triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



ALTERSKLASSEN-WM

EIN RENNEN, DREI GESCHICHTEN

TERMINE

EVENTKALENDER 2027

FRANKA RUST

SCHRITT FÜR SCHRITT NACH OBEN

03
2026

e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+

SUZUKI
By Your Side

Draußen Abenteuer. Drinnen Komfort.



Bis zu
6.000 €
E-Auto-Prämie [1]



Der vollelektrische e VITARA. Bereit für alles.

Der e VITARA mit optionalem ALLGRIP-e und einstellbaren Fahrmodi liefert maximale Allrad-Performance. Das intuitive Cockpit mit Touchscreen und haptischen Schaltern sorgt auf Lang- und Kurzstrecken für entspannten Bedienkomfort.

e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+ (61 kWh-Batterie) Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 16,6 kWh/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse: A. Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.
1 Maximale Förderung abhängig von persönlichen Voraussetzungen. Staatliche Förderung gesetzlich geregelt und einkommensabhängig.

INHALT

4 EDITORIAL
6 FOTOMOMENT
14 LEISTUNGSSPORT

14 Bundesliga-Recap
18 Portrait: Franka Rust

24 MIXEDZONE
28 DTU

28 Verbandstag
30 Nachwuchs mitten im Geschehen
32 Jugendcamp wird international
34 Im Dienst für Fairness und Sicherheit

38 3 FRAGEN AN
40 BREITENSPORT

40 Ein Rennen, das verbindet
44 3 Geschichten, 1 Weltmeisterschaft
48 Wie aus einer Frage ein Triathlon wurde
54 Training bei Kälte und Nässe
58 Neue Trainingsreize beim Schwimmen

62 LANDESVERBANDSNEWS
78 TERMINE
82 EVENTKALENDER 2027
90 EMOJI-INTERVIEW



Foto: Dennis Glaubach



Foto: Ben Edgar Lorenz

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, Steffen Don, 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.

Titelfoto: Julian Richter

LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



Foto: Petko Beier

Vertrauen ist keine Selbstverständlichkeit. Umso mehr habe ich mich darüber gefreut, dass mir die Delegierten der Landesverbände beim Verbandstag in Potsdam erneut das Amt des Präsidenten der Deutschen Triathlon Union übertragen haben. Dieses Votum gilt jedoch nicht mir allein. Es ist auch eine Anerkennung für die Arbeit unseres gesamten Präsidiums und für all jene, die sich in den Landesverbänden, Vereinen und Gremien für den Triathlonsport engagieren.

Die Wiederwahl fällt für mich in eine besondere Zeit. Anfang Dezember kandidiere ich in Baden-Baden für das Amt des Präsidenten des Deutschen Olympischen Sportbundes. Die Unterstützung der Triathlonfamilie gibt mir dafür großen Rückhalt. Unabhängig vom Ausgang dieser Wahl ist für mich aber klar: Die Verantwortung für die DTU und ihre weitere Entwicklung ruht nicht auf den Schultern eines Einzelnen. Unser Verband lebt von Menschen, die Verantwortung übernehmen, einander vertrauen und auch bei schwierigen Entscheidungen zusammenstehen.

Wie wichtig Kontinuität und Zusammenhalt sind, zeigt der Blick zurück. Als wir zu Beginn der 2010er-Jahre Verantwortung übernahmen, befand sich die DTU in unruhigem Fahrwasser. Es brauchte Zeit, Ausdauer und viele offene Gespräche, um Vertrauen zurückzugewinnen und den Verband wieder auf eine stabile Grundlage zu stellen. Reinhold Häußlein und Matthias Zöll haben daran gemeinsam mit mir und vielen weiteren Mitstreiterinnen und Mitstreitern großen Anteil.

Diese Jahre haben uns gelehrt: Eine positive Entwicklung ist nicht selbstverständlich. Sie braucht verlässliche Strukturen, gegenseitigen Respekt und die Bereitschaft, unterschiedliche Perspektiven zusammenzuführen. Nicht jede Diskussion muss einstimmig enden. Entscheidend ist, das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Heute steht die DTU sportlich und organisatorisch auf einem soliden Fundament. Darauf können wir stolz sein. Zugleich bleibt viel zu tun: Unsere Vereine und Ehrenamtlichen benötigen gute Rahmenbedingungen, der Nachwuchs verlässliche Angebote und unsere Veranstaltungen sportlich attraktive sowie organisatorisch und wirtschaftlich tragfähige Konzepte. Auch Gleichberechtigung, Inklusion und Nachhaltigkeit bleiben wichtige Aufgaben.

Das bestätigte Präsidium wird diese Themen in den kommenden vier Jahren gemeinsam angehen. Mit Erfahrung, aber auch mit Offenheit für neue Ideen. Denn Kontinuität bedeutet nicht Stillstand. Sie schafft die Stabilität, aus der Veränderung wachsen kann.

Die dritte Ausgabe 2026 der ***triathlonD*** bildet dieses breite Spektrum unseres Sports ab: Wir blicken auf die Bundesligasaison zurück und geben im Porträt von Franka Rust Einblicke in den Leistungssport. Reportagen von der Age-Group-WM in Spanien und Beiträge zu Trainingsmethoden richten den Blick auf den Breiten- und Amateursport.

Wie viel persönlicher Einsatz bewirken kann, zeigt die Geschichte von Stefan Trauber. Seiner Initiative und Leidenschaft ist es zu verdanken, dass mit dem Havelman eine neue Veranstaltung entstanden ist. Sein Beispiel steht für die Kraft des Ehrenamts, ohne die unser Sport nicht denkbar wäre. Und der Veranstaltungskalender macht Vorfreude auf ein bewegtes Triathlonjahr 2027.

Bleiben Sie in Bewegung.

Ihr Prof. Dr. Martin Engelhardt
DTU Präsident



TRAINING IST WIE RINGEN MIT EINEM GORILLA: DU GIBST ERST AUF, WENN DER GORILLA MÜDE IST.



SEITE AN SEITE ZURÜCK IN DIE WELTSPITZE

Nina Eim (rechts) und die Italienerin Paola Sacchi kämpfen sich im strömenden Regen von Tongyeong (Südkorea) bis auf die letzten Meter Seite an Seite ins Ziel. Im Zielsprint hat die Deutsche knapp die Nase vorn und sichert sich über die Sprintdistanz zeitgleich mit Sacchi Rang fünf. Nach langer Verletzungspause ist es bereits ihr drittes Top-Ten-Ergebnis bei ihrem dritten internationalen Rennen.

FOTO: World Triathlon


SUZUKI
EIM
GER
TRI TRAVEL
Itzehoer
Versicherungen
8

FOTOMOMENT





ABENTEUER CROSSTRIATHLON

Licht und Schatten, Wurzeln und Waldboden: Die Mountainbike-Strecke der DTU Deutschen Meisterschaften Crosstriathlon, die auch 2026 im Rahmen der O-SEE Challenge in Zittau stattgefunden haben, suchen national ihresgleichen. Auf den teils technisch herausfordernden Passagen sind Geschick, Kraft und Konzentration gefragt.

FOTO: Carel du Plessis



RADFAHREN WIE IM BILDERBUCH

Mehr als nur Kilometer sammeln: Die Radstrecke des VR Bank Triathlon powered by Audi zählt zu den prägenden Elementen des Rennens. Mit ihren abwechslungsreichen Passagen durch die Weinberge und eindrucksvollen Ausblicken entfaltet sie vor allem auf der Mitteldistanz ihren besonderen Charakter.

FOTO: Silas Stein



FOTOMOMENT





MITTENDRIN STATT NUR DABEI

Erstmals war die internationale Para Elite beim weltweit größten Triathlon in Hamburg eingebunden. Ein gelungener Testlauf mit Blick auf die T50 Hamburg World Championship Finals 2027: Vom 8. bis 12. September kommenden Jahres wird die Hansestadt für fünf Tage zum Zentrum der Triathlon-Welt – und Para Triathlon gehört selbstverständlich dazu.

FOTO: Henning Angerer

BUNDESLIGA-RECAP

Die Saison 2026 der frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga hatte alles, was den Sport besonders macht: große Emotionen, beeindruckende Leistungen und natürlich auch unerwartete Wendungen und Momente, die weit über die Ziellinie hinaus in Erinnerung bleiben. Zeit für einen Blick zurück auf die Geschichten, die diese Bundesliga-Saison geprägt haben.

Von Swantje Kaiser



Foto: Julian Richter

IMPRESSION vom Rennen der frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga am 5. September 2026 am Maschsee in Hannover.

HYLO TEAMS DOMINIEREN DIE SAISON

An den HYLO Teams aus dem Saarland führte in dieser Bundesliga-Saison kein Weg vorbei. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern präsentierten sich die Saarländerinnen und Saarländer über Monate als das Maß aller Dinge und setzten mit beeindruckender Konstanz die Akzente.

Die Männer hatten bereits vor dem Saisonfinale ihre Titelambitionen eindrucksvoll unterstrichen. Zwar verpasste der Favorit in Hannover den fünften Sieg im fünften Rennen. Doch auch ohne ein Podium zum Abschluss der Serie Stand am Ende der dritte Bundesligatitel für das HYLO-Team zu Buche. Mindestens genauso beeindruckend verlief die Saison der Frauen. Nach einem vierten Platz zum Auftakt im Kraichgau startete das Team eine beeindruckende Aufholjagd, die mit drei Tagessiegen und einem zweiten Platz gekrönt wurde. Rennen für Rennen sammelten die Saarländerinnen Punkte und entthronten schließlich Titelverteidiger Witten. Der Lohn für eine nahezu perfekte Saison: der erste Meistertitel der Vereinsgeschichte in der frubiase SPORT 1. Triathlon Bundesliga.





SIEGESJUBEL
in Tübingen

Foto: Silas Stein

JUNGE TALENTE IM RAMPENLICHT

Nicht nur die Teamtitel sorgten in dieser Saison für Spannung. Mit der neu eingeführten U23-Wertung presented by Bundeswehr rückten auch die besten Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten der Liga stärker in den Fokus.

Die neue Auszeichnung gibt den Stars von morgen eine eigene Bühne und unterstreicht ihre Bedeutung für die Zukunft der frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga. Bei den Männern sicherte sich Jasper Ortfeld (HYLO Team Saar) den Premierensieg in der Gesamtwertung. Mit konstant starken Leistungen, darunter zwei Podiumsplätze und ein vierter Rang, sammelte er 140 Punkte und setzte sich gegen die Konkurrenz durch. Bei den Frauen ging der erste Titel an Julia Bröcker (Dr. Loges Triathlon Team Lüneburg). Zwei zweite Plätze im Kraichgau und am Steinhuder Meer bildeten die Grundlage für ihren Erfolg. Mit 100 Punkten krönte sie sich zur ersten Gewinnerin der U23-Wertung.



DER SCHUHKLAU VON STEINHUDE

Nicht nur sportliche Höchstleistungen, auch kuriose Geschichten machten die Finals am Steinhuder Meer unvergesslich. Für die wohl amüsanteste Szene sorgten Luis Rühl (DSW12 Darmstadt) und Jayden Scott Koslick (Triathlon Team Potsdam) in der Mixed Relay.

Nach dem Radfahren hatte Koslick bereits einige Sekunden Vorsprung herausgefahren und die Wechselzone längst verlassen, als Rühl an seinem Platz ankam. Doch dort wartete die Überraschung: Seine Laufschuhe waren verschwunden. Statt lange zu suchen oder zu hadern, traf er eine schnelle Entscheidung und machte sich barfuß auf die 1,3 Kilometer lange Laufstrecke.

Die Auflösung folgte wenig später. Koslick hatte im Eifer des Gefechts sein Rad am falschen Platz in der Wechselzone abgestellt und sich dann auch noch Rühls Schuhe gegriffen. Was zunächst für ratlose Blicke sorgte, entwickelte sich schnell zu einer der unterhaltsamsten Anekdoten des dritten Bundesligarennens und wird den Beteiligten wohl noch lange ein Schmunzeln entlocken.



LUIS RÜHL
vermisst seine Laufschuhe

Fotos: Petko Beier

WENN FAIRPLAY WICHTIGER WIRD ALS DAS ERGEBNIS

Sport lebt von Siegen, Platzierungen und Bestzeiten. Manchmal aber sind es die Momente abseits des Kampfes um Sekunden, die besonders in Erinnerung bleiben. Beim dritten Bundesliga-Rennen der Saison am Steinhuder Meer sorgte Leo Fernandez (METALLART-Team Ast Süßen) für genau so einen Augenblick.

Nachdem sein Teamkollege Basile Fouchard mit dem Rad schwer gestürzt war, fuhr Fernandez nicht einfach weiter. Stattdessen hielt er an, blieb bei seinem am Boden liegenden Mannschaftskameraden und kümmerte sich um ihn. Erst als weitere Helfer eingetroffen waren, setzte er das Rennen fort. Am Ende erreichte er Rang 29, doch sein Einsatz für den Teamkollegen wog weit mehr als jede Platzierung. Für diese außergewöhnliche Geste der Solidarität und des Sportsgeistes wurde Fernandez beim Saisonfinale in Hannover mit dem Fairplay-Preis ausgezeichnet.

EIN STURM ZIEHT AUF

Das vierte Saisonrennen am Großen Alpsee hatte noch nicht einmal begonnen, da sorgte das Allgäuer Wetter bereits für Schlagzeilen. Ein heftiges Unwetter zog am Freitagnachmittag über das Renngelände bei Immenstadt hinweg, verwüstete die Wechselzone und stellte die Organisatoren kurzfristig vor große Herausforderungen.

Um die Sicherheit der Athletinnen und Athleten zu gewährleisten, musste das Rennen nicht nur nach hinten verschoben, sondern auf allen Distanzen angepasst werden: Rad als auch Laufstrecke wurden verkürzt, das Schwimmen auf 500 Meter reduziert.
Trotz der Anpassungen blieb der Kurs anspruchsvoll. Vor allem der legendäre Kuhsteig entwickelte sich durch den aufgeweichten Boden zur Schlammschlacht und verlangte den Starterinnen und Startern auf jedem Schritt höchste Konzentration ab. So wurde das Rennen im Allgäu nicht nur zu einem sportlichen Wettkampf, sondern auch zu einem Duell mit den Elementen.



Foto: Petko Beier

SCHLAMMSCHLACHT am Kuhsteig



Foto: Petko Beier

DICHTES ZUSCHAUER-SPALIER am Kuhsteig

PREMIERE IM KRAICHGAU

Mit dem Rennen im Kraichgau hat die frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga der langen Geschichte ein weiteres Kapitel hinzugefügt. Erstmals wurde ein Team-Relay-Wettbewerb als Teil der Serie ausgetragen und brachte damit eine zusätzliche Portion Dynamik in das Rennwochenende.

In dem kurzweiligen Vollgas-Format traten jeweils vier Athletinnen beziehungsweise Athleten pro Team gegeneinander an. Nacheinander absolvierten sie 300 Meter Schwimmen, 8,38 Kilometer Radfahren und 1,4 Kilometer Laufen, bevor sie ihr Team per Handschlag auf die nächste Runde schickten.
Vom ersten Sprung ins Wasser bis zum letzten Zielsprint blieb kaum Zeit zum Durchatmen. Die kurzen Distanzen sorgten für zahlreiche Positionswechsel und machten jede Sekunde wertvoll. So entwickelte sich die Premiere im Kraichgau zu einem spannenden Spektakel, das bei Athletinnen, Athleten und Zuschauenden gleichermaßen für Begeisterung sorgte.



Foto: Julian Richter

ZIELJUBEL im Kraichgau

FRANKA RUST SCHRITT FÜR SCHRITT NACH OBEN

Früher kämpfte Franka Rust im Becken noch um ihr Leben. Heute kämpft sie auf den größten Triathlon-Bühnen der Welt um Sekunden, Platzierungen und Medaillen. Als die heute 23-Jährige Ende 2016 in ihrer Heimat Lüneburg zum ersten Mal bei einem Triathlon an den Start ging, wusste sie noch nicht, wohin die Reise führen würde. Sie wollte etwas Neues ausprobieren. Neun Jahre später gehört sie zur erweiterten Weltspitze und startet in der World Triathlon Championship Series.

Von Victoria Herrmann



Foto: Dennis Gleubach

FRANKA RUST im Trainingslager auf Lanzarote 2025



„OHNE DAS TEAM WÄRE ICH NICHT DA, WO ICH JETZT BIN."

FRANKA RUST

Wer Franka Rust begegnet, merkt schnell: Diese junge Sportlerin hält sich nicht im Hintergrund. Beim Erzählen strahlt das aufstrebende Talent viel, gestikuliert oft mit den Händen und steckt andere mit ihrer Energie an. Sie wirkt offen, extrovertiert und hat sichtbar Freude daran, Geschichten zu erzählen. Ein Wirbelwind, könnte man sagen. Im besten Sinne.

Aufgewachsen ist Rust in Grünhagen bei Lüneburg. Heute verbringt sie viel Zeit im schweizerischen Sursee. Dort trainiert sie seit rund zwei Jahren in einer internationalen Trainingsgruppe, unter anderem mit ihrem langjährigen Partner Fabian Schönke und ihren Freundinnen Rebecca Beti und Julia Bröcker.

Neben dem Leistungssport studiert sie Psychologie im Fernstudium und in Teilzeit. Aktuell ist sie im sechsten Semester. Ihren Bachelor möchte sie voraussichtlich 2027 abschließen.

Dabei verfolgt sie ein Prinzip, das auch ihren sportlichen Weg prägt: verschiedene Dinge miteinander zu verbinden, ohne einem Bereich nicht gerecht zu werden. Studium, Leistungssport, Training, Reisen und Privatleben müssen ihren Platz finden.

Wenn Zeit bleibt, verbringt sie diese mit ihrem Freund, kocht oder ist in der Natur unterwegs. In der Schweiz gehört für sie selbstverständlich auch der Blick auf die Berge aus dem Fenster zu den schönen Momenten.

Triathlon als Gemeinschaftsleistung

Dass sie heute zur Weltspitze gehört, verbindet die Norddeutsche mit den Menschen um sie herum. Sie spricht immer wieder vom Team hinter ihr: von ihren Coaches, ihrem Freund, ihren Sponsoren, ihrem Ärzte- und ihrem Physio-Team. Triathlon mag an der Startlinie ein Einzelsport sein. Der Weg dorthin ist für Rust aber eindeutig eine Gemeinschaftsleistung.

„Ohne das Team wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin", unterstreicht sie. Sie weiß, dass sie selbst am Ende die Leistung im Rennen bringen muss. Gleichzeitig betont sie, wie viel Arbeit notwendig ist, damit sie überhaupt an der Startlinie stehen und danach regenerieren kann. Auch mental brauche es Menschen, die sie begleiten und unterstützen. „Ich bringe am Ende die Leistung, aber der Weg dahin entsteht im Team."

Eine wichtige Rolle spielt dabei ihr Heimtrainer Jonathan Pargätzi. Seit vielen Jahren arbeiten die beiden zusammen. Das Vertrauen ist in den Jahren immer mehr gewachsen, die Abläufe sind eingespielt. Beide wissen, dass sie sich hundertprozentig aufeinander verlassen können.

Pargätzi erinnert sich noch gut an die erste Begegnung mit Rust: „Mir sind schnell zwei Dinge aufgefallen: ihre große Bewe-



FRANKA RUST freut sich beim WTCS-Rennen 2026 in Karlsbad über Platz 9

Foto: World Triathlon



FRANKA RUST im Trainingslager auf Lanzarote 2025

Foto: Dennis Glaubach

„EIN BISSCHEN MEHR MIT DEM KÖRPER ALS GEGEN DEN KÖRPER ARBEITEN."

FRANKA RUST



gungsfreude und ihr athletisches Potenzial." Schon damals habe er erkannt, dass in ihr viel Talent steckt. „Für mich war klar, dass ich alles daransetzen werde, sie auf ihrem Weg zu unterstützen."

In den vergangenen Jahren hat ihr Heimatcoach nicht nur die sportliche Entwicklung der Lüneburgerin erlebt, sondern auch die persönliche. Aus dem jungen Mädchen sei eine selbstbewusste junge Frau geworden, die Entscheidungen treffe und sich ein Umfeld geschaffen habe, das optimale Voraussetzungen für sie biete.

Erneuter Versuch nach Rückschlägen

Allerdings verliefen die ersten Jahre im Sport nicht wie gewünscht. Rust musste einige Rückschläge und Verletzungen verkraften. 2019 erlitt sie eine Stressfraktur. Der Bruch war für sie ein deutliches Signal, dass etwas verändert werden musste. Die Studentin nahm sich sechs bis acht Wochen weitgehend aus dem Training heraus und widmete sich Dingen, die zuvor zu kurz gekommen waren. Sie ging alten Hobbys nach und stellte sich anschließend die Frage, ob sie Triathlon weiterhin betreiben wollte. Ihre Antwort war eindeutig: Sie wollte es noch einmal versuchen, aber anders. „Ein bisschen mehr mit dem Körper als gegen den Körper."

Mit der Zeit entwickelte sie dabei auch ein anderes Verständnis dafür, wie Rennen funktionieren. Der entscheidende Entwicklungsschritt kam für sie nicht durch einen einzelnen magischen Moment, sondern durch viele Erfahrungen im Wettkampf. Bei Europacups sammelte sie Podiumsplätze, gewann 2024 ihren ersten Europacup in Polen und merkte, dass sie Rennen mitgestalten konnte. Der nächste Schritt bestand darin, dieses Wissen auf Weltcup- und WTCS-Niveau zu übertragen. 2025 erreichte sie in Rom mit ihrem ersten Podiumsplatz bei einem Weltcup einen weiteren Meilenstein ihrer sportlichen Karriere. Aus Sicht des DTU Sportdirektors Dr. Thomas Moeller lag der entscheidende Entwicklungsschritt vor

allem im Schwimmen. Dort habe Rust in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht und sich damit bessere Ausgangspositionen für die weiteren Disziplinen erarbeitet.

Moeller beeindruckt dabei vor allem ihre Beharrlichkeit. „Franka hat nie aufgegeben und ist drangeblieben. Sie zeichnet ein hohes Selbstvertrauen aus. Es ist auf alle Fälle ein großer Erfolg, dass sie so weit gekommen ist." Für ihn ist ihr Weg deshalb kein Zufall, sondern das Ergebnis konsequenter Arbeit.

Hart arbeiten würden laut Rust aber auch alle anderen. Auch Trainingsabläufe würden sich ähneln. Entscheidend sei deshalb, „im Rennen die eigene Strategie zu entwickeln und zu lernen, wie man ein Rennen selbst mitgestalten kann." Diese Erfahrung müsse man sich verdienen.

Sportlich ist die Triathletin ehrgeizig und willensstark, ohne dabei den Blick für das Wesentliche zu verlieren. Sie möchte mit Köpfchen arbeiten, auf ihren Körper hören und sich selbst nicht unter Druck setzen, um jeden Preis funktionieren zu müssen.

Und noch etwas ist Rust wichtig: das Lächeln. Auch während des Rennens. „Ich glaube, viele sehen mich immer wieder lächeln, grinsen im Rennen, außerhalb des Rennens." Denn bei aller Zielstrebigkeit soll der Spaß nicht verloren gehen. „Denn sonst ist es das alles nichts wert."

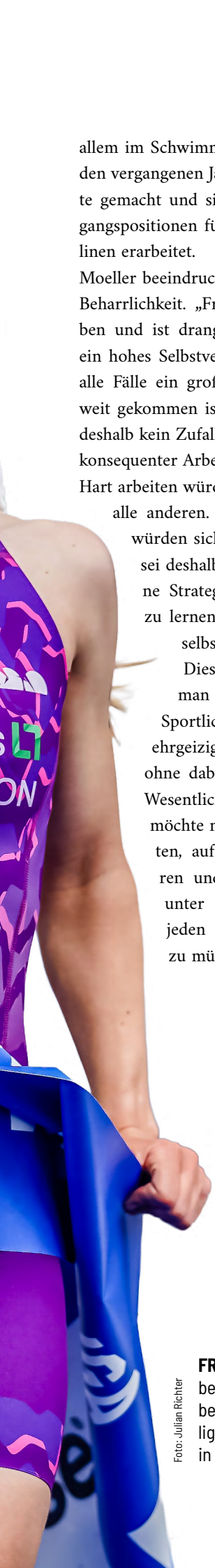
Die vergangenen Jahre haben die Athletin für ihre Geduld belohnt. Sie spricht von den großen Titeln, die sie zuletzt gewinnen konnte, als Momenten, von denen sie als Jugendliche beziehungsweise zu Beginn ihrer Triathlonzeit geträumt hatte.

U23-EM-Titel macht harte Arbeit sichtbar

Der U23-Europameistertitel 2025 bedeutete ihr besonders viel, weil er die harte Arbeit der vergangenen Jahre sichtbar machte. Ihre Entwicklung beschreibt sie dennoch nicht als plötzlichen Durchbruch, sondern als „Step by Step".

