WWW.TRIATHLON-STU.DE | ISSN 1869-9456 (Print)

JAHRESHEFT 2015

© Foto: JoKleindl Sports Photography & More

triathlon

Saarländische Triathlon Union

IM SAARLAND

schlau.com
DAS SCHNELLE INTERNET FÜRS
SAARLAND!
Wir ziehen das durch!
Ihr Energieversorger
energis

GRUSSWORT

Triathlon ist die Königsdisziplin in den modernen olympischen Sportarten und erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit. Mehr als 200.000 Menschen in ganz Deutschland betreiben diese Sportart, die als eine der anspruchsvollsten von allen gilt. Auch im Saarland wächst die Popularität der Sportart durch viele publikumswirksame Veranstaltungen und gewinnt immer mehr an Attraktivität. Unvergessen bleibt natürlich auch der Olympiasieg von Jan Frodeno (LAZ Saarbrücken), der im vergangenen November bereits zum dritten Mal zum Saarsportler des Jahres gewählt wurde.

Im Jahr 2014 hat der Olympiasieger den Umstieg auf die Langdistanz erfolgreich gemeistert. Bei seiner ersten Teilnahme am legendären Ironman in Hawaii belegte der 33-Jährige „Frodo" auf Anhieb den dritten Platz. Nicht zu vergessen Steffen Justus (Triathlon Freunde Saarlouis) oder Anne Haug (TV Erlangen), die in der Weltcupserie 2013 Bronze gewann. Namen, die in der Sportwelt um die Wette strahlen und sich an der Weltspitze behaupten. Nach den Olympischen Spielen von London ist Triathlon am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland noch stärker geworden.

Bereits seit Jahren hat die Deutsche Triathlon-Union die Elite im Frauen- sowie Männerbereich am Olympiastützpunkt der Hermann-Neuberger-Sportschule im Saarbrücker Stadtwald konzentriert. Eine Tatsache von der sowohl der Landessportverband für das Saarland (LSVS) als auch die Saarländische Triathlon Union (STU) äußerst positiv profitieren.

„Triathlon als Spitzensport und Breitensport für alle", lautet das Leitwort der STU unter ihrem Präsidenten Bernd Zimmer. Rund 940 Mitglieder in 28 Vereinen sind im STU organisiert und vertrauen auf dieses Leitwort. Für Triathleten wurden in Saarbrücken ideale Trainingsverhältnisse geschaffen. Hinzu kommt die gute Zusammenarbeit mit Schulen, hier insbesondere das Elitegymnasium am Saarbrücker Rotenbühl. Seit 2013 ist Triathlon beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia" in Berlin fester Bestandteil.

Präsident Bernd Zimmer und sein Präsidium setzen auf viele Angebote wie Duathlon, Sprint- sowie Familien- und Cross-Triathlon-Wettbewerbe, die immer beliebter werden. Besonders danken möchte ich an dieser Stelle den vielen ehrenamtlich Tätigen in den Vereinen und den engagierten und treuen Sponsoren – ohne sie wäre diese immense Arbeit nicht möglich. Gemeinsam mit dem LSVS wird die Saarländische Triathlon-Union selbstbewusst auf die kommenden Jahre hinarbeiten. Mit den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro wartet eine neue Herausforderung auf die Sportler, vielleicht ist auch einer vom OSP Saarbrücken vorne mit dabei.

Klaus Meiser
Präsident des Landessportverbandes
für das Saarland

INHALT

GRUSSWORTE 3, 5

STU-LANDESKADER 6

TRIATHLON BUNDESLIGA 8

LIGAMANNSCHAFTEN 10

MÄNNERPOWER

Tristan Vinzent 12
Uwe Birk 13
Peter Joecken 14

FRAUENPOWER

Gabi Célette 16
Nic Woysch 17

SCHULSPORT TRIATHLON 18

STAFFEL-TRIATHLON DER KOMMUNEN 19

STU-KAMPFRICHTER 19

TRIATHLON DER SPARKASSEN-FINANZGRUPPE 20

VEREINSPORTRÄTS

Tri-Sport Saar-Hochwald e.V. Merzig 22
Sportplakette für Silvia Schamper 25
Top Race Germany am Bostalsee 26
Grojos LTF Elversberg 28
LTF Mauschbach 29
SC Illingen 30
LTF-Köllertal 32
LAZ Saarbrücken 36
LTF Marpingen 39
Dreikraft-Familie Neunkirchen 40
TV Germania Saarwellingen 41
Triathlonfreunde Saarlouis 42
Tri-Turtles Friedrichsthal e.V. 44
Tri-Team Saarlouis 45
tritronic team St. Wendel 48
DJK Dudweiler 51
DJK-SG St. Ingbert 52

TERMINE 2015 55

Titelfoto: Joseph Kleindl

QUiX
DSL
FON
Schöner leben. Schneller surfen.
Schnelles Internet
für Zuhause ...
QUiX ist ein Service der inexio
Informationstechnologie und
Telekommunikation KGaA
HÖCHST-
LEISTUNGEN MIT
HIGHSPEED!
www.myquix.de
inexio
CONNECTING YOUR BUSINESS
haag-marketing.de
... oder für Ihr Unternehmen.
www.inexio.net

GRUSSWORT

Ganz großes Kino, was Jan uns dieses Jahr auf der Mittel- und Langdistanz geboten hat. Die Art und Weise, wie er bei den Wettkämpfen Werbung für unseren Sport gemacht hat, ist schon phänomenal. Mit der Wahl zum Saar-Sportler 2014 wurden seine Leistungen entsprechend gewürdigt. Wir sind jedenfalls froh, ihn weiterhin als Leitwolf im Bundesliga-Team zu haben.

Unser Fazit des Jahres 2014 ist positiv, sei es unsere Mitgliederentwicklung, mittlerweile über 1100 Mitglieder, Anzahl der Lizenzen, unsere Veranstaltungen oder die grenzüberschreitende Zusammenarbeit in der Großregion. Wir können mehr als zufrieden sein.

Erstmals haben wir einen Schülercup mit insgesamt über 600 Teilnehmern bei Veranstaltungen in Merzig, St. Ingbert, Neunkirchen und lllingen durchgeführt. Eltern, Veranstalter und wir als Verband waren richtig begeistert.

Unser Bundesliga-Team hat trotz großer Verletzungen wieder einen tollen fünften Platz in der Bundesliga belegt. Mit Lasse Priester und Ian Manthey schließen sich zwei weitere Nachwuchsathleten unserem Team an, die ab Januar am OSP in Saarbrücken trainieren.

Die Verbände der Großregion Rheinland-Pfalz, Lothringen, Luxemburg, Belgien und dem Saarland haben bei einer zweitägigen Tagung für 2015 gemeinsame Meisterschaften über die Mitteldistanz Triathlon und die Langdistanz Duathlon abgesprochen. Eine positive Entwicklung, die mit einer jährlichen gemeinsamen Sitzung vertieft werden soll.

Ich danke meinem tollen Präsidiumsteam für die sehr gute Arbeit und wünsche Euch alles Gute für das Jahr 2015.

Euer
Bernd Zimmer

IMPRESSUM
7. JAHRGANG 2015

Herausgeber (v.i.S.d.P):
Saarländische Triathlon Union
Geschäftsstelle
Trierer Straße 225
66663 Merzig
Präsident: Bernd Zimmer (v.i.S.d.P.)
Tel.: 0 68 61 – 99 12 035
Mail: geschaeftsstelle@triathlon-stu.de
Internet: www.triathlon-stu.de
Konzept und Redaktion: Michael Jung
Layout: mw-sportkommunikation, Michael Weber
Druck: repa-druck Ensheim

SAARLAND
Großes entsteht immer im Kleinen.

Haftungsausschluss: Die Redaktion und STU übernimmt keinerlei Haftung für etwaige Fehler und Unrichtigkeiten. Die jeweiligen Autoren tragen die alleinige Verantwortung für die Urheberrechte und die Verwendung der bereitgestellten Daten, Fotos, Vorlagen und Logos. Die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge müssen nicht notwendigerweise mit der Meinung der Redaktion oder STU übereinstimmen.

ISSN 1869-9456 (Print)

STU-LANDESKADER STARK IN 2014

MIT EINER BRONZEMEDAILLE IN DER EINZELWERTUNG UND ZWEI BRONZEMEDAILLEN IN DER TEAMWERTUNG SCHLOSSEN DIE SAARLÄNDISCHEN KADERATHLETEN DIE DIESJÄHRIGE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT DER JUGEND UND JUNIOREN ERFOLGREICH AB. SIE WURDEN IM RAHMEN DES MULDENTAL-TRIATHLONS IM SÄCHSISCHEN GRIMMA BEI DURCHGEHEND HOHEN TEMPERATUREN AUSGETRAGEN.

In Grimma erwarteten die Athleten eine anspruchsvolle Schwimmstrecke in der Mulde, die eine leichte Strömung aufwies. Die Radstrecke war schwer, sowohl fahrtechnisch als auch konditionell. Den Abschluss bildete ein Lauf in der Altstadt mit Ziel vor dem Rathaus. Gregor Payet belegte in der Einzelwertung der Junioren männlich den dritten Platz mit der zweitbesten Laufzeit. Die Mannschaft der Jugend A männlich belegte mit Marc Trautmann, Janik Wagner und Jan Such den dritten Platz in der Mannschaftswertung. Ebenfalls einen dritten Platz belegte die Jugend B männlich mit Jakob Breinlinger, Nick Ziegler und Jannick Ziehmer.

DIE EINZEL-PLATZIERUNGEN DER DM IM ÜBERBLICK:

JUNIOREN/-INNEN

3. Gregor Payet
9. Lea Mergener
15. Alex Sutschet
43. Maximilian Zenner

JUGEND A

6. Marc Trautmann
13. Janik Wagner
18. Jan Such
26. Christopher Stark
29. Nick Jochum
45. Fabian Jäkel

JUGEND B MÄNNLICH

9. Jakob Breinlinger
11. Nick Ziegler
25. Jannick Ziehmer
27. Tobias Zenner
28. Dominik Wagner
35. Chris Ziehmer
46. Philipp Wilbois
55. Felix Schwarz

JUGEND B WEIBLICH

22. Helen Helfen
41. Sophie Theobald

TOP-TEN PLATZIERUNGEN DEUTSCHLAND-JUGENDCUP

DC FORST

4. Gregor Payet
5. Helen Helfen
8. Marc Trautmann
9. Jakob Breinlinger
9. Alex Sutschet
10. Jannick Ziehmer
10. Frederick Schweizer

DC MÜNCHEN

2. Marc Trautmann
10. Lea Mergener

DC DÜSSELDORF

2. Lea Mergener
4. Marc Trautmann

Auf www.triathlon-stu.de findet sich unter „Landeskader" ein aktueller Überblick über die personelle Besetzung und weitere Informationen.

FOTOS: CONNY ZIEGLER, REINER TRAUTMANN, DTU

TRIATHLONTEAM SAAR

DEUTLICHES AUSRUFE-ZEICHEN GESETZT

DAS „TRIATHLONTEAM SAAR“ ABSOLVIERTE 2014 SEINE ZWEITE SAISON IN DER TRIATHLON-BUNDESLIGA. IM LETZTEN JAHR HATTE DER NEUEINSTEIGER ÜBERRASCHEND DEN VIERTEN TABELLENPLATZ ERREICHT. FÜR DIESE SAISON HATTE SICH TEAMCHEF MICHA ZIMMER VORGENOMMEN, DIESEN PLATZ ZU VERTEIDIGEN UND IHN VIELLEICHT SOGAR NOCH ZU VERBESSERN.

Dafür wurde der Kader mit drei Spitzen-Triathleten verstärkt: Maximilian Schwetz, Niklas Gärtner und

Florian Angert sind bekannte Größen in der Bundesdeutschen Triathlonszene und eine wichtige Bereicherung.

In Buschhütten im Siegerland begann die diesjährige Saison. Buschhütten zählt zu den bekanntesten Triathlon-Events in Deutschland. Mit dem innovativen Rennformat des Mannschafts-Sprints ist es hier gelungen, einen spannenden und actionreichen Wettkampf zu gestalten und so gleichermaßen Athleten und Zuschauern zu begeistern. Bei diesem Format müssen die Athleten, die nacheinander starten, gemeinsam als Team das Ziel erreichen – nach einem Kilometer Schwimmen, 26 Kilometer Radfahren und 5,3 Kilometer Laufen.

Das Team Saar musste sich beim Saisonauftaktrennen mit Platz Sechs zufrieden geben. Nach einem sehr guten Start mit Aussicht auf eine Podiumsplatzierung bremsten zwei Zeitstrafen Niklas Gärtner, Jonas Breinlinger, Max Schwetz, Alex Sutschet und David Breuer aus.

Von Buschhütten ging es in den Kraichgau. Hier feierte das Team mit einem hervorragenden zweiten Platz sein bestes Ergebnis dieser Saison. Auf der Sprintdistanz über 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen mussten sich Maximilian Schwetz, Jonas Breinlinger, Niklas Gärtner, Gregor Payet und Alex Sutschet nur knapp dem Favoritenteam aus Buschhütten geschlagen geben.

Die weiteren Stationen waren Düsseldorf und Hannover als Saisonabschluss. Nach dem Schwimmen im Düsseldorfer Mediahafen ging es auf einen überwiegend anspruchsvollen Straßenkurs mit Brückenüberquerungen. Auf der flachen Laufstrecke waren zwei kleine Steigungen zu bewältigen. Das Team Saar belegte hier leider nur den 12. Platz und rutschte in der Tabelle auf Rang Sechs.

Beim letzten Rennen der Triathlon-Bundesliga in Hannover zeigte das Team Saar aber erneut seine besondere Klasse. Marc Trautmann kam bei seinem ersten Bundesliga-Einsatz nach einem sehr starken Schwimmpart als Fünfter aus dem Wasser und ging mit Max Schwetz und Jonas Breinlinger in der ersten Radgruppe auf die Strecke. Die drei Saarländer gingen dann sogar vor den meisten Favoriten und Niklas Gärtner mit knapp 50 Sekunden auf die Laufstrecke.

Jonas und Max liefen lange auf hohem Niveau. Der einige Jahre jüngere Marc musste schließlich dem hohen Dauertempo Tribut zollen und fiel nach hinten ab. Niklas lief noch vor auf Platz 18 mit der zehntschnellsten Laufzeit des Feldes. Gregor Payet hatte verletzungsbedingt beim Wettkampf Probleme, da er sich leider kurz vor dem Start am Fuß verletzte. In der Einzelwertung wurde Max Schwetz Deutscher Meister U23, Jonas Breinlinger Vierter und Niklas Gärtner Fünfter.

Im Rückblick ist die Saison 2014 als gut zu bezeichnen. Trotz manchem Verletzungspech liegt das Team Saar auf Platz Fünf in der Endtabelle, mit nur zwei Punkten Abstand einen Wimpernschlag entfernt von Platz Drei. Mit dem zweiten Platz beim Wettkampf im Kraichgau wurde ein deutliches Ausrufezeichen gesetzt. In der Saison 2015 werden mit Lasse Priester und Ian Manthey zwei Top-Athleten den Kader verstärken.

Michael Jung

Anzeige

FOTOS: JOKLEINDL SPORTS PHOTOGRAPHY & MORE

LIGAMANNSCHAFTEN

LIGAMANNSCHAFTEN MIT DOPPELERFOLG

NACH DEM KNAPP VERPASSTEN AUFSTIEG IN DER LETZTEN SAISON, SETZTEN SICH DIE LIGAATHLETEN DES TSSH MITSAMT LIGALEITER VOLKER BRAUN-HÜBSCH ZUSAMMEN, UM TAKTISCHEN FEHLER DIE GEMACHT WURDEN, FÜR DIE SAISON 2014 VORZUBEUGEN.

Es gingen sowohl eine Masters-Mannschaft, als auch je eine Mannschaft in der ersten und zweiten RTV-Liga an den Start. Ein Novum war jedoch die Verstärkung des zur Verfügung stehenden Kaders um junge Athleten. Nach Absprache mit Landestrainer Christian Weimer standen für ausgewählte Rennen Kaderathleten zur Verfügung. Zudem meldeten sich einige langjährige Vereinsmitglieder zurück: Jonathan Marx, Maximilian Zenner und Martin Biehler.

Fünf Wettkämpfe standen zunächst auf dem Rennkalender. Durch kurzfristige Absage des Wettkampfes in Kaiserslautern wurde ein Rennen gestrichen.

Das erste der Vier war ein Teamsprint im westerwäldischen Hachenburg. Das Team der TSSH-Masters musste sich nach einigen Abstimmungsschwierigkeiten beim Radfahren auf der Laufstrecke wieder zu einer homogenen Truppe formieren. Am Ende stand ein 12. Platz. Angeführt von ihrem Mannschaftskapitän Patrick Bauer hatte die erste Mannschaft des TSSH sich den Gesamtsieg zur Aufgabe gemacht und das sah zunächst auch so aus. Kurz vor der letzten Steigung auf der Radstrecke wurden sie jedoch von Montabaur III überholt. Da diese jedoch schon geschwächt in diesen Anstieg fuhren, konterte TSSH I noch am Berg, übernahm wieder die Führung und lief geschlossen nach einem schnellen zweiten Wechsel los. Der Zeitabstand zu Montabaur konnte auf der Laufstrecke nochmals ausgebaut werden und der Sieg wurde realisiert. Unerwarteterweise wiederholte sich diese Demonstration von Teamstärke auch beim Rennen der TSSH II. Die vermeintlich schwächer besetzte Truppe sollte eigentlich von ihrem Mannschaftskapitän Thomas Schütz angeführt werden, der hier aber in der 1. Mannschaft eingesetzt wurde. Dennoch holte TSSH II auf dem Rad stetig auf, lief den schnellsten Laufsplit der gesamten zweiten Liga und gewann. Der Grundstein für eine erfolgreiche Saison wurde mit diesem Doppelsieg also gelegt.

