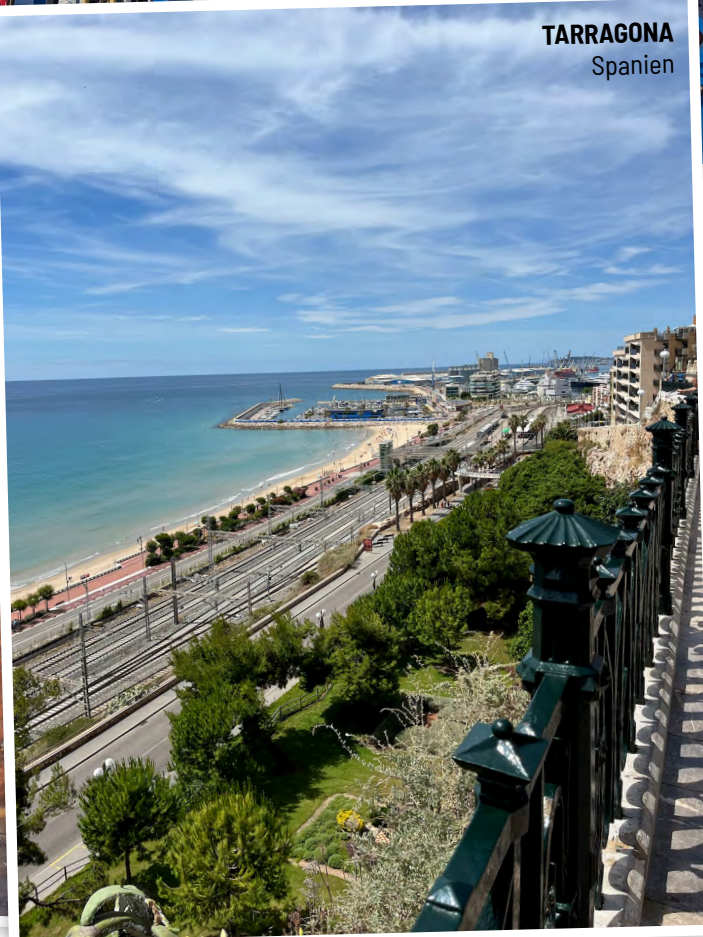




TARRAGONA
Spanien



VAN-LIFE auf der
Reise nach Spanien



Alle Fotos: Privat

SCHWIMMEN IM FREIWASSER

Offenes Wasser stellt selbst erfahrene Schwimmerinnen und Schwimmer vor neue Herausforderungen. Strömungen, Wellen und fehlende Orientierungspunkte erfordern mehr als nur Technik im Becken. Wie man sicher trainiert, sich im Freiwasser zurechtfindet und die eigenen Kräfte richtig einteilt, zeigt Marco Henrichs mit einem kompakten Praxisleitfaden auf.

S

icherheit hat beim Freiwasserschwimmen oberste Priorität. Besonders Einsteiger

sollten nicht allein trainieren und zunächst in Ufernähe bleiben. Statt einer langen Strecke am Stück empfiehlt es sich, kürzere Abschnitte mehrfach zu absolvieren – beispielsweise fünfmal 400 Meter (200 Meter hinaus, 200 Meter zurück) statt einmal 2.000 Meter (1.000 Meter hinaus, 1.000 Meter zurück). So bleibt der Weg zum Ufer jederzeit kurz, falls Unsicherheit oder Erschöpfung auftreten. Bei ungewohnten Strömungen ist es zudem sinnvoll, parallel zur Küste zu schwimmen, statt sich immer weiter vom Ufer zu entfernen.

Eine Schwimmboje erhöht die Sichtbarkeit für Boote und bietet bei Bedarf eine Möglichkeit zum Festhalten. In großen Seen und im Meer sollten ausschließlich ausgewiesene Schwimmbereiche genutzt werden. Diese sind meist von Zonen getrennt, die für Boote, Schiffe oder Surfer vorgesehen sind.

Treten Unsicherheit oder Angst auf, helfen einfache Strategien wie das Zählen der Armzüge oder die Konzentration auf

technische Schwerpunkte. So bleibt der Fokus auf dem Schwimmen und nicht auf belastenden Gedanken.

Orientierung im Freiwasser

Eine gute Orientierung beginnt bereits mit der Wahl der richtigen Schwimmbrille. Bei tief stehender Sonne und starker Spiegelung auf der Wasseroberfläche erleichtert eine verspiegelte Brille die Sicht, während bei dunklen oder regnerischen Bedingungen eine klare Brille Vorteile bietet. Wichtig ist vor allem, dass die Brille nicht beschlägt.

Vor Wettkämpfen sollte die Strecke möglichst besichtigt werden. Sucht euch markante Fixpunkte oberhalb der Bojen, beispielsweise Gebäude oder eine Bergkuppe. Diese sind meist leichter zu erkennen als die eigentlichen Bojen und erleichtern die Navigation im Rennen erheblich.

Für die Orientierung empfiehlt es sich, etwa jeden zehnten Armzug einen Blick nach vorne in den Kraulrhythmus zu integrieren. Verlasst euch dabei nicht auf andere Schwimmer. Selbst auf hohem Niveau kommt es vor, dass Athleten von ihrer Ideallinie abweichen.

Viele Triathletinnen und Triathleten drif-

SCHWIMMEN ZU ZWEIT und mit Schwimmboje erhöht die Sicherheit im Freiwasser

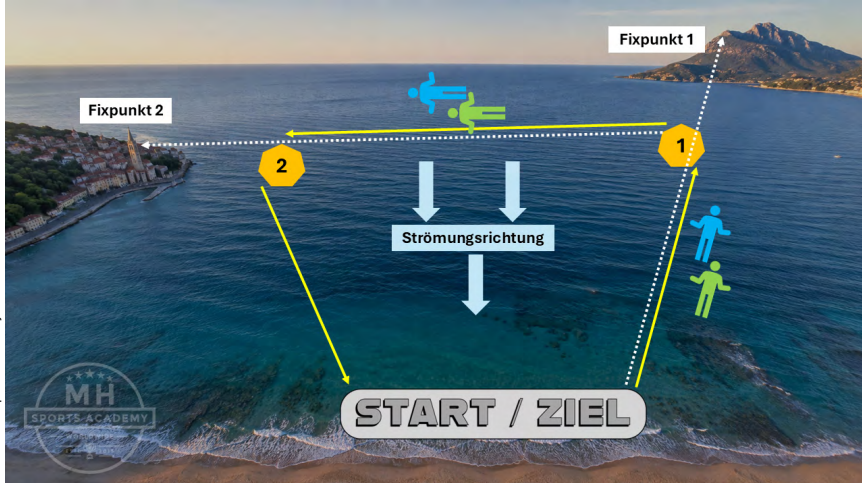


ten in neutralem Gewässer unbemerkt zu einer Seite ab. Ein einfacher Blindtest auf der Schwimmbahn hilft dabei, ein tendenziell schiefes Schwimmen festzustellen: Mit geschlossenen Augen in der Mitte der Schwimmbahn, ohne sich abzustößen, losschwimmen und beobachten, an welcher Seite der Bahn ihr zuerst ankommt. Wiederholt dies mit Zweieratmung links, Zweieratmung rechts und Dreieratmung. Ursachen sind häufig ein asymmetrischer Armzug oder Kraftunterschiede zwischen der linken und der rechten Seite. Ist der linke Arm im Middle Pull beispielsweise weiter außen als der rechte Arm, wird euch der linke Armzug tendenziell nach rechts drücken. Diese technischen Defizite gilt es, langfristig mittels gezielten Korrekturtrainings zu beheben.