Rust denkt dabei bewusst über das einzelne Ergebnis hinaus. „Ich versuche, das große Ganze zu sehen. Dass das Rennen, das ich bestreite, einfach ein weiterer Schritt ist, ein weiterer Baustein für meine Zukunft ist." Auch schlechte Rennen gehören dazu. Entscheidend sei, daraus zu lernen, die guten und schlechten Aspekte zu erkennen und anschließend weiterzumachen.

Vom Mädchen, das im Becken „um sein Leben gekämpft" hat, bis zum Start in der WTCS war es ein langer Weg. Franka Rust hat dabei nicht nur gelernt, schneller zu schwimmen, Rad zu fahren und zu laufen. Sie hat gelernt, mit ihrem Körper zu arbeiten, Rückschläge anzunehmen, Rennen selbst zu gestalten und vor allem ihrem eigenen Weg zu vertrauen. Und diesen Weg geht sie weiterhin Schritt für Schritt.



DIE JUNGE FRANKA
im Jahr 2021

Foto: Julian Richter



FRANKA RUST
bei ihrem Sieg beim Bundesligafinale 2026 in Hannover

Foto: Claudia Koch

FRANKA RUSTS ERFOLGE

2026
13. Platz WTCS-Finals Pontevedra
9. Platz WTCS Karlsbad
5. Platz WM Mixed Relay Hamburg
11. Platz WTCS Hamburg
12. Platz WTCS Yokohama

2025
3. Platz Weltcup Rom
1. Platz U23 DM Die Finals 2025 Dresden
1. Platz U23 Europameisterschaften Melilla
3. Platz Europameisterschaften
17. Platz WTCS Abu Dhabi – WTCS Premiere

2024
1. Platz Europacup Olsztyn

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

ROLAND KNOLL MIT REINHOLD-HÄUSLEIN-NACHWUCHSTRAINERPREIS AUSGEZEICHNET

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat Roland Knoll mit dem Reinhold-Häuslein-Nachwuchstrainerpreis ausgezeichnet. Mit der Auszeichnung würdigt die DTU Persönlichkeiten, die sich in besonderem Maße um die Entwicklung junger Talente verdient gemacht haben. Roland Knoll steht seit Jahrzehnten für eine nachhaltige und erfolgreiche Nachwuchsarbeit, die weit über sportliche Erfolge hinausreicht.
In ihrer Laudatio für den ehemaligen DTU Nachwuchs- und U23-Bundestrainer der von 2009 bis 2012 zudem als Bundestrainer für die Elite verantwortlich war, hob Christine Waitz hervor, dass Knoll nicht nur sportliche Talente erkenne und fördere. Vielmehr schaffe er Räume für persönliche Entwicklung und begleite junge Menschen auf ihrem individuellen Weg im Sport und darüber hinaus. Mit dem Reinhold-Häuslein-Nachwuchstrainerpreis würdigt die DTU daher auch eine Form der Nachwuchsarbeit, die häufig im Hintergrund stattfindet, für die Zukunft des Triathlons aber von unschätzbarem Wert ist.



ROLAND KNOLL präsentiert seine Urkunde

Foto: BTV

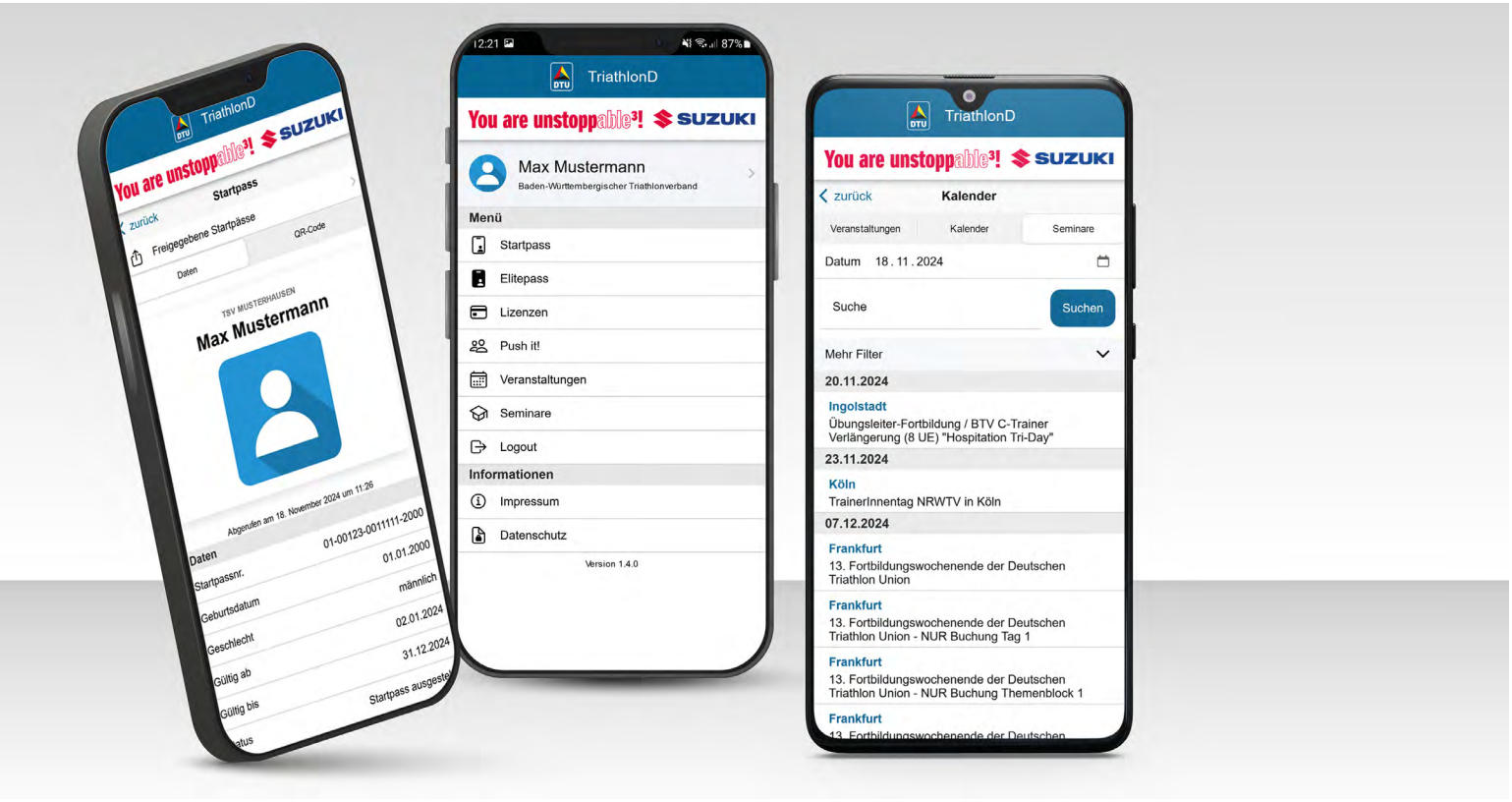


JAN PHILIPP KRAWCZYK

Foto: Petko Beier

KRAWCZYK ALS TECHNISCHER DELEGIERTER FÜR LA28 BERUFEN

Große Ehre für den deutschen Triathlon: Jan Philipp Krawczyk wurde von World Triathlon als einer von drei Technischen Delegierten für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2028 in Los Angeles berufen. Gemeinsam mit Kelly Mahoney (Kanada) und Gergely Markus (Ungarn) wird der DTU Vizepräsident Kampfrichter- und Veranstaltungswesen die Vorbereitung und Durchführung der Triathlon-Wettbewerbe bei LA28 begleiten.



STARTPASS AUSSCHLIESSLICH DIGITAL: PLASTIKKARTE ENTFÄLLT AB 2027

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) stellt den Startpass ab 2027 auf eine digitale Lösung um. Die bislang vereinzelt noch ausgegebene Plastikkarte entfällt künftig vollständig.
Der Startpass ist ab der Saison 2027 ausschließlich digital über die DTU App verfügbar. Mit der Umstellung sollen Verwaltung und Nutzung des Startpasses vereinfacht sowie Ressourcen eingespart werden.
Athletinnen und Athleten, die bereits über einen gültigen DTU Startpass verfügen, müssen nichts unternehmen. Die bestehenden Startpässe werden automatisch verlängert.
Wer für 2027 erstmals einen DTU Startpass beantragen möchte oder den Verein wechselt, kann dies ab sofort über die Datenbank Phoenix II erledigen.
Alle Informationen zu Beantragung, Vereinswechsel und den Neuerungen rund um den digitalen Startpass finden sich auf der Website der DTU.

>> Weitere Informationen zum Startpass 2027

ES MÜLLERT AUCH IM TRIATHLON

GERHARD MÜLLER
mit BTV-Präsident
Gerd Rucker



Foto: BTV

Nach Gerd und Thomas Müller hat Bayern einen weiteren Namensvetter mit Ikonen-Potenzial: Gerhard Müller hat beim Erlanger Triathlon seinen 500. Triathlon erfolgreich beendet.
Der inzwischen 80-Jährige bestritt seinen ersten Triathlon im Jahr 1988 und ist seitdem dem Ausdauersport treu geblieben. Noch bemerkenswerter als die Zahl 500: Seit fast 40 Jahren konnte er seine Wettkämpfe ohne längere Unterbrechung absolvieren.
Für den Mittelfranken steht dabei längst nicht nur die sportliche Leistung im Vordergrund. Freundschaften, Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung sind für ihn mindestens ebenso wichtig wie Zeiten und Platzierungen.



NEUGESTALTUNG DES TRIATHLONABZEICHENS JUGEND UND WEITERE NEUERUNGEN

Nach 10 Jahren präsentiert sich das Deutsche Triathlonabzeichen Jugend in einem neuen und modernen Design. Sowohl das Abzeichen als auch die dazugehörige Urkunde wurden grundlegend überarbeitet und optisch aufgewertet. Zu den seit Jahrzehnten beliebten Abzeichen samt Urkunden gesellt sich eine neue Produktfamilie hinzu, die bei Kindern und Jugendlichen stark gefragt sind – Klett-Patches. Diese lassen sich sammeln, auftragen und wechseln. Übliche Träger für Klett-Patches sind Rucksäcke, Sporttaschen oder Schulranzen.

TRAINER-AUS- UND FORTBILDUNGEN 2027 GEPLANT

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat ihre Aus- und Fortbildungsangebote für das Jahr 2027 veröffentlicht. Trainerinnen und Trainer haben damit erneut die Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern, Lizenzen zu erwerben oder bestehende Qualifikationen zu verlängern.
Aufgrund der hohen Nachfrage bietet die DTU im kommenden Jahr sowohl eine Trainer-B- als auch eine Trainer-A-Ausbildung an. Die Trainer-B-Ausbildung startet bereits am 21. Januar 2027 mit einer ersten Online-Phase.
Auch die ersten Fortbildungsangebote stehen fest: Das Modul „Nachwuchs" findet vom 15. bis 17. Januar 2027 in Frankfurt am Main statt und widmet sich der langfristigen Entwicklung junger Athletinnen und Athleten. Das Fortbildungsmodul „Langdistanz" ist für Oktober 2027 geplant und richtet den Blick auf die Betreuung und Trainingssteuerung im Langdistanzbereich.
Die Ausschreibungen, Teilnahmevoraussetzungen und Anmeldemöglichkeiten sind ab sofort online verfügbar.

>> Zu den Aus- und Fortbildungsangeboten

RACE CHECK: HAMBURG 2027

Die World Triathlon Championship Finals 2027 in Hamburg rücken näher – und damit auch die AgeGroup-WM. Nach aktuellem Stand soll die Anmeldung für die Altersklassen-Wettbewerbe voraussichtlich Ende 2026 öffnen. Wer dabei sein möchte, sollte die DTU Kanäle im Blick behalten. Schon jetzt laufen die Qualifikationsprozesse für die deutschen AgeGroup-Teams.

>> Alles zur Altersklassen-Nationalmannschaft

Wer fernab vom Medaillen-Stress WM-Luft schnuppern will, kann auch im Rahmen der Open Races dabei sein. Die Anmeldung ist bereits geöffnet.

>> Zur Anmeldung Open Races

NEUE GESICHTER IM JUGENDAUSSCHUSS



Foto: Björn Reichert

Bei der Jugendversammlung der Deutschen Triathlonjugend (DTJ) in Frankfurt am Main standen turnusgemäße Wahlen sowie die zukünftige Ausrichtung der Jugendarbeit im Mittelpunkt. Jugendwartin Heike Rocknahr und Katrin Müller wurden in ihren Ämtern bestätigt. Neu in den Jugendausschuss gewählt wurden Micha Blome als Mitglied Vereins- und Jugendsport sowie Nina Thurow als Mitglied Schulsport.
Darüber hinaus tauschten sich die Teilnehmenden über das Förderprojekt „Schulsport TriAktivisten", das DTU Zukunftskonzept und die Umsetzung des Safe Sport Codes aus. Ziel bleibt es, die erfolgreiche Nachwuchsarbeit durch eine enge Zusammenarbeit von DTJ, Landesverbänden und Vereinen weiter zu stärken.

DTJ SETZT ERFOLGREICHE BANNER-AKTION 2027 FORT

Nach dem großen Erfolg im Vorjahr bietet die Deutsche Triathlonjugend (DTJ) ihre kostenfreie Materialaktion auch 2027 an. Erstmals können neben Vereinen, Schulen und Jugendveranstaltungen auch reine Erwachsenen-Veranstaltungen Banner, Flyer und weitere Materialien bestellen. Ziel der Aktion ist es, die Sichtbarkeit des Triathlonsports sowie von Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche weiter zu stärken. Bestellungen sind bis zum 4. Januar 2027 möglich.

>> Zur Bestellung

LISA TERTSCH KRÖNT SICH ZUR DUATHLON-WELTMEISTERIN

Lisa Tertsch hat sich den Weltmeistertitel im Duathlon gesichert. Die 27-Jährige gewann bei den Titelkämpfen in Abu Dhabi die Sprintdistanz über 5,1 Kilometer Laufen, 19,5 Kilometer Radfahren und einem abschließenden Lauf über weitere 5,1 Kilometer.
Die Entscheidung fiel erst auf den letzten Metern des Rennens. Nach einem engen Duell mit Diana Isakova setzte Tertsch kurz vor dem Ziel die entscheidende Attacke und überquerte nach 1:22:03 Stunden als Erste die Ziellinie. Mit dem WM-Titel knüpft die Hessin an ihre jüngsten Erfolge an: Olympiagold 2024, WM-Titel 2025 und Europameisterin über die Kurzdistanz 2026.



Foto: World Triathlon

ZIELJUBEL
Lisa Tertsch bei der Duathlon-WM in Abu Dhabi

VIER WEITERE JAHRE GEMEINSAM AN DER SPITZE

Vertrauen in die bisherige Arbeit und ein klarer Auftrag für die Zukunft: Beim Verbandstag der Deutschen Triathlon Union in Potsdam haben die Delegierten der Landesverbände Anfang November Präsident Prof. Dr. Martin Engelhardt und das DTU Präsidium im Amt bestätigt.
Gemeinsam mit Engelhardt übernehmen Simon Weißenfels, Bernd Rollar, Bernd Kapp, Jan Philipp Krawczyk und Sven Alex für weitere vier Jahre die ehrenamtliche Führung des Verbandes.
Am Vorabend des Verbandstags hatte die DTU zu einem Empfang im Landtag Brandenburg eingeladen. Dort standen neben der Bedeutung des Bundesstützpunkts Potsdam vor allem die Menschen im Mittelpunkt, die den Triathlonsport tragen: Aktive, Vereine, Trainerinnen und Trainer sowie die vielen ehrenamtlich Engagierten. Stellvertretend wurden Stefanie Eichel und Gerhard Müller für ihr langjähriges Engagement und ihre besondere Verbundenheit mit dem Sport als Freunde und Förderer des Triathlonsports ausgezeichnet.
Bei aller Kontinuität steht auch eine Veränderung bevor: Generalsekretär Oliver Schiek verlässt die DTU Ende 2026 und wechselt zur Professional Triathletes Organisation (PTO). Die Suche nach einer Nachfolge läuft.

>> Mehr lesen

Alle Fotos: Petko Beier















DTU PRÄSIDIUM

Präsident: Prof. Dr. Martin Engelhardt
Vizepräsident Leistungssport: Simon Weißenfels
Vizepräsident Finanzen: Bernd Rollar
Vizepräsident Amateur- und Breitensport: Bernd Kapp
Vizepräsident Kampfrichter- und Veranstaltungswesen: Jan Philipp Krawczyk
Vizepräsident: Sven Alex



DAS NEUGEWÄHLTE PRÄSIDIUM (von links): Sven Alex, Simon Weißenfels, Prof. Dr. Martin Engelhardt, Bernd Knapp und Jan Philipp Krawczyk mit Jugendsekretärin Heike Rockahr

NACHWUCHS MITTEN IM GESCHEHEN: DAS JUNIORTO-PROGRAMM

Einmal hinter die Kulissen einer der größten Triathlon-Veranstaltungen der Welt blicken? Mit den besten Athletinnen und Athleten der Welt ins Gespräch kommen? Und dabei selbst Verantwortung übernehmen? Genau das bietet das JuniorTO-Programm der Deutschen Triathlon Union (DTU).

Wer beim Triathlon bisher vor allem an Startlinien, Wechselzonen und Zieleinläufe gedacht hat, kennt meist nur die Perspektive der Athletinnen und Athleten. Damit ein Wettkampf überhaupt fair, sicher und reibungslos ablaufen kann, braucht es jedoch viele Menschen im Hintergrund. Genau hier setzt das JuniorTO-Programm an.

Das Angebot richtet sich an junge Triathlon-Begeisterte zwischen 14 und 20 Jahren, die einmal erleben möchten, wie ein internationales Top-Event abseits der Rennstrecke funktioniert.

Mittendrin statt nur dabei

2026 fand das Programm erneut im Rahmen der World Triathlon Championship Series (WTCS) in Hamburg statt. Dabei ging es nicht nur ums Zuschauen. Die Jugendlichen lernten verschiedene Aufgabenbereiche der Kampfrichterinnen und Kampfrichter kennen, begleiteten Einsätze bei den Open Races und erhielten spannende Einblicke in die Organisation einer Großveranstaltung.

Besonders beliebt waren die wechselnden Einsatzbereiche. So konnten die Teilnehmenden erleben, wie vielfältig die Aufgaben von Technical Officials tatsächlich sind und welche Verantwortung sie für faire und sichere Wettkämpfe übernehmen.

Ganz nah an den Stars

Ein besonderes Highlight war natürlich das Elite-Rennen. Die weltbesten Triathletinnen und Triathleten nicht nur aus der Zuschauerperspektive zu erleben, sondern das Geschehen aus nächster Nähe zu verfolgen, sorgte bei vielen für bleibende Erinnerungen. Begegnungen mit Athletinnen und Athleten wie Lisa Tertsch, Annika Koch, Valentin Wernz oder Hayden Wilde machten das Wochenende zusätzlich zu einem besonderen Erlebnis. Autogramme und gemeinsame Fotos durften dabei natürlich nicht fehlen.

Ein Programm, das es so nicht noch einmal gibt

Das JuniorTO-Programm ist weit mehr als ein Blick hinter die Kulissen. Es eröffnet jungen Menschen einen neuen Zugang zum Triathlonsport und zeigt, wie man sich aktiv in die Triathlonfamilie einbringen kann. Gleichzeitig leistet das Programm einen wichtigen Beitrag zur Nach-



Alle Fotos: Evelyn Stehl







IMPRESSIONEN vom JuniorTO-Programm in Hamburg 2026 im Rahmen der WTCS-Rennen

wuchsgewinnung im Kampfrichterwesen. Denn Technical Officials sind unverzichtbar für faire und sichere Wettkämpfe. Wer früh erste Erfahrungen sammelt, kann sich langfristig im Verband, bei Wettkämpfen und im Ehrenamt engagieren.

Besonders bemerkenswert: Aktuell ist das JuniorTO-Programm weltweit einzigartig. Nirgendwo sonst erhalten junge Menschen die Möglichkeit, bei internationalen Spitzensportveranstaltungen so praxisnah in die Arbeit der Kampfrichterinnen und Kampfrichter einzutauchen.

Und 2027 wird es noch größer

Auch 2027 soll das JuniorTO-Programm wieder stattfinden. Geplant ist erneut eine Durchführung im Rahmen der Weltserie in Hamburg. Für die Teilnehmenden bietet sich damit sogar die Chance, Teil des Grand Finals zu werden und einen der Höhepunkte der internationalen Triathlon-Saison hautnah mitzuerleben.

Wer Triathlon einmal aus einer völlig neuen Perspektive erleben möchte, sollte die Ausschreibung im Blick behalten. Alle Informationen zur Bewerbung und Teilnahme werden auf den Kanälen der Deutschen Triathlon Union veröffentlicht.

AUS DEM JUGENDCAMP WIRD EIN INTERNATIONALES ERLEBNIS

Viele Jugendliche erinnern sich noch Jahre später an ihre erste Deutsche Meisterschaft oder ihre erste Weltmeisterschaft. Für einige wird 2027 vielleicht noch ein weiteres Erlebnis hinzukommen: das erste internationale Jugendcamp.

Im Rahmen der SUZUKI World Triathlon Championship Finals presented by HAMBURG WASSER entwickelt die Deutsche Triathlonjugend ihr bewährtes Jugendcamp weiter. Aus dem bisherigen Format wird das ***International Triathlon Youth Camp Hamburg 2027***.

Vom 8. bis 13. September 2027 treffen sich Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren aus Deutschland und anderen Ländern, um gemeinsam Sport zu treiben, die Weltmeisterschaften zu erleben und neue Kontakte zu knüpfen.

Dabei bleibt vieles erhalten, was das Jugendcamp seit Jahren auszeichnet: gemeinsame Trainingseinheiten, Workshops, der Besuch der Wettkämpfe und Begegnungen mit internationalen Top-Athletinnen und -Athleten. Neu hinzu kommt eine stärkere internationale Ausrichtung. Im Mittelpunkt stehen der Austausch zwischen den Teilnehmenden sowie gemeinsame Erlebnisse über Ländergrenzen hinweg.

Dazu wird auch das Rahmenprogramm erweitert. Geplant sind Besuche einiger Hamburger Wahrzeichen und Attraktionen, darunter das Miniatur Wunderland oder eine Hafenrundfahrt. Gleichzeitig soll das Thema „Sprache & Bewegung“ die Verständigung zwischen den Jugendlichen fördern und den internationalen Charakter des Camps stärken.

„Wir sehen das International Triathlon Youth Camp als Chance, jungen Menschen ein besonderes Erlebnis zu ermöglichen, an das sie sich später gerne erinnern“, sagt DTU Jugendsekretär Mirco Beyer. „Der Austausch mit Jugendlichen aus anderen Ländern ist eine wertvolle Erfahrung und hilft dabei, kommunikative und soziale Kompetenzen weiterzuentwickeln.“

Lernen durch Verantwortung

Nicht nur die Teilnehmenden profitieren vom Camp. Auch junge Engagierte sammeln hier wichtige Erfahrungen. Als JuniorBetreuende übernehmen sie Verantwortung, gestalten Workshops, planen Programmpunkte und begleiten die Gruppen während der Veranstaltung.

„Das Prinzip, dass junge Menschen Angebote für junge Menschen gestalten, finde ich großartig“, unterstreicht DTU Jugendwartin Heike Rockahr. „So können unsere JuniorBetreuenden wichtige Erfahrungen sammeln, die sie später in ihren Vereinen und Verbänden einbringen können.“





IMPRESSIONEN vom Jugendcamp der Deutschen Triathlonjugend am 12. Juli 2026 in Hamburg







Alle Fotos: Jan Rockahr



TREFFEN MIT DEN STARS wie Laura Lindemann

SCHON EINMAL INTERNATIONAL

Das Jugendcamp blickt auf eine besondere Geschichte zurück: Schon 2007 gab es im Rahmen der damaligen Triathlon-Weltmeisterschaft in Hamburg ein internationales Jugendcamp.
Damals wurde Daniel Unger der erste deutsche Triathlon-Weltmeister. Einige der heutigen Ehren- und Hauptamtlichen der Deutschen Triathlonjugend waren vor 20 Jahren selbst als Jugendliche oder Betreuende dabei. Ein Beleg dafür, wie nachhaltig solche Erfahrungen wirken können.

IM DIENST FÜR FAIRNESS UND SICHERHEIT – KAMPFRICHTER MARCUS WALTER



Von Victoria Herrmann und Silas Stein (Fotos)

Es regnet in Strömen. Die Tropfen prasseln auf das Dach des Pavillons am Neckarufer, während die Dunkelheit langsam dem ersten Tageslicht weicht. Unter dem Unterstand stehen Männer und Frauen in wetterfesten Jacken zusammen. Man kennt sich, begrüßt sich mit Handschlag und einem kurzen Scherz. Die Stimmung ist trotz des Wetters und der frühen Uhrzeit gelöst.