Das zweite Rennen in Worms sollte bei wechselhaften Wetterverhältnissen für weitere Furore sorgen. Bei den Masters landete man nach einigen guten Einzelleistungen durch Uwe Birk und Michael Leick auf Platz 13. Bei der ersten und zweiten

Mannschaften wurde etwas durchgemischt, sodass hier der Mannschaftskapitän von TSSH II Thomas auch in seiner ihm angestammten Mannschaft, Niklas Fixemer dafür in der ersten Mannschaft startete. TSSH II war zwar durch Krankheiten geschwächt, jedoch bekam man Verstärkung aus dem Radsportlager: Boris Odendahl versuchte sich bei seinem ersten Freiwasserwettkampf und kam nach durchwachsenem Schwimmen auf dem Rad richtig in Fahrt. Er deklassierte den Rest des Starterfeldes und fuhr von Platz 29 auf Platz Vier vor. Erstmals ging auch Frederic Schauer an den Start im Rahmen eines Ligawettkampfes und entstieg diesem zeitgleich mit seinem Kapitän Thomas. Matthias Wernitz zündete den Turbo auf der Laufstrecke und Dominic Jung auf dem Rad, sodass er sich teamintern knapp Frederic geschlagen geben musste. Thomas ging als zweiter auf die Laufstrecke und lieferte sich einen erbitterten Kampf mit den jungen Kaderathleten aus Dudweiler. Dieser ging jedoch zu seinen Gunsten aus. Boris folgte nur kurze Zeit später dank eines starken Laufsplits. TSSH II wurde überraschenderweise Zweiter in der Teamwertung und konnte sich nun entspannt das Rennen der Favoriten in Liga 1 anschauen. TSSH I wurde angeführt vom Kapitän Patrick Bauer. Hier war Jonathan Marx unangefochten an der Spitze des Feldes der RTV-Liga 1 und hatte mit die härtesten Verfolger aus den eigenen Reihen. Der Einzelsieg war ihm nicht zu nehmen und mit dem Kapitän Patrick Bauer, sowie Maximilian Zenner, Tobias Weber und Niklas stand auch ein erster Platz im Teamergebnis.

Beim saarländischen Wettkampf am Bostalsee war es nun endlich so weit: Die Kaderathleten bekamen grünes Licht und so standen in der Formation des TSSH I Yannik Wagner und Maurice Jager. Auch hier das gewohnte Bild: Jonathan Marx als Einzelwertungssieger der Sprintdistanz und Maximilian, Yannik, Maurice und Daniel Bild komplettierten das Team. Auf der bergigen 18-Kilometer-Strecke, die zuvor das ein oder andere Mal abgefahren wurde, kannten alle TSSH-Athleten mittlerweile die Steine mit Namen. In der zweiten Mannschaft ging es ebenso heiß her: es entbrannte ein Kampf, wer das Streichergebnis werden würde. Martin Biehler und Boris Odendahl waren auf dieser Strecke unschlagbar. Niklas, Frederic und Thomas zerfleischten sich regelrecht gegenseitig. Individuelle Stärken und Schwächen sorgten dafür, dass sich nachher Frederic knapp geschlagen geben musste. In der Gesamtwertung erreichte man aber wiederum einen zweiten Platz hinter DJK Dudweiler. Auch die Masters waren vor heimischem Publikum angespornt und erreichten einen respektablen achten Platz. Gerade Oliver Helfen und der Kapitän Stefan Klein zeigten ihre Kletterfähigkeiten.

Als sich das Ende der Saison näherte, stieg zwar die Anzahl an verletzungsbedingten Ausfällen. Somit mussten die TSSH-Masters mit Stefan Klein einen ihrer Leistungsträger an die Hauptklasse der TSSH-Teams ausleihen. Ungebrochen war jedoch die Moral, da der Doppelsieg in greifbare Nähe gerückt war. Jonas Kiefer, der den Rest der Saison eher in seiner Ironman-Vorbereitung steckte, stieg beim letzten Rennen der Saison in Remagen ein und konnte mit seiner starken Laufform glänzen. Für TSSH I sicherten so Jonathan, Maximilian, Jonas und Daniel Bild den ersten Platz. Ergänzt wurden sie von einem absoluten Neuling in der Triathlonszene: Kay Mautes absolvierte eine Woche nach seinem ersten Marathon seine erste olympische Distanz. Dieser ausgeklügelte Schachzug wurde von den anderen Teams mit Argwohn betrachtet. Doch es ging auch bei der zweiten Mannschaft um den Gesamtsieg und zugleich um den Aufstieg. Thomas, Dominic, Tobias, Stefan und Takao Mühmel, der zuletzt in Hachenburg mit seiner Erfahrung die Mannschaft zum Sieg führte, überzeugten durch starke Leistungen. Auch auf der einzigen olympischen Distanz wusste der TSSH zu glänzen. Der zweite Teamsieg im vierten Rennen führten zu einem Gesamtsieg der 2. RTV-Liga und aufgrund eines mehr als knappen Rennens auch zum Gesamtsieg von Thomas Schütz in der Einzelwertung.

Die Bilanz der ersten Mannschaft ist ebenso beeindruckend: vier Siege und der Gesamtsieg der ersten RTV-Liga. Zudem hat auch Jonathan die Einzelwertung der ersten RTV-Liga mit zwei Siegen und einem dritten Platz gewonnen. Der Aufstieg ist somit in die Regionalliga, wenn auch verspätet, meisterlich geglückt. Die zweite Mannschaft wird im kommenden Jahr in der ersten RTV-Liga starten.

Die Masters-Mannschaft beendet die Saison auf Platz Zwölf und wurde in Remagen durch Peter Joecken verstärkt, dessen Rennen auf Hawaii stets näherrückte.

Nach den ersten Jahren der Orientierung ist der TSSH nun also endgültig im Ligabetrieb angekommen, wie die Resonanz der Athleten und der Zulauf bestätigen. Das Team wird stets verjüngt und dient als Perspektive für alle, die den Sport auch während Studium oder Ausbildung weiter ausüben möchten oder den Sprung in die Bundeskaderebene verpassten.

Diese Entwicklung ist vor allem Ligaleiter Volker Braun-Hübsch zu verdanken, der den Stein überhaupt erst ins Rollen brachte. Er hat das Potential des Vereins, der bekannt ist für seine gute Nachwuchsarbeit frühzeitig erkannt und es war klar, dass man langfristig auf Jugendliche aus eigenen Reihen bauen kann. Man darf also gespannt sein, was die Saison 2015 bringt.

Abschließend noch eine Auflistung aller Athleten der Mannschaften, die dafür sorgen, dass der Triathlonsport regelrecht zelebriert wurde:

1. Mannschaft: Patrick Bauer (Kapitän), Daniel Bild, Maurice Jager, Jonas Kiefer, Yannik Wagner, Tobias Weber, Maximilian Zenner, Jonathan Marx, Thomas Schütz, Martin Biehler, Niklas Fixemer.

2. Mannschaft: Thomas Schütz (Kapitän), Martin Biehler, Niklas Fixemer, Dominic Jung, Takao Mühmel, Boris Odendahl, Frederic Schauer, Matthias Wernitz, Stefan Klein.

Masters: Stefan Klein (Kapitän), Uwe Birk, Oliver Helfen, Peter Joecken, Arno Kewerkopf, Michael Leick.

Thomas Schütz

TRISTAN VINZENT

DER ULTRAMAN AUS ORMESHEIM

FRÜHER HATTE ICH IN MUSIK UND SPORT FAST IMMER EINE „EINS" IM ZEUGNIS. IRGENDWANN HABE ICH DIE MUSIK ZU MEINEM BERUF UND DEN SPORT ZUM HOBBY GEMACHT. FUSSBALL WAR DIE GROSSE LEIDENSCHAFT, DANN KAM DER MARATHON – BIS DIE DREI-STUNDEN-MARKE GEKNACKT WAR. DIE STEIGERUNG WAR DER TRIATHLON UND SEIT EINEM JAHR IST ES NUN DER ULTRA-TRIATHLON.

WIE ALLES BEGANN?

Am 09.10.2010 startete ich beim Double-Ironman Virginia/USA. Gestecktes Ziel: unter die ersten Drei! Dass es am Ende für den Sieg reichte, hätte ich in meinen kühnsten Träumen nicht gedacht. Kaum gefinisht, stand für mich fest, im nächsten Jahr wird es der Triple-Ironman sein. Es muss ja noch eine Steigerung geben!

Jetzt werden viele denken, der spinnt doch total. Aber, noch nie ging es mir im Ziel nach einem Ironman körperlich und physisch so gut wie nach dem Double! Schwer zu verstehen, aber wahr.

DECA IRONMAN

Am Montag, 27.10.14 startete ich beim Deca Ironman in Leon/Mexico. Deca Ironman bedeutet: man absolviert zehn Tage hintereinander jeden Tag einen Ironman. Also 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilmeter Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen.

Leon ist eine Stadt mit etwa 1,5 Millionen Einwohner und liegt auf 1800 Meter über dem Meeresspiegel. Dies bedeutete natürlich extrem dünne Luft, nachts kühlte es teilweise bis auf sieben Grad ab. Am Tag gingen die Temperaturen auf bis zu 30 Grad hoch.

Zehn Tage lang jeden Tag einen Ironman zu machen, bedeutet natürlich auch eine enorme Belastung für den Körper. Regelmäßig essen und trinken ist dabei von immenser Wichtigkeit.

Die ersten fünf Tage gingen vorbei wie im Flug, zumal ich feststellen musste, dass ich über vier Stunden schneller war, als beim letztjährigen Quintuple Ironman, ebenfalls in Mexico. Allerdings sind zehn Ironmans eine andere Geschichte...

Tag Sechs begann wie immer mit dem Schwimmen. Dann ging es auf die 25 Radrunden um den See. Doch an diesem Morgen sollte es anders laufen wie bis dato. Ein unaufmerksamer Supporter unterschätzte meine Geschwindigkeit, kreuzte die Fahrbahn und ich fuhr in ihn hinein. Folge war ein Sturz auf die rechte Seite/Knie. Zuerst dachte ich das war es wohl gewesen... nun, man hat mir das Knie verbunden, das Rad wieder hergerichtet und nach ca. 45 Minuten ging es weiter. Es waren ja nur noch 140 Kilometer zu fahren. Schmerzen wegdenken, habe ich in den letzten Jahren wirklich gelernt und das hat mir an Tag Sechs viel geholfen, vor allem beim abschließenden Marathon. An Tag Sieben lief alles wieder ziemlich gleichmäßig.

Dann kam Tag Acht. Schon vorm Schwimmen war alles anders, vom Gefühl her, meine ich. Mein Klogang war zum ersten Mal nicht so, wie die sieben Tage zuvor. Mein Magen hat mir ganz klar gesagt, das ist mir zu anstrengend, ich mag nicht mehr. Da mussten er und ich aber irgendwie durch. Schließlich stand ich kurz vor meinem größten sportlichen Erfolg. Nach ca. neun Klo-Gängen auf dem Rad und nochmal sechs beim Marathon kam ich auch diesmal wieder wohlbehalten im Ziel an. Von den anfangs 18 Startern weltweit aus 15 Nationen waren am neunten Tag dann noch elf übrig. Alle elf sollten schließlich auch das Ziel erreichen. Tag Neun war für mich wiederum ein beschissener Tag. Mein Betreuer reichte mir wie immer meinen speziell auf mich abgestimmten Powerdrink (Einkorn, Wasser, Sahne und Obst) auf dem Rad an. Nur diesmal hatte er nicht aufgepasst und eine Wespe hatte sich eingeschlichen. Folge: ein Stich im Mund in die rechte Wange. Mit dem Ergebnis nach Sekunden eine extrem dicke Backe zu haben und vor allem war wieder Schmerzen wegdenken angesagt... Und irgendwann hatte ich nur noch eine dicke betäubte Backe und die Schmerzen waren weg.

Und dann kam Tag Zehn. Schon morgens vorm Start hat man allen Athleten angesehen, super nur noch ein Eiermann und dann haben alle es geschafft. Da weder nach vorne noch nach hinten bei mir keine Gefahr mehr bestand eingeholt zu werden bzw. ich die Möglichkeit sah, mich noch zu verbessern, habe ich den letzten Tag ganz gemütlich in 14:45 Stunden gefinisht. Am Ende sollte es bei mir der fünfte Platz sein und dazu mit neuer deutscher Bestzeit in 146:13:05 Stunden. Den Zieleinlauf werde ich wahrscheinlich nicht mehr vergessen, von den Gefühlen her, glaube ich nicht zu beschreiben. Ich wusste es aber schon vorher, ich kann einen Deca finishen und das war nur die Bestätigung!

LINKS:
WWW.TRISTAN.SICHTWERK.COM
WWW.IUTASPORT.COM

UWE BIRK

CHALLENGE ROTH 2014 – MEINE ERSTE LANGDISTANZ

ICH WAR EIGENTLICH AM SAMSTAG UND SONNTAG VOR DEM START RELATIV ENTSPANNT UND NOCH HERR MEINER SINNE. DAS ÄNDERTE SICH SCHLAGARTIG VOR DEM SCHWIMMSTART, ALS WIR UNTER UNS MAFIA-FREUNDEN MIT EINER UMARMUNG VIEL ERFOLG UND GLÜCK WÜNSCHTEN. DA STAND DANN DOCH DAS WASSER IN DEN AUGEN UND DIE GÄNSEHAUT WAR DEUTLICH UNTER DEM NEO ZU SPÜREN.

Das Schwimmen verlief genauso ruhig und synchron, wie ich es mir vorgenommen hatte. Lange kraftvolle Züge mit den Armen und die Beine nur zur Stabilisation der Wasserlage. Selbst das Entwässern der Schwimmbrille in Rückenlage noch der Verlust meiner Badekappe konnte dies ändern. In der WZ1, nach dem Ablegen des Neo und mich von den netten Mädels eincremen lassen, schnappte ich mir mein Rad und fuhr zunächst mit relativ hoher Trittfrequenz die ersten Kilometer an. Der Rhythmus war schnell gefunden. Meine vorgegebene Trittfrequenz zwischen 70 und 80 wurde dann zum Standard. Bei ca. 60 Kilometer merkte ich, dass meine Schaltung nicht mehr reibungslos funktionierte und so fuhr ich den nächsten Technik-Point an. Nach einer Wartezeit von drei bis fünf Minuten (war noch jemand vor mir dran) wurde die Schaltung grob eingestellt und weiter gings. Die erste Runde am Solarer Berg ging irgendwie völlig an mir vorbei. Die Zweite nahm ich dann so richtig wahr und ich musste mir erst mal die Augen trocknen, bevor ich dann bei Kilometer 140 nochmals den Service-Point anfahren musste, da mein Schalthebel sich gelockert hatte und so die oberen Gängen nicht mehr ohne ständiges Festhalten des Hebels fahrbar waren. Ich hatte wahrlich genug gegessen (Bananen, Gels, Riegel, Melone etc.) und genug getrunken (ca. 6 bis 8 Liter). In der WZ2 hatte ich mit völlig lockeren Beinen echt keine Eile und habe mich entspannt auf den bevorstehenden Lauf vorbereitet. Socken an, Getränk zu mir nehmen. Beim Lauf lief bis Kilometer 25 alles super reibungslos, doch dann hatte ich dieses blöde Gefühl, Durst zu haben obwohl ich völlig gesättigt war! Unfassbar, solch ein Gefühl. Das einsetzende Gewitter machte meine Lage nicht unbedingt angenehmer, da mir aufgrund der körperlichen Erschöpfung nun echt etwas kühl wurde! Machte mich irgendwie etwas hilflos in Bezug auf eine weitere Verpflegungsaufnahme! Letztendlich begnügte ich mich dann mit kleinen Mengen an Wasser und Cola. Ab Kilometer 30 fingen dann auch die ersten Gehstrecken an – zwar nur 50 bis 100 Meter – aber eigentlich hatte ich mir vorgenommen, durchzulaufen! Nun ja: Priorität war ankommen und der Sieg des Willens über den Körper (ich lasse mir doch nicht alles gefallen). Der Zieleinlauf war dann ebenso grandios wie emotional. Doch das Gefühl, es geschafft zu haben und seinen Körper zu dieser Leistung getrieben zu haben, überwog in diesem Moment und verschmolz etwas mit der fantastischen Atmosphäre. Danach noch eine kurze Massage und ohne Duschen (Warteschlange war zu lang!) direkt zum Bike-Check-Out, Rad ins Auto und dann in die Kiste, da es nächsten morgen bereits nach Hause ging (gehen musste). Nicht unerwähnt lassen möchte ich die vielen tausend Helfer und Supporter und Vereinskollegen (Tri-Sport Saar-Hochwald und der hardtseemafia) die uns immer wieder antrieben und uns anfeuerten! Unfassbar, was diese Menschen an diesem Tag geleistet haben! Aber das ist eben Challenge, das ist eben Roth! Jederzeit wieder.

PETER JOECKEN

DER IRONMAN HAWAII HAT SEINE EIGENEN GESETZE

SCHON SEIT LANGEM HATTE ICH MIR VORGENOMMEN, ZU MEINEM 60. GEBURTSTAG DIE QUALI FÜR HAWAII ZU SCHAFFEN.

Um ganz sicher zu gehen, meldete ich mich im Spätherbst vergangenen Jahres für das „Legacy-Program" an und erhielt prompt im April einen Slot. Ich war damit nicht ganz zufrieden, denn ich wollte auch nachweisen, dass es nicht nur vom Glück abgehangen hat, nach Kona zu gehen, sondern dass ich auch die sportliche Reife dafür habe. Das gelang mir dann mit einem zweiten Platz in meiner AK beim Ironman Lanzarote unter extremer Hitze und starken Winden im Mai 2014.