Anpassung an Strömung und Wellen

Zur Streckenbesichtigung gehört nicht nur die Orientierung an Bojen und Fixpunkten, sondern auch das Einschätzen der Strömungsverhältnisse. Idealerweise testet ihr die Wettkampfstrecke bereits 24 Stunden vor dem Start. An Küstenabschnitten sind die Bedingungen häufig ähnlich wie am Wettkampftag. Schwimmt

Foto: MH-Sportsacademy



Grafik: MH-Sportsacademy

SICHTUNG FREIWASSERSTRECKE und Positionierung

dazu einzelne Streckenabschnitte ab oder lasst euch nahe einer Boje treiben, um die Richtung und Stärke der Strömung zu erkennen.

Wer die Strömungsverhältnisse kennt, kann Taktik und Technik gezielt anpassen. Bei Gegenströmung oder Wellen von vorne ist ein langer, schmaler Frontquadrant-Kraulstil mit einer eher axialen Armführung und ausgeprägter Schulterrotation vorteilhaft. Dadurch wird die Stirnfläche reduziert und eine stabile Wasserlage gefördert. Bei Druck von hinten darf der Frontquadrant-Kraulstil etwas breiter gewählt werden, sodass die Hände vorne etwa schulterbreit geführt werden. Vereinfacht gesagt entspricht dies dem Unterschied zwischen einem Torpedo und einem Surfbrett: Während bei Gegenströmung eine möglichst stromlinienförmige Position angestrebt wird, kann bei Unterstützung von hinten eine etwas breitere Wasserlage Vorteile bieten. Kommen Wellen von der Seite, sollte möglichst auf der wellenabgewandten Seite in geschützter Richtung zur Schulter geatmet werden. Auch das Schwimmen im Wasserschatten sollte individuell angepasst werden: Bei

seitlicher Strömung ist es oft sinnvoll, sich leicht versetzt auf der der Strömung und den Wellen abgewandten Seite schräg hinter einem Vordermann zu positionieren, um sowohl vom Sog als auch vom Schutz vor den Wellen zu profitieren. Kommen die Strömung oder die Wellen dagegen von vorne, solltet ihr euch direkt hinter dem vorderen Schwimmer aufhal-

ten. Gerade im Triathlon können solche Anpassungen über lange Distanzen wertvolle Zeit und Energie sparen.

Fazit: Erfolgreiches Freiwasserschwimmen im Triathlon basiert auf drei zentralen Säulen: Sicherheit, Orientierung und die Anpassung an die jeweiligen Umweltbedingungen. Wer seine Einheiten sicher

Foto: MH-Sportsacademy

UMFANGREICHE
STRECKENSICHTUNG
vor dem Freiwasserstart



UNSER AUTOR



**Marco
Henrichs**

plant, sich im Freiwasser zuverlässig orientieren kann und Strömungen sowie Wellen richtig einschätzt, schwimmt nicht nur entspannter, sondern auch effizienter. Bereits kleine Maßnahmen wie die Nutzung einer Schwimmboje, das Festlegen von Orientierungspunkten oder eine angepasste Atem- und Schwimmtechnik können einen entscheidenden

Unterschied machen. Deshalb sollte Freiwasserschwimmen regelmäßig und gezielt trainiert werden – nicht nur für mehr Leistung, sondern vor allem für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Wettkampf.

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

www.mh-sportsacademy.com

13.06.2027 | Sprint-, Kurz-, Mitteldistanz & Staffel



Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

FOTO GEFÄLLIG?

TRINITY IST UNTERWEGS!

Unser Maskottchen Trinity sorgt auch in dieser Saison auf vielen Triathlon-Events für Stimmung – an der Strecke, im Ziel und auf dem Gelände.

Ob Erinnerungsfoto, Umarmung oder Autogramm: Trinity freut sich auf alle Fans! Halte Ausschau nach dem blauen Botschafter und sichere dir deinen persönlichen Trinity-Moment.

Das erwartet dich:

- Erinnerungsfoto
- Umarmung
- Autogramm

Termine 2026:

- 04.-05.07. Challenge Roth
- 11.-12.07. Hamburg WTCS
- 18.-19.07. Tübingen
- 25.-26.07. Finals Hannover
- 21.08. Allgäu Triathlon
- 16.-18.09. JtfO Berlin

Schau vorbei und erlebe die Veranstaltung mit einer Extra-portion Spaß und Motivation.

**Egal ob groß oder klein –
Trinity freut sich auf dich!**





bwtv
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER TRIATHLONVERBAND E.V.
» www.bwtv.de

DIE TAUSCHZONE
beim Lemming Swim&Run
in Karlsruhe am 26. April war
gut besucht.

TAUSCHZONE 2.0 FÜR TRIATHLONVERANSTALTUNGEN

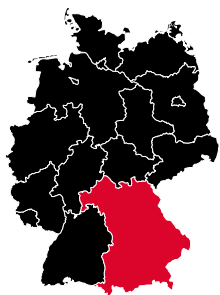
BADEN-WÜRTTEMBERG. Der BWTV hat Anfang des Jahres mit dem Konzept der Tauschzone 2.0 beim Nachhaltigkeitswettbewerb, den der Landssportverband zusammen mit dem Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft ausgeschrieben hat, den obersten Podestplatz belegt. Das Konzept der Tauschzone wurde bereits vor zwei Jahren mit dem Ziel entwickelt, Vereine und Veranstalter bei der Umsetzung ressourcenschonender Maßnahmen zu unterstützen. Die „Tauschzone“ bietet eine Plattform für den Verkauf von gebrauchtem Triathlon-Equipment und kann unkompliziert in jede Veranstaltung integriert werden. Die Veranstalter profitieren davon in dreifacher Hinsicht:

1. Die Veranstaltung hat eine weitere Attraktion für Teilnehmende sowie ZuschauerInnen und Zuschauer
2. Über die Tauschzone werden Einnahmen für den Verein generiert
3. Die Veranstaltung engagiert sich positiv im Sinne der Nachhaltigkeit und kann dies nach außen kommunizieren

Die Karlsruher Lemminge konnten bei ihrer Tauschzone im Rahmen des Lemming Swim&Run Ende April bereits mehr als 140 Gegenstände verkaufen oder gegen eine Spende an neue Besitzerinnen und Besitzer weitergeben. Die Umsetzung der Tauschzone auf einer digitalen Platt-



form ist Ziel des Antrags, der im Januar ausgezeichnet wurde. Die Plattform soll umfassende Informationen zur Einrichtung und Organisation von Tauschzonen bieten. Mit einem „Tauschzonen-Kit“ (u.a. Pavillon, Wurfzelt-Umkleidekabine, Kleinmaterialien) wird dem Organisations-Team Material zur Umsetzung bereitgestellt. Dank des Preisgelds aus dem Wettbewerb konnte der BWTV den Werkstudenten Konstantin Esch beschäftigen, der das Projekt in dieser Saison sowohl in der Praxis begleitet als auch konzeptionell die zukünftige Umsetzung vorbereitet. Interessenten (auch für 2027!) melden sich bei ihm gerne per E-Mail an » nachhaltigkeit@bwtv.de.



>> www.triathlonbayern.de



Foto: thegroupmovement

BUNDESSTÜTZPUNKT TRIATHLON NÜRNBERG: GEMEINSAM WACHSEN, GEMEINSAM ERFOLGREICH SEIN

BAYERN. Wenn morgens die ersten Bahnen im Becken gezogen werden und wenig später die Räder Richtung Reichswald rollen, startet am Bundesstützpunkt Triathlon Nürnberg der Trainingsalltag einer Gruppe, die mit viel Einsatz und Leidenschaft auf ihre Ziele hinarbeitet. Der Standort hat sich dabei über viele Jahre als wichtiger Ausbildungsort für den deutschen Triathlon etabliert.

Aktuell trainieren mit Tim Semmler, Jan Semmler, Chiara Göttler, Luis Rühl, Leann Dietzel und Matteo Kozka mehrere vielversprechende Talente gemeinsam in Nürnberg. Die Athletinnen und Athleten sind national und auch bereits international erfolgreich unterwegs.