Noch bevor die ersten Athletinnen und Athleten ihre Startnummern anlegen, beginnt für eine andere Gruppe der Arbeitstag: die Kampfrichterinnen und Kampfrichter gehören zu den Ersten, die auf dem Wettkampfgelände auftauchen. Ein Ehrenamt, das meist im Hintergrund bleibt, ohne das jedoch kein Triathlon stattfinden könnte. Über 1.050 Kampfrichterinnen und Kampfrichter sind bundesweit für die DTU und ihre Landesverbände im Einsatz.

Einer von ihnen ist Marcus Walter. Kurz nach sechs Uhr morgens hört er beim Briefing im Vorfeld des Mey Generalbau Triathlon Tübingen aufmerksam zu. Der Einsatzleiter gibt letzte Hinweise, Zuständigkeiten werden bestätigt, besondere Punkte der Strecke besprochen. Vieles wurde bereits im Vorfeld organisiert, doch die letzten Absprachen erfolgen erst hier vor Ort.

Für Marcus beginnt sein Einsatztag lange vor Sonnenaufgang. Um fünf Uhr hat bereits der Wecker geklingelt. „Frühstück gibt's dann nachher mal zwischendurch", sagt er und macht sich auf den Weg in die Wechselzone.

Dort ist er gemeinsam mit weiteren Kampfrichterinnen und Kampfrichtern eingesetzt. Während die Athletinnen und Athleten ihre Räder einchecken und ihre Ausrüstung vorbereiten, bewegt er sich mit prüfendem Blick zwischen den Reihen hindurch. Er kontrolliert die eingerichteten Wechselplätze, beantwortet Fragen und behält den Überblick.

Jeder Platz muss nach den Vorgaben eingerichtet werden. Laufschuhe, Helm und Wettkampfausrüstung haben feste Plätze.

Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Jedermann-Rennens ist der Wettkampf ein sportlicher Höhepunkt des Jahres. Entsprechend groß ist die Nervosität. Der Kampfrichter aber bleibt ruhig. Hier ein kurzer Hinweis, dort eine Erklärung zur Wettkampfordnung. Seine Aufgabe besteht nicht darin, Fehler zu suchen. Vielmehr sorgt er dafür, dass alle unter denselben Bedingungen starten können.

Seit 19 Jahren ist der 39-jährige Triathlet als Kampfrichter aktiv. Das Ehrenamt liegt bei ihm in der Familie. Mehrere Angehörige engagieren sich ebenfalls als Kampfrichterinnen und Kampfrichter.

Dabei kennt Marcus beide Seiten des



MARCUS WALTER
im Einsatz in der Wechselzone

Sports. Er startet selbst regelmäßig bei Triathlons aller Distanzen. Im vergangenen Jahr absolvierte er seine erste Langdistanz.

Gerade deshalb weiß er, welche Bedeutung klare Regeln haben. „Es geht nicht darum, Athletinnen und Athleten zu bestrafen“, erklärt er. „Unser Ziel ist eine faire und sichere Veranstaltung für alle.“

Diese Haltung zeigt sich auch im Umgang mit Regelverstößen.

Nicht jede Situation endet mit einer offiziellen Zeitstrafe. Gerade bei kleineren Verstößen oder Unsicherheiten suchen die Kampfrichter häufig zunächst das Gespräch und erläutern die Hintergründe

„FRÜHSTÜCK GIBT´S DANN NACHHER MAL ZWISCHENDURCH.“

MARCUS WALTER



BEI FRAGEN von Athletinnen und Athleten hilft Marcus Walter als Kampfrichter gerne weiter

der Regel. So entsteht Verständnis für die Entscheidungen vor Ort.

Während des Rennens füllt sich die Wechselzone mit Leben. Räder werden abgestellt, Helme geöffnet, Laufschuhe angezogen. Dazwischen bewegen sich die Kampfrichterinnen und Kampfrichter mit wachem Blick. Für die meisten Teilnehmenden bleiben sie unsichtbar. Genau das ist ihr Anspruch. Wenn alles reibungslos funktioniert, werden sie kaum wahrgenommen.

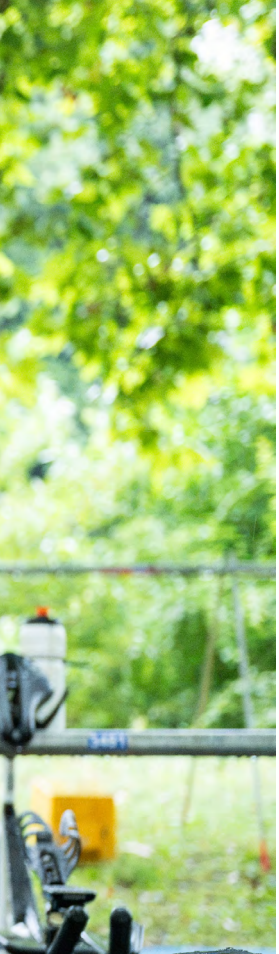
Stunde um Stunde vergeht, der Regen lässt zwischenzeitlich nach. Im Ziel feiern die ersten Finisher ihren Wettkampf, später erreichen auch die letzten Athletinnen und Athleten die Ziellinie. Während das Veranstaltungsgelände langsam leerer wird und die meisten Teilnehmenden ihren Wettkampftag bereits hinter sich haben, richtet Marcus Walter den Blick schon auf den nächsten Einsatz.

„UNSER ZIEL IST EINE FAIRE UND SICHERE VERANSTALTUNG FÜR ALLE."

MARCUS WALTER



MARCUS WALTER im Einsatz als Kampfrichter







SO WIRST DU KAMPFRICHTERIN ODER KAMPFRICHTER

Du möchtest den Triathlonsport aktiv unterstützen und Wettkämpfe aus einer neuen Perspektive erleben? Dann ist die Kampfrichter-Ausbildung vielleicht genau das Richtige für dich.

Ausbildung
Die Ausbildung erfolgt auf Grundlage der Wettkampf- und Kampfrichter-ordnungen der Deutschen Triathlon Union (DTU) sowie der Lehrpläne der Landesverbände.

Das erwartet dich:
- Theoretische Ausbildung (3 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
- Praktische Ausbildung und Hospitation bei Wettkämpfen
- Einführung in Wettkampfregeln, Sicherheit und Ablauforganisation

Für die Lizenzverlängerung:
- Mindestens drei Einsätze pro Jahr
- Jährliche Wissensabfrage (Online-Test)

Mögliche Einsatzbereiche:
- Jedermann- und Nachwuchswettkämpfe
- Liga- und Bundesligarennen
- Deutsche Meisterschaften
- Internationale Veranstaltungen (je nach Qualifikation)

Die fünf Level der Kampfrichter-Laufbahn der Deutschen Triathlon Union:
- Landeskampfrichter (LKR) / Landesverband
- Landeskampfrichter (TD/EL) / Landesverband
- Bundeskampfrichter (BKR) / DTU
- Continental Technical Official (CTO) / ITU
- International Technical Official (ITO) / ITU

>> Weitere Informationen zur Kampfrichter/innen-Ausbildung

3 FRAGEN AN JASPAR ORTFELD

Jaspar Ortfeld zählt zu den größten deutschen Triathlon-Hoffnungen seiner Generation. Der 22-Jährige lebt und trainiert in Saarbrücken und hat 2026 eine eindrucksvolle Saison hingelegt. In der Bundesliga führte er das HYLO Team Saar zum Titel, gewann die U23-DM und setzte auch auf internationaler Bühne starke Akzente. Mit Rang sechs im Einzel sowie in der Mixed Relay bei den U23-Weltmeisterschaften hat sich der Polizeikommissaranwärter in der erweiterten U23-Weltspitze etabliert. Im Interview spricht er über seinen Weg, die Höhepunkte seiner Saison und seine Ziele für die Zukunft.



BEI DER U23-WELTMEISTERSCHAFT in Pontevedra läuft Jaspar Ortfeld auf Rang sechs und setzt ein Ausrufezeichen für das deutsche Team.

Foto: World Triathlon

Vor einem Jahr kannten dich viele Triathlonfans noch nicht, heute gehörst du zur erweiterten Weltspitze der U23. Was war der entscheidende Schlüssel für deinen Leistungssprung in dieser Saison?

Jaspar Ortfeld: Durch eine gute Zusammenarbeit mit meinem Trainer Andeas Klütsch konnten wir die Trainingsbelastung sehr gut steuern. Das ist einer der Gründe, warum ich relativ selten krank und verletzt war und ich somit konstant trainieren konnte. Auch ein Fokus aufs Schwimmen, um im Wettkampf weiter vorne rauszukommen, hat definitiv dabei geholfen, dass ich noch mit ums Podium laufen kann.

Platz sechs bei der U23-WM ist ein starkes Ergebnis. Mit welchem Gefühl blickst du auf das Rennen zurück? Welcher Moment bei der U23-WM wird dir dauerhaft in Erinnerung bleiben?

Jaspar Ortfeld: Das Wettkämpfe häufig besser laufen, wenn man sie etwas lockerer angeht und sich nicht selber so viel Stress und Druck macht. Ich bin mit dem Rennen zufrieden, weil viele verschiedenen Sachen, an denen wir die letzten zwei Jahre gearbeitet haben, sehr gut gelaufen sind. Auf der anderen Seite war ich direkt nach dem Rennen etwas enttäuscht, weil das Podium zum Greifen nahe war. Am Ende überwiegt aber die Freude.
Es gibt nicht einen "magischen" Moment, sondern eher viele kleine Momente, die mir gezeigt haben, was für einen Fortschritt ich gemacht habe und dass ich bei den besten in der U23 mithalten kann. Aber wenn ich einen benennen müsste, würde ich wahrscheinlich den Moment nehmen, in dem wir den Break-away eingeholt haben und ich wusste, dass auf der Laufstrecke alles möglich ist.

Du hast in dieser Saison gezeigt, was in dir steckt. Wie soll dein Weg in den kommenden Jahren aussehen und welche Ziele möchtest du als Nächstes erreichen?

Jaspar Ortfeld: Ich will in die WTCS einsteigen und mich weiter in der Weltspitze behaupten und etablieren..

DAS INTERVIEW FÜHRTE
Swantje Kaiser

DER RUCKSACK, DER DEINE TRIATHLON-GESCHICHTE ERZÄHLT.

Training am frühen Morgen, die erste Langdistanz, das Rennen, das du nie vergessen wirst: Jeder Triathlon hinterlässt Erinnerungen. Mit dem neuen ***Triathlon Deutschland Patch-Rucksack*** kannst du sie sichtbar machen.

Die große Klettfläche auf der Front bietet Platz für die Patches deiner Wettkämpfe, Events und persönlichen Meilensteine. So wird aus einem Rucksack ein individueller Begleiter, der zeigt, was du erlebt und erreicht hast. Jeder Patch steht für eine Herausforderung, einen Erfolg oder einen besonderen Moment. Deine Geschichte. Deine Leidenschaft. Dein Sport.

Mit 45 Litern Stauraum bietet der Rucksack ausreichend Platz für alles, was du für Training, Wettkampf oder Reisen benötigst. Das robuste, wasserabweisende Material, zahlreiche Innen- und Außenfächer sowie gepolsterte Schultergurte sorgen dafür, dass er nicht nur gut aussieht, sondern auch im Alltag überzeugt.

Sammle Erinnerungen, setze neue Ziele und gestalte deinen Rucksack immer wieder neu.

Highlights:

- Große Patch-Fläche für deinen persönlichen Look
- 45 Liter Stauraum für Training, Wettkampf und Reise
- Wasserabweisendes, strapazierfähiges Material
- Gepolsterter Rücken und Schultergurte für hohen Tragekomfort
- Seitliche Flaschenhalter und verstellbare Gurte
- Hochwertiger Triathlon Deutschland Stick auf der Front
- Viele Innen- und Außenfächer für optimale Organisation



Dein Weg. Deine Erfolge. Dein Rucksack.

>> JETZT SHOPPEN!

EIN RENNEN, DAS VERBINDET

Warum der Hamburger Triathlon für meine Familie mehr ist als ein Wettkampf und die Heim-WM 2027 für uns schon heute beginnt.

Von Ramona Richter

Es gibt Momente im Jahr, die sich ein wenig wie ein Familientreffen anfühlen. Für meine Familie ist einer davon das Triathlon-Wochenende in Hamburg.

Während die Stadt an diesem Samstagmorgen langsam erwacht, herrscht rund um die Alster bereits geschäftiges Treiben. Räder werden kontrolliert, Startnummern angebracht und die Wege durch die lange Wechselzone am Ballindamm ein letztes Mal durchgespielt. Wir starten im Team als „Alstertieftaucher". Startblock D bedeutet, früh aufzustehen: Gegen 7:30 Uhr geht es in die Alster. Dafür sind die Straßen noch vergleichsweise leer, und auf dem Rad bleibt genug Raum, um den eigenen Rhythmus zu finden.

Im kommenden Jahr werden hier Athletinnen und Athleten aus aller Welt bei der Altersklassen-Weltmeisterschaft starten. Für mich fühlt sich dieser Wettkampftag deshalb schon jetzt ein wenig wie eine Generalprobe an. Nicht nur, weil ich mich bereits für die Weltmeisterschaft qualifiziert habe. Sondern auch, weil meine Fa-


RAMONA


RAMONA UND FAMILIE



CAROLIN UNTERWEGS AN DER ALSTER

Alle Fotos: Privat

milie einen großen Anteil daran hat, dass mich der Triathlonsport bis heute begleitet.

Wie aus meinem Rennen ein Familienprojekt wurde

Als ich mit dem Triathlon begann, hätte ich nicht gedacht, dass daraus einmal ein Familienprojekt entstehen würde. Heute stehen Eltern, Cousinen und Partner selbst an der Startlinie oder übernehmen den Support an der Strecke – und jedes Jahr kommt jemand Neues dazu.

„Ich rekrutiere tatsächlich von Jahr zu Jahr mehr Familienmitglieder", sage ich manchmal scherzhaft. So erleben wir nicht nur einen besonderen Tag miteinander. Das Rennen gibt uns allen auch ein Ziel, das uns über das Jahr hinweg motiviert, zu trainieren und dranzubleiben.

Vielleicht ist genau dieses Gemeinschaftsgefühl einer der Gründe, warum ich mich besonders auf die Heim-WM 2027 freue. Denn große Wettkämpfe werden nicht nur auf der Strecke erlebt, sondern auch mit den Menschen, die einen begleiten.

Auch meine eigene Nervosität verschwindet dadurch nicht. Solange mir der Sport viel bedeutet und ich im Training Zeit und Energie investiere, wird ein Wettkampfmorgen wohl nie vollkommen gelassen sein. Mit meiner Familie fühlt sich die Anspannung jedoch leichter an.

Meine Familie stärkt mir den Rücken. Wenn wir gemeinsam starten, rücken Zeiten und Platzierungen etwas in den Hintergrund. Dann zählt vor allem das Erlebnis, das wir miteinander teilen.

Meine Cousine Carolin erlebt Hamburg in diesem Jahr bereits zum vierten Mal. Nach einem Jahr Pause freut sie sich besonders auf ihre Rückkehr. Dass ihr Partner Hannes mitmacht und beide gemeinsam trainieren konnten, hat die Vorbereitung noch einmal verändert. Für Carolin sind die Atmosphäre in der Stadt, ihre Verbindung zu Hamburg und die Unterstützung der Familie genau das, was diesen Wettkampf ausmacht.

Der erste Triathlon

Hannes bringt in diesem Jahr die Einsteiger-Perspektive in unsere Runde. Vor Hamburg hatte er noch nie einen Triathlon erlebt, weder als Teilnehmer noch als Zuschauer. Über Carolin wurde er fast automatisch in das Thema hineingezogen. „Nur zuzuschauen war für mich keine Option. Ich wusste: Wenn ich mit nach Hamburg fahre, dann mache ich auch mit. Das gemeinsame Training mit Carolin wurde außerdem zu einer schönen Routine und hat zusätzlich motiviert."

Im Rennen merkt er, dass die eigentliche Herausforderung nicht allein in den drei Disziplinen liegt. Besonders der Wechsel vom Rad zum Laufen überrascht ihn. „Das habe ich ein bisschen unterschätzt. Darauf hätte ich mich besser vorbereiten können. Trotzdem bin ich insgesamt sehr zufrieden und genieße die Erfahrung."

Seine Bilanz klingt dennoch verdächtig nach einem zweiten Start: Es bleiben schöne Erinnerungen und „leider auch Lust auf mehr". Sogar das bisher geliebte alte Peugeot-Rad sieht Hannes nun mit anderen Augen. Ein neues Rad reizt ihn plötzlich doch. Gleichzeitig nimmt er sich vor, nicht zu tief in das Triathlon-Hobby hineinzurutschen.

Eine Motivation über Generationen hinweg

Mein Vater Johannes kennt die besondere Mischung aus Training, Vorfreude und Wettkampfnervosität schon lange. Nach fünf Marathons und zahlreichen Laufveranstaltungen suchte er eine neue sportliche Herausforderung. Im Triathlon fand er genau das.

„Der besondere Reiz liegt für mich in der Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Jede Disziplin hat ihre eigenen Anforderungen. Gerade diese Vielseitigkeit macht den Sport so spannend. Es geht um Ausdauer, aber ebenso um Disziplin, Planung und den Willen, sich weiterzuentwickeln."

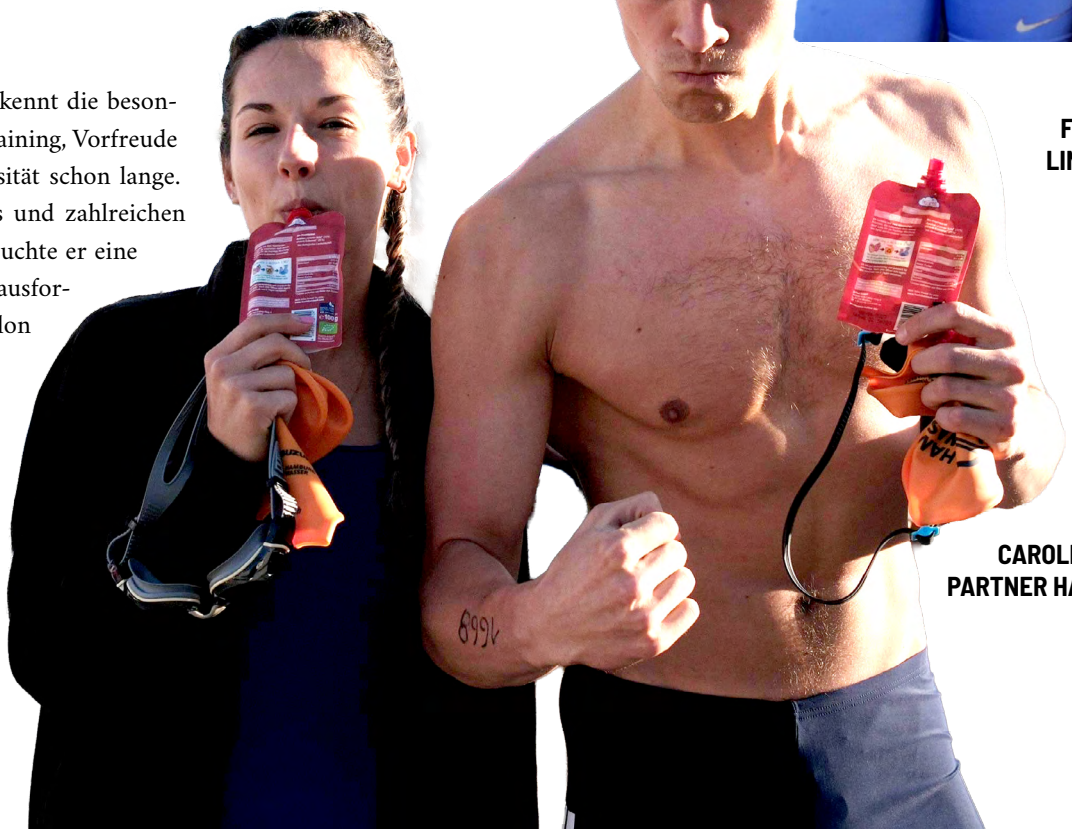
Drei Triathlon-Wettkämpfe hat er bereits absolviert. In diesem Jahr verhindert eine Verletzung seinen Start. Das enttäuscht ihn, ändert aber nichts an seinem Ziel, gesund zurückzukehren und sich weiter zu verbessern. Seine Motivation findet er dabei auch innerhalb unserer Familie.

„Es ist beeindruckend zu sehen, mit welcher Leidenschaft und Zielstrebigkeit Ramona ihren Sport verfolgt. Das macht mich stolz und spornt mich gleichzeitig an, selbst nicht nachzulassen. Ihre Erfolge zeigen mir, was mit konsequentem Training und Durchhaltevermögen möglich ist."

Für mich ist diese Wechselwirkung besonders schön. Ich habe meine Familie für den Triathlon begeistert, gleichzeitig trägt sie mich durch meine eigenen sportlichen Herausforderungen. Die Motivation wandert in beide Richtungen und verbindet inzwischen mehrere Generationen.



GLÜCKLICHE FINISHER CAROLIN, HANNES UND RAMONA



CAROLIN UND PARTNER HANNES







HANNES

Alle Fotos: Privat

Der Blick auf Hamburg 2027

Nach Schwimmen, Radfahren und Laufen wartet am Ende der blaue Teppich auf dem Rathausmarkt. Die Zuschauerinnen und Zuschauer stehen dicht an der Strecke, die historische Kulisse öffnet sich vor uns, und aus den vielen einzelnen Rennen wird für einen Moment ein gemeinsames Erlebnis. Genau hier wird 2027 auch die Altersklassen-Weltmeisterschaft entschieden.

Für mich ist das Hamburger Rennen deshalb mehr als ein vertrauter Termin. Mit meinem dritten Platz bei der Europameisterschaft 2025 in Tarragona habe ich mich bereits für die Weltmeisterschaft 2027 qualifiziert.

Hamburg war für mich eine wichtige Gelegenheit, die Strecke unter Wettkampfbedingungen kennenzulernen. Gerade die lange Wechselzone kann am Ende einen Unterschied machen.

Noch wichtiger ist aber etwas anderes: Das Gefühl, diesen besonderen Wettkampf vor der eigenen Haustür erleben zu dürfen. Wenn 2027 Athletinnen und Athleten aus aller Welt nach Hamburg kommen, werde ich nicht nur meine Stadt zeigen können, sondern auch den Menschen begegnen, die mich auf meinem Weg begleitet haben.

Vielleicht macht genau das eine Heim-Weltmeisterschaft so besonders.

DEIN WEG ZUR ALTERSKLASSEN-WM 2027 IN HAMBURG

Die Altersklassen-Nationalmannschaft der Deutschen Triathlon Union vertritt Deutschland bei offiziellen internationalen Meisterschaften von World Triathlon und Europe Triathlon. Insgesamt starten im Durchschnitt mehr als 500 deutsche Altersklassenathletinnen und -athleten pro Jahr bei Welt- und Europameisterschaften. Wer 2027 bei der Heim-WM in Hamburg dabei sein möchte, sollte die aktuellen Vorgaben frühzeitig prüfen.

Für die Teilnahme ist eine Qualifikation beziehungsweise Nominierung nach den Vorgaben der Deutschen Triathlon Union erforderlich.
Qualifizierte Athletinnen und Athleten müssen sich fristgerecht über die DTU für den Titelkampf anmelden. Bei internationalen Meisterschaften ist die vorgeschriebene Wettkampfbekleidung der deutschen Altersklassen-Nationalmannschaft zu tragen.

Die jeweils aktuellen Kriterien, Termine und Meldefristen sind entscheidend. Grundlegende Informationen zu Nominierung, Anmeldung, Wettkampfreisen und Bekleidung zur Altersklassen-Nationalmannschaft stehen ***>> online*** zur Verfügung.

Einen vertiefenden Einblick bietet außerdem die ***>> Ausgabe 01/2026 triathlonD*** ab Seite 32.

31 GESCHICHTEN

1 WELT MEISTER SCHAFT

Eine WM-Debütantin, ein Kinderarzt und eine mehrfache Weltmeisterin: Bei der Altersklassen-WM in Pontevedra treffen unterschiedliche Lebenswege aufeinander. Saskia, Benjamin und Bettina erzählen, was sie antreibt und wie der Triathlon in ihren Alltag passt.

Von Ramona Richter

SASKIA GEWINNT MEHR ALS EINE MEDAILLE

Saskia Schmidt liegt in ihrem Rennen lange auf Rang vier. Als sie eine Konkurrentin überholt, hört sie wenig später von der Strecke, dass es sich um die Drittplatzierte ihrer Altersklasse gehandelt hat. Plötzlich scheint bei ihrer ersten Triathlon-Weltmeisterschaft Edelmetall möglich.