Zu allem Überfluss hatte ich bereits für Roth gemeldet und mir war klar, dass ich meine Regenerationsfähigkeit in diesem Jahr ganz besonders benötige. Schließlich sind drei Langdistanzen in fünf Monaten und dazwischen „kleinere" Rennen nicht selbstverständlich für einen etwas älteren Athleten. Ich absolvierte dann die DM in Roth ebenfalls mit dem zweiten Platz in meiner Altersklasse erfolgreich, auch hier mussten sich alle Athleten mit extremer Sommerhitze auseinandersetzen und ich spürte noch die Belastung von Lanzarote. Es lagen 13 Wochen zwischen Roth und Hawaii, in denen ich mich auf das, was kommen sollte, vorbereiten konnte. Nach den zwei sehr schweren Rennen auf Lanzarote und in Roth wünschte ich mir endlich ein „normales" Rennen auf Big Island. Da hatte ich mir aber das völlig falsche Terrain ausgesucht...

Für die richtige Rennvorbereitung hatten wir eine Anreise acht Tage vor dem Start eingeplant, was auch notwendig war, denn die klimatischen Bedingungen und die Zeitverschiebung stellen enormen Anpassungsbedarf für den Organismus dar. Wir genossen aber auch die schöne Zeit auf der paradiesischen Insel mit Ausflügen und kombinierten Trainingsfahrten. Während dieser merkte ich bereits, dass auf Hawaii alles anders, als man es gewohnt ist. Man kann es, wenn man so will, als „High-Level"-Rennen bezeichnen, denn es gibt kaum jemanden in der Konkurrenz, der nicht bereits Ironman-Rennen in seiner Altersklasse gewonnen hat. Deshalb war meine eigene Einschätzung dessen, was ich als Ergebnis erwartete, sehr zurückhaltend. Ich ordnete mich selbst bei etwa 11:30 Stunden und einer Platzierung zwischen 25 und 35 ein, da in meiner Altersklasse TM 60 etwa 130 Starter gemeldet und einige „Hochkaräter" mit Abonnementaussicht auf die ersten Plätze anwesend waren.

So ging ich mit einer, wie ich fand, nicht überzogenen Erwartungshaltung in mein Rennen, immer im Blick, sogenannter „Daylightfinisher" zu werden, also bei Tageslicht das Ziel zu erreichen. Und es wurde ein Rennen, das meine Leidensfähigkeit noch einmal ganz besonders forderte.

Das Schwimmen im aufgewühlten, zum Teil stark unterströmten pazifischen Ozean konnte ich nach 1:29 Stunden beenden. Es war sehr kräftezehrend, da der Rückweg vom Wendeboot von einer starken Gegenströmung bestimmt war.

Die Windmeldungen hatten vorhergesagt, dass es zu Böen bis zu 90km/h kommen wird. Aber man hat ja immer die Hoffnung, dass diese Windgeschwindigkeiten auch aus der Richtung kommen, die einem nutzen, also Rückenwind. So ging es auch dann los, Richtung Highway nach Hawi. In meiner Lieblingsdisziplin, dem Radfahren, überholte ich auf den ersten zwölf Meilen etwa 150 Konkurrenten mit einem 40er Schnitt und ich begann, daran zu glauben, meinen Zeitplan auf eine Zeit von elf Stunden auszurichten. Bis ich dann gegen die Wand fuhr. Auf Höhe des Kona Airports drehte der Wind völlig unvermittelt und stramm, so dass von da ab nur noch Geschwindigkeiten zwischen zwölf und 25km/h möglich waren. Es war mein Ironman Nummer 37, aber so etwas hatte ich noch nicht erlebt. Hawi, der Wendepunkt, liegt höher als der Highway und ist noch 70 Kilometer entfernt. Das zu wissen und damit klar zu kommen, das gegen den Wind tun zu müssen, ist mental nicht einfach zu verkraften. Also schaltete ich ab und mechanisierte meine Vortriebsbemühungen. Die endlose, wie eine Schlange vor einem liegende, wellige Straße flimmerte in der Hitze und man sah, wie sich die Palmen stark vom Wind gebeutelt, bogen. Leider

nicht in der richtigen Richtung. In Hawi, nach 90 Kilometer dann erwartet man, dass der Wind vom Feind zum Freund mutiert und man den Weg nach Kona im Höllentempo zurücklegen kann. Weit gefehlt. Die ersten Kilometer von Hawi bergab waren zwar schnell, aber der Wind kam mit unverminderter Kraft voll seitlich und forderte höchste Konzentration dabei, das Rad überhaupt auf der Strasse zu halten. An Aeroposition war kein Denken.

Dass ich diese Verhältnisse bis Kona nicht änderten, erklärt den Umstand der vielen langsameren Radzeiten, bei denen Athleten unter ihren Erwartungen geblieben waren. Ich war angesichts dieser Umstände mit meiner Radzeit von 5:58 mehr als zufrieden, hatte mich bewusst etwas zurück gehalten, um beim Laufen nicht Gefahr zu laufen, einzubrechen.

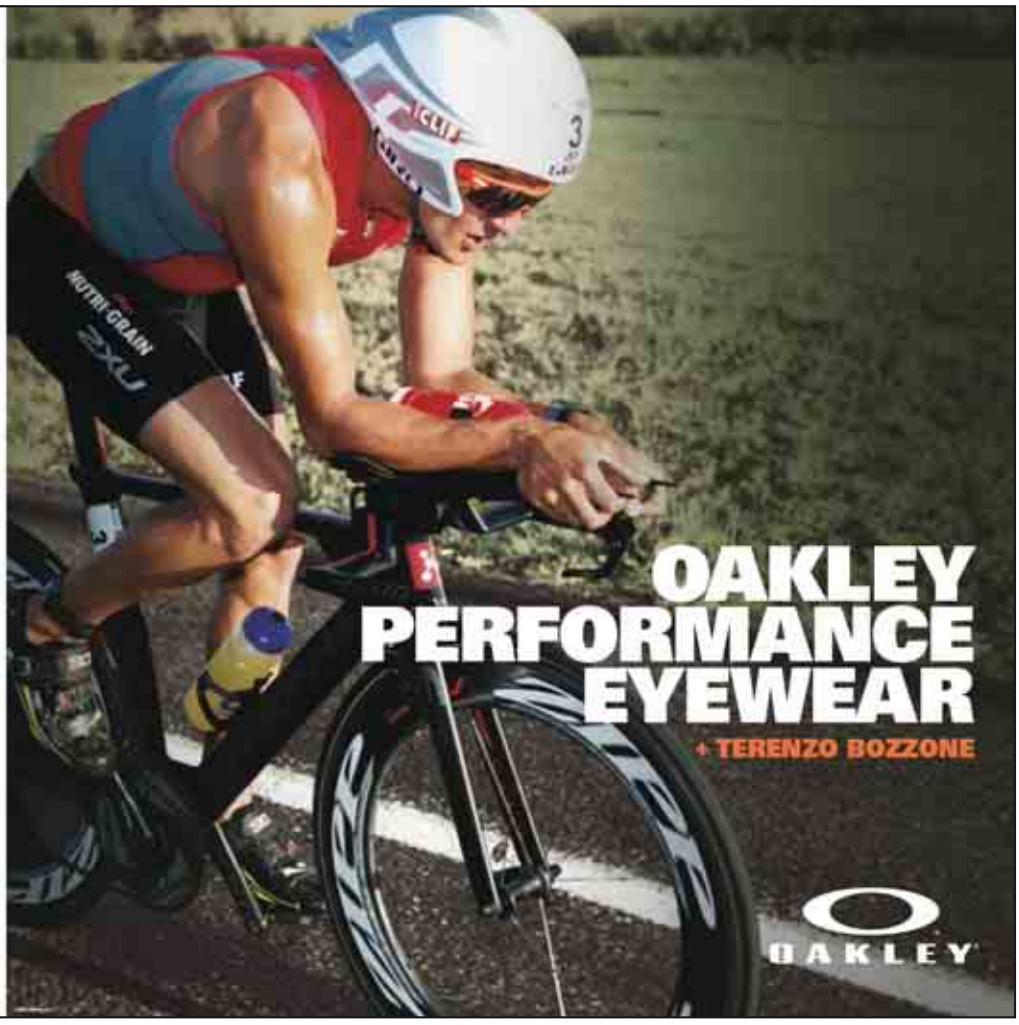
Der Wechsel zum Laufen verlief reibungslos. Ich hatte eine Zeit von etwa vier Stunden für den Marathon eingeplant und ging mit den entsprechenden Splitzeiten (5:30/km) das letzte Teilstück des Rennens an. Die Bedingungen hatten sich insofern verbessert, als dass sich dichte Wolken vor die Sonne geschoben hatten und der Wind nachließ. Und dennoch war es sehr, sehr warm und in der hohen Luftfeuchtigkeit atemökonomisch zu laufen, wurde für mich von Kilometer zu Kilometer immer problematischer. Es wunderte mich daher nicht, dass mein Schnitt auf etwas über sechs Minuten pro Kilometer fiel. Ich begann, zu kämpfen, wusste aber schon beim Kilometer Zehn, dass ich das Ziel erreichen würde. Alle neuralgischen Punkte der Laufstrecke, der Berg hoch zur Palani Road, die endlose Weite des Highway bis hin zum Durchlaufen des Hitzekessels Energylab, konnten meinen unbedingten Willen, zu finishen, nicht brechen. Als ich zwei Meilen vor dem Ziel, lethargisch laufend, von einem Zuschauer mit den Worten „Only two miles to go, guy" aufgefordert wurde, nochmals alles zu geben, bin ich tatsächlich dann nochmals richtig flott gelaufen und realisierte für die letzten drei Kilometer ein Tempo von unter fünf Minuten pro Kilometer. Das Ziel in Kona hatte mich wie ein Magnet angezogen und es war der emotionalste Zieleinlauf meiner Triathlonkarriere. Gleichwohl ich mit einem Blick auf die Endzeit einen Moment der Enttäuschung erlebte, löste diese sich in großer Freude auf, als ich erfuhr, dass ich als bester Deutscher und zweitbester Europäer den 14. Gesamtrang in meiner Altersklasse belegen konnte.

Sollte diese Reise nach Hawaii zum Ironman in meinem Leben einzigartigen Charakter gehabt haben, so gilt das heute nicht mehr. Ich habe mich für kommendes Jahr zum Ironman Barcelona angemeldet. Ziel: Qualifikation für den Ironman Hawaii 2016. Und dann werde ich unter die besten Zehn in meiner Altersklasse kommen. Versprochen.

Anzeige

BRILLEN GALERIE
Manfred Klein

Manfred Klein
Augenoptiker-Meister
Weißkreuzstrasse 11
66740 Saarlouis



GABI CÉLETTE

NEUE HERAUSFORDERUNGEN IM JAHR 2014

DIE WETTKAMPFSAISON 2014 SOLLTE FÜR MICH SCHON FRÜH BEGINNEN. DEN WUNSCH, BEI DER CHALLENGE WANAKA TEILZUNEHMEN, HEGTE ICH SCHON SEIT LANGEM. IN DIESEM JAHR SOLLTE ER IN ERFÜLLUNG GEHEN. DAS BEDEUTETE ABER AUCH, DASS DIE TRAININGSPAUSE RECHT KURZ AUSFIEL UND DASS IM EUROPÄISCHEN WINTER EIN HALBWEGS QUALITATIVES TRAINING DURCHGEZOGEN WERDEN MUSSTE. DIE RELATIV MILDEN TEMPERATUREN HABEN DAS GOTT SEI DANK ERMÖGLICHT.

Die Ankunft in Neuseeland vier Tage vor dem Wettkampf am 18. Januar erlaubte eine ausreichende Akklimatisierung. Leider war der neuseeländische Sommer bis zu diesem Zeitpunkt recht schlecht und kühl. So lag die Wassertemperatur des Lake Wanaka weit unter 15 Grad und die morgendlichen Temperaturen um den Gefrierpunkt. Nicht wirklich sommerlich! Man hätte sogar mit Neoprensocken und natürlich Kappe schwimmen dürfen, aber das hatte ich dummerweise überlesen (eine Kappe besitze ich nicht und die Socken hatte ich nicht dabei). So startete ich neben wenigen anderen mit „Eisfüßen". Die Kulisse, die sich uns Schwimmern im Wasser bot, entschädigte allerdings für Vieles: Der See und im Hintergrund die schneebedeckten Berge, einfach nur traumhaft. Viel Wind ist üblich, er blies – Gott sei gelobt – nicht ganz so heftig wie tags zuvor; ich hätte fast Zweifel, ob ich dann überhaupt in die zweite Wechselzone gekommen wäre. Die 42,2 Kilometer waren dann zum großen Teil Trailrunning in einer wunderschönen Umgebung, aber nicht für Bestzeiten geeignet. So kam ich nach 12:10:43 Stunden als Zweite in der AK 50-59 ins ersehnte Ziel. Ein wunderbares Erlebnis!

Neben der Leichtathletik-WM in Budapest Ende März mit dem Titel für den Halbmarathon und vierten Platz über 3000 Meter war das nächste Highlight der „Ultra Raid du Golf du Morbihan", ein Ultralauf über 178 km in der Bretagne, zu dem mich mein Freund und Trainingspartner Gerd überredet hatte. Start am 27. Juni um 17:00 Uhr und Cut off am 29. Juni um 11:00 Uhr. Eine ganze Weile dachte ich, nun sind wir völlig durchgeknallt und wie sollen wir das überhaupt schaffen, denn zu den Ultraläufern zähle ich mich nicht. Meine einzige Erfahrung war der „Hartfüßler" im Mai 2014. Wider Erwarten lief alles sehr gut. So kam ich nach 26:15 Stunden als gesamt sechste Frau und erste in der AK wieder am Startpunkt in Vannes an, zwar recht k.o. aber überglücklich! Gerd kam etwas später ins Ziel. „Frauenpower" eben!

Im August folgte der Ironman 70.3 in Wiesbaden. Diesmal war meine Konkurrentin Mareike Zeekant aus den Niederlanden schneller und ich wurde „nur" Vize-Europameisterin in 05:36:41Stunden.

Im September stand noch die Challenge Almere (ETU-Langdistanz-Championship) auf dem Programm. Eine schöne Veranstaltung, wenn auch die Radstrecke etwas besser hätte ausgeschildert sein können – dann wäre ich nicht zehn Kilometer zu viel gefahren. Leider gab es keine nennenswerte Konkurrenz am Start, so dass der EM-Titel etwas zu leicht fiel. Das ist schon ein Wermutstropfen.

Eine Woche später startete ich noch mit Gerd zum zweiten Mal beim Team-Duathlon in Kusel, hier sind wir als gemischtes Team in unserer Altersklasse unschlagbar. Und es macht mächtig Spaß, auch wenn es „sau" anstrengend ist.

Last but not least „musste" ich ja noch den München Marathon laufen, denn ein Jahr ohne Marathon ist ja auch nichts. Die Beine waren dann doch etwas müde und es wurden nur 3:13:55 Stunden, für den DM-Titel hat es aber gereicht.

Und in wenigen Tagen versuchen wir, das heißt Gerd und ich, uns noch am Saintélyon, einem Nacht-Trail über 72 km mit ausreichend Höhenmetern.

Dann ist die Saison aber endgültig abgeschlossen. Neue Herausforderungen in 2015!

Gabriele Célette
Triathlonfreunde Saarlouis

NIC WOYSCH

PODIUM BEIM IM 70.3 LANZAROTE

DER IM 70.3 IN NIZZA SOLLTE 2014 MEIN HAUPTWETTKAMPF WERDEN. EIN HITZERENNEN FÜR DAS ICH MICH DREI WOCHEN AUF LANZAROTE UND WEITERE VIER WOCHEN IN SAINT TROPEZ VORBEREITETE. VOLLGEPACKT MIT SONNE UND MOTIVATION.

Den IM 70.3 Luxembourg nutzte ich als meinen finalen Abschluss vor der Langdistanz an der Côte d'Azur. Mit dem zehnten Platz, voll aus dem Training raus, war ich mehr als zufrieden und so fuhr ich einige Tage nach der Mitteldistanz in Remich nach Nizza. Aber wie so oft, kam es anders.

Nach einem soliden Schwimmen im Mittelmeer ging es in die Berge und damit in das kälteste Rennen, das jemals als Ironman in Nizza ausgetragen wurde. Ich hatte keine Chance. Bei der ersten kleineren Abfahrt waren meine Hände schon so erfroren, dass ich weder das Lenkrad kontrollieren konnte, noch die Bremsen betätigen. Ich stieg aus und plante eben neu.

Und eine Woche später stand ich bei der Ironman Europameisterschaft an der Startlinie. Ein Bienenstich direkt ins Handgelenk setzte meine Serie fort. Ich konnte das Rennen zwar beenden, blieb jedoch weit unter meinen Erwartungen.

Meine Reise zum Ostseeman in Glücksburg sollte dann alles übertreffen. Beim Schwimmstart trat ich auf eine Glasscherbe und riss mir damit den Fußballen auf. In Führung liegend fuhr ich die 180 Kilometer bei strömendem Regen und damit einhergehenden schlechten Straßenverhältnissen in 5:06 Stunden zu Ende und ging als Erste auf die Laufstrecke. Mein Fuß der durch den Regen kalt und taub war, taute nun auf. In der Wunde waren kleine Steine und Dreck. Laufen war unmöglich. Tief traurig und enttäuscht fuhren wir nach Hause.

Beim Summertime Triathlon nur sieben Tage nach dem Ostseeman sollte dann die Pechsträhne reißen. Ein klarer Start-Ziel-Sieg bei dieser Kurzdistanz im Kraichgau tröstete mich etwas über die bis dahin verkorkste Saison. So durfte ich mich zudem über drei Erfolge bei Zehn-Kilometer-Läufen freuen. Ich gewann mit großem Abstand den Grenzlandlauf in Überherrn, den Altstadtlauf in Saarlouis, und den Litermont-Berglauf in Nalbach.

Eine erfolgreiche Langdistanz fehlte mir aber noch zu meinem Glück. Die Reise sollte also noch nicht zu Ende sein. Die Wahl fiel, genau wie schon 2013, auf das wundervolle Rennen in der Auvergne. Die Challenge Vichy. Nicht mehr so ganz frisch, aber voller Tatendrang durfte ich mich über einen internationalen fünften Platz freuen. Ein großer Erfolg.