Damit das funktioniert, braucht es ein gutes Team: Verantwortlich für die Arbeit am Stützpunkt sind die Bundesstützpunkttrainer Johnny Zipf und Simon Henseleit. Beide kennen als ehemalige Profiathleten die Anforderungen des internationalen Triathlons aus eigener Erfahrung. Für Nach-

wuchsarbeit und Talenzuführung sind Roland Knoll und Teresa Knoll zuständig. „Eine starke Trainingsgruppe ist entscheidend. Genau dieses Umfeld wollen wir weiter ausbauen“, sagt Zipf. Mit professionellen Bedingungen, kurzen Wegen und dem „Haus der Athleten“ bietet Nürnberg dafür beste Voraussetzungen. „Wir laden interessierte Sportlerinnen und Sportler ein, bei uns vorbeizuschauen und vielleicht das Team zu ergänzen“.

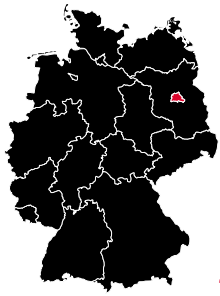
Der gesamte Beitrag zum Bundesstützpunkt Triathlon Nürnberg ist auf der Website des Bayerischen Triathlon-Verbands unter >> triathlonbayern.de zu finden.



**QR-CODE
SCANNEN**
und kompletten
Beitrag lesen

HINWEIS

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



>> www.btu-info.de

RÜCKKEHR DES BERLINER TEAM TRIATHLON

BERLIN. Nach dreijähriger Pause feierte der vom A3K Berlin organisierte Wettkampf sein Comeback. Mit neuem Austragungsort und einem überarbeiteten Format als Teamstaffel sorgte die Veranstaltung für einen gelungenen Neustart. Mehr Eindrücke und die Ergebnisse gibt es online. >> [Mehr lesen](#)

Foto: Julian Richter



BEN BETTIN
kam 2026 bei der Team
Relay im Kraichgau als
Zweiter ins Ziel

BENEDIKT „BEN“ BETTIN – VOM VEREINSSPORTLER ZUR DEUTSCHEN SPITZE

BERLIN. Der Weg von Ben Bettin an die nationale Spitze des Triathlons verlief alles andere als geradlinig. Keine Sportschule, kein nationales Kadersystem – stattdessen klassischer Vereinssport.

Seine ersten sportlichen Schritte machte er beim Berliner Verein Welt-raumjogger e.V. Zwar schaffte er früh den Sprung in den Berliner Landeskader und sammelte Erfahrungen bei DTU-Cups, doch die ganz großen Ergebnisse blieben zunächst aus.

Nach dem Schulabschluss entschied sich Ben für einen neuen Weg: Studium und sportliche Weiterentwicklung in den USA. In Boulder, Colorado, fand er ideale Trainingsbedingungen und schloss sich der Trainingsgruppe von Ian O'Brien

an. Im amerikanischen College-Triathlon konnte er erste größere Erfolge feiern und entwickelte sich sportlich deutlich weiter. Nach seiner Rückkehr nach Deutschland schloss sich Ben der Freiburger Trainingsgruppe an. Seitdem zeigt seine Leistungskurve steil nach oben. 2026 gelang ihm endgültig der internationale Durchbruch: Im März gewann er den Afrikacup in Namibia, im Mai folgte ein weiterer Sieg beim Asiacup in Vietnam. Zwei internationale Titel innerhalb weniger Wochen machen deutlich, dass er inzwischen in der erweiterten deutschen Spitze angekommen ist. Parallel dazu gehört er regelmäßig zum Aufgebot in der frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga, wo er als Leistungsträger für das Team Berlin startet. Mittlerweile ist Ben Bettin in den Top 100 im World Ranking angekommen – ein bemerkenswerter Aufstieg für einen Athleten, der nie den klassischen Weg durch das deutsche Fördersystem gegangen ist.

BEN BETTIN

sicherte 2025 seinem Team den Sieg im Kraichgau



Foto: Jan Papenfuss



>> www.triathlonhamburg.de

JUGENDCUP: NEUES FORMAT SCHLIESST LÜCKE IM NACHWUCHSBEREICH

HAMBURG. Premiere in Hamburg: Seit diesem Jahr ergänzt ein neuer Jugend-Cup den bisherigen KidsCup. Das Format richtet sich gezielt an die Altersklassen Jugend A und Junioren – also an junge Athletinnen und Athleten, die sich mit dem KidsCup zuletzt kaum noch identifizieren konnten. Entsprechend leer blieben in der Vergangenheit häufig die Meldelisten. Das Bild hat sich nun deutlich gewandelt. Für den JugendCup, der wie der KidsCup eine Einzel- und Mannschaftswertung umfasst, haben sich mehr Jugendliche angemeldet als in den Jahren zuvor. Besonders für Vereine ohne eigenen Ligabetrieb eröffnet das neue Format Perspektiven: Wer sich bislang auf die Nachwuchsarbeit konzentriert hat, kann seinen Talenten nun einen strukturierten Übergang in den Erwachsenenbereich bieten.

Foto: Martin Schulz

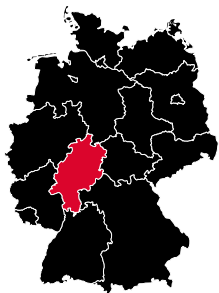
**GEFÖRDERTE
SCHULKOOPERATION**
zur Vorbereitung auf den
Schülertriathlon in Hamburg
an der Grundschule-Fisch-
bek-Falkenberg



NACHWUCHSFÖRDERUNG MIT BREITENWIRKUNG

HAMBURG. Die Nachwuchsförderung steht im Hamburger Triathlon-Verband weiterhin ganz oben auf der Agenda. In den vergangenen zwei Jahren wurde das Angebot an Leih-Rennrädern für Kinder und Jugendliche deutlich ausgebaut – gegen einen kleinen Kostenbeitrag können Eltern ihren Nachwuchs so unkompliziert an den Start bringen. Auch das Jugendförderprogramm für Hamburger Vereine stößt auf große Resonanz. Bereits im Vorjahr wurden acht Maßnahmen unterstützt, für das laufende Jahr wird mit einer nahezu verdoppelten Fördersumme gerechnet. Gefördert wer-

den unter anderem Schulkooperationen, Jugendtrainer-Ausbildungen, Schnupperwochenenden und Trainingslager. Ein zentrales Kriterium dabei: Die geförderten Angebote müssen offen gestaltet sein – also auch Kindern und Jugendlichen aus anderen Vereinen oder Schulen zugänglich gemacht werden. So entsteht Nachwuchsförderung mit Breitenwirkung, die über einzelne Strukturen hinausreicht.



HESSISCHER
TRIATHLON
VERBAND **htv**

>> www.triathlonhessen.de

CHRISTIAN ACHE UND FELIX VEITH BEGEISTERN IN FORST

HESSEN. Was für ein Renntag! Am 17. Mai 2026 zeigte der Nachwuchs des Hessischen Triathlon Verbandes beim DTU Jugendcup in Forst nicht nur starke Leistungen – sondern echte Siegermentalität. Zwei Namen stehen dabei ganz vorne. >> [Mehr lesen](#)



CHRISTIAN ACHE
beim Ausziehen der
Radschuhe kurz vor
der Wechselzone

Foto: Jens Kleinert

HEINRICH-VON-KLEIST-SCHULE LÖST TICKET NACH BERLIN

HESSEN. Spannung, Teamgeist und viele strahlende Gesichter: Beim Landesfinale im Triathlon von Jugend trainiert für Olympia und Paralympics wurde Fulda am 27. Mai zum Treffpunkt für Hessens sportbegeisterte Schulen. Zehn Teams gingen an den Start – mit einem gemeinsamen Ziel: gemeinsam wachsen, Grenzen überwinden und als Team ins Ziel kommen. Am Ende durfte die Heinrich-von-Kleist-Schule aus Eschborn jubeln. >> [Mehr lesen](#)