Als sie nach dem Rennen den Zielbereich verlässt, warten ihre Freunde und feiern sie. Saskia hat Tränen in den Augen. Eine Einzelmedaille bei ihrer ersten WM hätte sie vorher nicht für möglich gehalten.

Vor der Reise hatte sie ihren Start noch nüchtern eingeordnet. Sie freute sich auf das Rennen und die internationale Konkurrenz, wusste aber auch: Viele besonders schnelle Athletinnen ihres Alters starten in der Elite oder U23.

Vor Ort bekommt der Begriff Weltmeisterschaft eine neue Bedeutung. Bei der Nationenparade begegnet sie Menschen aus Namibia oder Neuseeland, die von weit her angereist sind und nun am selben Wettkampf teilnehmen. „Da habe ich zum ersten Mal gemerkt: Das ist wirklich eine Weltmeisterschaft“, erinnert sich die 22-Jährige. Bei der Streckenbesichtigung im Wasser ist sie kurz eingeschüchtert: „So viele schnelle Athletinnen, so ein hohes Niveau.“

Saskia beschreibt sich als ehrgeizig, zielstrebig und strukturiert. Schon auf der Anreise im Camper gehören Pausen für lockere Trainingseinheiten dazu. Im Winter hatte ihr Plan allerdings Grenzen gehabt: Eine Verletzung hinderte sie zeitweise am Laufen. Ob sie rechtzeitig wieder fit sein würde, war unklar.

Umso mehr überrascht sie ihre Ruhe unmittelbar vor dem WM-Start. Normalerweise ist sie aufgeregt. Diesmal freut sie sich einfach auf das Rennen. Als Bronze in Reichweite kommt, hilft ihr, was sie als ihre größte sportliche Stärke bezeichnet: Willenskraft. Sie will die Chance nutzen und beißt sich durch.

Neben der Medaille bleiben ihr die Gespräche vor dem Start und im Ziel in Erinnerung, die gegenseitige Freude und die Camper am Fluss. Zwischen Menschen, die sich vorher nicht kannten, entsteht eine Gemeinschaft.

„Alles war irgendwie sehr familiär“, erzählt sie. Deshalb bleibt ihr von ihrer ersten Weltmeisterschaft weit mehr als nur die Bronzemedaille in Erinnerung.



Foto: Privat

„ALLES WAR IRGENDWIE SEHR FAMILIÄR.“

SASKIA SCHMIDT

BENJAMINS TRAINING BEGINNT AM SPÄTEN ABEND

Bei Benjamin beginnt die Vorbereitung auf seinen WM-Start häufig spät abends. Nach Arbeit, Alltag und Zeit mit seiner Frau Miriam geht es oft erst zwischen 21 und 23 Uhr ins Training.

Der 36-Jährige arbeitet als Neuropädiater im Sozialpädiatrischen „Zentrum für Kindesentwicklung“ in Hamburg. Dort untersucht er unter anderem die motorische Entwicklung seiner jungen Patientinnen und Patienten, etwa beim Ballspielen oder Laufen. Dass ihr Arzt an Weltmeisterschaften teilnimmt, wissen die betreuten Familien nicht. In den Terminen geht es um ihre Fragen und Bedürfnisse.

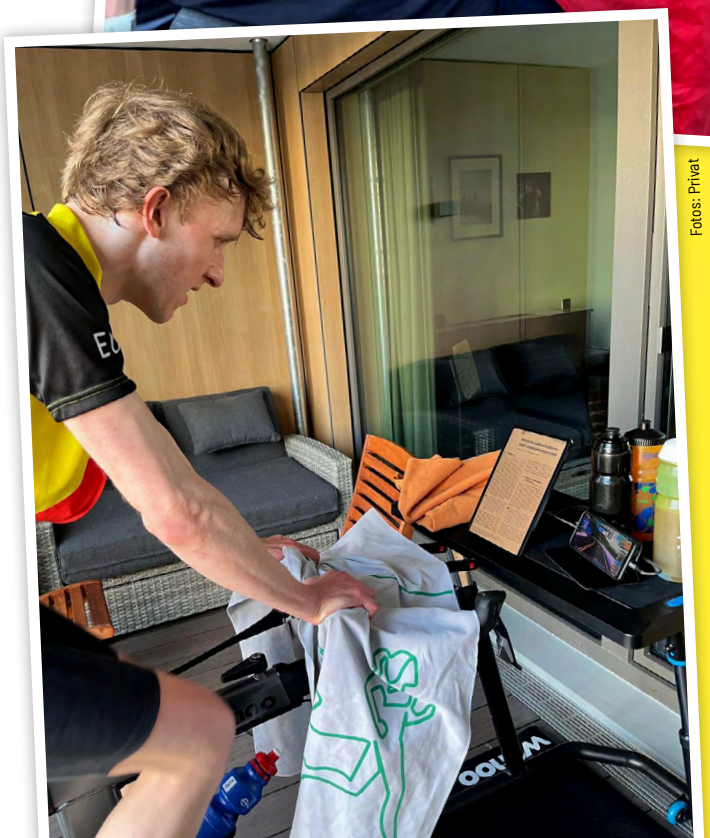
Benjamin versucht, ein guter Ehemann, Kinderarzt und Triathlet zu sein. Auf dem überdachten Balkon steht seine Trainingsrolle. Dort fährt er an der frischen Luft, während er mit Miriam manchmal einen Film schaut. Gelegentlich laufen beim Training auch Online-Fortbildungen. Schon für Prüfungen hat er auf dem Rad gelernt.

Ein Freund würde ihn vermutlich als „gut gelaunte, verlässliche, energiegeladene Nachteule“ beschreiben, sagt er.

Zum Triathlon kam Benjamin 2005 in Hamburg. Heute startet er für Tri-Sport Lübeck. Pontevedra war bereits seine vierte Triathlon-Altersklassen-WM; dort wurde er Zehnter seiner Altersklasse.

Der Sport hilft ihm, den Stress des Tages abzubauen und eine Verbindung zu sich selbst zu behalten. Aus seiner Arbeit mit Kindern nimmt er wiederum etwas fürs Training mit: Entwicklung braucht Geduld, Wiederholung und Vertrauen in den Prozess. Das Wissen schützt ihn nicht vor sportlichen Widersprüchen. Wenn der Arzt in ihm Regeneration empfiehlt und der Athlet trainieren möchte, gewinnt häufig der Athlet. Wird das Erholungsbedürfnis besonders groß, passt er die Einheiten gemeinsam mit seinem Trainer Tobias Waag an. „Etwas mehr Schlaf“, räumt Benjamin ein, „würde mir aber bestimmt guttun.“





Fotos: Privat

BETTINA FREUT SICH NOCH IMMER AUF DEN START

Als Bettina 2006 in Lausanne erstmals bei einer Triathlon-Altersklassen-WM antrat, waren ihre Zwillinge zweieinhalb Jahre alt. Ihr Mann Jens blieb mit ihnen zu Hause und hielt ihr den Rücken frei.



Internationale Wettkämpfe kannte sie aber schon längst. Ihre erste WM hatte sie 1990 im Rettungsschwimmen in Lübeck erlebt. Elf Weltmeistertitel gewann sie in dieser Sportart. Ihren ersten Wettkampf bestritt sie mit sieben Jahren.

Wird eine WM irgendwann gewöhnlich?

„Nein!“, antwortet Bettina. „Die Begegnung mit Athletinnen aus aller Welt bleibt besonders.“ Und auch die Nervosität ist geblieben. Früher konnte die Anspannung vor dem Start beinahe unerträglich werden. Heute gelingt es ihr, daraus Vorfreude zu machen. In der Wechselzone sind die Abläufe routinierter, ihr Fokus ist klarer.

Warum sie nach all den Erfolgen weitermacht, beantwortet sie zunächst mit Humor: „Ich habe den Absprung nicht geschafft, niemand hat mir gesagt, dass ich aufhören soll.“ Dann wird sie konkret. „Ich liebe Wettkämpfe, messe mich gerne mit anderen und lote meine Grenzen aus. Auch der Weg zu einem Saisonhöhepunkt macht mir Freude.“

Eine ihrer liebsten Erfolgsgeschichten beginnt mit einer Reise, die sie zunächst nicht machen wollte. Nach ihrem Europameistertitel 2011 in Pontevedra wurde Bettina für einen Zeitungsartikel gefragt, ob sie zur WM nach Peking fahren werde. Dafür wollte sie die Familienurlaubskasse aber nicht aufbrauchen. Ein Bekannter las den Artikel und organisierte kurzerhand Sponsoren, die die Reise ermöglichten.

In Peking gewann sie ihre ersten beiden Triathlon-WM-Titel, im Aquathlon und über die olympische Distanz. Beim Zieleinlauf winkte sie in die Kamera; Jens und die Kinder sahen zu Hause den Livestream. Ihre Tochter Janka erzählte anschließend stolz in der Schule: „Meine Mama ist gerade Weltmeisterin geworden!“

Bettina und Jens haben sich über den Triathlon kennengelernt. Als die Kinder klein waren, wechselten sie sich mit den großen sportlichen Zielen ab: Ein Jahr war die eine dran, dann der andere.

Heute hat Dankbarkeit beim Gewinnen einen größeren Stellenwert. Für die eigene Gesundheit, für die ihrer Familie und dafür, den Sport weiter ausüben zu können. Bettina regeneriert bewusster und passt Einheiten an. Beweisen muss sie sich nichts mehr.

Ehrgeizig bleibt sie trotzdem. Wer im Training seine Hausaufgaben gemacht habe, könne auch akzeptieren, wenn andere im Rennen stärker seien, sagt sie. „Fairness, Freude und ein respektvoller Umgang mit der Konkurrenz – das zählt.“

Die Bronzemedaille, der zehnte Platz und die Vorfreude auf den nächsten Start erzählen jeweils nur einen Teil der Geschichte. Dahinter stehen Menschen, die Training, Familie, Beruf und persönliche Ziele miteinander verbinden – und andere, die ihnen das ermöglichen. Genau das macht den Altersklassensport aus.



WIE AUS EINER FRAGE EIN TRIATHLON WURDE

Stefan Taube und die Entstehung des HavelMan

Von Swantje Kaiser

Als am Abend vor dem ersten HavelMan die Lautsprecher über das Veranstaltungsgelände hallen, bleibt Stefan Taube einen Moment stehen. Die Tribünen und Bühne sind aufgebaut, Aussteller richten ihre Stände ein, Helfer erledigen die letzten Handgriffe.

Zehn Monate Arbeit liegen hinter ihm. Zehn Monate voller Telefonate, Genehmigungsanträge, Sponsorengespräche und unzähliger Stunden am Schreibtisch. Als der Soundcheck erfolgreich abgeschlossen ist und ringsum alles bereitsteht, wird ihm zum ersten Mal bewusst: Die Idee ist Wirklichkeit geworden.

„Das war ein Moment, der mir wirklich sehr nah ging“, erinnert er sich. „Da habe ich gemerkt: Der erste Step ist geschafft, es ist angerichtet.“

Was an diesem Wochenende im Sommer

„WARUM ZUM KUCKUCK FAHRE ICH HIER JEDES WOCHENENDE STUNDENLANG DURCH DEUTSCHLAND, WENN WIR SO GEILE GRUNDVORAUSSETZUNGEN IN DER EIGENEN STADT HABEN?“

STEFAN TAUBE



Foto: Ben Edgar Lorenz

2026 mehr als 600 Athletinnen und Athleten sowie rund 4.500 Gäste begeistert, begann lange zuvor mit einer einfachen Frage.

Während andere Sportler nach einem Wettkampf die Heimreise antreten, beschäftigte Taube immer wieder derselbe Gedanke. Warum gibt es ausgerechnet in Brandenburg an der Havel keinen Triathlon? Dabei scheint alles vorhanden zu sein: Gewässer, attraktive Radstrecken und eine sportbegeisterte Region.

„Warum zum Kuckuck fahre ich hier jedes Wochenende stundenlang durch Deutschland, wenn wir so geile Grundvoraussetzungen in der eigenen Stadt haben?“

Der heute 38-Jährige kommt ursprünglich aus dem Fußball. Viele Jahre stand er als Spieler und Trainer auf dem Platz, ehe ihn schwere Verletzungen zum Umdenken zwangen. Fußball war lange seine sportliche Heimat. Doch schon damals faszinierte ihn eine andere Sportart.

„Triathlon habe ich schon immer als Königsdisziplin des Sports angesehen“, sagt er. „Im Triathlon kannst du dich hinter niemandem verstecken. Es zählt am Ende nur deine Leistung.“ Aus anfänglicher Neugier wurde Leidenschaft. Stefan Taube absolvierte einen Wettkampf nach dem anderen, startete für die Wasserfreunde Brandenburg e.V. und lernte die Triathlon-Community in ganz Deutschland kennen. Besonders faszinierte ihn die Vielfalt des Sports und die Möglichkeit, sich immer wieder neu herauszufordern.

„WENN ICH ETWAS MACHE, DANN MACHE ICH ES RICHTIG. BEI MIR GIBT ES NUR VOLLGAS. UND WENN ICH MICH FÜR ETWAS ENTSCHEIDE, DANN ZIEHE ICH DAS AUCH DURCH."

STEFAN TAUBE



STEFAN TAUBE
Organisator

Foto: Ben Edgar Lorenz

„Es gibt im Triathlon eigentlich keine Grenze. Du kannst dich immer weiter pushen, deine Grenzen immer wieder verschieben und herausfinden, was noch in dir steckt. Genau das fasziniert mich an diesem Sport."

Sein großes Ziel war die Mitteldistanz. Doch ausgerechnet die Verletzungen, die bereits seine Fußballkarriere beendet hatten, holten ihn erneut ein. Die Belastung wurde zu groß, längere Distanzen rückten in weite Ferne. „Mein Knie ist komplett Game Over. Aber ich bin froh, dass ich den Sport überhaupt einige Jahre machen durfte", sagt er rückblickend.

Ganz loslassen wollte er den Triathlon dennoch nie. Zu sehr hatten ihn die Gemeinschaft und die besondere Atmosphäre des Sports geprägt. Statt weiter auf der Strecke aktiv zu sein, begann in seinem Kopf eine neue Idee zu wachsen.

Mehrere Jahre tourte er quer durch Deutschland, besuchte Veranstaltungen und sammelte Erfahrungen als Athlet. Gleichzeitig wuchs die Überzeugung, dass Brandenburg an der Havel das Potenzial für einen eigenen Triathlon besitzt. Irgendwann wurde aus dem Gedanken ein konkreter Plan.

„Es muss immer einen Bescheuerten geben, der die Initiative ergreift", schmunzelt Taube. „Und das war in dem Fall wohl ich."

Der lange Weg zum HavelMan

Doch zwischen einer guten Idee und einem Triathlon mit Hunderten Teilnehmenden liegen unzählige Hürden.

Zunächst gründete Stefan Taube mit dem Havelsport Brandenburg e. V. einen eigenen Verein und übernahm als Vorsitzender selbst die Verantwortung für das Projekt. Was normalerweise etwa zwei Jahre



Foto: Ben Edgar Lorenz

Vorbereitungszeit benötigt, wollte er in nur zehn Monaten auf die Beine stellen.

Neben seinem Hauptberuf als Disponent in der Automobilbranche arbeitete er praktisch in einem zweiten Vollzeitjob. Genehmigungen, Sponsorenakquise, Sicherheitskonzepte, Streckenpläne, Website, Kommunikation mit Behörden und die Organisation von 230 Helferinnen und Helfern liefen über seinen Schreibtisch. Häufig übernehmen professionelle Agenturen ganze Aufgabenbereiche von der Vermarktung bis zur Organisation. Nicht beim HavelMan, denn hier stemmen Ehrenamtler das Komplettpaket der Aufgaben.

Das Projekt entwickelte sich zu einem Kraftakt. Woche für Woche türmten sich neue Aufgaben auf, Entscheidungen mussten getroffen und Probleme gelöst werden. Für viele wäre das ein Grund gewesen, einen Schritt zurückzugehen. Aufgeben kam für ihn aber nie infrage.

„Wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig. Bei mir gibt es nur Vollgas. Und wenn ich mich für etwas entscheide, dann ziehe ich das auch durch. Ich habe die letzten Monate wirklich 80 Stunden die Woche gearbeitet“, sagt der Brandenburger.

Gerade deshalb waren die zehn Monate bis zur Premiere immer wieder ein Balanceakt. Doch selbst in den schwierigsten Phasen zweifelte Taube nie daran, das Projekt zu Ende zu bringen.

„Mein Ziel war es, dass jeder Athlet, jeder Sponsor, jeder Zuschauer und jeder Hotelier, einfach jeder, der mit dem HavelMan zu tun hat, am Ende des Tages nach Hause geht und sagt: Geile Veranstaltung, nächstes Jahr bin ich wieder dabei“, sagt er.

Rückblickend betont Taube jedoch immer wieder, dass hinter dem Erfolg weit mehr Menschen stehen als nur er selbst. Ohne die Unterstützung seiner Familie, seines Umfelds und der vielen Helfer wäre der HavelMan nie Realität geworden.

Der große Tag

Wie sich dann der Wettkampftag darstellte, übertraf selbst seine Erwartungen. Statt der erhofften 200 Personen gingen am Ende 600 Athletinnen und Athleten auf die Strecke. Hinzu kamen rund 4.500 Gäste. Teilnehmende reisten aus zehn Bundesländern sowie aus Frankreich und Kroatien nach Brandenburg an der Havel.

„Selbst wenn ich heute darüber rede, bekomme ich noch Gänsehaut. Da steckt einfach so unfassbar viel Arbeit und Herzblut drin“, freut sich Taube.

Doch selbst am Tag der Premiere lief nicht alles nach Plan. Am Morgen des Wettkampftages fiel plötzlich großflächig der Strom aus. Kühlanlagen standen still, Musik und Anzeigetafeln funktionierten nicht mehr. Für einen Moment drohte Chaos. „In der ersten Stunde nach dem Stromausfall war ich gefühlt 25 Mal kurz vor dem Burnout“, bilanziert Taube.

Doch das Team behielt die Nerven. Der Fehler wurde gefunden, die Stromversorgung wiederhergestellt. Der HavelMan konnte starten.

Als schließlich der letzte Athlet das Ziel erreichte und klar war, dass alle gesund aus dem Wasser gekommen sind und keine schweren Zwischenfälle passiert sind, fiel die Last der vergangenen Monate von seinen Schultern.

„Gänsehaut. Tränen in den Augen. Total überfordert von den Emotionen“, beschreibt der Brandenburger seine Gefühle.

Mehr als ein Wettkampf

Der Erfolg des HavelMan zeigte sich aber nicht nur an den Teilnehmerzahlen.
Unter dem Motto #GemeinsamFürDieRegion setzte der HavelMan von Beginn an auf Kooperation statt Konkurrenz. Schwimm-, Rad- und Leichtathletikvereine wurden eingebunden, Kooperationen mit mehreren Schulen geschlossen, Kinder- und Einsteigerangebote geschaffen und die Veranstaltung bewusst als Familienevent konzipiert.
„80 Prozent der Rookies trainieren heute noch Triathlon“, erzählt Taube begeistert über die Veranstaltung.
Für Taube steht fest, dass in Brandenburg an der Havel noch lange nicht das ganze Potenzial ausgeschöpft ist. „Ich habe bisher nur an der Oberfläche gekratzt“, deutet er lächelnd an.

Das nächste Kapitel

Bereits wenige Wochen nach der Premiere begannen die Planungen für die zweite Auflage. Das Starterfeld soll auf 900 Athletinnen und Athleten wachsen. Gleichzeitig baut Taube sein Organisationsteam weiter aus, damit künftig nicht mehr jede Entscheidung über seinen Schreibtisch laufen muss.
Das Ziel bleibt jedoch dasselbe: wachsen, ohne den familiären Charakter zu verlieren.

HAVELMAN 2027

Der Termin für den HavelMan 2027 steht bereits fest:

Datum:
Sonntag, 12. Juni 2027
Anmeldestart:
01. Dezember 2026



Fotos: Ben Edgar Lorenz



„SELBST WENN ICH HEUTE DARÜBER REDE, BEKOMME ICH NOCH GÄNSEHAUT. DA STECKT EINFACH SO UNFASSBAR VIEL ARBEIT UND HERZBLUT DRIN.“

STEFAN TAUBE

TriathlonD-Events

Jetzt anmelden!

Mehr Infos unter www.triathlond-events.de



13. Juni 2027

VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG

Triathlon Heilbronn

powered by

18. Juli 2027

MEY GENERALBAU

Triathlon Tübingen

15. August 2027

DATAGROUP

Triathlon Nürnberg

08.-12. September 2027

SUZUKI World Triathlon Championship Finals HAMBURG 2027 presented by HAMBURG WASSER

TRAINING BEI KÄLTE UND NÄSSE

WAS TRIATHLETEN IM WINTER ANPASSEN SOLLTEN

Von Steffen Don

Fünf Grad, Nieselregen und Wind. Beim Laufen ist das mit passender Kleidung oft gut auszuhalten. Auf dem Rennrad werden unter ähnlichen Bedingungen die Finger schnell kalt. Der Fahrtwind spielt dabei eine Rolle. Wie stark der Körper auskühlt, hängt aber auch davon ab, wie viel Wärme die Muskeln gerade erzeugen.

Warum der Körper auf dem Rad schneller auskühlt

Ob der Körper auskühlt, hängt von seiner Wärmebilanz ab: Die Muskeln erzeugen bei Bewegung Wärme, gleichzeitig gibt der Körper Wärme an die Umgebung ab. Auf dem Rad trägt der Fahrtwind die erwärmte Luftschicht an Haut und Kleidung fort. Bei Abfahrten verstärkt sich die Kühlung: Das Tempo ist hoch, während die Muskeln beim Rollen wenig Wärme produzieren. Beim Laufen ist der Luftstrom wegen der geringeren Geschwindigkeit meist schwächer.

Dass gerade die Finger frieren, hängt auch mit der Durchblutung zusammen. Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße in der Haut, um den Wärmeverlust zu begrenzen. Dadurch gelangt weniger warmes Blut in die Hände. Am Lenker bewegen sie sich kaum und sind dem Fahrtwind ausgesetzt. Isolierende, windabweisende Handschuhe sind deshalb auf längeren Fahrten sinnvoll.

Regen erhöht den Wärmeverlust zusätzlich. Wenn Kleidung durchnässt, verliert sie einen Teil ihrer isolierenden Wirkung; verdunstende Feuchtigkeit entzieht dem Körper weitere Wärme. In einer kleinen Laborstudie mit elf Männern kühlten Läufer bei zehn Grad unter Regen und Wind stärker aus als unter trockenen Bedingungen. Eine wind- und regenabweisende Außenschicht schützt bei längerer Belastung.



Foto: Adobe Stock/Zamrznuti Tonovi



Fotos: Adobe Stock/Zamrznuti Tonovi



Kleidung und Pausen mitdenken

Auf dem Rad sollte die Kleidung Schweiß möglichst von der Haut wegtransportieren. Auch die Füße brauchen bei längeren Fahrten Schutz. Wer stark schwitzt, sitzt bei der nächsten Abfahrt womöglich in feuchter Kleidung. Beim Laufen reichen wegen des meist schwächeren Fahrtwinds häufig leichtere Schichten. Wenn das Tempo sinkt, kann man in durchgeschwitzter Kleidung schneller auskühlen. In Pausen verändert sich die Wärmebilanz erneut: Die Muskeln produzieren weniger Wärme, während Wind und feuchte Kleidung weiter kühlen. Wer zu frieren beginnt, sollte die Ausfahrt verkürzen. Nach Trainingsende sinkt die Wärmeproduktion ebenfalls. Deshalb möglichst bald trockene Kleidung anziehen.

Vor intensiven Einheiten erst warm werden

Wie warm die Muskulatur ist, spielt auch bei der Vorbereitung intensiver Belastungen eine Rolle. Eine Metaanalyse von 2025 mit 33 Studien und 921 Teilnehmenden fand heraus: Wärmere Muskeln können Kraft schneller entwickeln. Auf die Maximalkraft zeigte sich dagegen kein statistisch nachweisbarer Einfluss. Untersucht wurde das Erwärmen von Muskeln, nicht die Leistung von Triathleten bei Winterwetter. Daraus folgt kein pauschaler Leistungseinbruch beim Dauerlauf in der Kälte.
Für einen lockeren Lauf genügt meist ein ruhiger Einstieg. Vor Tempoläufen oder harten Radintervallen lässt sich die Belastung schrittweise steigern. Zehn bis fünfzehn Minuten können als Orientierung dienen, je nach Kälte und geplanter Intensität. Eine wissenschaftlich belegte Idealdauer gibt es nicht. Längere Wartezeiten danach können die Muskulatur wieder abkühlen lassen.

Welche Einheit gehört nach drinnen?