Meinen Saisonabschluss feierte ich jedoch auf Lanzarote. Und dies sollte tatsächlich eine Feier werden. Auch wenn, oder gerade weil Murphys Gesetz wieder zuschlug. „Alles, was schiefgehen kann, wird auch schiefgehen." Meine Vorbereitung sah so aus, dass ich wegen einer Verletzung die letzten drei Wochen vor dem Rennen nicht laufen konnte und wegen einer Magen-Darm-Grippe ein Wochenende vorher komplett aus der Bahn geworfen wurde. Aber Lanzarote war gebucht und so machte ich mich auf die Reise.

Wettkämpfe auf Lanzarote sind für mich immer ein besonderes Highlight. Diese Insel verzeiht Dir nichts. Wenn du überzockst, gehst du ein. Hier muss man sich einteilen, egal bei welcher Distanz. Das Thema Windschattenfahren ist hier zum Glück keins. Hier ist man alleine. Mit dem Wind von vorne. Mit der Hitze von überall. Und mit Höhenmetern, die wegen Wind und Hitze richtig wehtun.

Ich dachte mir vor dem Rennen... ok, ich konnte die letzten Tage nicht trainieren und Laufen ging nur mit Hilfe eines Aquajogginggurtes... jetzt erst recht. Als dritte Frau stieg ich in der Laguna der Hotelanlage La Santa aus dem Wasser und gab diesen Platz bis zum Ende des Rennens nicht mehr her. Eine solide Radfahrt und ein eben solider Lauf brachten mich auf's Treppchen beim IM 70.3 Lanzarote. Sehr versöhnlich und im Nachhinein eine gelungene Saison.

2015 geht's mit der Profilizenz weiter. Wo genau ich starte ist noch nicht sicher. Ein Rennen auf Lanzarote wird es sicher...

Ihr lieben Triathleten: kommt verletzungsfrei durch den Winter!

Herzlichst Nic

FOTOS: INGO KUTSCHE, MARCEL HILGERS

SCHULMEISTERSCHAFTEN

11. SAARLÄNDISCHE SCHULMEISTERSCHAFT UND LANDESFINALE JTFO IN WALLERFANGEN

SEIT MITTLERWEILE ELF JAHREN VERANSTALTET DIE SAARLÄNDISCHE TRIATHLON UNION DIE SCHULMEISTERSCHAFTEN IM TRIATHLON. SEIT VIER JAHREN IST AUCH DAS LANDESFINALE FÜR JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA ALS BESTANDTEIL MIT DABEI. DIE VERANSTALTUNG IM FREIBAD WALLERFANGEN IST DAHER IM SAARLÄNDISCHEN SCHULSPORTKALENDER FEST ETABLIERT.

Das zeigte sich auch darin, dass nach dem Teilnehmerrekord von 2013, dieses Mal fast exakt die gleiche Anzahl an Meldungen eingingen. Triathlon steht bei Schülern nach wie vor hoch im Kurs.
Und dass eine Veranstaltung der STU auch bei der Durchführung Mitglieder gleich mehrerer saarländischer Vereine mit einschließt, wurde in diesem Jahr eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Was in den letzten Jahren von den Helfern der Triathlonfreunde aus Saarlouis fast im Alleingang gestemmt wurde, verteilte sich dieses Jahr auf den Schultern vieler Helfern unterschiedlicher Vereinen. Dem Helferaufruf des Präsidiums folgten erfreulich viele. Ob Vereinsvorstände, Wettkampfrichter, aktive Athleten, Kadersportler oder Eltern – alle lieferten mit viel ehrenamtlichem Engagement ein gelungenes Beispiel vereinsübergreifender Jugendarbeit ab. Das Wetter der letzten Juliwoche war perfekt und somit stand einem gelungenen Schülertriathlon nichts mehr im Wege.
Ab 10:00 Uhr gingen dann im zehn Minutentakt die Startgruppen auf die Strecke. Das Teilnehmerfeld war dabei wieder bunt gemischt. Viele bestritten ihren ersten Triathlon, während andere schon seit Jahren im Verein trainieren. Die Distanzen sind dabei bewusst so kurz gehalten, dass sie von möglichst vielen Kindern bewältigt werden können. Für die Erst- und Zweitklässer stehen daher 25 Meter Schwimmen, 1500 Meter Radfahren und abschließende 400 Meter beim Lauf auf dem Programm. Mit zunehmendem Alter werden auch die Strecken länger, sodass die 12- bis 13-Jährigen und die 14- bis 15-Jährigen 200 Meter im Wasser, 3000 Meter mit dem Rad auf der Straße ums Freibad und einen 1000 Meter-Lauf hinter sich bringen müssen.
Beim Landesfinale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA, das im Anschluss an die Schulmeisterschaft durchgeführt wurde, waren in diesem Jahr leider nur zwei Mannschaften am Start. Das lag wohl daran, dass sich mehrere Schulen nur für die Teilnahme an der Schulmeisterschaft entschieden und die Option der Doppelwertung für JtfO nicht wahrgenommen wurde. Als Konsequenz sollte für das Landesfinale 2015 der Wertungs- und Meldemodus überdacht und vereinfacht werden.
So kam es zum Showdown zwischen dem Deutsch-Französischen Gymnasium Saarbrücken und dem

Team vom Max-Planck-Gymnasium aus Saarlouis, bei dem die Schüler vom MPG am Ende die Nase vorne hatten und damit das begehrte Ticket zum Bundesfinale in Berlin lösten.
Dank der guten Zusammenarbeit mit der Gemeindeverwaltung und vor allem mit dem Schwimmbadmeister Christian Straßburger und seinem Team liefen die Wettbewerbe wieder reibungslos und verletzungsfrei ab.
Die nächsten Schulmeisterschaften mit dem Landesfinale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA finden am 21.07.2015 im Freibad in Wallerfangen statt.
Mehr dazu auf
www.triathlon-stu.de/ schulsport.html

Max Ludwig

STAFFEL-TRIATHLON

AM 19. JULI VERANSTALTETE DAS MINISTERIUM FÜR INNERES UND SPORT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SAARLÄNDISCHEN TRIATHLON-UNION UND DEN LTF MARPINGEN DEN 3. SAARLAND-STAFFEL-TRIATHLON.

Zu den Wettkämpfen am und im Wingertsweiher in Ottweiler kamen Teams aus allen saarländischen Kommunen, den Landkreisen, dem Regionalverband und den Behörden. Die Teams mussten aus Einwohner(inne)n der Kommunen oder aus Beschäftigten der Rathäuser/Behörden bestehen.
Beim Staffel-Triathlon absolvierte jedes Teammitglied lediglich eine Disziplin und reicht danach den „Staffelstab" weiter. Die Distanzen betragen bei den jeweiligen Disziplinen: 200 Meter Schwimmen im Wingertsweiher in Ottweiler (Freiwasser) – ca. 15 Kilometer Mountainbike im angrenzenden Wiesen- und Waldgebiet – und ca. 5,4 Kilometer Laufen auf Wegen im Uferbereich.
Gestartet wurde in den Kategorien Damen/Herren/Mixed. Insgesamt waren 53 Staffeln am Start.
Sieger Herren: Eppelborn II (Weber, Daniel – Alt, Christian – Zimmer, Dennis). **Sieger Damen:** Gymn. Ottweiler (Schwarz, Michelle – Ames, Kim – Ames, Maike). **Sieger Mixed:** Tholey I (Besch, Celine – Spohn, Manuel – Kaufmann, Lukas).
Der 4. Saarland-Staffel-Triathlon findet am Samstag, 12. September 2015 in Lebach statt!

STU-KAMPFRICHTER

Das Jahr 2014 begann für die Kampfrichter positiv. Im Kooperation mit dem RTV fand im Februar eine Kampfrichterausbildung am Olympiastützpunkt Saarbrücken statt. Fünf Kampfrichterinnen und Kampfrichter bewältigen die Ausbildung und haben zwischenzeitlich den theoretischen wie praktischen Teil der Prüfung bestanden. Die STU ist in der glücklichen Lage, über genügend Kampfrichterinnen und Kampfrichter zu verfügen, die bei den Veranstaltungen im Saarland für die notwendige Regelüberwachung sorgen.
Aber nicht nur im Saarland, auch in Roth, Darmstadt und beim Kraichgau Challenge waren saarländische Kampfrichter aktiv.
Einziges Problem bei der Abstellung von Kampfrichterinnen und Kampfrichter ist, dass sie oft selbst noch aktiv sind. Das erschwert auf der einen Seite die Einsatzplanung. Auf der anderen Seite erfahren die Wettkämpfer, dass sie von aktiven Triathleten kontrolliert werden, was das Reibungspotenzial verringert.
Sorge bereitet uns, die meines Erachtens nicht notwendige Musikbegleitung von Athleten. Die Betreffenden meinen schon beim Check-In nicht auf Musikberieselung verzichten zu können. Die notwendige Kommunikation ist schwer möglich und führt zu einer nicht notwendigen und vermeidbaren Konfrontation.

Die Bitte von uns, kommt zum Check-In ohne Ohrstöpsel oder Handy am Ohr. Während bei Langläufe im Bereich des DLV nichts gegen die Musikuntermalung unternommen wird, verbietet die SpO der DTU die individuelle Musikbeschallung sowohl beim Radfahren als auch beim Laufen. Diese Vorgabe gerade im Bereich des Staffelwettbewerbs zu verdeutlichen, führt zu einer mehr oder weniger gehaltvollen Diskussion.
Noch mehr Sorge bereitet mir, dass gerade in der Saison 2014 das Motto bzgl. der Kampfrichterinnen und Kampfrichter lautet: Man spricht nicht mit ihnen, sondern nur über sie. Dass das bei den betreffenden Personen für vermeidbaren Ärger sorgt, ist einleuchtend. Deshalb die Bitte für 2015: Sprecht uns an. Wir sind durchaus kommunikations- und diskussionsbereit. Nur sollte die Anrede zeitnah und in einem Ton erfolgen, der in Mitteleuropa üblich ist. Als Wettkämpfer sollte man beachten, dass es Themen (z.B. beschädigter Helm, Sitz des Helmes) gibt, die nicht diskussionsfähig sind.
Für das Jahr 2015 wünschen die Kampfrichterinnen und Kampfrichter allen Athletinnen und Athleten eine unfallfreie Saison und viel Gesundheit.

Wolfgang Mitzel

SPARKASSEN-MANNSCHAFTSTRIATHLON

ES IST FÜR VIELE TEILNEHMER BEREITS EIN FESTER HÖHEPUNKT IM PERSÖNLICHEN SPORTJAHR: DIE TEILNAHME AM SPARKASSEN-MANNSCHAFTSTRIATHLON AN DER HERMANN-NEUBERGER-SPORTSCHULE. DENN DEN REIZ DIESER VERANSTALTUNG VON UKV-UNION KRANKENVERSICHERUNG, OLYMPIASTÜTZPUNKT SAARBRÜCKEN UND DER SAARLÄNDISCHEN TRIATHLON UNION MACHT NICHT ZULETZT DAS KRÄFTEMESSEN VON MEHR ODER WENIGER AMBITIONIERTEN FREIZEITSPORTLERN UND DEN ATHLETEN DES OLYMPIASTÜTZPUNKTES AUS. MITTLERWEILE SCHON STAMMGAST WIE VIELE DER FREIZEITSPORTLER: OLYMPIA-SCHWIMMER ANDREAS WASCHBURGER, DER AUCH BEI DER 12. AUFLAGE AM 13. SEPTEMBER 2014 MIT DABEI WAR.

Ebenfalls Stammgast bei dem Ausdauerdreikampf im Saarbrücker Stadtwald: Franz Josef Schumann. Als Präsident des Sparkassenverbandes Saar war Schumann jedes Jahr für eine Staffel auf dem Mountainbike im Einsatz. Auch nach seinem Ausscheiden in den Ruhestand nahm er nun kurzfristig an dem Triathlon-Event teil: Als Radfahrer einer „Promi-Staffel" mit Andreas Waschburger als Schwimmer und dem Triathlon-Landestrainer Christian Weimer als Läufer. Diese „OSP-Mannschaft" kam am Ende auf einen guten Mittelfeldplatz unter den 30 gemeldeten Mannschaften. Nur knapp hinter der schnellsten Mannschaft des Sparkassenverbandes. „Ich habe mich sehr über die Möglichkeit gefreut, hier wieder mit dabei sein zu können, will aber im nächsten Jahr wieder etwas trainierter und besser vorbereitet sein", strahlte Schumann nach getaner „Arbeit". Mit am Start war übrigens auch Schumanns Nachfolger als Präsident des Sparkassenbandes Saar, Dr. Alfons Lauer. Er nahm Schumanns Platz in der Staffel des Sparkassenverbandes neben Dr. Christian Molitor und Stefan Vossbrecher ein – schnürte allerdings anders als sein Vorgänger lieber die Laufschuhe.

Bei trockenem, bewölktem aber recht warmen Wetter war die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg. „Die Ausdauersportler unter unseren Beschäftigten bei der Sparkassen-Finanzgruppe, egal ob Läufer, Schwimmer oder Radfahrer, freuen sich schon immer auf das „Duell" mit den Spitzenathleten des OSP, wo sie Stars zum Anfassen erleben können. Und nicht nur das: Die perfekte Arbeit des Organisationsteams und die hervorragenden Sportstätten im Saarbrücker Stadtwald an der Hermann-Neuberger-Sportschule garantieren eine Top-Veranstaltung, wo alle Sportbegeisterten mit Ehrgeiz und Ausdauer ihr Bestes geben können", erklärte Guido Merz, Geschäftsführer der CVL GmbH, der selber als Schwimmer beim Staffeltriathlon am Start war.

Zwölf Teams der verschiedenen Sparkassen, vier Mannschaften des Sparkassenverbandes Saar, vier UKV-Versicherung, eine Mannschaft der SaarLB, zwei der Saarland Versicherungen sowie fünf Teams der OSP-Sponsoren Enovos, BSA-Akademie, Saartoto und Universität des Saarlandes trafen auf zwei Sportler-Mannschaften. Neben dem Trio Waschburger-Schumann-Weimer war eine Staffel der Saarländischen Triathlon Union mit den beiden Nationalmannschaftsathleten Hanna Philippin und Jonas Breinlinger, komplettiert von Marc Trautmann. „Wir freuen uns über die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der UKV, die uns auch beim Schülertriathlon jedes Jahr toll unterstützt", erklärte STU-Präsident Bernd Zimmer. Dank der Unterstützung der Kampfrichter der STU gab es auch auf der Mountainbikestrecke, die quer durch den Saarbrücker Stadtwald führte, keine Verletzten. Nach der Siegerehrung bot sich im Sportler-Treff noch genug Gelegenheit zum gemütlichen Plausch zwischen Sportlern, Zuschauern und Offiziellen. Einmütiger Tenor: Fortsetzung dieses Stelldicheins von Breiten- und Spitzensport auch im nächsten Jahr unbedingt erwünscht!

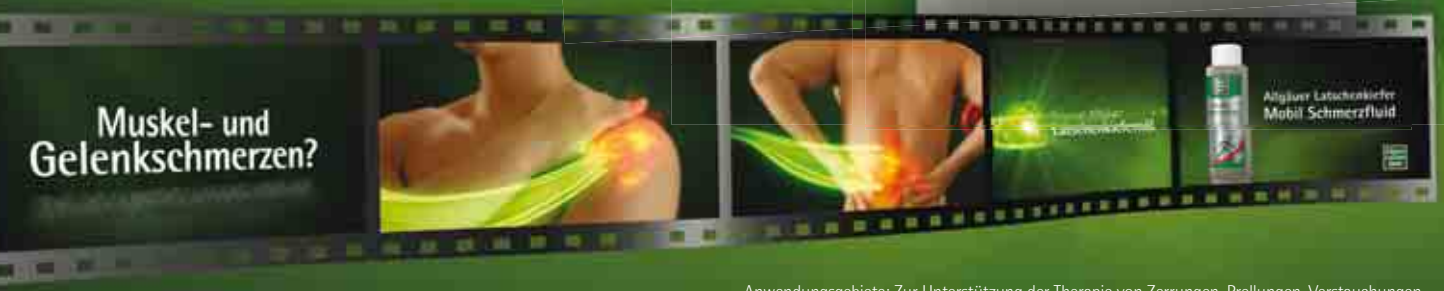
Bei Muskel- und Gelenkschmerzen:

Allgäuer Latschenkiefer Mobil Schmerzfluid

Allgäuer Latschen Kiefer®

Wenn's wirklich weh tut.
Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Bekannt aus der TV-Werbung



Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Therapie von Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Hinweise: Enthält racemischer Campher. - Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Theiss Naturwaren GmbH · Michelinstraße 10 · 66424 Homburg · www.latschenkiefer.de

TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E.V. MERZIG

TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E.V. MERZIG FEIERT 25 JÄHRIGES JUBILÄUM

SPORT IST IM VEREIN AM SCHÖNSTEN! WER REGELMÄSSIG SPORT TREIBT, WER AN MEISTERSCHAFTEN, WETTKÄMPFE TEILNIMMT, DER BRAUCHT EINE SPORTLICHE HEIMAT. DER BRAUCHT EINEN VEREIN, DER IHN FÖRDERT UND UNTERSTÜTZT UND IN DEM ER AUF GLEICHGESINNTE TRIFFT. DAS ALTER MACHT DABEI KEINEN UNTERSCHIED. ER BRAUCHT DIE FÜR SEINEN SPORT ERFORDERLICHEN EINRICHTUNGEN, EINEN PLATZ FÜRS TRAINING UND ZUM SPIEL.

Und so begann es 1983 beim Lauftreff im TV Düppenweiler am Pützweiher. Im Jahr 1985 wurde die Triathlon Abteilung beim TV Düppenweiler von den Initiatoren unter anderem Gerhard Herres und Guido Horsch gegründet und war auch gleichzeitig Mitausrichter der ersten Triathlon Veranstaltung im Saarland und Gründungsmitglied der STU. Viele sportliche Highlights wie z.B. den Losheimer, Mettlacher, Lux, Schwarzwälder Triathlon sowie DM in Roth Langdistanz usw. sowie die Qualifikation und Teilnahme von Gerhard Herres in Hawaii.