SO GELINGT NACHWUCHS- GEWINNUNG ÜBER SCHULEN

HESSEN. Die Jugendleitungen hessischer Triathlonvereine haben sich mit dem HTV über Triathlon in der Schule ausgetauscht. Am Best Practise vom TuS Griesheim und VfL Münster wurde klar: Erfolgreiche Nachwuchsarbeit braucht Engagement. >> [Mehr lesen](#)

ANMELDUNG ZU AUSBILDUNGS- LEHRGÄNGEN GEÖFFNET

HESSEN. Ab sofort können sich Interessierte für die beiden HTV-Ausbildungslehrgänge anmelden: Die Basisqualifikation (Übungsleiterassistent) findet vom 18. bis 20. September, die DOSB C-Trainer-Ausbildung Triathlon Leistungssport vom 21. bis 25. Oktober 2026 statt. >> [Mehr lesen](#)



Foto: Andreas Kropp

TRAINERAUSBILDUNG 2024
Basislehrgang



>> www.triathlon-mv.de

7. STRALSUNDER TRIATHLON GENEHMIGT

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Der Stralsunder Triathlon ist wieder offiziell in der Liste der genehmigten Wettkämpfe des TVMV geführt. Damit sind auch alle Startpassinhaber eingeladen, sich am 6. September 2026 in den Strelasund zu stürzen. Alle Informationen rund um das Rennen gibt es >> [hier](#).

JUGENDSPORTSPIELE MV: TRIATHLON IN ZARRENTIN

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Das Triathlonrennen der Jugendsportspiele Mecklenburg-Vorpommern 2026 wird in diesem Jahr im Rahmen des „2. Reformhaus – ›länger gesund leben‹ – Zarrentin Triathlons“ ausgetragen. Für die Schüleraltersklassen ein zusätzlicher Anreiz, sich in Zarrentin anzumelden und Wettkampfluft zu schnuppern.

>> [Zur Anmeldung](#)

RALF BUCHNER

ist seit über 30 Jahren aktiv im Triathlon unterwegs



Foto: Jan Müller

Foto: Philipp Schick



TRAINING am triathlon-spezifischen Freiwassergelände

NACHWUCHS TRAINIERT IN KIENBAUM

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Der Nachwuchskader des TVMV nutzt in diesem Jahr wieder die perfekten Bedingungen des Olympischen und Paralympischen Trainingszentrums Kienbaum, um sich auf die zweite Saisonhälfte vorzubereiten. In zwei Lehrgängen wurden nicht nur allgemeine Trainingskilometer gesammelt, sondern die sicheren Bedingungen der abgeschlossenen Asphalttrunde, sowie des triathlonspezifischen Freiwassergeländes für hochqualitative Einheiten genutzt.

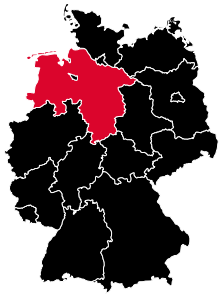
RUN & SWIM NEUBRANDENBURG: STARKER ERSATZ, STARKE BETEILIGUNG

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Um den Wettkampfkalender der Kinder trotz des aus technischen Gründen ausgefallenen Run & Swim in Rostock nicht zu verkürzen, ist der SC Neubrandenburg kurzfristig eingesprungen und hat ein Rennen nach Rostocker Vorbild ausgerichtet. Rund 80 Kinder aller Schüleraltersklassen gingen an den Start. Nach dem Laufen im Stadion und dem Schwimmen in der 25-Meter-Halle um Bojen zeigte sich der SC Neubrandenburg auch sportlich stark: Mit fünf Siegen war er der erfolgreichste Verein, gefolgt vom TC FIKO Rostock mit drei Erfolgen. >> [Alle Ergebnisse](#)

EHRENNADEL IN GOLD FÜR RALF BUCHNER

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Für sein über 30-jähriges ehrenamtliches Engagement im Verein Tri Fun Güstrow wurde Ralf Buchner vom Präsidium des Triathlonverbandes Mecklenburg-Vorpommern (TVMV) mit der Ehrennadel in Gold ausgezeichnet.

In seiner Laudatio würdigte Vereinskollege Geralt Rußbült insbesondere Buchners jahrzehntelangen Einsatz im Vereinswesen sowie seine maßgebliche Rolle bei der Organisation der Güstrower Wettkämpfe. Mit der Auszeichnung wurde ein echtes Triathlon-Urgestein des Landesverbandes geehrt.



>> www.triathlon-niedersachsen.de

STELLENAUSSCHREIBUNG FSJ / BFD IM SPORT (M/W/D)

NIEDERSACHSEN. Der Triathlon Verband Niedersachsen e. V. bietet ab Sommer 2026 wieder eine spannende Einsatzstelle im Bereich Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sport sowie Bundesfreiwilligendienst (BFD) an. Zum 01.08.2026 oder 01.09.2026 suchen wir motivierte und sportbegeisterte junge Menschen, die sich im Sport engagieren und wertvolle praktische Erfahrungen sammeln möchten.

>> [Zur Stellenausschreibung](#)

TVN AKADEMIE ANGEBOTE AUS- UND FORTBILDUNG 2026

11.-18.10.2026

Trainer C Ausbildung Teil 1

30.10.2026

TrainingPeaks im Verein
und Coaching Alltag

13.11.2026

Workshop Mobility

Die Anmeldung erfolgt über die

>> [TVN Webseite](#)

TVN VERBANDSTAG 2026

NIEDERSACHSEN. Der Verbandstag findet am 22.11.2026 im Landessportbund Niedersachsen in Hannover statt.



FAMILIENTRIATHLON WELTPREMIERE IN HORNBURG

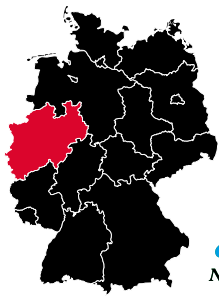
NIEDERSACHSEN. Ist das bekannt? Der Familienvater fährt am Wochenende zum Wettkampf und lässt Frau und Kind allein zurück. Oder sie kommen mit, stehen an der Strecke, feuern an, reichen Erfrischungen und schleppen ihr todmüdes Oberhaupt anschließend heim. Ähnlich bei den Frauen, dann muss der Hausmann ran, oder mit der Tochter, die von den Eltern zum Triathlon-Event gefahren und vor Ort vollumsgest gecoacht wird. Das kostet Kraft.

Warum sollte man nicht einmal alle Anstrengungen auf alle Anwesenden in einer Staffel verteilen? Oder noch besser: Die Familie startet gemeinsam auf die Strecke und jede bewältigte Runde von jedem startendem Familienmitglied zählt und trägt zum Gesamtergebnis bei, bis die erforderliche Gesamtdistanz zurückgelegt ist. Ende Mai hatte der erste Familientriathlon dieser Art Premiere im nördlich Harzvorland, in Hornburg Kreis Wolfenbüttel. 85 Personen im Alter von 3 bis 68 Jahren sammelten Meter und Kilometer. Alle konnten nach der eigenen Facon glücklich werden.

Nach jeder Disziplin war Zeit für eine selbstbestimmte Pause, bevor die Familie innerhalb der Veranstaltungszeit in der nächsten Triathlondisziplin auf die Rundenjagd ging.

„Bewegung schafft Freude, stärkt den Familienzusammenhalt und führt zu nachhaltigen Routinen im Alltag“, ist Christian Schlums überzeugt. Im Triathlonverband Niedersachsen (TVN) ist er für das bereits seit Jahrzehnten erfolgreiche Projekt TRImaS zuständig: Triathlon macht Schule. „Die Teilnahme an einem Familientriathlon stärkt das gegenseitige Verständnis, baut Hemmschwellen ab und motiviert in der Vorbereitung zu regelmäßigem Training.“ Schlums hat sich dieses neue Format für die Schülerinnen und Schüler schon vor Jahren ausgedacht und nun auf Familien übertragen. „Mir ist nicht bekannt, dass es das schon irgendwo einmal gegeben hat. Insofern würde ich Hornburg als Weltpremiere bezeichnen.“

Text und Foto: Dr. Lutz Tantow



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

>> www.triathlonnrw.de

20 NEUE NRW-KAMPFRICHTER- INNEN UND -KAMPFRICHTER 2026

NORDRHEIN-WESTFALEN. Die zweiteilige Neuausbildung für Kampfrichterinnen und Kampfrichter in Köln und Verl absolvierten 20 Teilnehmende aus 15 NRW-Vereinen diesen März erfolgreich. Der NRWTV gratuliert und freut sich auf die Einsätze in der Saison 2026.