Bei Regen entscheidet auch die Strecke, ob intensive Einheiten draußen sinnvoll sind. Rutschige Kurven und schlechte Sicht erschweren Radintervalle im Straßenverkehr. Auf einem Rollentrainer lassen sich solche Intervalle unter diesen Bedingungen kontrollierter durchführen. Drinnen fehlt der kühlende Fahrtwind; ein Ventilator hilft, Wärme abzuführen. Ein lockerer Lauf auf gut



begehbaren Wegen kann dagegen draußen stattfinden.

Ein weiterer Grund, harte Einheiten nach drinnen zu verlegen, können Atemwegsbeschwerden bei kalter Luft sein. Große Mengen kalter, trockener Luft können empfindliche Atemwege reizen. Wiederholtes Husten, ein Engegefühl in der Brust oder pfeifende Atmung beim Sport sollten ärztlich abgeklärt werden; die Beschwerden allein beweisen keine Verengung der Bronchien. Bis zur Abklärung ist es sinnvoll, intensive Belastungen in kalter Luft zu vermeiden. Treten Beschwerden auch drinnen auf, sollte man die Belastung abbrechen.

Bei fünf Grad und Nieselregen kann ein lockerer Lauf auf sicheren Wegen gut machbar sein. Auf dem Rad verdienen Windschutz und mögliche Pausen mehr Aufmerksamkeit; harte Intervalle lassen sich bei nasser Fahrbahn auf dem Rollentrainer oft kontrollierter durchführen. Vor intensiven Belastungen lohnt ein stufenweises Aufwärmen. Eine gute Wintereinheit erfüllt ihren Trainingszweck, auch wenn dafür Strecke oder Trainingsort geändert werden müssen.

ÜBER DEN AUTOR

Steffen Don ist Sportwissenschaftler (B.A.) und freiberuflicher Fachautor. Er bereitet wissenschaftliche Erkenntnisse zu Training, Leistungsfähigkeit und Gesundheit für die Sportpraxis auf.

WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Starkes Zittern, taube Finger oder deutlich nachlassende Fingerfertigkeit sind Gründe, das Training abzubrechen und einen warmen Ort aufzusuchen. Bei Verwirrtheit, unsicherem Gang oder verwaschener Sprache besteht Verdacht auf eine ernsthafte Unterkühlung: medizinische Hilfe holen (Notruf 112). Nasse Kleidung möglichst bald durch trockene ersetzen.

NEUE TRAININGSREIZE FÜR MEHR SCHWIMMTEMPO

Viele Triathletinnen und Triathleten kennen die Situation: Sie trainieren regelmäßig, sammeln im Becken viele Kilometer, doch ihre Zeiten über 1.500 oder 2.000 Meter verbessern sich kaum noch. Wenn die Entwicklung trotz kontinuierlichen Trainings stagniert, kann es sinnvoll sein, im Wasser einen höheren Temporeiz zu setzen.

Von Marco Henrichs

Eine Möglichkeit ist das Training mit kontrollierten Abgangszeiten. Dabei werden kurze, schnelle Abschnitte in festen Zeitintervallen wiederholt. Aus meiner Erfahrung kann diese Trainingsform dazu beitragen, Grundschnelligkeit und Geschwindigkeitsausdauer weiterzuentwickeln. Sie ersetzt weder Technik- noch Grundlagentraining, sondern ergänzt diese gezielt.

Grundsätzlich lassen sich drei Bereiche unterscheiden:

- Maximalgeschwindigkeit
- Geschwindigkeitsausdauer
- wettkampfspezifische Ausdauer

Das Training mit Abgangszeiten verbindet vor allem die ersten beiden Bereiche. Ziel ist es, kurze Strecken schnell und technisch kontrolliert zu schwimmen, ohne das Tempo von Wiederholung zu Wiederholung deutlich zu verlieren. Entscheidend ist nicht die kürzest mögliche Pause, sondern ein sinnvolles Verhältnis zwischen Geschwindigkeit, Belastung und Erholung.

So findest du eine passende Abgangszeit

Als Ausgangspunkt dient ein kurzer Leistungstest über 25 Meter. Ergänzend kann ein Test über eine längere, für das eigene Wettkampfziel relevante Strecke absolviert werden, beispielsweise über 500, 1.500 oder 2.000 Meter. Der Sprinttest hilft bei der Festlegung der Abgangszeit, der längere Test bei der Kontrolle der Entwicklung.

Ein mögliches Basistraining besteht aus acht Wiederholungen über 25 Meter:

- 25 Meter maximal oder nahezu maximal schwimmen
- Zeit messen
- Acht Wiederholungen absolvieren
- Möglichst technisch sauber bleiben
- Einen Tempoverlust von höchstens etwa fünf Prozent anstreben
- Abgangszeit bei Bedarf verlängern oder verkürzen

Wer beispielsweise 17 Sekunden über 25 Meter schwimmt und alle 50 Sekunden startet, hat 33 Sekunden Pause. Fällt das Tempo bereits nach wenigen Wiederholungen deutlich ab, war die Abgangszeit zu kurz oder die Intensität zu hoch. Dann sollte die Pause verlängert werden.

Für Einsteigerinnen und Einsteiger kann eine Sprintdistanz von 15 Metern sinnvoller sein. Die restlichen zehn Meter der Bahn werden locker zurückgelegt und zählen bereits zur Erholungszeit. Entscheidend ist, dass die schnellen Abschnitte technisch kontrolliert bleiben.

Die Tests sollten etwa alle vier Wochen wiederholt werden. So lässt sich prüfen, ob sich die Sprintzeit verändert hat und die Abgangszeit angepasst werden sollte.

Belastung behutsam steigern

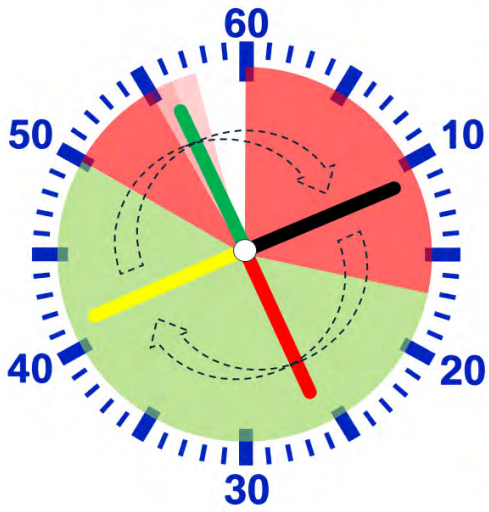
Ausgehend vom Basistraining kann der Reiz auf zwei Wegen verändert werden. Entweder wird die Abgangszeit verkürzt oder die Zahl der schnellen Wiederholungen erhöht. Beides sollte nicht gleichzeitig geschehen. Kürzere Pausen erhöhen

BASIS TRAINING MIT ABGANGSZEITEN (3 x 8 x 25 m AZ 50 s - ↓ 5 % PB)

Inhalt	Umfang	Intensität	
Einschwimmen	8 x 25 m	GA 1 extensiv	Bereits beim Einschwimmen individuell gezielt Korrekturschwimmen.
Beim Einschwimmen bereits Korrekturschwimmen (mit Tools) einbauen und den Sprint-Bewegungsablauf (Kayaking) in ReKom aufbauen.			←
Mobilisation und Dehnen	5 - 10 min	Mobilisieren sowie Dehnen (wenig Zugkraft)	
↓ 3 Serien a 8 x 25 m Abgang 50 s → 200 m ReKom in der Kayaking Kraultechnik ↓			
HFmin Aufbau	4 x 25 m	GA1 ↗ SA	Hier ist zwingend darauf zu achten, dass die PB nicht langsamer als 5 % sein darf. PB 17 s = max. 17,85 s (≙ 18 s)
Abgang 50 s	8 x 25 m	SA (↓ max < 5 % PB)	←
Regeneration	200 m	ReKom	
↓ extensive Grundlagenschulung in der Frontquadrant Kraultechnik ↓			
Korrekturschwimmen	8 x 25 m	ReKom	In den 10 s Pausen jedes Mal aufs Neue individuell auf die Technik fokussieren.
Grundlage	4 x 200 m (je 10 s Pause)	GA 1 extensiv	←
Ausschwimmen	200 m	ReKom	

ERKLÄRUNG des Trainings mit Abgangszeiten

TRAINING MIT ABGANGSZEITEN MITTELS SCHWIMMBAD INTERVALLUHR



Beispiel 3 x 8 x 25 m AZ 50 s - ↓ 5 % PB

Wir nehmen uns beispielsweise den schwarzen Zeiger.
Erster 25 m Sprint Start bei 0 / 60 s und Dauer ca. 17 s.

Bei einer Abgangszeit von 50 s und 17 s Sprint bleiben demnach noch 33 s Pause (50 s – 17 s = 33 s).

Direkt im Anschluss folgt der nächste 25 m Sprint, der bei einer aktuellen persönlichen Bestzeit von 17 s nicht langsamer sein sollte als ca. + 5 %.
PB 17 s = max. 17,85 s (≙ 18 s)

BASISTRAINING mit Abgangszeiten

TRAININGSABLAUF TRAINING MIT ABGANGSZEITEN (3 x 6 x 25 m AZ 40 s - ↓ 5 % PB)

Inhalt	Umfang	Intensität	
Einschwimmen	8 x 25 m	GA 1 extensiv	Bereits beim Einschwimmen individuell gezielt Korrekturschwimmen.
Beim Einschwimmen bereits Korrekturschwimmen (mit Tools) einbauen und den Sprint-Bewegungsablauf (Kayaking) in ReKom aufbauen.			←
Mobilisation und Dehnen	5 - 10 min	Mobilisieren sowie Dehnen (wenig Zugkraft)	
↓ 3 Serien a 6 x 25 m Abgang 40 s → 200 m ReKom in der Kayaking Kraultechnik ↓			
HFmin Aufbau	4 x 25 m	GA1 ↗ SA	Hier ist zwingend darauf zu achten, dass die PB nicht langsamer als 5 % sein darf. PB 17 s = max. 17,85 s (≙ 18 s)
Abgang 40 s	6 x 25 m	SA (↓ max < 5 % PB)	←
Regeneration	200 m	ReKom	
↓ extensive Grundlagenschulung in der Frontquadrant Kraultechnik ↓			
Korrekturschwimmen	8 x 25 m	ReKom	In den 10 s Pausen jedes Mal aufs Neue individuell auf die Technik fokussieren.
Grundlage	4 x 200 m (je 10 s Pause)	GA 1 extensiv	←
Ausschwimmen	200 m	ReKom	

TRAINING mit kürzeren Pausen

Alle Grafiken: Marco Henrichs, MH-Sportsacademy

TRAININGSABLAUF TRAINING MIT ABGANGSZEITEN (3 x 10 x 25 m AZ 60 s - ↓ 10 % PB)

Inhalt	Umfang	Intensität
Einschwimmen	8 x 25 m	GA 1 extensiv
Beim Einschwimmen bereits Korrekturschwimmen (mit Tools) einbauen und den Sprint-Bewegungsablauf (Kayaking) in ReKom aufbauen.		
Mobilisation und Dehnen	5 - 10 min	Mobilisieren sowie Dehnen (wenig Zugkraft)

Bereits beim Einschwimmen individuell gezielt Korrekturschwimmen.

↓ 3 Serien a 10 x 25 m Abgang 60 s → 200 m ReKom in der Kayaking Kraultechnik ↓

HFmin Aufbau	4 x 25 m	GA1 ↗ SA
Abgang 60 s	10 x 25 m	SA (↓ max < 5 % PB)
Regeneration	200 m	ReKom

Hier darf der Toleranzbereich zugunsten einer höheren Wiederholungszahl erhöht werden (+ ca. 10 %)
PB 17 s = max. 18,7 s (≙ 19 s)

↓ extensive Grundlagenschulung in der Frontquadrant Kraultechnik ↓

Korrekturschwimmen	8 x 25 m	ReKom
Grundlage	4 x 200 m (je 10 s Pause)	GA 1 extensiv
Ausschwimmen	200 m	ReKom

In den 10 s Pausen jedes Mal aufs Neue individuell auf die Technik fokussieren.

TRAINING mit mehr Wiederholungen und längeren Pausen

PROGRESSIVE ENTWICKLUNG IM TRAINING MIT ABGANGSZEITEN (hier 3:1)

1. Mesozyklus	Woche 1 (Belastungswoche 1)			Woche 2 (Belastungswoche 2)			Woche 3 (Belastungswoche 3)			Woche 4 (Entlastungswoche)		
Beginn 25m = 17 s 1.000 m = 16:24 min	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag
	kein Tempo-training	3 x 8 x 25 m 50 s Abgang	3 x 10 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	3 x 6 x 25 m 40 s Abgang	3 x 10 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	3 x 8 x 25 m 40 s Abgang	3 x 12 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	1 x 8 x 25 m 60 s Abgang	25 und 1.000 m Test
2. Mesozyklus	Woche 5 (Belastungswoche 1)			Woche 6 (Belastungswoche 2)			Woche 7 (Belastungswoche 3)			Woche 8 (Entlastungswoche)		
Entwicklung 25m = 16,2 s 1.000 m = 15:22 min	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag
	kein Tempo-training	3 x 10 x 25 m 50 s Abgang	3 x 12 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	3 x 8 x 25 m 40 s Abgang	3 x 12 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	3 x 10 x 25 m 40 s Abgang	3 x 14 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	1 x 10 x 25 m 60 s Abgang	25 und 1.000 m Test
3. Mesozyklus	Woche 9 (Belastungswoche 1)			Woche 10 (Belastungswoche 2)			Woche 11 (Belastungswoche 3)			Woche 12 (Entlastungswoche)		
Entwicklung 25m = 15,6 s 1.000 m = 14:38 min	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag	Montag	Mittwoch	Samstag
	kein Tempo-training	3 x 12 x 25 m 50 s Abgang	3 x 14 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	3 x 10 x 25 m 40 s Abgang	3 x 14 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	3 x 12 x 25 m 40 s Abgang	3 x 16 x 25 m 60 s Abgang	kein Tempo-training	1 x 12 x 25 m 60 s Abgang	25 und 1.000 m Test

Testung

- Zu Beginn erfolgt eine Bestandsaufnahme, wie viele 25-m-Sprints in 17 s (Bestzeit über 25 m) innerhalb der zulässigen Toleranz von 5 % (≙ ca. 18 s) absolviert werden können. Der Start erfolgt alle 50 s.
- Zusätzlich erfolgt alle vier Wochen eine Aktualisierung der 25-m-Sprintzeit, um die Abgangszeiten entsprechend anzupassen.

Ergänzend wird die 1.000-m-Grundschnelligkeit getestet, um die Fortschritte zu überprüfen.

Grafiken: Marco Henrichs, MH-Sportsacademy

PROGRESSIVE ENTWICKLUNG im 3:1-Rhythmus

die Belastung, können aber dazu führen, dass Geschwindigkeit und Technik früher nachlassen. Mehr Wiederholungen verlängern die Sprintserie, benötigen unter Umständen jedoch etwas längere Erholungszeiten.

Gerade im Breitensport gilt: Qualität geht vor Menge. Sobald das Tempo deutlich sinkt oder der Bewegungsablauf unsauber wird, sollte die Serie beendet oder angepasst werden.

Welcher Trainingsrhythmus passt?

Für Einsteigerinnen und Einsteiger bietet sich ein 2:1-Rhythmus an: Auf zwei Belastungswochen folgt eine ruhigere Woche. In dieser wird die Zahl der Sprints deutlich reduziert.

Fortgeschrittene und belastungserfahrene Breitensportlerinnen und Breitensportler können mit einem 3:1-Rhythmus arbeiten. Dabei folgen auf drei Belastungswochen eine Entlastungswoche und gegebenenfalls eine Überprüfung der aktuellen Sprint- und Zielstreckenzeit.

Ein 4:1-Rhythmus richtet sich dagegen eher an Athletinnen und Athleten aus dem Elite- oder Profibereich. Eine solche Belastungsfolge sollte nur bei hoher Belastungsverträglichkeit und unter enger Betreuung durch Trainerinnen und Trainer sowie gegebenenfalls medizinisches Personal eingesetzt werden. Für das eigenständig organisierte Breitensporttraining ist sie in der Regel nicht erforderlich.

Unabhängig vom Trainingsniveau müssen weitere Belastungen berücksichtigt werden. Dazu gehören intensive Rad- und Laufeinheiten, Wettkämpfe, beruflicher Stress und Schlaf. Das Schwimmtraining darf deshalb nicht isoliert betrachtet werden.

Ein Beispiel aus meiner Trainingspraxis zeigt, welches Potenzial ein veränderter Temporeiz haben kann: Bei gleichbleibendem Trainingsumfang verbesserte ein Athlet seine Bestzeit über 1.000 Meter innerhalb von acht Wochen von 16:24 auf

14:38 Minuten. Neben dem Training mit Abgangszeiten umfasste das Programm Technikarbeit und Grundlagentraining.
Dieses Ergebnis ist nicht ohne Weiteres auf andere Athletinnen und Athleten übertragbar. Es zeigt jedoch, dass ein neuer Trainingsreiz einen Versuch wert sein kann, wenn das bisherige Training nicht mehr zur gewünschten Entwicklung führt.
Bei einzelnen Serien können Paddles eingesetzt werden. Voraussetzung ist ein technisch sauberer Armzug. Sobald sich Fehler einschleichen oder Schulterbeschwerden auftreten, sollte auf Paddles verzichtet werden.

Hohe Frequenzen gezielt ausprobieren

Auf längeren Triathlondistanzen schwimmen viele Athletinnen und Athleten mit einer vergleichsweise langen Streckung des vorderen Arms. Dieser sogenannte Front-Quadrant-Kraulstil kann eine stabile Wasserlage und einen ökonomischen Bewegungsablauf unterstützen.
In kurzen Sprintabschnitten ist es sinnvoller eine höhere Armfrequenz auszuprobieren. Eine Möglichkeit dafür ist der sogenannte Kayaking-Kraulstil. Dabei wird die Gleitphase verkürzt: Während ein Arm die Druckphase beendet, beginnt der andere bereits mit der Zugphase. Das Bewegungsmuster erinnert an die Führung eines Kajakpaddels.
Diese Variante ist kein Ersatz für den gewohnten Kraulstil. Sie hilft aber, die Variabilität der Armfrequenz zu verbessern. Im Freiwasser kann eine solche höhere Frequenz beispielsweise beim Start, im unruhigen Wasser oder beim Umschwimmen einer Boje hilfreich sein.
Kurze Abschnitte reichen aus, um das Bewegungsmuster zu erproben. Die Armfrequenz sollte nicht auf Kosten der Wasserlage, der Zugqualität oder einer kontrollierten Atmung erhöht werden.
Auch der Beinschlag sollte bei kurzen Sprintintervallen deutlich aktiver ausfallen als beim üblichen Langstreckenschwimmen. Ziel ist es, unterschiedliche Frequenzen bewusst abrufen zu können.
Eine weitere Variante bilden Sprints ohne Abstoß vom Beckenrand. Dafür startet die Athletin oder der Athlet wenige Zentimeter vor der Wand aus dem Wasser heraus. Das kommt einem Freiwasserstart näher und verlangt von Beginn an eine aktive Arm- und Beinarbeit.

Gut vorbereitet in die Sprintserie

Das Training mit Abgangszeiten sollte möglichst früh im Hauptteil der Schwimmeinheit stattfinden. Dann sind Technik und neuromuskuläre Leistungsfähigkeit noch nicht durch längere Vorbelastungen beeinträchtigt.
Beim Einschwimmen steht zunächst ein sauberer Kraulbewegungsablauf im Mittelpunkt. Technikübungen können dabei helfen, die Zug- und Druckphase bewusst auszuführen. Frontschnorchel oder Pullbuoy lassen sich einsetzen, sofern sie zur individuellen Technikarbeit passen.
Anschließend können vier kurze Wiederholungen mit progressiver Beschleunigung auf die Sprintserie vorbereiten. Der Körper wird dadurch aktiviert, ohne bereits nennenswert zu ermüden.
Wer noch wenig Erfahrung mit hochintensiven Schwimmserien hat oder technische Beschwerden verspürt, sollte die Einheit gemeinsam mit einer Trainerin oder einem Trainer planen. Bei akuten Schmerzen, insbesondere im Schulterbereich, ist die Belastung abzubrechen.

Fazit: Eine Option, wenn das Tempo stagniert

Training mit kontrollierten Abgangszeiten ist nicht die einzige Möglichkeit, schneller zu schwimmen. Es kann aber einen neuen Reiz setzen, wenn sich die Zeiten über die Zielstrecke trotz regelmäßigen und umfangreichen Trainings nicht mehr verbessern.
Wichtig sind eine realistische Abgangszeit, technisch saubere Wiederholungen und ausreichend Erholung. Für Einsteigerinnen und Einsteiger bietet sich ein 2:1-Rhythmus an, für erfahrene Breitensportlerinnen und Breitensportler ein 3:1-Rhythmus. Mehr Belastungswochen sind nicht automatisch besser. Mehr Trainingsmeter sind also nicht immer die erste Antwort. Manchmal lohnt es sich, im bestehenden Training gezielt eine andere Geschwindigkeit auszuprobieren.





Fotos/Grafiken: Marco Henrichs, MH-Sportsacademy

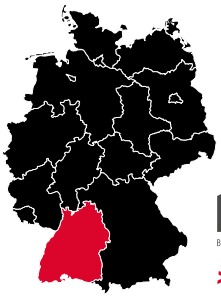
UNSER AUTOR



Marco Henrichs

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

www.mh-sportsacademy.com

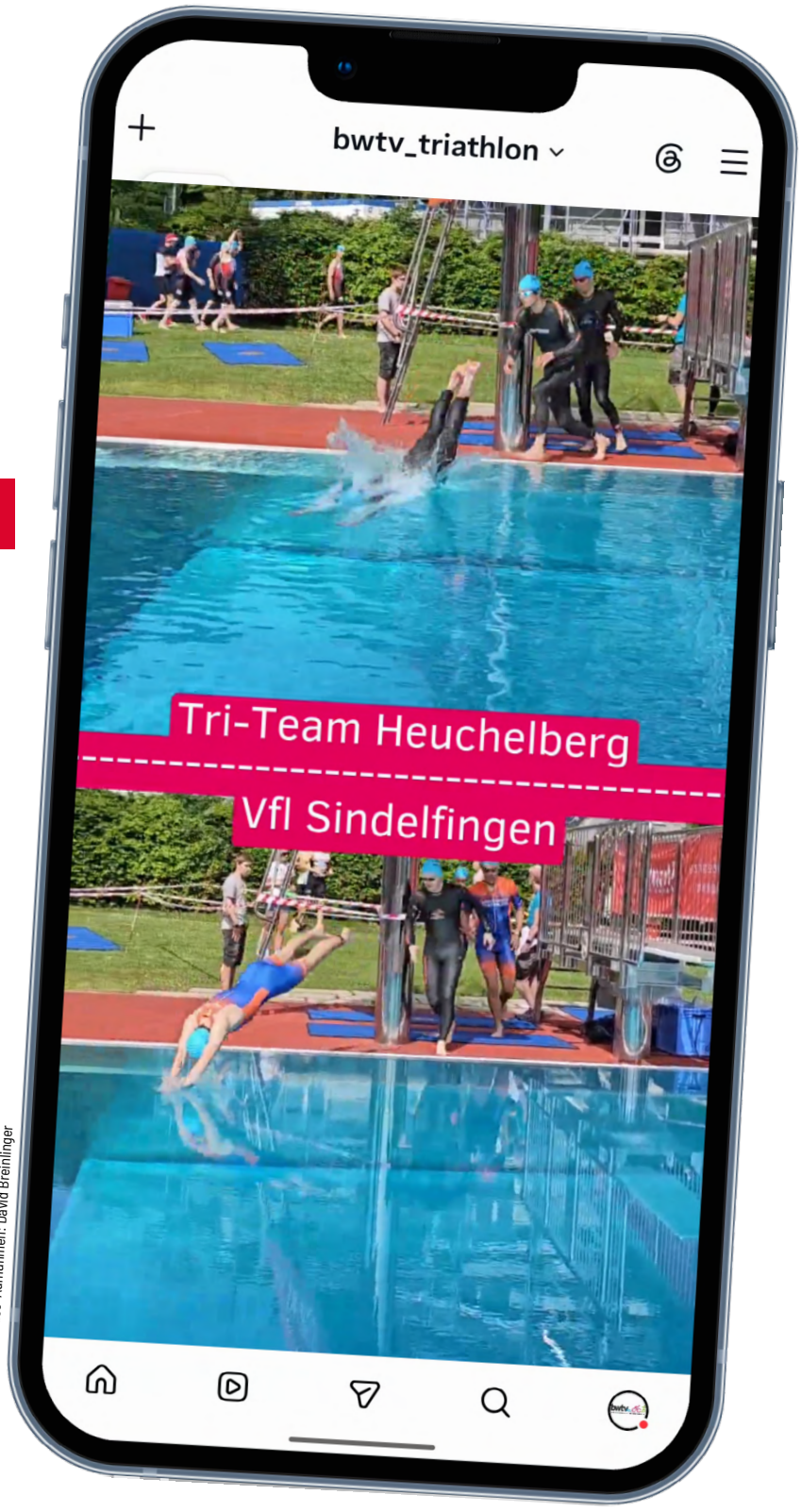


bwtv
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER TRIATHLONVERBAND E.V.