1990 war es soweit, drei Mitglieder (Guido Horsch, Bernd Zimmer und Gerhard Herres) gründeten den heute bekannten Tri-Sport Saar-Hochwald e.V., Verein für Triathlon und Ausdauersport. Neben den vielen sportlichen Highlights wie Wettkämpfe, Leistungssportler, Trainingslager, Vereinsfeste wurden wichtige Akzente gesetzt die bis heute den Verein prägen. Den größten sportlichen Erfolg feierte der Verein im Olympiajahr 2008 in Peking. Jan Frodeno gewann die Triathlon Goldmedaille. Viele Vereinsmitglieder verfolgten den Wettkampf und jubelten. Sie empfingen später ihren Olympiasieger in Merzig. Um noch ein paar weitere Leistungssportler wie z. B. Lothar Leder, Jürgen Zeck, Joelle Franzmann zu nennen die im Verein schon Mitglieder waren.

Der Tri-Sport Saar-Hochwald e.V. ist ein Verein für Triathlon und Ausdauersport mit über 25-jähriger Erfahrung. Er zählt mittlerweile über 300 Mitglieder/-innen. Darunter befinden sich insgesamt etwa 60% Kinder und Jugendliche. Dies ist der sehr guten Jugendarbeit des Vereins zu verdanken. Dafür wurde der Verein des öfteren schon mit Auszeichnungen wie das Grüne Band, Hermann-Neuberger-Plakette, und Sterne des Sports ausgezeichnet. Viele Ehrenamtliche unter Ihnen haben den Verein, in welcher Funktion auch immer, über Jahre hinaus geformt und gefördert.

Der Grundgedanke unseres Vereines ist es weiterhin Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit zu bieten ihr geliebtes Hobby, den Triathlon- und Ausdauersport, ausüben zu können. Der sportliche Erfolg ist dann gegeben, wenn vorher vereinbarte oder persönliche Ziele erreicht werden.

Sport und Bewegung im Alltag ist heute wichtiger denn je. Sport stärkt das Gruppengefühl und hilft Kindern in ihrer Entwicklung, indem er sie an ihre psychischen und physischen Grenzen stoßen lässt. Sie lernen somit sich und ihren eigenen Körper kennen. Es ist unser zentraler Leitgedanke, das Sport das Sozialverhalten und die Solidarität fördert, Grenzen verschwinden lässt und kulturelle

Unterschiede überbrückt. Darüber hinaus ist für uns die Jugendarbeit sehr wichtig, weil es die Bildung, Integration mit jungen Menschen, Fairness, sowie freiwilliges und soziales Engagement im Ehrenamt fördert.

Dank unserer guten Infrastruktur und der engen, guten Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Merzig sowie der Ehrenamtsbörse in Merzig ist es unseren ehrenamtlichen Trainern möglich, verschiedene Disziplinen in den Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen auszuführen.

Durch das vorbildhafte Verhalten unserer ehrenamtlichen Trainer konnten wir die Leidenschaft zum Triathlon vieler heranwachsender Jugendliche auch über die eigene aktive Zeit hinweg erhalten und sie für die ehrenamtliche Tätigkeit als Trainer motivieren. Mit großem Eifer absolvierten sie die dazugehörige, anspruchsvolle Ausbildung über den DLRG-Rettungsschwimmschein in Silber, den Grundausbildungsschein und C-Trainer für Triathlon. In ihrer praktischen Arbeit profitieren sie von ihrer eigenen Erfahrung als ehemaliger Athlet im Leistungssport. Einige Sportler und Trainer haben die Ausbildung zum Kampfrichter absolviert und sind bei den verschiedenen Wettkämpfen im Einsatz.

Es erwarben den Grundausbildungslehrgang in Merzig Noemi Neusius, Nina Haubert, Michelle Görgen und Frederick Schauer.

Viele Aktivitäten zeugen von unserem regen Vereinsleben und der Vielfalt der Angebote. Nachfolgend einige Beispiele.

UP! JUGENDTEAM

Unser Jugendteam hat sich zum Ziel gesetzt, leistungssportorientierte Jugendliche im Verein zu fördern und das Teambewußtsein zu stärken. Das Team, das aktuell aus 14 Jugendlichen der Jahrgänge 1996 bis 2000 besteht, fördert das Gemeinschaftsdenken vor allem durch Startgruppen bei Staffelwettbewerben. Eine Staffel besteht aus drei Sportlern oder Sportlerinnen, die jeweils eine Disziplin (Schwimmen, Radfahren oder Laufen) übernehmen. So sind drei Sportler in einer Mannschaft und arbeiten gemeinsam am Erfolg. Die Teamphilosophie ist aber nicht ausschließlich leistungsorientiert. Über allem steht der Gemeinschaftsgedanke und die langfristige Begeisterung am Triathlonsport.

TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E.V. MERZIG

Trainer des Teams sind Dustin Morbe und Rebecca Buchna. Das Konzept des Jugendteams ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Es geht nicht um den schnellen, oft flüchtigen Wettkampferfolg eines Sportlers, sondern darum, ihn neben allen Leistungsforderungen auch möglichst lange für den Triathlonsport zu motivieren. Denn schließlich bietet der Tri-Sport Saar-Hochwald auch eine Möglichkeit für die Zeit nach dem Jugendteam: Sind die Sportler einmal aus diesem Alter entwachsen, können sie in den Vereins-Ligamannschaften der Triathlon-Landesliga starten.

TRIATHLON-LIGATEAMS

Seit zwei Jahren haben wir ein Ligateam, das in 2014 sogar einen Doppelaufstieg feiern konnte. Siehe dazu den gesonderten Bericht in diesem Heft.

FREIZEIT- UND TRAININGS-LAGER WEISKIRCHEN

Fest in der Jahresplanung ist das Jugendfreizeitlager zwischen Weihnachten und Neujahr in der Jugendherberge Weiskirchen. Es nahmen 16 Kinder und Jugendliche daran teil. Als Betreuer waren der Dieter Specht, Markus Holkenbrink, Mattias Jakobi, Jana Rauch Nina Haubert und Noemi Neusius dabei. An jedem Tag gab es eine Schwimmeinheit im Hallenbad Vitalis und ein Lauftraining. Bei schlechtem Wetter konnte man in die Turnhalle ausweichen. Auch das Abendprogramm mit Spielabenden ließ nie Langweile aufkommen.

DAS PROJEKT „KIDS IN BEWEGUNG"

Weiterhin und viel Engagement sind wir im sechsten Jahr in der Kooperation mit der Kita St. Peter in Merzig unter der Leitung von Bianca Mangione. Einmal in der Woche turnen wir mit ca. 30 Kindern zusammen mit den Kindererzieherinnen Susanne Bürner und Doris Kerber. Es gibt zwei Gruppen, jede Trainingseinheit dauert 60 Minuten. Nach dem halbjährigen Turnen wird zum Abschluss das Minisportabzeichen mit viel Begeisterung der Kinder erfolgreich absolviert. Weitere gemeinsame Veranstaltungen ist der Bambinilauf beim Saarschleife-Marathon. Als Abschluss ist Freizeitspaß im Das BAD in Merzig mit Kindern und Eltern angesagt. Hier gibt es dann das Wettrutschen. Wer rutscht am schnellsten!

PROJEKT TRIATHLON AG IN DER GRUNDSCHULE ST. JOSEF

In Zusammenarbeit mit der Grundschule St. Josef Merzig bieten wir schon im sechsten Jahr eine zusätzliche Bewegungsstunde als Triathlon AG für interessierte Schüler an. Das Training absolvieren in diesem Schuljahr 15 Schüler einer 3. Klasse mit unserem FSJler Matthias Jakobi. Die erfolgreiche Vorarbeit mit dem Projekt „Kids in Bewegung" zeigt, dass Bewegung im Alltag den Kindern Spaß macht und motiviert. Immer mehr nehmen die ersten Kinder aus der Kita St. Peter, nun als Schüler, an der Triathlon AG teil. Durch kreative Spiele und Übungen wird bei den Kindern der Bewegungsalltag gefördert.

PROJEKT SPORT UND TRIATHLON AG IN DER GRUNDSCHULE KREUZBERG

Wir sind stolz auf den weiteren Kooperationen mit den Schulen. Mit den Gesamtschulen und dem G8 befinden sich die Schulen und Vereine in einem großen Veränderungsprozess. Wir als Verein sind in Sorge, Kinder und Jugendliche durch diese Entwicklung für das Vereinsleben zu verlieren. Deshalb müssen die beiden Seiten (Schule und Verein) auf sich ändernde Bedingungen reagieren. Die Kooperation im zweiten Jahr in der Kreuzbergschule sind es mittlerweile 40 Kinder in der Sport und Triathlon AG. Sportlich betreut werden die Kinder mit unserem Freigestellten Matthias Jakobi und dem Rektor, Sportlehrer Frank Wagner.

PROJEKT SPORT AG AM GYMNASIUM AM STEFANSBERG

Die Ganztagsschulen bestimmen zunehmend die Schullandschaft und stellen so für immer mehr Kinder und Jugendliche den Mittelpunkt ihrer Lebenswelt und Aktivitäten dar. Die Kooperation „Verein und Schule" ist für die Kinder und Jugendlichen ein Gewinn. Die Kinder haben zwei zusätzlichen Sportstunden an der Ganztagsschule Gymnasium am Stefansberg in Merzig. Die ge- meinschaftliche Sport AG wird von Lehrerin Anne Klein, Markus Ortinau und dem FSJler des Vereines, Matthias Jakobi geleitet. Dort lernen und erfahren die Kinder mit viel Begeisterung die Botschaft: „Bewegung im Alltag hält körperlich fit, schult die soziale Intelligenz und fördert Talente". Aus Sicht des Vereines lohnt sich dieser Einsatz enorm.

SCHÜLERTRIATHLON

Zum 22. Mal veranstalteten wir im 2014 im und um das Freizeitbad den Schüler- und Jugendtriathlon. Bei dieser Sportveranstaltung stehen der Spaß und Begeisterung an der Bewegung und das Ankommen im Vordergrund. Mit dem ersten Schülertriathlon im Jahr 1992 begleitet und stärkt uns die Veranstaltung wie eine rote Linie über die Jahre bis heute. In diesem Jahr konnten rund 250 sportbegeisterte Schüler und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren aus Merzig und der Umgebung am Triathlon teilnehmen. Die Streckenlänge war dabei für die einzelnen Altersklassen unterschiedlich. Bei optimalem Wettkampfwetter verlief der Tag in Zusammenarbeit mit Das Bad sehr rund und für viele Teilnehmer erfolgreich ab. Neben den Altersklassenwertungen wurde auch die Stadtmeister-

schaft ausgetragen. Über die Sonderauswertung freuen sich die Merziger Jugendliche über den persönlichen Erfolg sehr. Um die Sportart „Triathlon" unerfahrenen Kindern nahezubringen und etwas vom dem Feeling eines Wettkampfs zu vermitteln, bieten wir zwei Monate lang vor dem Schülertriathlon Schnuppertrainings an. Dabei können die Kinder den Triathlonsport näher kennen lernen und ihre sportlichen Fähigkeiten weiter ausbauen.
Viele Kinder finden durch die Schnuppertrainings mit Gleichgesinnten und dem Schülertriathlon Gefallen an dem Sport und werden Mitglied in unserem Verein.

SAARSCHLEIFE-MARATHON

Am 07. September war es wieder soweit. Der Tri-Sport und die Stadt Merzig lud zu einem sportlichen Sonntag ein. Das Wetter mit blauem Himmel und mäßig warmer Temperatur, die optimale flache Laufstrecke und das gut gefüllte Teilnehmerfeld. Ein paar Starter weniger als im Vorjahr gingen auf die Strecke. Und wie man an der Sprache feststellen konnte, war das Teilnehmerfeld international: Neben Startern aus Deutschland und den Benelux-Staaten fanden auch einige Engländer und Dänen den Weg nach Merzig. Das Orgateam begrüßte viele bekannte Gesichter bei denen der Saarschleife-Marathon schon Anfang des Jahres fest im Laufkalender steht. Der Internationale Saarschleife-Marathon ist ein traditioneller und weit über die Grenzen bekannter Naturlauf, der in unserer Region seinesgleichen sucht. Nicht durch lärmende Häuserschluchten wie bei manchem City-Marathon führt der Weg, sondern durch das eindrucksvolle Panorama des Saartales mit dem Blick z. B. zur Cloef. Unser Saarschleife-Marathon ist für uns unter anderem wichtig, weil der Erlös in unsere erfolgreiche Jugendarbeit fließt.

GESELLIGKEIT UND FÖRDERUNG DER GEMEINSCHAFT IM VEREIN

Ein harmonisches Vereinsleben ist uns sehr wichtig. Deshalb veranstalten wir jährlich mehrere Aktionen, bei denen wir zusammenkommen um zu feiern und uns auszutauschen. Dazu zählt das Kotlettbraten in Hausbach, Wanderung zur Burg Montclair mit Frühstück, mehrmaliges spontanes Grillen am Sportplatz, Helferfeten und eine Weihnachtsfeier.
Weitere Infos unter www.tri-sport.de

Silvia Schamper

SPORTPLAKETTE FÜR SILVIA SCHAMPER

DIE VORSITZENDE DES TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD IN MERZIG ERHIELT DIE HÖCHSTE SPORTAUSZEICHNUNG FÜR EHRENAMTLICHE DES SAARLANDES, DIE SPORTPLAKETTE. DAMIT WURDE NUN ZUM DRITTEN MAL EIN MITGLIED DES VEREINS MIT DIESER AUSZEICHNUNG GEEHRT.

Silvia Schamper ist seit 1998 Vereinsmitglied und selbst aktiv im Triathlon-Training und Wettkampf. Seit 2002 ist sie im Vorstand. Von 2002 bis 2009 war sie Jugendwartin und von 2004 bis 2009 Sportwart für Erwachsene. Seit 2009 ist sie die Vorsitzende.
In ihrer Vorstandzeit übernahm sie eine Vielzahl von ehrenamtlichen Tätigkeiten. Silvia Schamper ist auch mit für den starken Mitgliederzuwachs verantwortlich. Unter ihrer Ägide nahm der Verein einen deutlichen Aufschwung, wie sich auch an den Vereinserfolgen erkennen lässt.
Die Auszeichnung wurde Silvia Schamper im Rahmen einer Feierstunde in der Staatskanzlei überreicht.

Otmar Kerber

TOP RACE GERMANY AM BOSTALSEE

EINEN WEITEREN MEILENSTEIN IM AUSBAU VON TOP RACE GERMANY AM BOSTALSEE IST GESCHAFFT. MIT DEM EINZUG DER MITTELDISTANZ 91.9 KÖNNEN AM 06.09.2015 ANFÄNGER, FORTGESCHRITTENE UND CRACKS AUF DIE STRECKEN IM ST. WENDELER LAND GEHEN.

Die Mitteldistanz 91.9 wird mit einer 1,9 Kilometer langen Schwimmstrecke mit Landgang (2 x 950 Meter), 75 Kilometer Rad fahren (zwei Runden) und 15 Kilometer laufen (3 x 5 Kilometer) an den Start gehen. Hierzu wird neben den beiden Verpflegungsstationen auf der Laufstrecke, eine weitere Bottlestation innerhalb der Radrunde auf der Staudammkrone eingerichtet. Die Olympische und Jedermann Distanz werden in gewohnter Manier ausgetragen. Dreh- und Angelpunkt wird auch in 2015 wieder die Festwiese sein. Damit ist und bleibt Top Race Germany ein Triathlon der kurzen Wege. Für Athleten und Zuschauer sind Schwimmstart, Wechselzone, Finish bis hin zur Rad- und Laufstrecke in direktem Umfeld von ca. 200 Meter zu erreichen. Das Orga-Team freut sich schon heute auf den Startschuss der vierten Auflage von Top Race Germany.

Die Anmeldung wurde bereits geöffnet, bis zum 31.12.2014 werden auf allen drei Distanzen early-bird Tarife angeboten.

Nähere Informationen rund um die neu geschaffene Mitteldistanz 91.9, sowie alle anderen Rahmendaten unter:
www.topracegermany.de

Siegerinnen OD Top Race Germany 2014: (von links: Julia Wydra, Karin Riedel)

RÜCKBLICK 2014:

Mit der Austragung der Liga und Master Rennen im Sprint und den Saarlandmeisterschaften in der Olympischen Distanz hat sich Top Race Germany mit rund 700 Startenden und 2000 Zuschauern zur größten Triathlon-Veranstaltung im Saarland gemausert. Neben einer sehr anspruchsvollen Radstrecke für die Liga (550 Höhenmeter), die den Sportlern einige Kraftkörner abverlangte, waren die Radstrecken für Olympische und Jedermann abwechslungsreich gestaltet. Wie in jedem Jahr wurde das Radfeld von einem Rallye-Auto angeführt. Besonderes Highlight für viele war und ist sicherlich die Staudammüberquerung. Für die Zuschauenden ist es eine aktionsgeladene Veranstaltung, da sie ihre Sportler/innen bis zu achtmal sehen können. Ferner wurden 2014 die Rheinland-Pfalz Meisterschaften im Sprint innerhalb des Top Race Germany-Triathlons ausgetragen.

Oliver Ogrizek, Lauffabrik, bewertet die Entwicklung seiner Veranstaltung als sehr gut und lobt die tolle Zusammenarbeit mit FIT e.V. und dem Landkreis St. Wendel: „Wir haben mit dem Bostalsee die idealen Voraussetzungen und Partner um ein sportliches Glanzlicht zu setzen – und daran arbeiten wir Jahr für Jahr."

Sieger OD Top Race Germany 2014. von links: Christian Weyand (3.), Philipp Bahlke (1.), Alexander Sutschet (2.))