>> **Mehr**

HEIKE KELLENDONK UND JONATHAN HOMBERG ERSTE LANDESMEISTER 2026

NORDRHEIN-WESTFALEN. 22. Mettmanner Duathlon, 17 NRW-Meisterinnen und -Meister: Die Tagesschnellsten kamen mit Heike Kellendonk von der TG Neuss und Jonathan Homberg vom Schwimmverein BW Bochum. Danke an das Organisationsteam und alle Startenden.

>> **Mehr**

Foto: Oliver Kubanek



SCHNUPPERSERIE
in Drensteinfurt

SCHNUPPERSERIE – SPORTBEGEISTERTE KINDER SIND WILLKOMMEN

NORDRHEIN-WESTFALEN. Anhaltend auf Erfolgskurs schwimmen radeln und laufen die Schnupperwettkampfsreihe für Einsteigerinnen und Einsteiger der Altersklasse Schüler C & B und der NRW Nachwuchscup für die Altersklassen Schüler A bis U23. Neuss, Aachen, Drensteinfurt, Lage und

Kalkar waren schon Stationen, Saerbeck, Hilchenbach, Goch und Vreden folgen. Die Beteiligung ist hoch, die Atmosphären toll und die stolzen Gesichter der teilnehmenden Kinder der Serie unbezahlbar. Dank an die Vereine in NRW für die tolle Arbeit.

>> **Mehr**

JUGENDTRAININGSLAGER IN HALTERN AM SEE

NORDRHEIN-WESTFALEN. Traditioneller Standort, neue Leitung, gewohnt sportlich-spaßige Atmosphäre. Auch in den Osterferien 2026 wurde die Jugendherberge Haltern am See zum Zentrum für den Triathlon-Nachwuchs im einwohnerstärksten Bundesland. 30 Kinder und Jugendliche wurden von acht Coaches in die Freuden der Sportart eingeweiht – erstmals unter der Leitung von Johanna Schumann.

>> **Mehr**

NRW-NACHWUCHS MIT GUTEN RESULTATEN

NORDRHEIN-WESTFALEN. Der Nachwuchs-Kader des NRWTV ist samt Stützpunkt in Essen neu aufgestellt und kann in den ersten zwei Rennen des DTU Jugendcups speziell in den Jugend B-Kategorien gute Ergebnisse verzeichnen.

>> **Halle**

>> **Forst**



>> www.rtv-triathlon.de

AUFTAKT NACH MASS IN JUNGLINSTER

RHEINLAND-PFALZ. Der Lenster-Duathlon in Junglinster bildete den sportlichen Rahmen für einen intensiven Saisonauftakt: Beim ersten Rennen der RTV-Liga wurden zugleich die Landesmeisterschaften im Duathlon ausgetragen. Für die Teams ging es zum Liga-Start ins benachbarte Luxemburg, wo ein anspruchsvoller Duathlon



Foto: Gerd Uhren

DUATHLON
in Junglinster

über die Kurzstrecke auf dem Programm stand. 10 Kilometer Laufen, 40 Kilometer Radfahren und erneut 5 Kilometer Laufen forderten den Athletinnen und Athleten gleich zu Beginn der Saison alles ab. Neben wichtigen Punkten für die RTV-Liga wurden im Rahmen des Rennens auch die Landesmeistertitel im Duathlon vergeben. Damit bot der Wettkampf in Junglinster gleich doppelte sportliche Bedeutung und einen echten Härtetest zum Einstieg ins Wettkampfsjahr.

Weitere Informationen sowie Ergebnisse finden sich auf der Website des RTV:

>> [Landesmeisterschaften im Duathlon](#)
>> [RTV-Liga startet in die Saison](#)

LILLY FÖRSTER WIRD DRITTE BEIM DTU JUGENDCUP IN FORST

RHEINLAND-PFALZ. Im baden-württembergischen Forst ging der DTU Jugendcup in die zweite Runde – mit erneut sehr erfolgreichem Ausgang für den Kader des RTV. >> [Mehr lesen](#)

LILLY
FÖRSTER



Foto: Gerd Uhren

RTV KAMPFRICHTER-WEITERBILDUNG

RHEINLAND-PFALZ. Am 21. März fand in der Rheintal-Jugendherberge in Oberwesel die diesjährige Kampfrichter-Weiterbildung des RTV statt. RTV-Präsident Romain Keiser begrüßte 33 Teilnehmende aus ganz Rheinland-Pfalz. Ziel der Veranstaltung war es, die Kampfrichterinnen und Kampfrichter auf den aktuellen Stand zu bringen, Abläufe zu vereinheitlichen und offene Fragen aus der Praxis zu klären.

>> [Mehr lesen](#)

NEUER SCHULSPORT-BEAUFTRAGTER IM RTV

RHEINLAND-PFALZ. Der RTV hat seit dem 1. März mit Marcus Herbst einen neuen Schulsportbeauftragten. Mit der Funktion des TriAktivisten soll der Triathlonsport stärker in Schule und Nachwuchsarbeit verankert sowie Kinder und Jugendliche für Bewegung, Ausdauer und Vielseitigkeit begeistert werden.

>> [Mehr lesen](#)

ERFOLGREICHE KADERSICHTUNG IN MONTABAUER

RHEINLAND-PFALZ. 23 Athletinnen und Athleten aus ganz Rheinland-Pfalz durfte Landestrainer Gerd Uhren zur Frühjahrs-sichtung des RTV in Montabaur begrüßen.

>> [Mehr lesen](#)



>> www.triathlon-stu.de

ORTFELD UND HELLWIG ÜBERZEUGEN AUF INTERNATIONALER BÜHNE

SAARLAND. Auch im internationalen Wettkampfgeschehen setzt sich die Erfolgsserie saarländischer Athleten fort. Jaspar Ortfeld startete seine Saison im Weltcup mit einem 33. Platz, bevor er im April beim Europacup in Torremolinos Rang drei belegte. Ende Mai folgte der Sieg beim Europacup in Olsztyn, den er souverän für sich entschied. Tim Hellwig eröffnete das Wettkampfsjahr mit zwei Silbermedaillen im Weltcup auf Lanzarote und in Haikou. In der WTCS knüpfte er mit den Plätzen 13 und 9 an seine Leistungen an. Einen weiteren sportlichen Höhepunkt setzte er mit dem Sieg beim Supertri in Chicago.

>> **Einblicke**

SCHÜLERCAMP AM STÜTZPUNKT SAARBRÜCKEN

SAARLAND. Am verlängerten Pfingstwochenende fand in Saarbrücken ein Schülercamp statt. Helen und Paul gestalteten ein vielseitiges Programm, das den Nachwuchs an das gemeinsame Training am Stützpunkt heranführte. Auf dem Plan standen unter anderem Einheiten im Freibad sowie Mountainbike-Training – ergänzt durch weitere sportartspezifische Inhalte.