>> www.bwtv.de

WER NICHT SICHTBAR IST, FINDET NICHT STATT

BADEN-WÜRTTEMBERG. Die BWTV Triathlonliga bietet Jahr für Jahr attraktiven Wettkampfsport mit starker Bildsprache. Bisher wurden diese Eindrücke meist am Ende der Saison in Zusammenfassungen und sehr sehenswerten Ligavideos präsentiert. Um das volle Potenzial der Geschichten und Bilder auszuschöpfen und die Liga nach außen noch prägnanter darzustellen, hat der BWTV in dieser Saison eine gezielte „Social-Media-Offensive" gestartet.
Zur Umsetzung holte der Verband zwei Experten an Bord: Während David Breinlinger primär für die Content-Erstellung vor Ort zuständig war, kümmerte sich Daniel Lizardo im Backoffice um die Bildauswahl, den Schnitt und die Erstellung der Inhalte für Instagram und Facebook.
Die Ergebnisse der Saison sind beeindruckend: 1,25 Millionen Aufrufe in nur fünf Monaten, eine Reichweitensteigerung von 281% gegenüber dem Vorjahr und 560 neue Follower für den Instagram-Kanal des BWTV. Ermöglicht wurde dieser Erfolg durch die enge Vernetzung mit den Vereinen und Athlet/innen, eine klare Aufgabenverteilung an den Wettkampftagen sowie die gewohnte Schnelligkeit beim Erstellen und Veröffentlichen relevanter Inhalte. Ergänzende Live-Stories vermittelten den Followern das Gefühl, direkt vor Ort dabei zu sein.
In der Analyse hat sich gezeigt, dass insbesondere Videos – vor allem Reels – gut funktionieren. Obwohl Reels nur 45 % aller Beiträge ausmachten, generierten sie 70 % der gesamten Reichweite. Diese Erkenntnis fließt direkt in die künftige Ausrichtung der Social-Media-Strategie des BWTV ein, ebenso wie die Erfahrung, wie essenziell eine kontinuierliche Bespielung für die Sichtbarkeit ist. Im nächsten Schritt geht es nun darum, diesen Reichweitensprung gezielt für die Sponsorengewinnung zu nutzen und neue Partner für die BWTV Triathlonliga zu begeistern.



Video-Aufnahmen: David Breinlinger

DIE FOTOMONTAGE
zeigt das BWTV-Reel mit den meisten Views 2026: Ein Vergleich der Starts des Tri-Team Heuchelberg und des VfL Sindelfingen beim Ligarennen in Waiblingen.

>> Zum Reel bei Instragram

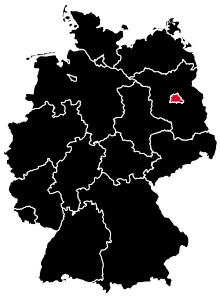


>> www.triathlonbayern.de

TRIPOINTS WERDEN NEU AUFGESTELLT

BAYERN. Wie lässt sich Nachwuchsarbeit über Vereins- und Bezirksgrenzen hinweg gemeinsam weiterentwickeln? Der Bayerische Triathlon-Verband setzt dazu seit mehreren Jahren auf „TriPoints". Für die Förderperiode 2026 bis 2028 wird das Netzwerk neu aufgestellt: Statt vieler einzelner Standorte soll künftig pro Bezirk ein TriPoint als regionales Kompetenzzentrum die Nachwuchsarbeit voranbringen.
Die TriPoints sollen Vereine miteinander vernetzen, gemeinsame Trainings- und Veranstaltungsangebote ermöglichen und den Austausch zwischen Trainern fördern. Auch Kooperationen mit Schulen und Ganztagsangeboten gehören zum Konzept. Ziel ist es, vorhandene Strukturen zu stärken und regional neue Impulse zu setzen.
Ein wichtiger Baustein des Konzepts sind die TriPointDays. Jeder Standort organisiert mindestens einmal jährlich einen vereinsübergreifenden Aktionstag. Training, Begegnung oder auch Wettkampf können dabei miteinander verbunden werden. Das Format bleibt bewusst flexibel und kann an die jeweiligen regionalen Voraussetzungen angepasst werden.
Unterstützt werden die TriPoints durch den BTV. Neben finanziellen Mitteln für gemeinsame Aktivitäten begleitet der Verband die Standorte fachlich und organisatorisch. Regelmäßige digitale Austauschrunden schaffen zusätzlich die Möglichkeit, Erfahrungen zwischen den Regionen zu teilen und voneinander zu lernen. Entscheidend sind dabei weniger perfekte Strukturen als engagierte Menschen, funktionierende Nachwuchsarbeit und die Bereitschaft, über Vereinsgrenzen hinweg zusammenzuarbeiten.
So möchte der BTV die Nachwuchsförderung regional noch stärker unterstützen und gleichzeitig ein Netzwerk schaffen, in dem Wissen, Erfahrungen und Angebote weitergegeben werden
.

Welche TriPoints das Rennen gemacht haben, kann auf >> triathlonbayern.de/tripoints eingesehen werden.



>> www.btu-info.de



Foto: Kristin Rutz

MANNSCHAFTEN DER 1. UND 2. BUNDESLIGA beim Saisonabschluss in Hannover – unterstützt wurden sie an der Strecke von Sportlern des Berliner Landeskaders.

ERFOLGREICHER SAISONABSCHLUSS FÜR DAS TEAM BERLIN

BERLIN. Mit einem starken Auftritt beim Saisonfinale am Maschsee in Hannover hat das Team Berlin die Bundesligasaison erfolgreich abgeschlossen. Hierbei setzten insbesondere die Damen noch einmal ein Ausrufezeichen und sicherten sich mit knappem Vorsprung den Sieg im letzten Rennen der 1. Bundesliga. Auch in den Einzelwertungen gab es Grund zur Freude: Ben Bettin belegte den zweiten Platz, während Leann Dietzel als Dritte ebenfalls den Sprung auf das Podium schaffte.
Hinter dem Team liegt eine Saison des Umbruchs. Einige erfahrene Athletinnen und Athleten haben sich anderen Strecken und Wettkampfformaten zugewandt. Dafür sind viele junge Sportlerinnen und Sportler nachgerückt und haben ihre ersten Erfahrungen sammeln können. Gegen die starke Konkurrenz in Deutschlands höchster Triathlon-Rennserie brauchen sie aber noch etwas Zeit, um sich langfristig durchzusetzen. Auch in der kommenden Saison soll der regionale Nachwuchs weiterhin im Mittelpunkt stehen. Insbesondere das starke Feld der Junioren soll Schritt für Schritt an die 1. Bundesliga herangeführt werden. Gleichzeitig ist es notwendig, den Kader weiterhin durch starke erfahrene Athletinnen und Athleten zu ergänzen.

BERLINER SCHÜLERCUP 2026: SAISON VOLLER SPORT UND SPASS

BERLIN. Eine abwechslungsreiche und spannende Saison liegt hinter dem Berliner Triathlon-Nachwuchs. Beim Berliner Schülercup 2026 waren wieder zahlreiche junge Sportlerinnen und Sportler mit viel Freude, Ehrgeiz und Teamgeist am Start. Über das Triathlonjahr hinweg standen insgesamt elf Veranstaltungen auf dem Programm – von Duathlon und Swim&Run bis hin zu klassischen Triathlonwettkämpfen. Die verschiedenen Rennen boten Kindern und Jugendlichen der Altersklassen Schüler C bis Jugend A die Möglichkeit, Wettkampferfahrung zu sammeln, sich mit anderen zu messen und vor allem eines zu erleben: die Freude am Triathlon.
Für die Siegerehrung kamen die Nachwuchsathletinnen und -athleten im Kletterpark CLIMB UP! in Hennigsdorf zusammen. Ein schöner Abschluss für eine Saison mit vielen sportlichen Herausforderungen, neuen Erfahrungen und gemeinsamen Erlebnissen.
Die Berliner Triathlon Union lädt auch im nächsten Jahr den Berliner Nachwuchs herzlich ein, beim Berliner Schülercup dabei zu sein. Die Ausschreibung wird Anfang 2027 auf der Website der Berliner Triathlon Union veröffentlicht.



POWERSPRINT



Fotos: Kristin Rutz



Brandenburgischer Triathlon Bund

>> www.btb-triathlon.de

ERSTE COACHES CLINIC IN POTSDAM: WISSEN TEILEN, SPORT WEITER-ENTWICKELN

Fotos: BTB





BRANDENBURG. Wie entsteht langfristig sportlicher Erfolg? Nicht nur durch starke Athletinnen und Athleten, sondern auch durch gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer. Genau darum ging es bei der ersten Sparks Coaches Clinic vom 16. bis 18. Oktober am Potsdamer Luftschiffhafen. Organisiert vom Bundesstützpunkt Triathlon, dem Brandenburgischen Triathlon Bund sowie den Heimtrainern Ron Schmidt, Ian Mantey und Sofia Warta Rubio, brachte die Veranstaltung Trainerinnen und Trainer aus Schwimmen und Triathlon zusammen. Ziel war der Erfahrungsaustausch zwischen Praxis, Wissenschaft und Leistungssport.

Zu den Referenten gehörten renommierte Experten aus verschiedensten Sparten. Bernd Berkhahn, Trainer der Olympiasieger Florian Wellbrock und Lukas Märtens, sprach über langfristigen Leistungsaufbau und technische Qualität im Training. DTU Chef-Bundestrainer Dr. Torben Hoffmeister, Nachwuchs-Bundestrainer Schwimmen Hannes Vitense, Diagnostikexperte Dr. Alexander Törpel sowie Sportwissenschaftler Prof. Dr. Thomas Gronwald ergänzten das Programm mit Einblicken in Trainingssteuerung, Technikentwicklung und Athletiktraining.

Besonders wertvoll war dabei die Verbindung von Theorie und Praxis. Vorträge wurden direkt durch Techniktraining im Wasser, Videoanalysen und gemeinsame Auswertungen ergänzt. Trainingsserien wurden diskutiert, angepasst und unmittelbar ausprobiert. Der intensive Austausch am Beckenrand stand dabei ebenso im Mittelpunkt wie die fachlichen Inhalte.

Nach der gelungenen Premiere ist bereits die nächste Coaches Clinic geplant. Vom 19. bis 21. März 2027 soll in Potsdam die nächste Ausgabe mit dem Schwerpunkt Lauftraining stattfinden.

Weitere Informationen:
>> www.sparks-coaching.de



BREMER TRIATHLON VERBAND

>> www.triathlon-verband-bremen.de



Foto: Bernd Rennies

ZUSCHAUERFREUNDLICHE Wechselzone

GEWOBA CITY TRIATHLON LOCKT 1.800 AKTIVE IN DIE ÜBERSEESTADT

BREMEN. Der 14. GEWOBA City Triathlon hat einmal mehr gezeigt, warum er zu den beliebtesten Ausdauersportveranstaltungen Norddeutschlands zählt. Rund 1.800 Freizeit- und Leistungssportlerinnen und -sportler gingen am 9. August in der Bremer Überseestadt an den Start. Die Veranstaltung war bereits Wochen im Voraus ausgebucht. Entlang der Strecke sorgten zudem rund 20.000 Zuschauerinnen und Zuschauer für eine beeindruckende Kulisse.
Auf den bewährten Wettbewerben vom Volkstriathlon über die Sprintdistanz bis hin zum Olympic Triathlon und den jeweiligen Staffelrennen wurde den ganzen Tag spannender Triathlonsport geboten. Für viele Teilnehmende stand dabei nicht nur die sportliche Leistung, sondern vor allem das besondere Erlebnis im Mittelpunkt.

Deutsche Meisterschaften der Gehörlosen
Erstmals wurden in Bremen die Deutschen Meisterschaften der Gehörlosen über die olympische Distanz ausgetragen. Unter dem Applaus der Zuschauerinnen und Zuschauer sicherten sich Max Zellmer aus Halle in 2:22:36 Stunden und Annette Schulze aus Essen in 2:43:34 Stunden die nationalen Titel.

Landesmeisterschaften auf der Kurzdistanz
Im Rahmen des Olympic Triathlons wurden zudem die Bremer Landesmeisterschaften ausgetragen. Bei den Männern dominierten die Triathlöwen Bremen. Bei den Frauen durchbrach hingegen Eva Voßhans vom Triathlon Club Bremen die Siegesserie des Vereins.

Frauen: 1. Eva Voßhans (Triathlon Club Bremen) 2:18:53 Stunden, 2. Katharina Ritter (Triathlöwen Bremen) 2:25:40, 3. Anne Jacobs (Triathlöwen Bremen) 2:45:09.
Männer: 1. Niklas Garms (Triathlöwen Bremen) 1:53:34 Stunden, 2. Fabian Günther (Triathlöwen Bremen) 1:58:25, 3. Jonathan Babel (Triathlöwen Bremen) 2:05:54.

Eva Voßhans und Niklas Garms, Bremens amtierender Sportler des Jahres, gewannen nicht nur die Landesmeisterschaften, sondern auch die Gesamtwertung des Olympic Triathlons gegen starke Konkurrenz aus dem In- und Ausland.

Carolin Schiff setzt Sprint-Glanzpunkt
Über die Sprintdistanz sorgte die frühere Straßen- und Cyclocross-Fahrerin Carolin Schiff für einen besonderen Höhepunkt. Die Siegerin des legendären Unbound Gravel in den USA nutzte eine Wettkampfpause und gewann das Rennen in 1:10:34 Stunden. Bei den Männern setzte sich Lokalmatador Bo Haag vom Bremischen Schwimmverein in 58:07 Minuten durch.

Blick auf 2027
Auch die 15. Auflage des GEWOBA City Triathlon steht bereits fest: Am 8. August 2027 wird die Überseestadt erneut zum Treffpunkt der Triathlon-Community. Start- und Zielbereich bleiben am Europahafen, der mit seinem maritimen Ambiente, der verkehrsfreien Strecke und dem Laufabschnitt entlang von Weser und Schlachte zu den besonderen Merkmalen der Veranstaltung zählt.

Foto: Martin Schulz



JUGEND TRAINIERT HAMBURG



hamburger triathlon verband e.V.

>> www.triathlonhamburg.de

HAMBURGS NACHWUCHS BOOMT

HAMBURG. Der Hamburger Triathlon-Nachwuchs befindet sich weiter im Aufwind. Die Faszination für das Schwimmen, Radfahren und Laufen greift in der Hansestadt immer weiter um sich. Ein deutliches Zeichen dafür ist der HHTV Kids Cup, der Jahr für Jahr neue Bestmarken erreicht. Nachdem 2024 bereits 120 Teilnehmende verzeichnet wurden, stieg die Zahl 2025 auf 138 junge Athletinnen und Athleten. 2026 wurde die Veranstaltung erstmals in einen Kids- und einen Jugendcup aufgeteilt. Der Erfolg gab den Verantwortlichen recht: Allein der Kids Cup verzeichnete 140 Anmeldungen, während im neu geschaffenen Jugendcup weitere 24 Nachwuchstalente an den Start gingen.

In der Mannschaftswertung gab es im dritten Jahr den dritten Premierensieger: Die VAF Trikids sicherten sich Platz eins vor den St.-Pauli Kids und der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg.

Auch im schulischen Bereich präsentierte sich der Triathlonsport stark. Beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ gingen beim Schülertriathlon im Hamburger Stadtpark sechs Schulmannschaften an den Start. Trotz Dauerregens und mehrfacher Rennverschiebungen setzte sich erneut das Triathlonprofil der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg durch. Beim Bundesfinale in Berlin belegte das Team anschließend Rang 13.

Wie tief der Sport inzwischen in den Schulen verankert ist, zeigte auch der Schülertriathlon im Stadtpark. Die Wettbewerbe waren schnell ausgebucht, insgesamt 3.000 Schülerinnen und Schüler erhielten die Möglichkeit, Triathlonluft zu schnuppern. Zu den erfolgreichsten Schulen zählt dabei die Grundschule Islandstraße, die sich bei den Grundschulen inzwischen als Dauersieger etabliert hat.

Auch auf Bundesebene mischten Hamburgs Nachwuchsathletinnen und -athleten vorne mit: Kamila Zabusova (St. Pauli) gewann Bronze in der weiblichen Jugend A. Gemeinsam mit Zoe Diettrich und Theresa Wibbeke sicherte sie sich zudem Silber in der Teamwertung.

MEDAILLENÜBERGABE
Suzuki Kids Cup



Foto: Martin Schulz



HESSISCHER TRIATHLON VERBAND htv

>> www.triathlonhessen.de

DIE HESSISCHE TRIATHLON LIGA BOOMT

HESSEN. Die Hessische Triathlon Liga war in der Saison 2026 so groß wie nie zuvor. Insgesamt wurden Wettbewerbe in 13 Ligen ausgetragen, knapp 600 Athletinnen und Athleten sind gestartet.
>> Mehr lesen

KAMPFRICHTER-NEUAUSBILDUNG AM 13. UND 14. FEBRUAR

HESSEN. Die nächste Kampfrichter-Neuausbildung findet Mitte Februar online und in Präsenz statt.
>> Mehr lesen

HESSISCHE TITEL IM CROSS-TRIATHLON VERGEBEN

HESSEN. Die zweiten Hessischen Meisterschaften im Crosstriathlon! Über 500 Meter Schwimmen auf der Offenbacher Rosenhöhe, 20 Kilometer Radfahren und fünf Laufkilometer setzten sich exakt wie im Vorjahr Birgit Jüngst (RSG Gießen & Wieseck) und Claudius Pyrlik (Triathlon-Team Gießen) durch.
>> Mehr lesen

Foto: Jan Rockahr



HEINRICH-VON-KLEIST-SCHULE WIRD FÜNFTER IM BUNDESFINALE

HESSEN. Die HTV-Partnerschule hat mit einem fünften Platz in Berlin gut abgeschnitten. Ein weiterer Beleg für die erfolgreiche Entwicklung der Sportart am Schulstandort Eschborn!
>> Mehr lesen

Foto: World Triathlon



AVA BRAMBIER UND CHRISTIAN ACHE WM-SIEBTE

HESSEN. Einen starken siebten Platz haben Ava Brambier und Christian Ache bei der Junioren-WM in Pontevedra erreicht. Im Interview blicken sie zuversichtlich auf den Start in der Eliteklasse.
>> Mehr lesen

SWIM & RUN BEGEISTERT SELIGENSTÄDTER GRUNDSCHULKINDER

HESSEN. Die Sportvereinigung Seligenstadt hat einen Projekttag an der Konrad-Adenauer-Schule organisiert. Mit großem Erfolg: Im Oktober ist eine Triathlon-AG gestartet. **>> Mehr lesen**



TRIATHLON VERBAND MECKLENBURG VORPOMMERN

>> www.triathlon-mv.de

TEILNEHMERREKORD UND CUP-ENTSCHEIDUNG IN NEUBRANDENBURG

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Fast 100 junge Athletinnen und Athleten gingen beim vierten 4.neu.sw Centertriathlon in Neubrandenburg an den Start. So viele waren es bei der Veranstaltung noch nie. Nach dem Bambinilauf über 200 Meter folgten die Wettbewerbe der Schülerklassen und erstmals auch ein Rennen der Jugend B. Dort gewannen die amtierende Deutsche Meisterin Polly Vierhufe und ihr Vereinskollege Hugo Bluhm vom SC Neubrandenburg. Mit dem Centertriathlon endete zugleich der Schülercup MV 2026. Die Gesamtwertungen ihrer Altersklassen gewannen Margarete Brinkmann und Theodor Siemund bei den Schülern C, Tilda Huth und Malte Bernecker bei den Schülern B sowie Karla Huth und August Schult bei den Schülern A.

Foto: Katharina Berner



DAS ERFOLGREICHE TEAM des Sportgymnasiums Neubrandenburg

SPORTGYMNASIUM GEWINNT BUNDESFINALE

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Das Sportgymnasium Neubrandenburg hat das Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics" im Triathlon gewonnen. Für die Schule war es bereits der achte Erfolg bei der 14. Austragung des Wettbewerbs. Mia Fehrmann, Elise Glöckl, Nia Berner, Polly Vierhufe, August Schult, Karlos Kamp, Jarik Berg und Hugo Bluhm legten am ersten Wettkampftag mit starken Leistungen in den Einzelrennen die Grundlage für den Gesamtsieg. Nach der Addition der jeweils drei schnellsten Zeiten bei den Mädchen und Jungen führte das Team bereits mit 4:05 Minuten.
Auch in den beiden Staffeln am zweiten Tag waren die Neubrandenburger nicht zu schlagen. Mit zwei weiteren Siegen bauten sie ihren Vorsprung auf 6:56 Minuten aus. Platz zwei ging an das Mons-Tabor-Gymnasium Montabaur, Dritter wurde das Theodor-Heuss-Gymnasium Schopfheim.

FAMILIENERFOLG BEIM GÜSTROWER CROSSDUATHLON

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Der 34. Güstrower Crossduathlon bot bei Sonnenschein spannende Rennen und eine besondere Familiengeschichte.
Auf der Langstrecke des „Härtesten im Norden" setzte sich Mattes Kuntermann gegen Martin Stephan und Frank Reimann durch. Während Frank Reimann als Dritter das Gesamtpodium erreichte, belegten seine Söhne auf der Kurzdistanz die ersten beiden Plätze. Caspar Reimann gewann in 1:01:41 Stunden. Sein Bruder Adam folgte auf Rang zwei und sicherte sich zugleich den Sieg in der Altersklasse M14. Damit standen Vater und Söhne bei derselben Veranstaltung dreimal auf dem Podium.



Triathlon Verband NIEDERSACHSEN

>> www.triathlon-niedersachsen.de

TVN AKADEMIE ANGEBOTE AUS- UND FORTBILDUNG 2027

12. Februar 2027
Leistungssportkonferenz
(Hannover)
13. bis 14. Februar 2027
Kampfrichterausbildung Level 1 und 2
(Hannover)
19. bis 25. März 2027
Triathlon-Erlebniscamp
(Clausthal-Zellerfeld)
10. April 2027
Kampfrichterfortbildung
(Hannover)
17. bis 24. Oktober 2027
Trainer-C-Ausbildung
(Clausthal-Zellerfeld)

>> Anmeldung unter: buchungssystem.triathlon-niedersachsen.de

TEAMWORK
Parasportlerin Tina Deeken und Francisco Cabanillas Garcia



Foto: Tina Deeken



Foto: Privat

ABSCHLUSSRENNEN DES NACHWUCHSCUP 2026

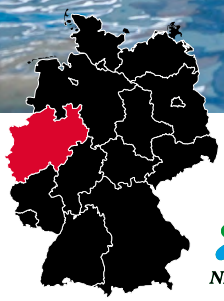
NIEDERSACHSEN. Beim 33. Bärentriathlon am 29. und 30. August in Bad Zwischenahn wurden die letzten Wertungsrennen des NachwuchsCup 2026 ausgetragen.
Den Auftakt machten am Samstag die Schülerinnen und Schüler der Altersklassen D, C und B mit einem Swim & Run. Am Sonntag folgten die Schülerinnen und Schüler A sowie die Jugend B beim Power-Kid-Triathlon. Die Jugend A ging anschließend auf der Sprintdistanz an den Start. Während die Bedingungen am Samstag mit Sonnenschein und angenehmen Temperaturen nahezu ideal waren, sorgten am Sonntag Wind und regennasse Straßen für zusätzliche Herausforderungen. Dennoch kamen alle NachwuchsCup-Teilnehmenden sicher ins Ziel.
Neben den Tageswertungen wurden zum Saisonabschluss auch die besten NachwuchsCup-Athletinnen und -Athleten jeder Altersklasse geehrt. In der Mannschaftswertung durfte sich der 1. Triathlon Club Oldenburg „Die Bären" beim Heimrennen über den Gesamtsieg und die Übergabe des Siegerpokals freuen.