Jeden Freitag

Mindestjackpot 10 Mio. €

LOTTO
Saartoto

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter www.saartoto.de
Kostenlose Hotline der BZgA 0800 1 372700 · Gewinnwahrscheinlichkeit Gewinnklasse 1 = 1 : 95 Mio.

GROJOS LTF ELVERSBERG

Wolfgang Schaly

Michael Löhle

Marco Schmidt

WOLFGANG SCHALY SICHERT SICH DEN DM-TITEL ÜBER DIE LANGDISTANZ

IN DIESEM JAHR KONNTEN SICH GLEICH FÜNF ATHLETEN AUS ELVERSBERG AUF DER LANGDISTANZ BEWEISEN.

Marco Schmidt bewies beim Ironman Kopenhagen Stehvermögen und bewältigte die Langdistanz auch bei regnerischem Wetter in 11:45:37 Stunden. Bei den Ironman Europameisterschaften Frankfurt starteten Timo Herrmann (10:14:12 Std) und Christian Groß (11:39:41 Std). Auch sie konnten am frühen Abend bei brütender Hitze ihren Zieleinlauf auf dem Römer feiern. In Roth waren dann wieder zwei Athleten am Start. Michael Löhle feierte dort seinen gelungenen Langdistanzeinstieg in 11:32:20 Stunden.

Den größten Coup landete jedoch der Älteste unter unseren Topathleten. Wolfgang Schaly finishte die Langdistanz bei der Challenge Roth in 11:24:02 Stunden und wurde somit Deutscher Meister in der Altersklasse M60.

Vor seinem Debüt war er noch etwas skeptisch. Die 3,8 Kilometer Schwimmen lagen ihm schon etwas im Magen. Recht zufrieden stieg er nach 1:26 Stunden aus dem Wasser und ahnte nicht, was dieser Tag noch bringen wird. Die Radstrecke absolvierte Wolfgang locker und gekonnt. Es lief einfach und er konnte viele Plätze gut machen. Sein Ziel unter zwölf Stunden war nach der top Radzeit jetzt greifbar nahe. Auf der Laufstrecke zeigte Wolfgang dann, wo er eigentlich herkommt. Unbeirrt lief er Kilometer um Kilometer und konnte die 42 Kilometer noch unter vier Stunden absolvieren.

Christian Groß und Timo Herrmann

Auf der Uhr stand das Traumergebnis von 11:24:02 Stunden bei seinem Zieleinlauf. Keiner seiner Konkurrenten in der Altersklasse M60 konnte diese Zeit mehr unterbieten.

Wolfgang Schaly von den Grojos aus Elversberg war somit gefeierter Deutscher Meister.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung !!

LTF MAUSCHBACH

DAS JAHR 2014 WAR SEHR ERFOLGREICH FÜR DIE ATHLETEN DER LTF MAUSCHBACH. DER RELATIV KLEINE KADER WAR VIELERORTS UNTERWEGS.

Philipp Sahm konnte sein intensives Lauftraining im Winter mit dem Titel des Deutschen Meisters im Ultratrail krönen. So hochmotiviert ging es auch in die Triathlonsaison, wo sich Philipp den Gesamtsieg bei den Saarlandmeisterschaften über die Sprintdistanz in Tholey holte. Auch die Athleten Martin Schaar, Nico Kartes und Clara Seiler errangen Podestplätze.

Das Highlight der Mauschbacher Langdistanzler Philipp Sahm, Andrea Munkes und Jürgen Munkes war der Ironman in Schweden. In Begleitung der zwei Unterstützer Clara Seiler und Nico Kartes ging es bereits eine Woche zuvor ins Land der Elche. So hatte man noch ein paar Tage Zeit sich an das Schwimmen in der kalten Ostsee und das Radfahren bei ständigem Wind zu gewöhnen. Am Wettkampftag selbst war das Wetter gut. Der Wellengang der Ostsee meinte es ganz gut mit den Athleten. Nach dem Motto „bloß kein Salzwasser schlucken" gingen Andrea und Jürgen Munkes auf die 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke. Am Ende des Tages war es für alle ein guter Tag. Philipp Sahm erreichte sein persönlich gesetztes Ziel. Jürgen Munkes finishte trotz eines heftigen Sturzes auf dem Rad. Seine Frau Andrea begleitete ihn auf den letzten neun Kilometern und sie liefen gemeinsam über die Ziellinie.

Durch den fliegenden Start war Andrea zum ersten Mal schneller als ihr Mann. Auch der mitgereiste Franck Vampouille vom Tritronic Team St.Wendel finishte seinen ersten Ironman.

Zum Saisonabschluss ereichte Nico Kartes noch den zweiten Platz in seiner Altersklasse bei den Landesmeisterschaften am Bostalsee.

Seit diesem Jahr stellen die LTF Mauschbach mit Jürgen Munkes auch einen Kampfrichter und tragen so ihren Teil zum Gelingen im saarländichen Triathlon bei.

Nähere Informationen auf www.ltfmauschbach.de

SC ILLINGEN

VOR ETWAS MEHR ALS ZWEI JAHREN, GENAUER GESAGT IM MÄRZ 2012, HATTEN EINIGE SCI'LER EINE IDEE: WIR RUFEN EINE JUGENDTRIATHLON-GRUPPE INS LEBEN.

Gesagt, getan. Der Gedanke einer Förderung des Jugendtriathlons fand schnell anklang und so waren auch zwei Trainer schnell gefunden: Udo Jakobs betreut die Kids beim Rad- und Lauftraining und Karolina Bohlen kümmert sich um die schwimmerischen Fortschritte unserer Jungathleten. Willige Sportler standen auch schon bereit: Noah Diemann, Mark Fechler, Felix Jost und Dennis Müller bildeten die Gründungsmannschaft. Dass das gemeinsame Training mehrmals die Woche mächtig Spaß macht, sprach sich schnell herum und so kamen im August 2012 Daniel Müller und Nils Müller hinzu. Zu sechst kämpften sich die Jungs durch diverse Wettkämpfe und bewiesen, dass das harte Training seine Mühen wert war. Im Jahr 2013 bekam das SCI-Tri-Jugendteam nochmals Verstärkung: Maximilian Gebhard und Karim Hussein stellen sich seitdem den Herausforderungen des Triathlons.

Trainer Udo Jakobs hat sein Team gut im Griff! Allein in diesem Jahr waren unsere Jungtriathleten auf fast allen Wettkämpfen im Saarland und Umgebung vertreten. Dass die Jungs ihren Sport beherrschen, zeigen die Ergebnislisten.

Beim Schülertriathlon in Merzig musste sich Daniel nur den vier starken Kaderathleten geschlagen geben und erreichte direkt hinter ihnen einen starken fünften Platz. Nils überquerte in einem mit 65 Teilnehmern sehr stark umkämpften Feld als fünfter mit nur 30 Sekunden Rückstand zum vierten Platz die Ziellinie. Noah, Felix und Mark erreichten zusammen einen schönen Erfolg: sie konnten in der Mannschaftswertung aufs Podium klettern, denn sie erreichten den dritten Platz!

Auch beim Schülertriathlon in Neunkirchen sah man die roten Blitze des SC Illingen auf der Strecke. Mit dabei war hier auch Jana Kipping (8 Jahre), eigentlich eine Schwimmerin. Aber sie ist begeistert vom Triathlon und vertrat unseren Verein hier würdig: sie erkämpfte sich den zweiten Platz. Auch Daniel hatte allen Grund zum Jubeln, er stand ganz oben auf dem Treppchen. Dicht hinter ihm kamen Dennis (als Vierter) und Max (als Fünfter) über die Ziellinie.

Vor dem Höhepunkt ihrer Saison, dem ersten Schüler- und Jugendtriathlon des SC Illingen, wollten Noah, Felix und Mark ihre Form noch ein letztes Mal in Bad Sobernheim testen. Nach 19 Minuten kam Noah als erster der Illinger ins Ziel und belegte im gesamten Rang Vier. Felix brauchte knapp zwei Minuten länger und belegte Platz Acht. Mark erreichte nach 24 Minuten den Zielbogen und erkämpfte sich Platz Zwölf.

Eine Woche später hieß es dann sehr früh aufstehen. Der alljährliche Triathlon des SC Illingen stand in den Startlöchern. Nachdem alle Jungtriathleten morgens tatkräftig angepackt haben, damit bei den „alten Hasen" des Triathlon Sports alles reibungslos ablief, hieß es mittags für sie: auf in die Triathlon Anzüge und ab zum Start. Natürlich wurden bei dem Heimspiel alle kräftig angefeuert. Leider war der Wettergott am Nachmittag sehr schlecht gelaunt, es schüttete aus Eimern, was die Jungs aber nicht davon abhielt, alles zu geben. Und sie können mit ihren Leistungen absolut zufrieden sein: Noah erreichte bei den Schülern A Platz Zwei, Felix Platz

Sechs und Mark Platz Neun. Bei den Startern der Jugend B mussten sich Daniel, Dennis und Max den starken Leistungen der sechs Kaderathleten geschlagen geben und liefen als siebter, achter und neunter ins Ziel ein. Die beiden Trainer Udo und Karolina sind sichtlich stolz auf die Leistungen ihrer Schützlinge. Jetzt sind alle in der wohlverdienten Winterpause und können sich in Ruhe auf die kommende Saison vorbereiten. Wir wünschen ihnen dafür alles Gute und drücken ihnen ganz fest

die Daumen für die bevorstehenden Wettkämpfe. Aber nicht nur die Jungsportler des SCI-Tri-Teams waren in diesem Jahr sportlich unterwegs. Auch die schon erfahrenen Athleten absolvierten jede Menge Wettkämpfe. Der „eisernen" Triathlon Distanz in Roth stellten sich in diesem Jahr Frank Stellmacher und Simone Scheuermann vom Tri Team SC Illingen. Auch Trainingskollege Hanno Blass unterzog sich diesem harten Wettkampf. Dieses Rennen war für alle drei kein Zuckerschlecken. Frank beendete die Challenge Roth in 10:47:50 Stunden. Simone musste ihrer Fußverletzung Tribut zollen und nach der Radstrecke aussteigen. Auch für Hanno lief an diesem Tag nicht alles glatt. Nachdem er sich kurz zuvor eine Infektion zugezogen hatte, beendete er seinen Tag eher wandernd als laufend, aber erreichte dennoch abgekämpft und unter großem Jubel die Arena. Auch Nike Ruschel war fleißig im Jahr 2014. Sie startete bei den Saarlandmeisterschaften über die Sprintdistanz in Tholey und über die olympische Distanz am Bostalsee. Als starke Triathletin konnte sie sich bei beiden Wettkämpfen den dritten Platz in der Gesamtwertung sichern. In Mußbach, Würzburg und Bosen hat sie sich gegen ihre Altersgenossinnen durchgesetzt und ihre Altersklasse bravourös gewonnen.
www.sc-illingen.de

Anzeige

LTF-KÖLLERTAL

AUCH 2014 GIBT ES WIEDER JEDE MENGE ÜBER DIE VERGANGENE SAISON DER ATHLETEN UND DAS ALLGEMEINE VEREINSGESCHEHEN DER LTF-KÖLLERTAL ZU BERICHTEN.

Anfang des Jahres gab Jürgen Claessen, der die Abteilung die letzten zwölf Jahre geführt hatte, sein Amt auf. Als neuer Triathlonabteilungsleiter wurde Christian Daub auf der Mitgliederversammlung der LTF-Köllertal im Januar gewählt. Jürgen Claessen hatte die Triathlon Abteilung mit großer Motivation und viel Engagement geleitet. Dafür nochmals ein ganz großes Dankeschön. Mittlerweile zählt die Triathlonabteilung der LTF-Köllertal insgesamt rund 35 Mitglieder. Durch guten Zuwachs an Mitgliedern der vergangen Jahre, war es an der Zeit, ein neues Vereinsradtrikot zu designen. Dank der Unterstützung von verschiedenen Sponsoren konnte ein hochwertiges Trikot des Herstellers Craft angeschafft werden. Beteiligt haben sich unter anderem die Firmen Vensys Energy AG aus Neunkirchen (Führender Hersteller getriebeloser Windenergieanlagen im Megawatt- und Multi-Megawatt-Bereich), SBS-Ingenieure aus Saarlouis (Ingenieurgesellschaft für das Bauwesen), Goldschmiede Schug-Müller GmbH (Anfertigung von kreativem Schmuck in zeitlosem Design) und Okyay Bicycles aus Eppelborn (Bike-Shop mit individueller Anpassung der Sitzposition). Ein ganz besonderer Dank gilt dem Sportbekleidungsfachgeschäft Dreirausch (Bekleidungsfachgeschäft für die Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen) aus Saarbrücken, welches ebenfalls als Sponsor auf dem Trikot zu finden ist, für die gute und kompetente Unterstützung.

Aus sportlicher Sicht war der LTF Köllertal auch wieder bei vielen regionalen und überregionalen Wettkämpfen vertreten. Beim diesjährigen Schaumbergtriathlon konnte sich Karl-Heinrich Serf den ersten Platz in der Altersklasse M60 über die Sprint-Distanz mit einer Zeit von 1:21:01 Stunde sichern. Ebenfalls dabei waren Biagio Enrico Corica (1:16:36 Stunde), Dario Corica (1:18:53 Stunde), Sven Heinz (1:22:55 Stunde) und Olaf Gries (1:24:35 Stunde). Bei der Jedermanndistanz finishten Sascha Scherer in 1:19:24 Stunde und Dennis Thiel in 1:22:56 Stunde. Weiter ging es mit der Challenge Kraichgau. Wie in den vergangen Jahren gab es an der Organisation nichts auszusetzen. Geschwommen wurde im klaren Hardtsee, leider ohne Neopren, was für viele keine erfreuliche Nachricht war. Auf der Radstrecke war neben dem welligen Profil der Wind an diesem Tag nicht gerade der beste Freund der Teilnehmer. Auch von Wadenkrämpfen und einem Wespenstich blieb Sven Heinz an diesem Tag nicht verschont. Trotzdem überstand er die abschließenden zehn Kilometer mit tatkräftiger Unterstützung der Zuschauer und beendete den Wettkampf mit einer guten Zeit von 2:56:47 Stunden. Oli Blaß erreichte das Ziel nach 2:48:47 Stunden und Jans Raphael nach 2:37:40 Stunden. Markus Schulte musste sich an diesem Tag dem Pannenteufel geschlagen geben und konnte auf Grund eines Raddefektes den Wettkampf leider nicht beenden.

Beim Ironman 70.3 in Luxembourg nahmen vier Athleten der LTF-Köllertal teil. Oli Blaß überquerte nach 5:02:52 Stunden glücklich die Ziellinie. Dario Corica (5:11:53 Stunden), Biagio Corica (4:59:18 Stunden) und Benjamin Bertrand (4:34:28 Stunden) absolvierten dort ihr erste Halbdistanz und waren ebenfalls mit ihrer Leistung sehr zufrieden.

IRONMAN FRANKFURT – PROJEKT MAINHATTEN – MEINE ERSTE LANGDISTANZ

Ein „Nicht-Triathlet" würde einen für verrückt erklären, wenn man ihm erzählt, dass man sich vor seinem Saisonhöhepunkt 2013 schon für einen Ironman im Jahr darauf anmeldet. Genau so war irgendwie auch das Bauchgefühl als ich im Juli 2013 auf den Absenden-Button für die Anmeldung zum Ironman Frankfurt 2014 klickte. Als ehemaliger Kaderathlet der STU weiß man durchaus wie man sich professionell auf eine Triathlonsaison vorbereitet. Einen Ironman als nun voll berufstätiger Feuerwehrbeamter im Wechsel- schichtdienst auf dem Löschzug und Rettungswagen in Angriff zu nehmen, sprengte bis dato allerdings meinen Rahmen der geglaubten Realisierbarkeit. Ohne Plan geht nichts – Nach Erstellung eines Rahmenplans zusammen mit dem wohl erfahrensten saarländischen Langstreckenathleten Rüdiger Jochum ging die Vorbereitung los. Dank des milden „Winter" konnte ich das Radtraining auf der Straße aufrechterhalten. Unzählige Einheiten – das Los eines Berufstätigen – musste ich in die späten Abendstunden verlegen und im Sportkeller der Feuerwache absolvieren. Auch an den Wochenenden, wenn der ambitionierte Athlet seine Kilometer auf dem Rad sammelt, läuft man schon mal gerne 80 Runden auf dem Hof der Feuerwache, um seinen langen Lauf zu absolvieren. „Der ist verrückt", meinten viele Kollegen – ein bisschen Recht hatten sie ja schon.