SAARLAND CUP LÄUFT

SAARLAND. Parallel dazu ist der Saarland Cup in vollem Gange. Informationen zu den noch ausstehenden Wettkämpfen sowie zu den aktuellen Platzierungen im Rennen um die Meistertitel sind online abrufbar: >> triathlon-stu.de/saarland-cup

Foto: DTU/Winni Penno

SIEG FÜR FINJA in Halle



SAARLÄNDISCHER NACHWUCHS SETZT AKZENTE IM DTU JUGENDCUP

SAARLAND. Der Landeskader des Saarlandes ist mit starken Ergebnissen in die Saison des DTU Jugendcups gestartet. Beim Auftaktrennen in Halle stand Finja Herrmann ganz oben auf dem Podest. Ergänzt wurde das Ergebnis durch drei Top-5-Platzierungen sowie weitere Platzierungen auf den Rängen 6, 10 und 13 – eine breite Leistungsdichte im Kader. Auch beim Rennen in Forst bestätigten die saarländischen Athletinnen und Athle-

ten ihre Entwicklung. Rasmus und Malu sicherten sich jeweils den dritten Platz und erfüllten damit die Bundeskadernorm für 2027. Zusätzlich erreichten saarländische Starter die Plätze 4, 7 und 8 und platzierten sich damit mehrfach in den Top 10.

>> **Eindrücke vom Rennen in Halle**

FEINARBEIT VOR SAISONHÖHEPUNKTEN

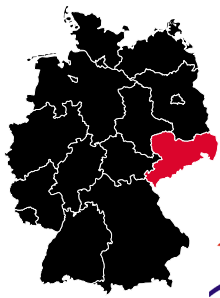
SAARLAND. Zur gezielten Vorbereitung auf die verbleibenden Rennen im Jugendcup und insbesondere auf die Deutschen Meisterschaften absolvierte der Landeskader einen Wochenendlehrgang in Ludwigshafen. Auf dem Programm standen unter anderem Freiwassereinheiten im Weiher sowie Koppeltraining auf der Radrennbahn. Der Lehrgang bot Raum für Detailarbeit in Technik und Abläufen und wurde bei stabilen Bedingungen abgeschlossen.

>> **Eindrücke aus Ludwigshafen**

ERFOLGREICHE ARBEIT in Ludwigshafen



Foto: STU/Ian Manthey



>> www.triathlon-sachsen.de

INDOOR-STAFFELTRIATHLON: SCHULPROJEKT MIT MODELLCHARAKTER

SACHSEN. Ein neues Konzept im Nachwuchsbereich setzt bei den weiterführenden Schulen an. Steffen Frei, Vorsitzender der TriStars Markkleeberg, führt im Juni erstmals einen Indoor-Schulstaffeltriathlon durch. Unterstützt vom STV und dem Kreissportbund Landkreis Leipzig konnten dafür vier Radergometer angeschafft werden. Die Schulmannschaft besteht aus zwölf Schülerinnen und Schülern, die gemeinsam eine Sprintdistanz absolvieren. Die drei Disziplinen werden innerhalb des Teams aufgeteilt: Schwimmen in der Schwimmhalle (alternativ in der Turnhalle als „Über-die-Bank-Ziehen“), Radfahren auf dem Ergometer, abschließend ein Lauf in der Turnhalle oder auf dem Leichtathletikfeld. Das Format soll Triathlon niedrigschwellig erlebbar machen und eignet sich besonders für Schulen ohne unmittelbaren Zugang zu klassischen Wettkampfformaten.

Kontakt und Informationen:

Steffen Frei: >> info@tristars-markkleeberg.de

Ronny Enke (Jugendkoordination STV):

>> jugendkoordinator@triathlonsachsen.de

Weitere Informationen: >> www.triathlonsachsen.de

Foto: Winni Penno

NAJA
ESCHLER



VERÄNDERUNGEN UND NEUE IMPULSE IM SÄCHSISCHEN TRIATHLON-VERBAND

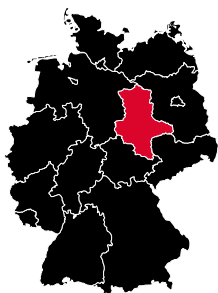
SACHSEN. Seit dem Verbandstag im November 2025 hat sich im Sächsischen Triathlon-Verband (STV) strukturell und sportlich einiges entwickelt. Erstmals steht mit Claudia Samper eine Präsidentin an der Spitze des Verbandes. Auf der Trainerseite wurde der Landesstützpunkt seit März verstärkt: Valentina Dohl unterstützt Stützpunkttrainer Christian Kramer und ist als Regionaltrainerin im Einsatz. Auch sportlich setzt der Nachwuchs Akzente. Im DTU Jugendcup überzeugte insbesondere Naja Eschler (TV Dresden). Mit einem dritten Platz in Halle und dem Sieg beim Rennen in Forst hat sie ihr Können vor der Jugend-DM in Lübeck unterstrichen.

KAMPFRICHTERWESEN: AUSBILDUNG, STRUKTUR UND NEUE STANDARDS

SACHSEN. Selm März wurden gemeinsam mit dem Thüringer Triathlon-Verband (TTV) und dem Triathlonverband Sachsen-Anhalt (TVSA) insgesamt 13 neue Kampfrichterinnen und Kampfrichter ausgebildet, darunter zwei Junior Technical Officials und insgesamt acht Frauen – ein deutliches Signal für die weitere Öffnung und Verjüngung des Kampfrichterwesens. Turnusgemäß wurde zudem der Obmann

neu gewählt. Mit Bert von Müller und Christian Geschke als Stellvertreter entschieden sich die Landeskampfrichter für zwei auf Bundes- und Landesebene erfahrene und aktive Vertreter. Mehrere beim Kampfrichtertreffen beschlossene Neuerungen wurden bereits umgesetzt: Neue Ausrüstung, eine gemeinsam mit dem Hessischen Triathlon-Verband (HTV) durchgeführte theoretische

Schulung für Moto-Kampfrichter sowie die praktische Ausbildung neuer Kampfrichter. Seit Beginn der Saison zeigen sich die Anpassungen im Wettkampfbetrieb: steigende Meldezahlen und eine intensivere Abstimmung mit den Veranstaltern prägen die positiven Rückmeldungen aus den Rennen.



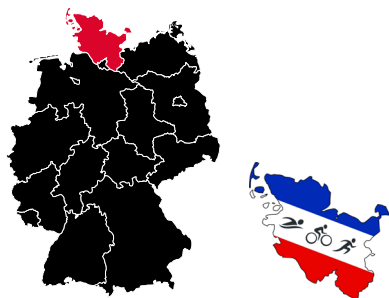
>> www.tvsa-online.de

TRIBEES: STARKES NETZWERK FÜR MEHR FRAUEN IM TRIATHLON

SACHSEN-ANHALT. Mit dem Frauenprojekt TriBees setzt der Triathlonverband Sachsen-Anhalt ein klares Signal für mehr Gleichberechtigung im Ausdauersport. Ziel ist es, Frauen unabhängig von Leistungsstand oder Vorerfahrung einen niedrigschwelligen, motivierenden Zugang zum Triathlon zu eröffnen – und sie langfristig für den organisierten Sport zu gewinnen. TriBees verbindet sportfachliche Inhalte mit Gemeinschaft und Austausch. Auf dem Programm stehen betreute Trainingsangebote, Schnupperperformate sowie Workshops rund um Schwimmen, Radfahren und Laufen. Ergänzt wird das Angebot durch praxisnahe Impulse zu Trainingsplanung, mentaler Stärke sowie zu Fragen der Ausrüstung und Wettkampfvorbereitung. Begleitet werden die Teilnehmerinnen von erfahrenen Athletinnen und qualifizierten Coaches, die ein Umfeld schaffen, in dem Entwicklung und Freude am Sport im Vordergrund stehen – nicht der Leistungsvergleich.

Gemeinschaft stärken

Ein zentrales Element des Projekts ist der Community-Gedanke. Der Austausch unter Gleichgesinnten stärkt das Selbstvertrauen, senkt Einstiegshürden und ermutigt dazu, neue sportliche Ziele zu formulieren. TriBees richtet sich dabei bewusst sowohl an Einsteigerinnen als auch an sportlich erfahrene Frauen, die neue Impulse suchen oder den nächsten Schritt im Triathlon gehen möchten. Mit TriBees leistet der Triathlonverband Sachsen-Anhalt einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Frauen im Triathlonsport. Das Projekt steht beispielhaft für eine moderne, nachhaltige Verbandsarbeit: offen, unterstützend und zukunftsorientiert – und für einen Triathlon, der vielfältiger wird und neue Perspektiven eröffnet.