WENN TEAMWORK BARRIEREN ÜBERWINDET

NIEDERSACHSEN. Mit der Lindener Hatz hat Parasportlerin Tina Deeken vom VfL Eintracht Hannover ihre Triathlonsaison 2026 auf besondere Weise abgeschlossen. Die inklusive Zweier-Staffel begann im Ricklinger Bad mit 1.000 Metern Schwimmen. Anschließend stand ein zehn Kilometer langer Bike-&-Run-Abschnitt auf dem Programm. Gemeinsam mit Francisco Cabanillas Garcia („Paco") bildete Deeken das „Team Inklusion". Die Rollen waren klar verteilt: Paco absolvierte die Laufstrecke, während Tina mit ihrem Adaptivbike unterwegs war. Eine besondere Herausforderung stellte eine Pontonpassage dar, die für das Adaptivbike nicht befahrbar war. Während Tina die Passage mithilfe ihrer Orthesen und Gehstöcke überquerte, transportierte Paco das Adaptivbike über das Hindernis. Anschließend konnten beide gemeinsam das Rennen fortsetzen. Nach 1:05:41 Stunden erreichte das Duo das Ziel und belegte Rang sechs in der inklusiven Mixed-Wertung. Der gemeinsame Wettkampf wurde damit zu einem gelungenen Saisonabschluss und zugleich zu einem schönen Beispiel dafür, wie gegenseitige Unterstützung sportliche Teilhabe möglich macht.



Foto: Winnie Penno



NRWTV Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband e.V.

>> www.triathlonnrw.de

NACHWUCHS-KADER DES NRWTV MIT EINER ERFOLGREICHEN SAISON 2026

NORDRHEIN-WESTFALEN. Wieder auf Erfolgskurs schwimmen, radeln und laufen die Talente aus NRW. „Der Turnaround ist geschafft", konstatierte Landestrainer Dennis Krönkemeier nach den Rennen im DTU Jugend-Cup und den Wettkämpfen der Deutschen Meisterschaften in Lübeck und Jena, wo die Talente aus dem drittgrößten Bundesland starke Resultate erzielen konnten.

>> Mehr lesen zu Lübeck
>> Mehr lesen zu Jena

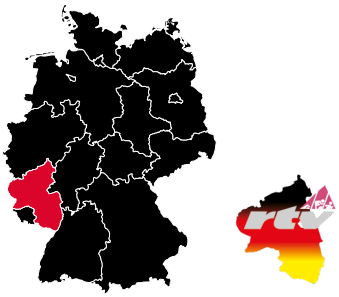
SPANNENDES LIGA-SAISON-FINALE 2026

NORDRHEIN-WESTFALEN. 15 Ligen, 15 Meistermannschaften sowie ein neuer und ein alter Bundesligist: Das sind in aller Kürze die Kennzahlen der Liga-Saison 2026. Für die vielen tollen Momente des Jahres waren neben den Veranstaltern und Vereinen vor allem die vielen ehrenamtlichen Helfenden bei den Events und die mitgereisten Fans verantwortlich, die sich nicht zu schade waren, die Athletinnen und Athleten in allen Belangen zu unterstützen. Nicht mehr Bestandteil der NRWTV-Liga-Welt in 2027 werden die Meisterinnen und Meistter der 1. Regionalliga sein: altbekannt das Ejot Team TV Buschhütten (Damen), neu das gewa Triathlon Team SC Rot-Weiß Oberhausen. >> Mehr lesen

JUGENDARBEIT WIRD IM NRWTV NUN NOCH GRÖSSER GESCHRIEBEN

NORDRHEIN-WESTFALEN. Paul Stoppelkamp ist seit diesem Jahr der Jugendwart des NRWTV, mit Anna Schwiederski hat der Verband den Jugendbereich noch einmal verstärkt. Als „Verwaltungskraft Jugend" unterstützt sie den Jugendwart bei der Planung und Organisation von Maßnahmen und bringt sich mit Ideen aktiv in die Weiterentwicklung der Jugendarbeit ein. Ziel ist es, die Jugendcommunity im NRWTV zu stärken und neue Impulse für die Nachwuchsarbeit zu setzen.
Eins der neuen Projekte ist die NRWTV Jugend-Challenge in Duisburg. Angeschlossen an den Jugendverbandstag 2026 geht es für 8-15-Jährige um sportliche Leistung. Teamgeist, Kreativität, Geschicklichkeit.

>> Mehr lesen über Anna Schwiederski
>> Mehr lesen zur Jugend-Challenge



>> www.rtv-triathlon.de

ABSCHLUSSTABELLEN DER RTV LIGA 2026

RHEINLAND-PFALZ. Mit dem Rennen am Bostalsee ist die RTV Liga 2026 zu Ende gegangen. Bei den Frauen sicherte sich das Team des SRL Triathlon Koblenz den Gesamtsieg, bei den Männern feierte der 1. FC Kaiserslautern die Meisterschaft.
>> Zu den Abschlusstabellen

MITTELMOSEL-TRIATHLON FEIERT GELUNGENES COMEBACK

RHEINLAND-PFALZ. Nach dreijähriger Pause kehrte der Mittelmosel-Triathlon 2026 in den Rennkalender zurück. Das Comeback stieß auf große Resonanz: Trotz sommerlicher Hitze begrüßte das Organisationsteam in Bullay knapp 500 Teilnehmende. *>> Mehr lesen*

MONS TABOR GYMNASIUM ZWEITER BEIM BUNDESFINALE VON JUGEND TRAINIERT

RHEINLAND-PFALZ. Mit viel Rückenwind aus der Triathlonsaison reisten vier Schülerinnen und vier Schüler des Mons-Tabor-Gymnasiums Montabaur Mitte September zum Herbstfinale von „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics" nach Berlin. Dort überzeugte das Team mit starken Leistungen und durfte sich am Ende über einen hervorragenden zweiten Platz freuen.
>> Mehr lesen

DIE LANDESMEISTERINNEN UND -MEISTER
über die Sprintdistanz mit RTV-Präsident Romain Keiser



Foto: Gerd Uhren

RHEINLAND-PFALZ-MEISTERSCHAFTEN BEIM VULKANEIFEL-TRIATHLON

RHEINLAND-PFALZ. Knapp 600 Athletinnen und Athleten gingen bei der Jubiläumsausgabe des Vulkaneifel-Triathlons in Gerolstein an den Start. Auch bei der 25. Auflage der traditionsreichen Veranstaltung, die erstmals 1982 ausgetragen wurde, bildete das Gerolsteiner Freibad das Zentrum des Wettkampfgeschehens. Im Rahmen des Rennens wurden in diesem Jahr zudem die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften über die Sprintdistanz ausgetragen. *>> Mehr lesen*

ERFOLGREICHE DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN FÜR DEN RTV-KADER

RHEINLAND-PFALZ. Bei den Deutschen Nachwuchsmeisterschaften in Lübeck präsentierten sich die Kaderathletinnen und -athleten des RTV in starker Form. Welche Nachwuchstalente beim Aufeinandertreffen der besten deutschen Triathletinnen und Triathleten den Sprung aufs Podium schafften, ist online nachzulesen.
>> Mehr lesen

DIE DEUTSCHEN MANNSCHAFTS-MEISTERINNEN (VON LINKS):
Lilly Förster, Pauline Solbach und Emie Vandenbussche

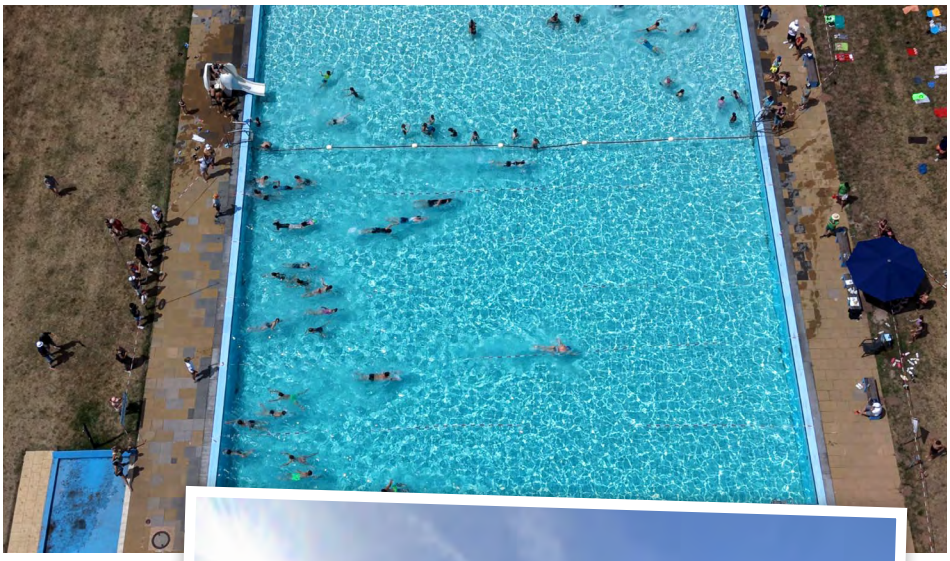


Foto: Gerd Uhren



Saarländische Triathlon Union

>> www.triathlon-stu.de





Fotos: STU

404 FINISHER TROTZ HITZESCHLACHT

SAARLAND. Die DTU Triathlon-Schultour powered by Suzuki hat auch ordentlich Bewegung in den saarländischen Schulalltag gebracht. Im Juni wurden zum 21. Mal die Schulmeisterschaften in Wallerfangen durchgeführt. Dieses Jahr verzeichnete man trotz extremer Hitze einen Teilnehmerrekord: Von den 570 Anmeldungen absolvierten 404 Kinder den Aquathlon. Eine starke Entwicklung für den saarländischen Nachwuchs.

FRISCHE IMPULSE FÜR DEN NACHWUCHS

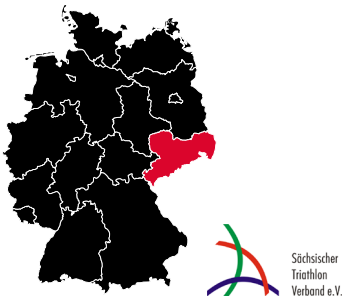
SAARLAND. Seit September ist das Landestrainerteam der Saarländischen Triathlon Union neu aufgestellt. Mit Landestrainerin Stefanie Walter und Co-Trainer Justus Nieschlag sind zwei neue Gesichter am Stützpunkt in Saarbrücken im Einsatz. Stefanie Walter hat zuvor ihren Bachelor und Master in Leipzig abgeschlossen. Justus Nieschlag ist dem Saarbrücker Triathlonsport bereits seit vielen Jahren verbunden und selbst seit 13 Jahren am Stützpunkt aktiv. Gemeinsam setzen sie neue Impulse für die Nachwuchsarbeit der STU.

EINHEITLICH AUFTRETEN, HALTUNG ZEIGEN

SAARLAND. Kleider machen bekanntlich Leute! Daher hat die Saarländische Triathlon Union in diesem Jahr ihre Kampfrichter mit neuen einheitlichen Outfits ausgestattet. Ein besonderes Zeichen setzt die neue Bekleidung mit dem Aufdruck „Gemeinsam gegen Doping“. Damit bekennt sich die Saarländische Triathlon Union klar zu einem sauberen und fairen Sport.

Ab 2027 folgt auch der Landeskader und wird ebenfalls mit einer neuen Kollektion ausgestattet. Das Besondere: auch Fans erhalten Zugang zur Bekleidung und können sich ebenfalls die Kleidungsstücke bestellen.

>> Mehr dazu



>> www.triathlon-sachsen.de

Fotos: Ronny Enke





ERFOLGREICHE INDOOR-PREMIERE IM SCHULSPORT

SACHSEN. Triathlon im Sportunterricht? Am Gymnasium „Am Breiten Teich" in Borna wurde genau das ausprobiert. Mit Unterstützung der Materialien der Deutschen Triathlonjugend (DTJ) veranstaltete der Sächsische Triathlon Verband den ersten sächsischen Indoor-Triathlon im Schulunterricht. Fünf sechste Klassen absolvierten einen Teamwettkampf in einer Doppelstunde. Aufgeteilt in Gruppen, benannt nach Jan Frodeno, Laura Lindemann und Caroline Pohle, sammelten die Schülerinnen und Schüler Meter beim simulierten Schwimmen auf Holzbänken, auf Ergometern und beim Hallenlauf. „Das Projekt zeigt, wie sich Triathlon ohne großen organisatorischen Aufwand spielerisch in den Schulalltag integrieren lässt", sagt Jugendkoordinator Ronny Enke. Das Konzept soll künftig auch an weiteren Schulen in Sachsen umgesetzt werden. Interessierte Schulen und Vereine erhalten Unterstützung und Materialien direkt über den Verband.

SACHSEN-POWER ZWISCHEN BUNDESLIGA UND IRONMAN

SACHSEN. Der Sächsische Triathlon Verband zieht eine positive Bilanz der Saison 2026. Ein Höhepunkt war die Premiere des ausverkauften Ironman 70.3 Leipzig, der ab 2027 Teil der internationalen Pro Series sein wird. Erfolgreich präsentierte sich auch der Nachwuchs. Naja Eschler belegte nach einer starken Saison Rang zwei in der Gesamtwertung des DTU Jugendcups. Zudem erreichten Ole Eschler, Tim Fritsch und Milena Lindner Top-Ten-Platzierungen auf nationaler Ebene.
Für ein Novum sorgte der TV Dresden in den Bundesligen: Während die erste Frauenmannschaft den Gang aus der 1. Bundesliga antreten musste, gewann das zweite Team die 2. Bundesliga Nord und sicherte damit den sächsischen Startplatz in Deutschlands höchster Liga.
Auch im Breitensport war viel geboten. Bei den Sächsischen Meisterschaften in Kamenz, an der Koberbachtalsperre, beim Schloss-Triathlon Moritzburg, beim KnappenMan und Rochlitzer Bergtriathlon wurden die Landesmeistertitel vergeben. Die Jahreswertung der Landesliga gewann das Axilaris Triathlon Team Chemnitz (SG Adelsberg) vor den TRIStars Markkleeberg.
Der Blick richtet sich bereits auf die kommenden Verbandstermine.
Nach der Erhungsveranstaltung in Höfgen und der zentralen Kaderüberprüfung in Dresden steht der nächste wichtige Termine Anfang nächsten Jahres auf dem Programm. Die Kampfrichter-Neuausbildung findet am 27. und 28. Februar 2027 statt.



TRIATHLONVERBAND
SACHSEN - ANHALT e.V.

>> www.tvsa-online.de



Foto: SV Halle Triathlon

TALENTSICHTUNG UND RANGLISTENEHRUNG 2026

SACHSEN-ANHALT. Der Triathlon Verband Sachsen-Anhalt lädt Kinder und Jugendliche der anhaltinischen Kinder- und Jugendrangliste am 29. November 2026 zum Talentsichtungstag nach Magdeburg ein. Auf dem Programm stehen Schwimm- und Athletiktests in der Schwimmhalle Diesdorf sowie Laufdisziplinen in der Laufhalle des Olympiastützpunktes. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Die Sichtung bietet jungen Triathletinnen und Triathleten die Möglichkeit, ihr sportliches Potenzial zu zeigen und wertvolle Impulse für die weitere Entwicklung zu erhalten. Im Anschluss findet die Ehrung der Kinder- und Jugendrangliste 2026 statt, in deren Verlauf die erfolgreichsten Nachwuchsathletinnen und -athleten des Landes ausgezeichnet werden.

TRAINER-C-LEHRGANG STARTET

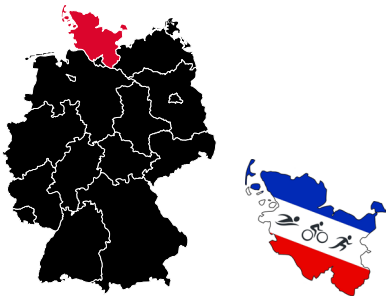
SACHSEN-ANHALT. Zur weiteren Stärkung des Leistungssports startet der Triathlon Verband Sachsen-Anhalt im November 2026 einen Ausbildungslehrgang zum „Trainer-C Triathlon Leistungssport" im DTU/DOSB-System. Der Lehrgang richtet sich an engagierte Vereinsmitarbeitende, ehemalige Aktive und interessierte Trainerinnen und Trainer, die Nachwuchs- und Leistungssportgruppen qualifiziert betreuen möchten. Damit setzt der Verband einen weiteren wichtigen Baustein für die nachhaltige Entwicklung des Triathlonsports in Sachsen-Anhalt.

LEA-MARIE BELLSTEDT GELINGT INTERNATIONALES AUSRUFEZEICHEN

SACHSEN-ANHALT. Für eines der sportlichen Highlights des Jahres sorgte Nachwuchskaderathletin Lea-Marie Bellstedt. Die in Sachsen-Anhalt ausgebildete Athletin trainiert inzwischen am Bundesnachwuchsstützpunkt Potsdam und bestätigte ihre positive Entwicklung eindrucksvoll. Beim Junioren-Europacup im slowenischen Bled belegte Bellstedt den zweiten Platz und erzielte damit ihr bislang bestes internationales Ergebnis. Nach starken Schwimmleistungen behauptete sie sich in der Spitzengruppe und überzeugte mit einer hervorragenden Laufleistung. Der Podestplatz unterstreicht das Potenzial der Athletin und die erfolgreiche Nachwuchsarbeit in Sachsen-Anhalt.



Foto: Kathrin Bellstedt



>> www.shtu.de

SHTU-ASSE INTERNATIONAL UNTERWEGS

SCHLESWIG-HOLSTEIN. International sorgten Athletinnen und Athleten aus Schleswig-Holstein für starke Ergebnisse. Ein Höhepunkt war das WM-Debüt von Jaron Kollmeier bei den Junioren-Weltmeisterschaften im spanischen Pontevedra, wo er einen starken 21. Platz belegte.
Bei den Altersklassen-Weltmeisterschaften gab es sogar Titel für Schleswig-Holstein: Bettina Lange gewann in Pontevedra gleich zweimal Gold in der Altersklasse W55. Kerstin Günter holte gemeinsam mit dem DTU Quartett den Sieg in der Team Relay der AK 160-199. **>> Weiterlesen**



SIEGEREHRUNG der schnellsten Frauen und Männer der SHTU auf der Olympischen Distanz.

Foto: Niels-Peter Binder



DIE DAMEN des Elmshorner MTV holten erstmals den Titel.

Foto: Niels-Peter Binder

SPANNENDE LANDESLIGA-SAISON BIS ZUM FINALE

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Spannende Wettkämpfe bis zum letzten Zieleinlauf prägten die Saison 2026 der SHTU-Triathlon-Landesliga (powered by Casino Schleswig-Holstein). Nach den Rennen in Schenefeld, Lübeck, Kiel, Geesthacht und Norderstedt stehen die Meisterteams der 14. Saison fest. Besonders umkämpft war das Titelrennen der Frauen. Hier schob sich das Team des Elmshorner MTV erst beim Finale an die Tabellenspitze und holte erstmals den Titel. TriZack Rostock und der Borener SV belegten die weiteren Podiumsplätze. Bei den Männern setzte sich das Team „BockaufBallern" des USC Kiel gegen den starken Konkurrenten vom Ratzeburger SV durch. Platz drei ging an den SV Großhansdorf. In der Mixed-Konkurrenz wiederholte das Triathlon-Team Südtondern seinen Vorjahreserfolg und gewann vor der SG Wasserratten Norderstedt und Triathlon Dänischer Wohld. **>> Weiterlesen**

STARKE CHAMPIONS BEI ALLEN LANDESMEISTERSCHAFTEN

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Hart umkämpft waren auch in diesem Jahr die Landesmeistertitel der SHTU. Auf den verschiedenen Distanzen setzten sich jeweils unterschiedliche Athletinnen und Athleten durch. Bei den Mitteldistanz-Meisterschaften beim OstseeMan in Glücksburg gewannen Lea Paysen (SV Enge-Sande) und Hauke Timme (USC Kiel) die Titel. Auf der Olympischen Distanz in Norderstedt waren Bettina Lange (TSV Bargteheide) und Marvin Petersen (SV Enge-Sande) die Schnellsten. Eine Besonderheit gab es bei den Sprintmeisterschaften in Geesthacht: Wegen eines kurzfristig verhängten Schwimmverbots in der Elbe musste der Wettkampf als Duathlon ausgetragen werden. Die Titel sicherten sich Enya Zöllmer (SC Itzehoe) und Jonas Weller (Ratzeburger SV). **>> Weiterlesen**



>> www.thueringer-triathlon-verband.de



Foto: Winnie Penno

ZAHLREICHE STARTS UND WERTVOLLE ERFAHRUNGEN

THÜRINGEN. Über 20 Athletinnen und Athleten haben den Freistaat im DTU Triathlon-Jugendcup vertreten und trotz eines sportlich nicht immer einfachen Jahres wichtige Erfahrungen auf nationaler Ebene gesammelt. Auch im Thüringer 3Cup war einiges los: 294 Nachwuchssportlerinnen und -sportler stehen in den Ergebnislisten, darunter 56 in der Altersklasse Schüler A und 52 in der Jugend B. „In der Spitze hat uns im Jugendcup und bei den Deutschen Meisterschaften das Topergebnis gefehlt. In der Breite haben wir aber Schritte nach vorn gemacht. Jetzt gilt es, im Training die richtigen Schlüsse zu ziehen. Dann können wir optimistisch auf die neue Saison schauen", erklärt Landestrainer Tom Eismann. **>> Mehr lesen**

1. TTV-SOMMERLAGER AM THÜRINGER MEER

THÜRINGEN. Die Aktiven der Klassen Schüler A und Jugend B haben sich in den Sommerferien unter der Leitung von Jugendwartin Anna Feuer im SEZ Kloster getroffen. Im Vordergrund standen das vereinsübergreifende Kennenlernen und Austauschen bei zahlreichen sportlichen Aktivitäten. Impressionen dazu gibt es **>> hier.**

SAVE THE DATE

THÜRINGEN. Die Veranstaltungstermine für 2027 stehen fest! **>> Alle Infos online**

TRIATHLON TEAM THÜRINGEN MIT ÜBERRASCHUNG IN DER 1. TRIATHLON BUNDESLIGA

THÜRINGEN. Erst im zweiten Jahr in der 1. Triathlon Bundesliga am Start und bereits Platz fünf in der Gesamtwertung. Ein starker Auftakt mit Rang fünf beziehungsweise vier in den ersten beiden Rennen legte die Grundlage für eine herausragende Saison. Zumal die Frauen immer in den Top Ten finishten und so das Finale richtig spannend machten. **>> Mehr lesen**

HISTORISCHER FÜNFTER PLATZ FÜR DAS TEAM WEIMARER INGENIEURE

THÜRINGEN. Das Team Weimarer Ingenieure hat 2026 mit Platz fünf in der 1. Triathlon-Bundesliga das beste Gesamtergebnis seiner Erstliga-Geschichte erreicht. Höhepunkt war der dritte Platz beim Rennen in Tübingen. Mit konstant starken Mannschaftsleistungen über die gesamte Saison konnte sich das Team in der Spitzengruppe der höchsten deutschen Triathlonliga etablieren. Auch in der 2. Bundesliga Nord überzeugte das Team und belegte ebenfalls den fünften Gesamtrang. **>> Mehr lesen**



BUNDESLIGA Frauen

Foto: Andrea Gießmann



Foto: Tom Gorges

DM-TERMINE

17
APRIL 2027

GISADUATHLON HALLE ALTERSKLASSEN SPRINT-DUATHLON

Der GISAduathlon Halle hat seinen festen Platz im Kalender der deutschen Duathlon-Szene. Die verkehrsfreie Strecke mit ihren anspruchsvollen Passagen sorgt jedes Jahr für spannende Rennen und sportliche Höchstleistungen. Am 17. April 2027 kehrt das Event erneut in die Saalestadt zurück.

>> triathlon-halle.de

09
MAI 2027

POWERMAN ALSDORF DUATHLON MITTELDISTANZ

Wenn am 9. Mai 2027 der Startschuss zum Powerman Alsdorf fällt, steht die Städteregion Aachen erneut ganz im Zeichen des Duathlons. Bereits zum zehnten Mal in Folge ist die Veranstaltung Austragungsort der Deutschen Meisterschaften über die Duathlon-Mitteldistanz und unterstreicht damit ihre herausragende Bedeutung im nationalen Wettkampfkalender. Die traditionsreiche Veranstaltung zählt zugleich zu den Highlights der europäischen Duathlon-Saison und wird 2027 mit den parallel ausgetragenen Duathlon-Europameisterschaften einmal mehr Athletinnen und Athleten aus ganz Europa nach Alsdorf locken.

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

29
JULI 2027

01
AUGUST 2027

DIE FINALS STUTTGART

Stuttgart wird 2027 zur Bühne für die deutsche Triathlon-Elite. Im Rahmen von Die Finals kämpfen die besten Athletinnen und Athleten des Landes um die Deutschen Meistertitel über die Sprintdistanz und in der Mixed Relay. Kaum ein anderes Format verbindet Dynamik, Spannung und Teamgeist so eindrucksvoll.

>> diefinals.de



Foto: Petko Beier

LETZTES JAHR fanden Die Finals in Hannover statt

08
AUGUST 2027

NORDSEEMAN ALTERSKLASSEN KURZDISTANZ

Die Erfolgsgeschichte der Deutschen Meisterschaften beim NORDSEEMAN Triathlon geht weiter. Nach den nationalen Titelkämpfen der Para Athletinnen und Athleten im vergangenen Jahr werden 2027 die Deutschen Meisterinnen und Meister der Altersklassen auf der Kurzdistanz gesucht. Die besondere Kulisse an der Nordsee sorgt dabei für einen stimmungsvollen Rahmen.