Die Vorbereitung lief super. Die Umfänge, die für mich als ehemaligen Kurzstreckentriathleten etwas befremdlich klangen, konnte ich alle gut erfüllen. Doch Ende April nahte der wohl anspruchsvollste Teil meiner Vorbereitungszeit. Zusätzlich zum Trainingspensum galt es, den sehr anspruchsvollen Lehrgang zum Feuerwehrtaucher zu bewältigen, was zwangsläufig zu einer dramatischen Reduktion der Umfänge führte. Meine ge-

steckte Zielzeit von unter zehn Stunden verschwand am Horizont. Erste Zweifel kamen auf. Nach acht Wochen harter Ausbildung konnte ich mich dann wieder voll ins Training stürzen. Nach dem Vorbereitungswettkampf in Maxdorf vergingen die restlichen Wochen bis Frankfurt wie im Fluge. Dass ich jetzt wirklich einen Ironman bestreiten würde, und so gar kein Weg mehr dran vorbei führt, wurde mir erst bewusst, als ich endlich in Frankfurt angekommen war und den Rucksack mit den Startunterlagen in der Hand hielt. Die Wetterprognosen prophezeiten optimalen Rennbedingungen. Längst hatte ich mir, bedingt durch die Trainingsausfälle der zurückliegenden Wochen, vorgenommen das „Ding" einfach nur zu finishen, was eine gewisse Lockerheit in die Sache brachte. Die ganze Familie und ein Kollege der Feuerwache waren mitgereist. So stand mir ein Unterstützerteam mit eigener Rennerfahrung zur Seite. Der Renntag begann mit der Fahrt zum Langener Waldsee. Die Stadt lag noch im Schlaf als ich in den frühen Morgenstunden in den Bus einstieg. Neben mir packten die japanischen Starter auf der Fahr ihr Sushi vom Vortag aus, was bei den deutschsprachigen Athleten im Bus rege Verwunderung bis Übelkeit hervorrief. Am Langener Waldsee wurde in der Wechselzone noch schnell das Rad vorbereitet und sich von der Familie verabschiedet. Um 7.00 Uhr fiel dann der Startschuss – endlich ging's los. Es galt zwei Runden im Langener Waldsee, unterbrochen durch einen Landgang, zu absolvieren. Dass mir so einige Schwimmkilomter fehlten merkte ich schnell. 3,8 Kilometer am Stück in einem brodelnden See zu schwimmen hat dann doch was anderes, als ein ruhiges Training im heimischen Badesee. Nach 1:02 Stunde schleppte ich mich dann mit einem Krampf auf der Oberschenkelrückseite den Berg zur Wechselzone hoch. Ab da war doch alles eher Routine, Neo runter, Beutel schnappen, alles verpacken und ab zum Rad. Endlich Frühstück – Nach dem Wechsel gab's die erste Mahlzeit. Auf dem Weg nach Frankfurt hatte ich mir vorgenommen, aufzunehmen was rein passt. Es sollte ein heißer Tag werden und nach der ersten Disziplin wollte ich Ernährungsdefizite ausschließen. Die erste Radrunde kam mir vor wie ein Flug. Ich fuhr einfach. Einen festen Schnitt hatte ich mir indes nicht vorgenommen. Doch auf der zweiten Radrunde wurde die Strecke dann so voll, dass man von einem Rhythmus weit entfernt war. Die Zeitfahrmaschinen reihten sich bis zum Horizont. Teilweise echt stressig. Nach 5:06 Stunden Radausfahrt stieg ich dann etwas verspannt vom Zeitfahrrad. Irgendwie war ich nur froh, dass ich jetzt endlich laufen durfte. Ich fühlte mich super, fand direkt meinen Schritt. Die Anfangskilometer lagen weit unter meinem geplanten Tempo. Es fühlte sich so an, als sollte ich das Tempo durchlaufen können. Ich entschloss mich, die Uhr außer acht zu lassen und einfach zu laufen. Auf der Sachsenhauser Mainseite „stand" die Luft und es war unerträglich heiß. Kühlen, Salz und viel trinken, das war die Devise. Runde um Runde beschränkten sich meine Gedanken nur auf das Sammeln der bunten Rundenbändchen. Die Fragen über den Sinn der Quälerei ließen die tausenden von Zuschauer mit ihrem Anfeuern entlang der Strecke kaum zu. Es gab kaum einen Flecken, an dem man alleine war. Was man natürlich als Saarländer als psychologische Kriegsführung bezeichnen könnte, waren die zahlreichen Grillfreunde, deren Düfte einem das Wasser im Munde zusammenlaufen ließen. Froh war ich indes auch über die ermutigenden Zurufe meines „Support-Teams". Eine echte Unterstützung. Auf der letzten Laufrunde hatte ich nur noch einen Gedanken. Das verdammte Ding zu finishen. Der Puls des Römers war schon zu spüren, als es über die letzte Mainbrücke ging. Bloß keinen Krampf mehr auf den letzten Kilometern. Spätestens beim Abbiegen auf den Römerberg waren alle Schmerzen vergessen. Ich muss gestehen, auf diesen paar hundert Metern erlebte ich die emotionalsten Momente meiner „Triathlonlaufbahn". Ich sah nur die Uhr, die 9:52 Stunden anzeigte. Meine Uhr hatte ich ja seit Kilometer Zehn nicht mehr angeschaut. Das wäre eine super Zeit, dachte ich mir. Im Ziel wurde ich von meiner Freundin eines besseren belehrt. Die angezeigte Zeit war die der vorher gestarteten Profis. Ich drehte mich um, und da stand meine Zeit auf dem Banner: 9:36 Stunden. Ein gelungenes Ironmandebüt.

IRONMAN 70.3 WIEBADEN

Als ich mich für meine erste Mitteldistanz anmelden wollte, habe ich mir eigentlich eine einfachere Aufgabe vorgestellt und wollte mich erst für Köln anmelden. Da dies aber aus terminlichen Gründen nicht möglich war, habe ich mich anschließend für Kaiserslautern angemeldet. Als der Wettkampf abgesagt wurde, hatte ich schon monatelang dafür trainiert, und ich wollte dieses Jahr unbedingt meine erste MD absolvieren. Da habe ich mich dazu entschlossen, den Ironman 70.3 Wiesbaden mit der härtesten Radstrecke zu absolvieren. Bei der Anmeldung habe ich schon geschluckt und gedacht, jetzt musst du aber noch einiges dafür tun.

LTF-KÖLLERTAL

Und dann ging's ab aufs Rad und das wöchentliche Bergtraining begann. Nach wirklich harten zwölf Wochen war es dann endlich soweit – der Raceday war da und es ging ab nach Wiesbaden. Bei der Wettkampfbesprechung im Wiesbadener Kurhaus schluckte ich schon wieder, als der Veranstalter sagte, „Ihr wisst ja hoffentlich alle, auf was ihr euch da eingelassen habt".

Dann ging es zum Einchecken an den Raunheimer Waldsee, und als ich dort die vielen Bojen auf dem gesamten See verteilt sah, war schon wieder Schlucken angesagt. Ich dachte, irgendwie werde ich da schon durchkommen, ohne die Orientierung zu verlieren, die anderen müssen ja den gleichen Weg nehmen.

Nach einer kurzen Nacht ohne viel Schlaf, machte ich mich alleine auf zum Start, da meine Familie nicht mit zum See kommen konnte. Die Radstrecke verlief genau zwischen See und unserem Hotel. Nach langem Warten war es endlich soweit und meine Startgruppe war an der Reihe.

Das Schwimmen verlief genau nach Plan und ich war bis auf die Minute in meiner Zeit. Dann kam die Radastrecke und ich war in guter Verfassung. Ich hoffte nur, dass das Wetter mitspielen würde, der Wetterbericht war leider nicht sehr erfreulich und hatte sogar schwere Gewitter angekündigt. Wenn es nur trocken blieb, dachte ich noch und machte mich an die ersten relativ flachen 35 Kilometer. Dann kam der große Brocken mit 10 Kilometer langem Anstieg. Als ein Athlet ausländischer Herkunft an mir vorbeifuhr und rief: „Keep cool and slowly up to the hill", dachte ich, jetzt wird's ernst. Ich fuhr entsprechend ruhig weiter und konnte am Berg sogar einige überholen. Dann folgten Hügel um Hügel und nach Kilometer 75 wusste ich, jetzt schaffe ich den Rest auch noch. Mit Vorfreude auf den Lauf kam ich in die Wechselzone, wo ich bei so vielen Zuschauern und Anfeuerern einen richtigen Adrenalinschub bekam, so dass ich ohne Probleme die erste Hälfte des HM fast ohne Anstrengung lief. Beim zweiten Teil allerdings kamen Magenprobleme, sodass ich leider langsamer laufen musste und meine angepeilte Zeit nicht mehr halten konnte. Aber ich kam trotzdem gut ins Ziel und war über meine Leistung ganz zufrieden. Auch darüber, dass das angekündigte Gewitter erst über Wiesbaden hereinbrach, als ich ins Ziel kam, und mich nicht mehr erwischte.

TOP RACE GERMANY 2014

So, da war der Tag angekommen, der 07.09.2014. In jedem mir verfügbaren Kalender war dieser Tag rot angestrichen und nun war es soweit. Fahrrad und der Rest wurden am Vortag schon im Auto verstaut. Dennoch blieb dieses Gefühl, etwas vergessen zu haben, bis zum Gang in die Wechselzone. Fahrrad abgestellt und alles hingelegt was ich sonst so brauche... zum Glück

nichts vergessen. Jetzt ging das Warten los. „Ach dauert jo noch zwei Stunden, guck dir mal alles an", dachte ich mir und ging zum Start. Ich blickte auf den See und sah die Bojen auf die ich zuschwimmen muss. „Oh das is aber weit", dachte ich mir und schlagartig wurde ich zunehmend nervöser. Und das Ganze zweimal, oh jeh. Dann ging es schnell. Neopren an, Badekappe auf, Brille an und ab ins Wasser. „PENG", los ging's. Die erste Runde zu zögerlich geschwommen, ständig versucht die Boje im Blick zu haben, dann auf in die zweite Runde. Ich weiß nicht genau was ich da gemacht habe, aber die arme Frau neben mir tat mir Leid. Ich bin einfach nicht von Ihr weggekommen. 750 Meter schwamm ich mal links, mal rechts, mal hinter oder auch auf Ihr. Raus aus dem Wasser. 30 Minuten gebraucht, da wäre definitiv mehr gegangen. Der Wechsel lief reibungslos. Ab auf die Radstrecke. Ich wusste, das ist meine Disziplin. Nur nicht zu viel auspowern, es stehen noch 10 Kilometer Laufen an. Nach knapp 44 Kilometer, laut meinem Tacho, beendete ich die Radstrecke in 1:19 Stunde. Nächster Wechsel. Bis auf den Fehler, dass ich den Helm schon aufmachte, bevor das Rad stand, worauf mich auch der Sheriff aufmerksam machte, lief alles wie geplant. Los geht's, Laufen. Ich klemmte mich direkt hinter einen Läufer, der zwar langsamer lief als ich es wollte, aber ich wusste ja nicht wie es die nächsten 10km laufen würde. Ins Ziel lief ich dann mit einer Laufzeit von 53 Minuten und einer Gesamtzeit von 2:48:03 Stunden. Wäre mir der Fehler beim Wechsel von Rad zu Laufen nicht passiert, wäre es eine 2:47 Sunden geworden. Will ich nur mal so anmerken :-). Alles in allem hat es sehr viel Spaß gemacht. Obwohl es wesentlich länger dauert als eine Sprintdistanz, fand ich diese Distanz angenehmer zu absolvieren. Was auch mit Sicherheit an der wirklich großartigen Unterstützung meiner Vereinskollegen am Streckenrand lag. Daumen hoch. Das war zwar meine erste olympische Distanz, aber sicherlich nicht die letzte. 2015 steht vielleicht ja noch eine Halbdistanz an.

Ebenfalls seine erste olympische Distanz absolvierte Olaf Gries in einer Zeit von 2:52:48 Stunden. Jans Raphael belegte bei der Saarlandmeisterschaft Platz Eins in der Altersklasse M35 mit einer Zeit von 2:37:09 Stunden. Des Weiteren konnte sich Ulrich Jost in der Altersklasse M50 mit einer Zeit von 2:42:28 Stunden den dritten Platz bei der Saarlandmeisterschaft sichern. Ebenfalls dabei war Biagio Corica, der leider etwas angeschlagen war. Er erreichte das Ziel nach 2:39:56 Stunden.

Thorsten von dem Broch, Stefan Schug und Dennis Thiel

Anzeige

QUÄL MICH, DU SAU!

CANNONDALE · GT · ORBEA · ORCA · MAVIC · ZIPP · AVID · LEEZE · SRAM · CYCLEOPS · SPEEDPLAY U.V.M.

grafik: zeitraum.de

Weinbergweg 11 · D-66119 Saarbrücken
Telefon: +49 (0) 681 | 68 74 698

EINFACH VORBEKOMMEN!
IM LADEN ODER ONLINE UNTER:

www.tri-shop-saar.de
www.facebook.com/TriShopSaar

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mi. 13:00 - 18:00 Uhr
Mo. + Di., Do. + Fr. 15:00 - 18:00 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

TRI SHOP SAAR

LAZ SAARBRÜCKEN

LAZIGE SPITZE UND SPITZEN BREITENSPORT

BEIM LAZ SAARBRÜCKEN GEHT DAS KONZEPT SPITZENSPORT, LEISTUNGSSPORT UND BREITENSPORT MITEINANDER UND NEBENEINANDER ZU BETREIBEN AUF. JAN FRODENO GELANG EIN GRANDIOSER EINSTIEG IN DIE IRONMAN DISTANZ, QUEREINSTEIGERIN SVENJA THOES SAMMELTE TITEL, HANNA PHILIPPIN UND GREGOR PAYET BEWIESEN WEITERHIN IHRE KLASSE UND DIE „BREITENSPORTLER" PRÄSENTIERTEN SICH DEUTSCHLANDWEIT AUF VERANSTALTUNGEN UND VERZEICHNETEN EINIGE ERSTFINISHER.

ERFOLGREICHER EINSTIEG AUF DER EISERNEN DISTANZ

Unser Top-Athlet „Frodo" Jan Frodeno wartete 2014 trotz Pechsträhne mit sehr vielen Erfolgen auf, präsentierte sich als überragender Läufer auf der Marathondistanz und zeigte sich als absoluter Kämpfer. Nach seinem Debüt auf der Mitteldistanz beim Ironman 70.3 Wiesbaden 2013 startete er 2014 einen Mix aus 70.3 und Ironmandistanz. Nicht nur von der Presse kritisch deshalb beäugt, ging die Strategie letztendlich auf und er zeigte sich optimal vorbereitet. Seine Probleme mit den Radreifen können daher nun wirklich nicht kommen. Doch von Anfang an. Jan gewann dieses Jahr den Ironman 70.3 Auckland, Ironman 70.3 California und Ironman 70.3 St. Georg. In Mont Tremblant holte sich „Frodo" den Vize-Weltmeistertitel Ironman 70.3 (3:42:11). Bei seiner ersten Langdistanz in Frankfurt wurde er vom Pech verfolgt mit drei platten Reifen auf der 180 Kilometer langen Radstrecke. Doch Jan kämpfte und lief den schnellsten Marathon in dem Rennen. Mit 8:07:05 landete er auf Platz Zwei.

Im Oktober 2014 ging dann für Jan der Traum in Erfüllung, von dem viele Triathleten nur träumen können, die Ironman Hawaii World Championship! Nach 3,8 Kilometer langen, super Schwimmleistung, nach der Jan als Erster aus dem Wasser stieg, hatte er auf der 180 Kilometer Radstrecke Probleme, die ihn letztendlich den Sieg kosten sollten. Zuerst ein Platter und dann auch noch eine Zeitstrafe führten dazu, dass er zwischenzeitlich auf Rang 19 zurückfiel. Jan kämpfte sich weiter Rang für Rang nach vorne und zeigte beim Marathon, was für ein starker Läufer er ist. Mit einem sehr guten dritten Platz hat er sein Potenzial für die eiserne Distanz aufgezeigt. Sein Debüt in Hawaii ist geglückt.

LAZIGE FRAUENPOWER

Gleich drei Frauen mischen im Triathlon in der Spitze mit: **Hanna Philippin (22)** ist Mitglied des B-Kaders (U23) der Deutschen Triathlon Union (DTU). 2011 wurde sie Triathlon-Europameisterin

der Junioren und Deutsche Junioren-Meisterin. 2013 Vierte bei der U23-Weltmeisterschaft. 2014 war sie u.a. bei der U23-Weltmeisterschaft auf der Olympischen Kurzdistanz in Edmonton Zweite. In Kitzbühl bei der ETU Triathlon Europameisterschaft im Mixed-Team holte sie mit Sophia Saller, Maximilian Schwetz und Justus Nieschlag den zweiten Platz für Deutschland. Bei der DM in Hannover gab es Gold für die sympathische Athletin.

Svenja Thoes (23) war dieses Jahr erfolgreiche Titelsammlerin

Bei der Challenge Kraichgau wurde sie Deutsche Meisterin AK auf der Mitteldistanz, beim Ironman Mallorca 70.3 belegte sie Platz Drei, bei der Ironman European Championship in Wiesbaden holte sie den Vize-Europameistertitel und bei der Weltmeisterschaft in Kanada errang sie Platz Drei (4:45:19) mit nur drei Sekunden Abstand zur Ersten. Ihren letzten Triathlon 2014 absolvierte sie auf Mallorca, wo sie mal eben den Europameistertitel in ihrer Altersklasse bei einer Gesamtplatzierung als Zweite bei den Frauen abräumte!
Daneben unterstützte Svenja das LAZ durch einen Start beim Saarbrücker-Frauenlauf, bei dem sie zweite über zehn Kilometer wurde und auch die Sieger ehrte. Unsere quirlige Quereinsteigerin springt auch gerne im lazigen Schwimmtraining ins Wasser, um sich gemeinsam mit anderen Vereinsmitgliedern auf die kommende Saison vorzubereiten.

Nicole Woysch unsere Profifrau auf der vorwiegend Mittel- und Langdistanz landete 2014 u.a. beim Ironman 70.3 auf Lanzarote auf dem dritten Platz. Bei der Challenge Vichy wurde sie Fünfte. Nach einem „Debakel" an der Ostsee startete die Eisenfrau fünf Tage später auf der olympischen Distanz beim Summertime Triathlon in Karlsdorf und landete auf dem ersten Platz.

Zwei Damen feierten ihr Debüt auf der Langdistanz. **Silke Petzold** finishte die Challenge Roth und **Ulrike Samsel** den Cologne Triathlon mit ihrem Mann. Bei der Saarlandmeisterschaft Sprint in Tholey wurde **Levke Ortlieb** zweite Frau gesamt und erste ihrer Altersklasse. Beim Sprint in Neunkirchen war sie die schnellste Frau. Bei der Saarlandmeisterschaft Olympisch am Bostalsee holte **Helen Wiehr** bei ihrer ersten olympischen Distanz gleich als vierte Frau und erste ihrer Altersklasse, den Sieg.

AUCH DIE MÄNNER FEIERTEN ERFOLGE

Bei der Saarlandmeisterschaft in Tholey wurde unser 1. Vorsitzender **Achim Hachenthal** Zweiter in der M50. **Harald Bickel** hat an einem der härtesten Triathlons, dem SWISSMAN Xtreme Triathlon teilgenommen. 3,8 Kilometer Schwimmen im Lago Maggiore, 180 Kilometer Rad über die Schweizer Pässe Gotthard, Furka und Grimsel, 33 Kilometer Lauf durch die Berge und mit dem Abschluss durch einen Neun-Kilometer-Nachtmarsch von Grindelwald auf die kleine Scheidegg auf 2000 Meter Höhe, waren seine Herausforderung. Er startete morgens um 5 Uhr und erreichte das Ziel in der Nacht um 00:30 Uhr.