>> www.shtu.de

LANDESLIGA: SAISONAUFTAKT MIT REKORDBETEILIGUNG

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Die SHTU-Triathlon-Landesliga (powered by Casino Schleswig-Holstein) ist in ihre 14. Saison gestartet. Insgesamt 37 Mannschaften kämpfen in diesem Jahr um Punkte und Platzierungen. Nach dem Auftaktrennen in Schenefeld bei Itzehoe folgte mit dem Teamsprint in Lübeck bereits das zweite Saisonhighlight. Nach einer kurzen Ferienpause geht es mit den verbleibenden Wettkämpfen weiter:

16. August: Kiel – Team Relay

23. August: Geesthacht – Sprintdistanz

6. September: Norderstedt – Olympische Distanz

Besonders erfreulich: Die Mixed-Konkurrenz verzeichnet mit 13 Teams eine neue Rekordbeteiligung. Bei den Männern (15 Mannschaften) und Frauen (9 Mannschaften) liegt das Starterfeld zwar leicht unter dem Niveau der Vorjahre, lieferte aber bereits zum Saisonauftakt spannende Wettbewerbe.

Aktuelle Ergebnisse und Tabellen:

>> www.shtu.de/wettkampfsport/landesliga



Foto: Niels-Peter Binder

EHRENPREIS FÜR DEN ÄLTESTEN TRIATHLON DES LANDES

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Eine besondere Würdigung erhielt der Büchener Triathlon anlässlich seiner 40. Auflage. Im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung wurde dem Organisationsteam der traditionsreichen Veranstaltung der Ehrenpreis des Präsidenten der Deutschen Triathlon Union (DTU) verliehen. SHTU-Präsident Bernd Lange übergab die Auszeichnung gemeinsam mit SHTU-Vizepräsident Dietmar Anke an die Ausrichter vom ESV Büchen. Stellvertretend für das gesamte Organisationsteam nahmen Britta Hellmig und Jochen Lehnhardt den Preis entgegen. Der Büchener Triathlon ist die

älteste Triathlonveranstaltung in Schleswig-Holstein. Seine Premiere feierte er bereits 1983 im Büchener Waldschwimmbad – nur ein Jahr nach dem ersten Triathlon in Deutschland überhaupt.

>> [Weiterlesen](#)



Foto: Oliver Rencke

VORFREUDE AUF DEN TRIATHLON-SOMMER 2026

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Nach den ersten Höhepunkten im Juni geht der Triathlon-Sommer in Schleswig-Holstein im Juli und August mit zahlreichen weiteren Rennen zwischen Nord- und Ostsee weiter. Klassiker und neue Formate sorgen für ein dichtes und abwechslungsreiches Programm:

05. Juli: 32. Poggensee-Triathlon, Bad Oldesloe

12. Juli: Offendorf-Triathlon, Ratekau

02. August: OstseeMan, Glücksburg

16. August: KN-Förde-Triathlon, Kiel

21. August: Hallig-Dreeathlon

23. August: Wanderup-Triathlon

23. August: Hachede-Triathlon

29. August: Trifun, Pellworm

Alle Termine und weitere Informationen unter:

>> www.shtu.de/aktuelles/termine



>> www.thueringer-triathlon-verband.de

PARA BEAUFTRAGTE/R GESUCHT

THÜRINGEN. Der Thüringer Triathlon-Verband möchte den Para Triathlon künftig stärker in den Fokus rücken und sucht dafür eine engagierte Persönlichkeit als Beauftragte/r für den Para Triathlon. Idealerweise bringen Interessierte bereits Erfahrung in diesem Bereich mit – oder die Bereitschaft, sich in das Themenfeld einzuarbeiten. Wer Interesse hat, die Entwicklung des Para Triathlons im TTV aktiv mitzugestalten, ist herzlich eingeladen, Kontakt mit dem TTV-Präsidium aufzunehmen.

Foto: TTV



VERBANDSJUGENDLEITUNG NEU GEWÄHLT

THÜRINGEN. Am 26. April fand in Erfurt der erste TTV-Verbandsjugendtag statt. Gemeinsam mit den Jugendvertreterinnen und -vertretern der Vereine wurden dabei die Arbeitsschwerpunkte für die kommenden drei Jahre definiert sowie Änderungen an der Jugendordnung beschlossen.

Im Rahmen der Wahlen wurde Anna Feuer erneut zur Verbandsjugendwartin gewählt. Künftig wird sie unterstützt von Richard Feuer (beide LTV Erfurt) als stellvertretendem Jugendwart sowie Emi Hiegemann (TSV 1880 Gera-Zwötzen) als Beisitzerin.

ZWEITE WETTKAMPFHÄLFTE 2026

THÜRINGEN. Mit dem Beginn der Sommerferien liegt bereits ein Großteil der Thüringer Triathlonveranstaltungen der Saison 2026 hinter uns. Der TTV bedankt sich an dieser Stelle ausdrücklich bei allen Vereinen, verantwortlichen Ausrichtern, Bereichsleitenden sowie den zahlreichen helfenden Händen für ihr großes Engagement. In der zweiten Saisonhälfte stehen noch folgende Veranstaltungen im Kalender:

- 8.-9. August:** Bergsee Triathlon Ratscher (Achtung: neues Veranstaltungsdatum!)
- 19. August:** Ilmenauer Teamtriathlon
- 23. August:** Erfurt Triathlon
- 30. August:** Apoldaer Triathlon

Die Links zu den jeweiligen Internetseiten der Veranstalter sind gesammelt hier zu finden:

>> www.thueringer-triathlon-verband.de/sport/veranstaltungen

DM-TERMINE

Foto: Petko Beier

23

JULI 2026

26

JULI 2026

LETZTES JAHR
fanden Die Finals in
Dresden statt

DIE FINALS HANNOVER

Auch 2026 bringt Deutschlands größte Multisport-Veranstaltung wieder 24 Sportarten an einem Ort zusammen, um gemeinsam die Deutschen Meisterinnen und Meister zu suchen. Auch 2026 ist Triathlon wieder eine davon. Und auch 2026 bietet Triathlon als einzige Sportart die Möglichkeit, im

Rahmen eines Open Race beziehungsweise als Teil der Altersklassen-DM Teil der Finals zu sein und die gleichen Strecken wie die Profis in Angriff zu nehmen. Wer aktiv dabei sein will, kann sich noch bis Mitte Juli anmelden.

>> triathlond-events.de/de/triathlon-steinhuder-meer



Foto: Petko Beier

15

AUGUST 2026

CROSSTRIATHLON ZITTAU

Zittau steht wie kaum ein anderer Ort für Cross-triathlon in Deutschland. Seit 2000 vereint die O-SEE Challenge Schwimmen im Olbersdorfer See, Mountainbiken und Trailrunning im Zittauer Gebirge. Auch 2026 werden hier auf anspruchsvoller Strecke die Deutschen Meisterinnen und Meister im Crosstriathlon ermittelt.

>> o-see-challenge.de


16
AUGUST 2026

LANGDISTANZ NAGOLD

Auch 2026 ist der Nordschwarzwald Triathlon erneut Austragungsort der Deutschen Meisterschaften auf der Langdistanz. Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr kehren die AgeGrouper auf die anspruchsvolle Strecke mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und dem abschließenden Marathon zurück – eingebettet in die beeindruckende Kulisse der Region.

>> nordschwarzwald-triathlon.de

16
AUGUST 2026

SWIM&RUN HALLE

Im Rahmen des Stadtwerke Halle Triathlons werden 2026 erneut die Deutschen Meisterschaften im Swim&Run für die AgeGrouper ausgetragen. Nach der erfolgreichen Austragung 2024 geht das Format ohne Kompromisse in die nächste Runde. Eine Anmeldung ist weiterhin möglich.