>> nordseeman.de



Foto: Carel du Plessis

14
AUGUST 2027

O-SEE CHALLENGE CROSSTRIATHLON

Wo Crosstriathlon zuhause ist, darf die Deutsche Meisterschaft nicht fehlen: Die O-SEE Challenge in Zittau zählt seit Jahren zu den traditionsreichsten und bekanntesten Veranstaltungen der Szene. Vor der beeindruckenden Kulisse des Zittauer Gebirges erwartet die Athletinnen und Athleten auch 2027 ein anspruchsvoller Mix aus Schwimmen, Mountainbiken und Trailrunning.

>> o-see-sports.de/o-see-challenge

15
AUGUST 2027

HALLE TRIATHLON ALTERSKLASSEN SWIM&RUN

Der Stadtwerke Halle Triathlon bleibt auch 2027 Austragungsort der Deutschen Altersklassen-Meisterschaften im Swim&Run. Nach den erfolgreichen Titelkämpfen in den Jahren 2024 und 2026 werden die besten Athletinnen und Athleten Deutschlands erneut an der Saale gesucht.

>> triathlon-halle.de

29
AUGUST 2027

KNAPPENMAN ELITE/ALTERSKLASSEN LANGDISTANZ

2027 werden die Deutschen Meisterschaften der Agegrouper und Elite über die Langdistanz im Rahmen des KnappenMan ausgetragen. In der einzigartigen Kulisse des Lausitzer Seenlands warten auf die Athletinnen und Athleten die klassischen 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen. Damit feiert Deutschlands traditionsreichster ostdeutscher Triathlon seine Premiere als Ausrichter der nationalen Titelkämpfe auf der Langdistanz.

>> knappenman.com



Foto: Winni Penno

05
SEPTEMBER 2027

KÖLN TRIATHLON ELITE UND ALTERSKLASSEN MITTELDISTANZ

Köln ist bekannt für seinen Dom, seine rheinische Lebensfreude und den Karneval. 2027 wird die Domstadt auch zur Bühne der Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz. Beim Köln Triathlon kämpfen Elite und Altersklassen um die nationalen Titel und schreiben damit ein neues Kapitel in der Geschichte der traditionsreichen Veranstaltung.

>> koeln-triathlon.com



Foto: Ingo Kutsche

25
SEPTEMBER 2027

JAG DE WUIDSAU BURGLENGENFELD

Wenn der Name Programm ist, kann es nur um die Jag de Wuidsau gehen. Die Kultveranstaltung in Burglengenfeld bietet alles, was das Crossduathlon-Herz begehrt: anspruchsvolle Trails, herausfordernde Anstiege und echte Offroad-Atmosphäre. 2027 werden hier nach 2023 und 2024 zum dritten Mal die Deutschen Meisterinnen und Meister gesucht.

>> jagdewuidsau.de



DTU JUGENDCUP 2027

17./18. April – Halle (Saale)
09. Mai – Forst
19. Juni – Rothsee

26
JUNI 2027

27
JUNI 2027

PARADIES-TRIATHLON JENA DM JUGEND UND JUNIOREN

Am 26. und 27. Juni richtet sich der Blick des deutschen Triathlon-Nachwuchses nach Jena. Beim Paradies-Triathlon kämpfen die Jugend sowie die Juniorinnen und Junioren um die Deutschen Meistertitel. Die Thüringer Universitätsstadt bildet mit ihrer sportbegeisterten Atmosphäre und der attraktiven Wettkampfkulisse den perfekten Rahmen für die Titelkämpfe der nächsten Generation.

>> paradiestriathlon.de

EVENTKALENDER 2027



BADEN-WÜRTTEMBERG

24.04.2027	Konstanzer Triathlon 2027
25.04.2027	6. Lemming Swim and Run
01.05.2027	5. Echterdinger Duathlon & Kinder Swim & Run
08.05.2027	25. Bad Waldseer Lauffieber
09.05.2027	Zeller-Bäderbau Triathlon Heidenheim
09.05.2027	37.Heideseetriathlon Forst
09.05.2027	16. Citytriathlon Backnang
23.05.2027	IRONMAN 70.3 Kraichgau
23.05.2027	5150 Kraichgau
13.06.2027	VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi 2027
13.06.2027	33. Waiblinger Triathlon
20.06.2027	18. Rigolator Sprint+Einsteiger
27.06.2027	Erbacher Triathlon
27.06.2027	33. Heinz Beierstorf Triathlon Stutensee
03.07.2027	Sparkassen Triathlon Tag Schopfheim
04.07.2027	LEXWARE Freiburg-Triathlon 2027
17.07.2027	21. H.U. Nepper Kinder-Cross Duathlon
18.07.2027	Mey Generalbau Triathlon Tübingen 2027
18.07.2027	36. Kratschmayer Triathlon
21.07.2027	JTFO Landesfinale Baden-Württemberg
25.07.2027	Schüler- und Jugendtriathlon Sportschule Steinbach
25.07.2027	Heidelberg Triathlon
01.08.2027	Mühlacker Triathlon
08.08.2027	Kraichgau Energie Summertime Triathlon
15.08.2027	Nordschwarzwald Triathlon
22.08.2027	Rißtal Triathlon
22.08.2027	36. Breisgau Triathlon
05.09.2027	32. Eberbacher Sprint- und Jedermanntriathlon
19.09.2027	34. Kornwestheimer Sika Triathlon

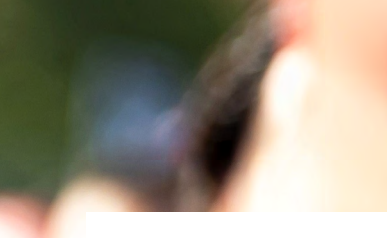


Foto: Raphael Schmitt

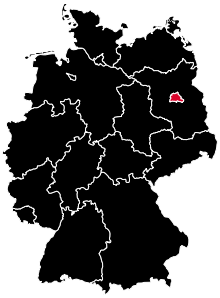
BAYERN



31.01.2027	Swim & Run Würzburg, BTV Memmert Nachwuchscup 2027
06.03.2027	5. Swim and Run TV1848 Coburg
13.03.2027	3. Indersdorfer Swim & Run
10.04.2027	Swim and Run Forchheim
02.05.2027	33. Duathlon Krailling powered by Nayoki
08.05.2027	Ausdauerakademie.de Triathlon Weiden
08.05.2027	3. VitaPuls Triathlon
08.05.2027	22. Schongauer Kinder-Crosstriathlon
15.05.2027	Kinder- & Jugend Drachentriathlon
16.05.2027	10. Drachentriathlon
30.05.2027	34. Regental Triathlon powered by Peppex Sports
30.05.2027	21. Deggendorfer Triathlon
05.06.2027	40. Kallmünzer Sparkassen-Triathlon
06.06.2027	Triathlon Ingolstadt powered by BÜCHL
06.06.2027	MainCityTriathlon
06.06.2027	36. Tölzer Triathlon
06.06.2027	33. IfA Nonstop Triathlon
13.06.2027	StadtTriathlon Forchheim
13.06.2027	buycycle LIFESTYLE Würzburg Triathlon
13.06.2027	32. Stadttriathlon Erding 2027
13.06.2027	21 VR-Triathlon Lauingen
18.06.2027	3.Neustädter Kindertriathlon
18.06.2027	3. Neustädter Kindertriathlon
19.06.2027	Memmert Rothsee Triathlon
19.06.2027	Biest Chiemgau Triathlon
20.06.2027	9. ZUSSER Schwarzbräu Nullinger Triathlon
20.06.2027	5. Neustädter Triathlon Sprintdistanz
27.06.2027	Wemdinger Waldsee Triathlon
27.06.2027	TenneT POWERTRIATHLON Trebgast 2027
27.06.2027	40. PUMA Herzoman
03.07.2027	Challenge-forAll / Junior-Challenge Roth 2027
04.07.2027	DATEV Challenge Roth
10.07.2027	44. GEALAN Triathlon der IfL Hof
10.07.2027	12. Wuggi-Triathlon
11.07.2027	17. Hensel Recycling Churfranken Triathlon
17.07.2027	mainathlon´27
17.07.2027	Kinder- und Jugendcrosstriathlon Velburg
17.07.2027	40. Velburger Kirchweihtriathlon
18.07.2027	9. Harburger Schüler - Jugend Triathlon
18.07.2027	37. Karlsfelder Triathlon
20.07.2027	Schülertriathlon Höchstadt
21.07.2027	HeroKids Schüler-Triathlon
24.07.2027	Höglwörther-See-Triathlon
24.07.2027	34. Hofheimer Triathlon
25.07.2027	Sparkasse Passau TRIATHLON NIEDERBAYERN 2027
25.07.2027	Munich Triathlon 2027
25.07.2027	buycycle Wörthsee Triathlon
25.07.2027	36. M-net Erlanger Triathlon
31.07.2027	18. eology Mainfrankentriathlon
01.08.2027	Oettinger Triathlon
01.08.2027	36. Regensburger Triathlon
01.08.2027	3. Nagler See Jedermanntriathlon
01.08.2027	15. Schongau Triathlon
15.08.2027	DATAGROUP Triathlon Nürnberg
22.08.2027	Allgäu Triathlon 2027
29.08.2027	39. Aischgrund TRIathlon
12.09.2027	Oberpfälzer Seenland Triathlon
18.09.2027	Wasserwacht Kaufering Triathlon
19.09.2027	Naturafit Triathlon Höchstadt 2027
19.09.2027	31. Alzenauer Triathlon
19.09.2027	1. Großmehringer Sprinttriathlon
19.09.2027	1. Friedberger Triathlon
25.09.2027	Jag De Wuidsau mit DM und Jugendduathlon

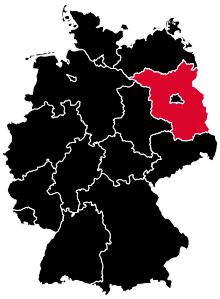
2027

EVENTKALENDER 2027



BERLIN

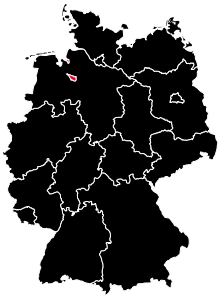
13.03.2027	25. Mountain Challenge
02.05.2027	Berliner Powersprint Triathlon 2027
23.05.2027	TeamTriathlon 2027
05.06.2027	Berlin Triathlon
27.06.2027	Berliner Volkstriathlon
29.08.2027	Kallinchen Triathlon



BRANDENBURG

17.04.2027	35. Fürstenwalder Cross Duathlon
01.05.2027	Spreewald Duathlon 2027
29.05.2027	Spreewald Triathlon 2027
12.06.2027	HavelMan Brandenburg
12.06.2027	10. Cottbuser OSTSEE-Triathlon
26.06.2027	WerbellinseeTriathlon
27.06.2027	Ketziner Fischerman Swim&Run
27.06.2027	Ketziner Fischerman
03.07.2027	18. Iron Power Bauer
11.07.2027	Schlaubetal- Triathlon
01.08.2027	8. Scharmützelsee-Triathlon
21.08.2027	11. Kossenblatter Schlosstriathlon
28.08.2027	Triathlon Templin
04.09.2027	33. Cottbuser Triathlon
04.09.2027	19. eG Wohnen Schülertriathlon
05.09.2027	F60-Triathlon





BREMEN

13.06.2027	Einhorn-Triathlon Bremen
08.08.2027	GEWOBA City Triathlon



HAMBURG

28.02.2027	17. VAF Swim and Run
20.06.2027	30.buycyle Vierlanden-Triathlon- TriBandits Kids
20.06.2027	30.buycycle Vierlanden-Triathlon
27.06.2027	15. Elbe-Triathlon
12.09.2027	SUZUKI World Triathlon Hamburg 2027



HESSEN



23.01.2027	20. ENTEGA DSW12 Darmstadt Swim and Run
02.05.2027	24. Kinzigtal-Triathlon seit 1994
08.05.2027	29. Neroman Cross-Triathlon + Swim&Bike
09.05.2027	15. Barockstadt Fulda Triathlon & 3. Jun. Swim&Run
16.05.2027	Erich-Fill-Triathlon
23.05.2027	15.Kinzigman 2026
06.06.2027	OPTIMUM-Quarterman Germany 2027
12.06.2027	3. PfordterMan
13.06.2027	4. Niedensteiner Volks- und Kindertriathlon
13.06.2027	18. Burgwald-Triathlon - HTV Kids-Cup
13.06.2027	18. Burgwald-Triathlon
19.06.2027	13. Ockstädter Cross Triathlon im Kirschenberg
23.06.2027	16. Frankfurter Schul-Swim & Run
26.06.2027	42. Edersee-Triathlon
27.06.2027	Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt
27.06.2027	29. EWR-Triathlon Lampertheim
27.06.2027	21. ENTEGA Heinerman
01.08.2027	Frankfurt City Triathlon

21.08.2027	43. Viernheimer V-Card-Triathlon / Para Triathlon
21.08.2027	43. Viernheimer V-Card-Triathlon
22.08.2027	43. V-Card Triathlon Viernheim / Swim&Bike
28.08.2027	18. Nieder Kindertriathlon
29.08.2027	43. Moret Triathlon
05.09.2027	3. GravelMan - Quick & Dirty
05.09.2027	3. GravelKidz - hosted by GravelMan
05.09.2027	#RunSwimRepeat - Oberursel
12.09.2027	9. RüsselKids SuperSprint-Triathlon
12.09.2027	44. algemarin SV3sathlon
12.09.2027	43. Bad Arolser Twistesee-Triathlon
19.09.2027	2. Eintracht MainSprint Triathlon
03.10.2027	Kronberger Bike+Run
24.10.2027	Burgwald-Cross-Duathlon
07.11.2027	Hugenotten Duathlon
13.11.2027	23. RüsselCross Duathlon
20.11.2027	27. Lorsbacher Cross-Duathlon
04.12.2027	30. Frankfurter Nikolaus Duathlon

EVENTKALENDER 2027



NIEDERSACHSEN



27.02.2027	4. Hannover 96 YOUNG SWIM&RUN 2027
07.03.2027	28. Wolfsburger Crossduathlon
02.05.2027	29. LSV-Volksbank Triathlon
23.05.2027	36. Hamelner Triathlon
30.05.2027	2. Stackmann Triathlon Altes Land
30.05.2027	19. O-See-Triathlon Uelzen (MD, OD, SD, Aquabike)
06.06.2027	25. Meerenergie Triathlon Bokeloh
13.06.2027	23. Tankumsee Triathlon
13.06.2027	15. Wasserstadt-Triathlon Hannover
20.06.2027	32. Fümmelsee-Triathlon
26.06.2027	X-Triathlon Hahnenklee
24.07.2027	Harzflow
25.07.2027	32. swb-Silbersee-Triathlon / Bremen-Stuhr
07.08.2027	20. NordseeMan & 15. NordseeWoman (TML+ VD)
07.08.2027	20. Junior-NordseeMan
08.08.2027	BraWo Triathlon Salgitter
08.08.2027	20. NordseeMan & 15. NordseeWoman (MD,OD,Navy)
21.08.2027	34. Bärentriathlon Bad Zwischenahn
22.08.2027	13. Altwarmbüchener Triathlon am 21./.22.8.2027
29.08.2027	Hannover Triathlon am Maschsee
29.08.2027	39. Volksbank-Triathlon des TSV Otterndorf
04.09.2027	ENDURR - Flowing Harz
05.09.2027	Sparkassen-Bibermann-Triathlon Bleckede

MECKLENBURG-VORPOMMERN



27.02.2027	18. LVM-Versicherung Swim & Run
02.05.2027	35. Vorpommern Duathlon
11.07.2027	42. Neue Rostocker WG Triathlon
31.07.2027	41. Müritz-Triathlon
14.08.2027	5. EURAWASSER Trinale Eliminator-Format 3 Runden
09.10.2027	35.Güstrower Cross-Duathlon-Das Härteste im Norden

2027

NORDRHEIN-WESTFALEN



21.02.2027	33ter Bonner Swimathlon
03.04.2027	29. Eifeler Sparkassen Crossduathlon
18.04.2027	23. Mettmanner Duathlon
02.05.2027	ABRAXAS-Triathlon 2027
09.05.2027	Powerman Alsdorf mit den Europameisterschaften
16.05.2027	5.Drensteinfurt Triathlon
23.05.2027	ELE-Triathlon 2027
23.05.2027	Dalkeman Triathlon 2027
23.05.2027	35.Hagener IINJOY Triathlon
23.05.2027	16. Steinfurter Volksbank Triathlon 2026
29.05.2027	24. Oelder Triathlon
06.06.2027	RYZON Bonn Triathlon
06.06.2027	36. Reiling-Triathlon Harsewinkel
06.06.2027	2. Enni Triathlon Moers
13.06.2027	Swim & Run Köln 2027
13.06.2027	38. Aasee Triathlon
20.06.2027	Sparda Münster City Triathlon 2027
20.06.2027	42. Hückeswagener Triathlon
20.06.2027	34. Steinbecker Triathlon
20.06.2027	20. indeland Triathlon und 7. indeland Tri Kids
26.06.2027	5ter Bonner Schüler Triathlon
26.06.2027	18. ITH-Hennesee-Triathlon
27.06.2027	Herbrand Niederrhein Triathlon N3T
11.07.2027	Aquana Würselen Triathlon
11.07.2027	6. Stadtwerke-Bochum-Triathlon
11.07.2027	21. IOK-Triathlon Verl
18.07.2027	24. Sparkassen-Triathlon Dortmund 2025
01.08.2027	39. Sassenberger Triathlon 2027
14.08.2027	Stadtwerke Borken Triathlon
22.08.2027	Covestro Triathlon
28.08.2027	31. Mendener Cross Triathlon
29.08.2027	IRONMAN 70.3 Duisburg
29.08.2027	gochNESSTRIathlon
05.09.2027	Köln Triathlon
05.09.2027	41. Niebelungen Triathlon
05.09.2027	30. Willicher Triathlon
05.09.2027	30. Aquarius-(Wo)Man
11.09.2027	16. Weseler Sparkassentriathlon
11.09.2027	15. Vredener Sparkassen Triathlon
12.09.2027	19.Stadtwerke-Ratingen-Triathlon

RHEINLAND-PFALZ



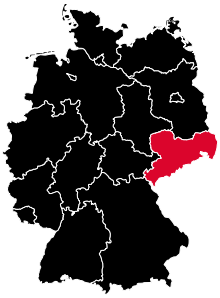
02.05.2027	19. Triathlon "Goldener Hut" Schifferstadt 2027
23.05.2027	Mons-Tabor-Triathlon
29.05.2027	Löwentriathlon SPRINT
06.06.2027	34. Mußbach Triathlon
12.06.2027	17. Ludwigshafener Schülertriathlon
20.06.2027	Mittelmosel Triathlon
29.08.2027	3. Ingelheimer Triathlon „Der kleine Karl"
29.08.2027	2. Ingelheimer Schüler und Jugendtriathlon

SAARLAND



06.06.2027	35. Merziger Schülertriathlon
06.06.2027	10. Super-Cross-Sprint Triathlon
15.06.2027	Schulmeisterschaft Triathlon
11.07.2027	Hager Papprint Biosphärentriathlon
05.09.2027	Top Race Germany
11.09.2027	Super Sprint Jugend
11.09.2027	Staffel- Triathlon-des Saarlandes
12.09.2027	RACE FOR2 Teamduathlon

EVENTKALENDER 2027



SACHSEN

21.03.2027	Chemnitzer Indoor Triathlon 2027
12.06.2027	25. Schlosstriathlon Moritzburg
24.07.2027	44. Leipziger Triathlon - Jugendtriathlon
25.07.2027	44. Leipziger Triathlon - Sprint100
08.08.2027	IRONMAN 70.3 Leipzig
08.08.2027	27. Pöhler-Triathlon
15.08.2027	22. Muldental-Triathlon
12.09.2027	ZWICKAU TRIATHLON (MD/OD/JD/ED/KD) -
12.09.2027	Zwickau Triathlon -Para



SACHSEN-ANHALT

17.04.2027	12. GISAduathlon Halle DM Sprint Altersklassen
30.05.2027	neuseenMAN FERROPOLIS
05.06.2027	Kinder Havelberg-Triathlon 2027
05.06.2027	Havelberg Triathlon Swim & Bike 2027
05.06.2027	Havelberg Triathlon Bike & Run 2027
05.06.2027	Havelberg Triathlon 2027
20.06.2027	30. Arendsee Triathlon
11.07.2027	39. Altmark-Triathlon
28.08.2027	Benefiz-Triathlon Gerlebogk
14.11.2027	Landesmeisterschaft/ Jedermann-Rennen Swim & Run





Foto: Raphael Schmitt



SCHLESWIG-HOLSTEIN

21.03.2027	18. VR-Bank Swim&Run
27.03.2027	Langenberg Cross-Duathlon
29.05.2027	33. Waltriathlon
30.05.2027	41. Büchener Triathlon
03.06.2027	18. SCI Schülertriathlon
05.06.2027	18. SCI Triathlon
11.06.2027	Hallig-Dreeathlon Bike - Run - Swim - Run - Bike
18.06.2027	12. NOSPA After Work Triathlon 2027
20.06.2027	30.Rosenstadt-Triathlon
27.06.2027	30. Bargteheider Schülertriathlon 2026
03.07.2027	23. Trifun Pellworm
24.07.2027	Herrenkoog Triathlon 2027
22.08.2027	38. KN Förde Triathlon 2027
29.08.2027	20. Wanderup Triathlon 2026
04.09.2027	13. Sparkassen Kanal Triathlon
05.09.2027	20. Norderstedt Triathlon



THÜRINGEN

31.01.2027	TRIndoor - das Winterbattle
28.02.2027	12. AHORN Berghotel Swim & Run
29.05.2027	31. Powertriathlon Gera
27.06.2027	36. Jenaer Paradiestriathlon
29.08.2027	39. Erfurt-Triathlon

EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.
Dieses Mal: ***Christian Ache, VfL Münster REACard 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?

⛸️ 🏈

Lieblingsessen am Wettkampftag?

🍝

Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?

🍔 🍕 🤷

CHRISTIAN ACHE

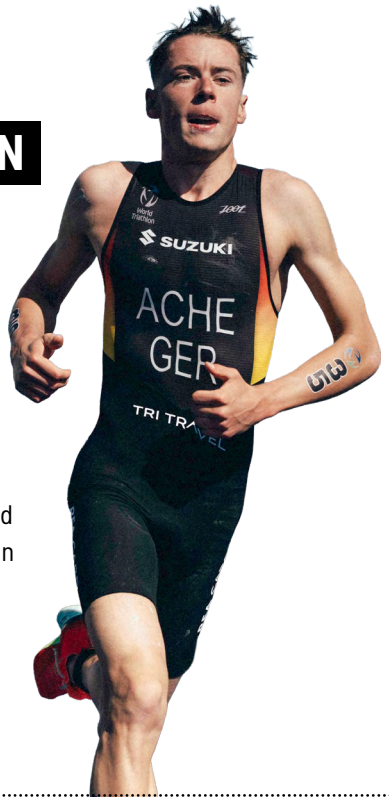


Foto: World Triathlon

Christian Ache zählt zu den vielversprechendsten Nachwuchstalenten im deutschen Triathlon. Der 19-jährige Hesse machte in der Saison 2026 mit starken Leistungen auf sich aufmerksam. Mit dem VfL REACard Triathlon Team Münster gelang ihm der Aufstieg in die frubiase SPORT 1. Triathlon-Bundesliga, wo er direkt für Furore sorgte: Bei seinem Debüt im Kraichgau erreichte Ache mit dem Team auf Anhieb Rang drei und stand erstmals auf dem Bundesliga-Podium. Auch beim Saisonabschluss zeigte er mit Platz 17 in der Einzelwertung eine starke Leistung in Deutschlands höchster Triathlonliga. Parallel dazu sammelte der Nachwuchsathlet internationale Erfahrungen und krönte sein Jahr bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Pontevedra. Dort kämpfte er sich auf Rang sieben vor und unterstrich damit seinen Platz unter den besten Nachwuchstriathleten der Welt.

SUZUKI
World Triathlon Championship Finals
HAMBURG 2027
presented by HAMBURG WASSER

SUZUKI

HAMBURG WASSER

08.–12. September 2027

SEI DABEI!

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



hamburgtriathlon.com

@wtcshamburg @triathlonhamburg

DTU · SUZUKI · HAMBURG WASSER · Hamburg ACTIVE CITY · Zoot · NTT · World Triathlon


ZEIT DEN SCHWEISS ABZUWASCHEN
UND ZU REGENERIEREN. WIR SIND
NÄCHSTES FRÜHJAHR MIT AUSGABE
01/2027 ZURÜCK.
Foto: Simon Lürwer