>> triathlon-halle.de

22
AUGUST 2026

PARA SUPERSPRINT VIERNHEIM

Auch 2026 kämpfen die Para Athletinnen und Athleten beim V-Card Triathlon in Viernheim auf der kürzesten DM-Distanz um die Titel. Über 400 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Radfahren und 2,5 Kilometer Laufen geht es auf kompakter Strecke um Sekunden – und um die Deutschen Meisterehren.

>> triathlonviernheim.de/viernheimer-triathlon

11

OKTOBER 2026

DUATHLON KURZDISTANZ WÜRSELEN

Mit dem Powerman Würselen in der StädteRegion Aachen stehen Anfang Oktober die letzten Deutschen Meisterschaften der Saison 2026 im Duathlon auf dem Programm. Das erfahrene Organisationsteam des MC Eschweiler richtet am 4. Oktober den Titelkampf über 10 Kilometer Laufen, 40 Kilometer Radfahren und abschließend 5 Kilometer Laufen aus.

>> mc-eschweiler.de/veranstaltungen/powerman-wuerselen

WEITERE TERMINE

SUZUKI WORLD TRIATHLON HAMBURG PRESENTED BY HAMBURG WASSER, HAMBURG

Hamburg bleibt der größte Triathlon der Welt – und legt 2026 noch einmal zu. Bei den Open Races stehen im Vergleich zum Vorjahr über 1.000 weitere Starterinnen und Starter an der Linie. Mit der Premiere der World Triathlon Para Series, dem Tourstopp der World Triathlon Championship Series, der Mixed-Relay-WM sowie dem vorgeschalteten Kids Triathlon wird die Veranstaltung zu einem der vielseitigsten Triathlon-Events des Jahres. Insgesamt werden mehr als 13.000 Sportlerinnen und Sportler erwartet.

Neben dem sportlichen Niveau prägen vor allem das urbane Setting und die große Zuschauerkulisse die besondere Atmosphäre – insbesondere rund um den Rathausmarkt. Wer nicht vor Ort ist, kann die Elite-Rennen live im ZDF verfolgen.

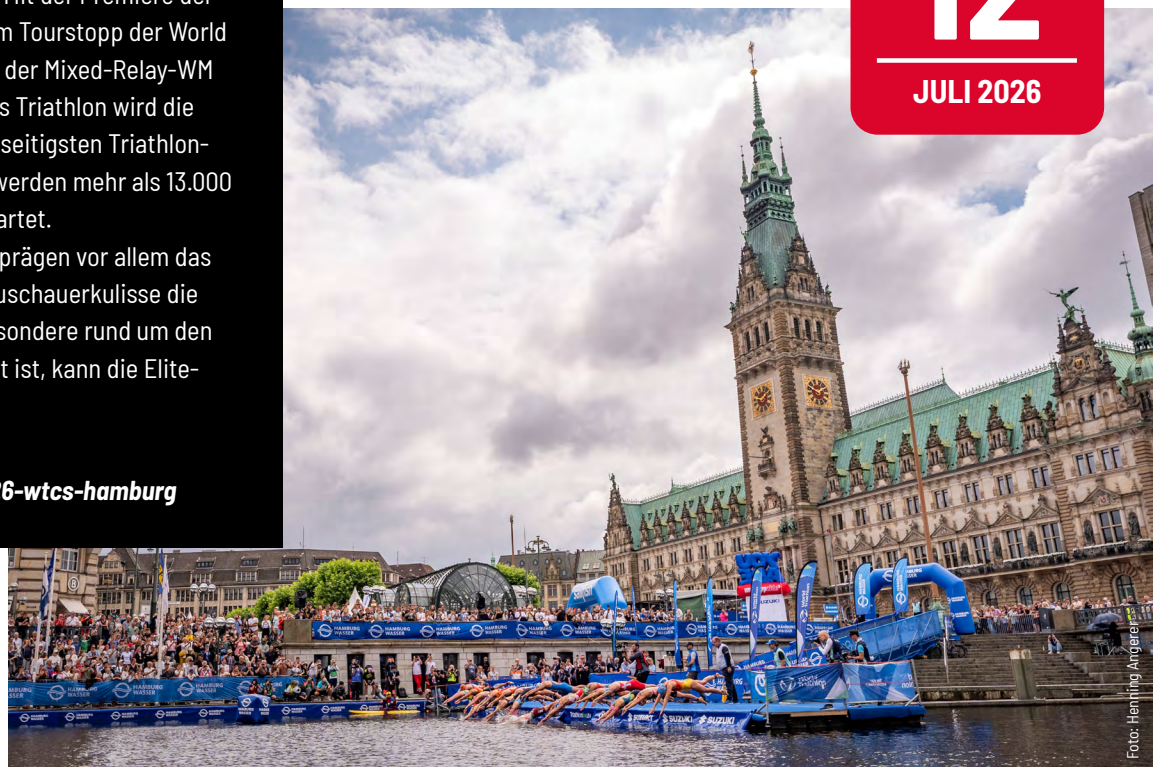
>> events.triathlon.org/de/2026-wtcs-hamburg

11

JULI 2026

12

JULI 2026



06

SEPTEMBER 2026

DUATHLON WM LANGDISTANZ ZOFINGEN, SCHWEIZ

Seit mehreren Jahren lockt die Schweiz mit einem Klassiker für Duathlon-Spezialistinnen und -Spezialisten. Für die deutsche Elite wie auch die AgeGroup-Nationalmannschaft ist die Stadt im Kanton Aargau in gewisser Weise ein Ort mit eingebauter Erfolgsgarantie. Im Vorjahr gab es zum dritten Mal in Serie Gold für Merle Brunnée. Aber auch die Altersklassen-Aktiven räumten mit 13 Medaillen ab. Wer in diesem Jahr triumphiert, kann im Livestream verfolgt werden.

>> [powerman.ch](https://www.powerman.ch)

23

SEPTEMBER 2026

27

SEPTEMBER 2026

GRAND FINALS PONTEVEDRA, SPANIEN

Im Vorjahr endete die Saison der Elite äußerst erfolgreich. Down Under feierte Lisa Tertsch nicht nur als Außenseiterin einen überraschenden, aber viel umjubelten WM-Titel. Bei den Grand Finals in Wollongong setzte auch Henry Graf als Gesamtvierter der WM-Serie im Männerfeld ein beeindruckendes Ausrufezeichen hinter sein Wettkampfsjahr. Wer sich 2026 die Krone aufsetzt und inwiefern die deutschen Aktiven wieder ein Wörtchen mitreden können, klärt sich im Herbst.

BUNDESLIGA

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

WEITERBILDUNGEN

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

>> **Mehr Informationen**

EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.
Dieses Mal: **Lilly Marie Overberg, SSF Bonn Triathlon TEAM**

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?



**LILLY MARIE
OVERBERG**

Lilly Marie Overberg ist eines der vielversprechenden Nachwuchstalente im deutschen Triathlon. Die 20-Jährige begann ihre sportliche Laufbahn zunächst als Schwimmerin beim TuS Blau-Weiß Lohne, bevor sie 2022 eher zufällig bei ersten Triathlon-Wettkämpfen an den Start ging und dabei ihre Leidenschaft für den Ausdauerdreikampf entdeckte. Seit dem Frühjahr 2023 konzentriert sie sich vollständig auf den Triathlon. Mittlerweile startet Overberg für das SSF Bonn Triathlon Team in der frubias SPORT 1. Triathlon-Bundesliga und setzte dort gleich ein Ausrufezei-

chen: Beim Saisonauftakt sicherte sie sich mit ihrem Team Rang drei und wurde zudem als schnellste Läuferin ausgezeichnet. Parallel dazu gehört die Studentin der Anglistik und Medienkulturwissenschaften (Universität zu Köln) dem Perspektivader der Deutschen Triathlon Union an und sammelte bereits internationale Wettkampferfahrung.



Foto: Julian Richter

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



**AUSGABE 03/2026 ERSCHEINT
IM **NOVEMBER 2026**. GENIESST
DIE SAISON BIS DAHIN.**