KADERATHLET GREGOR PAYET GIBT EIN PAAR EINDRÜCKE SEINES WETTKAMPFJAHRES

EM QUALI:

Da ich wegen einer Verletzung drei Monate lang nicht laufen konnte und erst drei Wochen zuvor mit dem Lauftraining wieder angefangen habe war es klar, dass ich keine Chance auf das EM-Ticket habe. Trotzdem wollte ich starten um mir ein Bild von meiner momentanen Schwimm- und Laufleistung zu machen.

BUCHEN: VORBEREITUNGSWETTKAMPF FÜR FORST (PLATZ 3)

Buchen war mein erster Triathlon-Wettkampf der Saison. Nach meiner Verletzung habe ich sehr konzentriert an meiner Laufleistung gearbeitet, um für die D-Cups (Forst und Grimma) sowie für die 1. Bundesliga (Kraichgau, Düsseldorf und Hannover) wieder an die Laufleitungen der Spitze anknüpfen zu können. In Buchen lief alles super bis auf das Schwimmen, da ich die Woche vorher wegen Schulterproblemen nicht richtig trainieren konnte. Bei dem Laufen habe ich dann gemerkt, dass sich mein fokussiertes Lauftraining gelohnt hat, jedoch noch nicht überragend war.

FORST: D-CUP: EM QUALI (PLATZ 4)

Schwimmen lief soweit gut. Das Rennen wurde im Laufen entschieden, leider hat mir noch etwas die

LAZ SAARBRÜCKEN

Schnelligkeit gefehlt um auf das Podium zu laufen. Am Schluss waren es nur knappe 15 Sekunden zu Platz drei und zum EM Ticket.

KRAICHGAU: 1. BUNDESLIGA (PLATZ 26)

Leider habe ich in Kraichgau die erste Radgruppe knapp verpasst, deswegen ist vorne eine ca. 30 Mann große Radgruppe weggefahren. Diesmal konnte ich allerdings beim Laufen zeigen was ich kann (15:30 Minuten). Dank meiner guten Laufleistung konnte ich mir den 26. Platz sichern.
Im Team kamen wir mit der Besetzung von M. Schwetz, J. Breinlinger, N. Gärtner, A. Sutchet und mir auf den zweiten Platz.

DÜSSELDORF: 1. BUNDESLIGA (PLATZ 31)

Wegen eines Magen-Darm-Infekts lag ich die Woche vorher zwei Tage krank im Bett und konnte mich so nicht richtig auf Düsseldorf vorbereiten. Trotzdem startete ich, weil das Bromelain Team sonst unterbesetzt gewesen wäre. Nach einer schlechten Schwimmleistung ging es endlich für mich aufs Rad, wo die Aufholjagd begann. Auf der Laufstrecke angekommen hieß es für mich so viele Plätze wie es nur geht gut zu machen, was relativ gut geklappt hat.

GRIMMA: DM; WM QUALI (PLATZ 3)

Nach dem Schwimmen lag ich ca. acht Sekunden hinter den vier Spitzenleuten zurück. Nach einer sieben Kilometer langen Aufholjagd musste ich mich leider geschlagen geben und zurückfallen lassen. Die Radgruppe mit der ich ca. eine halbe Radrunde mitgefahren bin wurde leider durch einen Sturz auseinander gerissen, sodass ich die restlichen zehn Kilometer dann auch noch alleine fahren durfte. Nach dem harten Radfahren wusste ich, dass ich viel riskieren muss

um noch aufs Podium zu kommen, also bin ich von Anfang an ein sehr hohes Tempo gelaufen. Im Ziel angekommen, wusste ich, dass es für das Podium gereicht hat (Platz Drei) allerdings nicht für das WM Ticket.

FRANKFURT: ERSTE OLYMPISCHE DISTANZ

Da dies meine erste Olympische Distanz war wusste ich nicht genau was mich erwartet, deswegen wollte ich mich einfach mal überraschen lassen und meine Taktik spontan zu entscheiden. Nachdem ich also die 1,5 Kilometer absolviert habe und als erster auf die Radstrecke ging konnte ich das Rennen mehr oder weniger von vorne bestimmen. Dann ging ich mit zehn Sekunden hinter der Verfolgungsgruppe und Faris-Al Sultan auf die Laufstrecke. Nach einem souveränen Lauf bin ich schließlich sehr zufrieden als Zweiter hinter Horst Reichel und vor Faris-Al Sultan ins Ziel eingelaufen.

HANNOVER: 1. BUNDESLIGA

Da ich nach meinem Einschwimmen leider durch einen Schnitt im Fuß verletzt wurde war der Wettkampf in Hannover eigentlich schon gelaufen. Trotzdem habe ich mich gequält und bin ins Ziel.

ILLINGEN: SAISONABSCHLUSS (PLATZ 1)

Illingen war mein letzter Wettkampf der Saison, den ich wirklich vom Start an genießen konnte. Mit einer guten Leistung wurde ich mit Platz Eins belohnt.

Neben und teilweise mit der Spitze gibt es im LAZ Saarbrücken viele engagierte Breitensporttriathleten, die sich regelmäßig beim Schwimmtraining, in der Saisonpause beim Spinning und ansonsten bei selbst organisierten Radausfahrten treffen und natürlich gegenseitig bei Wettkämpfen supporten. Ansprechpartnerin Triathlon: Pia Jäkel. Alle weiteren informationen auf www.laz-saarbruecken.de und auf unserer LAZ fanpage.

LTF MARPINGEN

DER DEMOGRAPHISCHE WANDEL MACHT AUCH VOR DER TRIATHLONABTEILUNG DER LTF MARPINGEN NICHT HALT. AUFGRUND DES DRASTISCHEN ÜBERHANGS AN Ü40-ATHLETEN ENTSCHIED MAN SICH, ERSTMALS IN DER LANGJÄHRIGEN LIGA-GESCHICHTE, EIN SENIOREN- ODER GENAUER GESAGT MASTERS-TEAM AN DEN START ZU BRINGEN.

Ende Mai wurde in Hachenburg im Westerwald der erste Wettkampf der RTV-Liga ausgetragen. Bei diesem Teamrennen mussten die Distanzen von 0,75 bis 25,5 Kilometer gemeinsam bewältigt und mindestens drei Mann ins Ziel gebracht werden. Hier belegte die Mannschaft mit Thomas Groß, Mathias Ziegler, Stefan Schreiner und Karsten Ulrich Platz Zwei hinter Montabaur und vor Dudweiler.

Beim zweiten Rennen, einem Einzelsprint, der in Worms ausgetragen wurde, sprang sogar Platz Eins heraus. Da Dudweiler Tageszweiter wurde und damit Montabaur auf Rang Drei verdrängte, konnte man in der gleichen Besetzung wie zuvor die Tabellenführung übernehmen.

Das Motto für das dritte Rennen (ebenfalls ein Sprint), das am Bostalsee ausgetragen wurde, hieß „ Heimvorteil nutzen und Führung ausbauen!" Den Platz des verletzten Thomas Groß nahm Peter Woll ein. Auf der extrem schweren Radstrecke gelang Mathias und Karsten das Kunststück, sich vom gesamten Masters-Feld abzusetzen und den Radvorsprung bis ins Ziel zu verteidigen. Mit Stefan Schreiner als drittem Mann schaffte man hier einen souveränen Tagessieg.

Beim Abschlusswettkampf in Remagen (Kurzdistanz), wo die LTF Marpingen traditionell gute Ergebnisse ablieferte, lief es diesmal nicht so rund wie gewohnt. Für die verhinderten Mathias Ziegler und Stefan Schreiner traten neben Karsten Ulrich erstmals Karsten Spath (mit Zweitstartlizenz) und Markus Saar für die Mannschaft an. Bei Peter Woll machte eine Autopanne den Start unmöglich, sodass die drei anderen ins Ziel kommen mussten. Zwar schaffte man diesmal hinter Montabaur und dem unerwartet starken Team vom RSC Untermosel „nur" den dritten Tagesrang, doch mit dem hart erarbeiteten Vorsprung an Teampunkten reichte es aus, um knapp die Führung zu behaupten und die Gesamtwertung zu gewinnen.

Ein toller Erfolg für die älteren Herren und eine gute Entscheidung, nicht mehr mit einer Landesliga-, sondern mit einer Mastersmannschaft anzutreten. Für die jüngeren Starter bedeutete dies, dass sie ihre individuellen Starts ohne mannschaftliche Verpflichtungen planen konnten.

Hanno Blass startete z.B. mit hervorragenden Leistungen bei Cross- bzw. Trailläufen und einigen Triathlon-Rennen. Leider hatte er etwas Pech und konnte seine hervorragenden Trainingsleistungen nicht bei allen Starts bestätigen.

Beim Duathlon in Güdingen gab es gleich drei Saarlandmeistertitel: Armin Mergener in der M50, Stefan Schreiner in der M45; Sammy Schu (M20) wurde hier Gesamtsieger.

Beim (4 km) Swim and (21 km) Run in Köln belegte Stefan Schreiner Rang acht und Neuzugang Philipp Ferring finishte auf Platz 55.

Nächste Station waren die Saarlandmeisterschaften im Sprint in Tholey am 18. Mai. Anne Schu wurde hier Gesamt-Saarlandmeisterin, genau wie Armin Mergener in der M50. Die restlichen Marpinger zeigten ebenfalls starke Leistungen mit einigen Treppchenplätzen (z.B. Hanno Blaß, Peter Woll, Karsten Ulrich und Mathias Ziegler).

Auch beim Sprint-Triathlon in Neunkirchen waren mehrere Marpinger am Start, und das mit Platzierungen im vorderen Bereich. Hier traten beim Kindertriathlon auch zum ersten Mal in der Saison die Nachwuchshoffnungen Annika Jost und Niklas Schreiner in Erscheinung.

Beim oben genannten Bostalsee-Triathlon wurden auch die Saarlandmeisterschaften über die Kurzdistanz ausgetragen: Hier erreichte Christian Weyand den hervorragenden dritten Gesamtplatz. Stefan Jost gewann die M40, der ab 2015 ebenfalls für Marpingen startende Karsten Spath die M45. Hanno Blass (M30) und Markus Saar (M40) erreichten jeweils Rang drei ihrer AK, während Junior Jan Merz sich den zweiten Platz beim Volkstriathlon sicherte.

Einige Athleten starteten auch noch auf überregionalen Wettkämpfen, was teilweise eher Erlebnis-Charakter hatte, wie z.B. Christian Weyand, Stefan Schreiner und Karsten Ulrich, die zusammen mit ihren Anhängern im sagenumwobenen Alpe d'Huez die Gegend unsicher machten und sich unter vielen reinen Bergziegen ziemlich gut verkauften.

Äußerst erfolgreich war Christian Weyand beim IM 70.3 Zell am See. Er schaffte nämlich die Qualifikation für die Mitteldistanz-EM, die 2015 am gleichen Ort ausgetragen wird. Stefan Schreiner machte zeitgleich einen sportlichen Familienurlaub, der auch die Teilnahme am Challenge Walchsee beinhaltete. Ebenfalls die Quali für den Ironman Hawaii 2015 schaffte Mathias Ziegler, und zwar beim IM Malaysia. Er wurde Dritter in der M45 und schaffte dabei sogar eine bessere Radzeit als Jürgen Zäck! Das i-Tüpfelchen auf die tolle Saison setzte aber Sammy Schu, der beim der Duathlon-Lang-WM in Zofingen die Juniorenklasse gewann.

DREIKRAFT-FAMILIE NEUNKIRCHEN

INZWISCHEN HAT SICH DIE DREIKRAFT-FAMILIE IN DER SAARLÄNDISCHEN AUSDAUERSZENE FEST ETABLIERT. „GEMEINSAM TRIATHLON ERLEBEN" WAR DAS DIESJÄHRIGE MOTTO UND SO WAR DIE GEMEINSAME TEILNAHME AN VIELEN INTERESSANTEN WETTKÄMPFEN EIN MUSS.

Neben den regionalen Triathlonveranstaltungen wurde dieses Jahr als erster Saisonhöhepunkt die Challenge Kraichgau gewählt. Elf Athleten und darunter fünf Mitteldistanz-Neulinge haben die Strapazen der Vorbereitung auf sich genommen und sich der Herausforderung Kraichgau gestellt. Zwei Kinder starteten bei der Junior-Challenge. Durch eine gemeinsame Unterbringung, konnte die erste Halbdistanz der Saison mit Unterstützung von Fans und Familie in großartiger Atmosphäre von allen gefinisht werden. Viele weitere Rennen folgten, von Rad am Ring bis zum Transvorarlberg. Besonders zu erwähnen ist Peter Jung, der neben die Saarlandmeisterschaft beim Duathlon Güdingen auch die X-Terra Spanien in seiner Altersklasse (M55) gewinnen konnte und internationaler spanischer Meister im Cross-Duathlon wurde. Zum Saisonabschluss reiste die DREIkraft-Familie mit Kind und Kegel zum München Marathon, wo alle Teilnehmer erfolgreich ihren Halbmarathon und Marathon finishen konnten.

Als Mitveranstalter des Neunkircher Triathlons und Veranstalter des Kindertriathlons wird darüber hinaus großen Wert auf die Breitensport- und Nachwuchsförderung gelegt. Mit über 100 teilnehmenden Kindern war der Kindertriathlon ein toller Erfolg bei herrlichem Wetter. Den Erfolg des Kindertriathlons wurde genutzt und im September ein Kinder- und Jugendtraining für die Nachwuchsathleten gestartet.

Für das nächste Jahr wird mit dem geplanten Start von sieben Athleten bei der Langdistanz in Roth ein neues Kapital in der noch jungen DREIkraft-Geschichte aufgeschlagen werden.

Mehr zu unserem Vereinsleben auf dreikraft-nk.de

4. NEUNKIRCHER TRIATHLON

Zum bereits vierten Mal fand am 22. Juni der Neunkircher Triathlon im Freibad „Die Lakai" statt. Ausrichter war auch in diesem Jahr der Neunkircher Sportverband (NSV) in Zusammenarbeit mit der Kreisstadt Neunkirchen, Dreikraft Neunkirchen, dem Rad-Club Mistral, dem Schwimmverein Neunkirchen sowie dem VfA Neunkirchen. Unterstützt wurden sie von insgesamt 130 ehrenamtlichen Helfern, die bei echtem Kaiserwetter für einen reibungslosen Ablauf sorgten.

Neben einer Einzelwertung gab es in diesem Jahr auch wieder eine Staffelwertung. Beides über die Sprintdistanz (330 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Rad, fünf Kilometer Laufen). Zum ersten Mal nahm der Neunkircher Triathlon auch an der Meisterschaft der Großregion teil. Teil dieser Wertung waren jeweils eine Veranstaltung in Luxemburg, Belgien, Frankreich, Rheinland-Pfalz und dem Saarland. Mit über 400 Teilnehmern wurde die Kapazitätsgrenze der Jedermänner und Staffeln schon bei der Online-Anmeldung erreicht. Nur beim Kindertriathlon, der im Anschluss an die Sprintdistanz am Nachmittag stattfand, waren trotz über 100 Startern noch Nachmeldungen möglich.

Bei den Männern setzte sich Jonathan Marx (Tri-Shop-Saar) in 55:08:7 Minuten mit einem kleinen Vorsprung vor dem Zweiten Emmanuel Worms (Tri Saint Avold, 55:43:9) und dem Drittplatzierten Yves Becker (DJK SG St.Ingbert, 56:10:9) durch.

Bei den Frauen siegte Levke Ortlieb (LAZ Saarbrücken) in 1:05:10,9 Stunde knapp vor Heike Alaimo (Adidas Running Team/Sport Jochum/Grojos, 1:05:36:5 Stunde) und Michaela Haag (1. FC Kaiserslautern, 1:09:28:3 Stunde).

Der 5. Neunkircher Triathlon findet im kommenden Jahr am 21. Juni 2015 statt. Mitausgetragen wird in dessen Rahmen auch die Saarlandmeisterschaft über die Sprintdistanz.

TV GERMANIA SAARWELLINGEN

DIE TRIATHLONABTEILUNG DES TV GERMANIA SAARWELLINGEN KONNTE SICH ENDE 2014 NOCHMALS MIT VIER NEUZUGÄNGEN FÜR DIE NÄCHSTE SAISON VERSTÄRKEN UND ZÄHLT NUN 13 MITGLIEDER AUS UNTERSCHIEDLICHEN ALTERS- UND LEISTUNGSKLASSEN. GESTARTET WIRD VON SPRINT- ÜBER OLYMPISCHE DISTANZ BIS HIN ZUR KÖNIGSDISZIPLIN DER LANGDISTANZ. ABER AUCH SCHWIMM-, LAUF- UND DUATHLONWETTKÄMPFE WERDEN GERNE ZUR VORBEREITUNG AUF DIE SAISONHIGHLIGHTS ABSOLVIERT. RUND UM DIE MODERNE SPORTANLAGE AM SCHÄFERPFAD IN SAARWELLINGEN FINDEN DIE ATHLETEN OPTIMALE TRAININGSBEDINGUNGEN VOR.

Bereits zum Saisonauftakt am 27. April beim Duathlon in Güdingen gleichzeitig auch saarländische Meisterschaften konnten schon die ersten Titel eingeheimst werden. Hier wurde Karin Riedel erste Frau im Gesamteinlauf und saarländische Meisterin in der Altersklasse Seniorinnen 1. Auch unser Topathlet Rainer Augustin konnte einen hervorragenden dritten Platz im Gesamteinlauf belegen und wurde mit dieser Leistung saarländischer Meister in der Altersklasse 3 männlich. Weiterhin platziert war Christian Seibel mit einem dritten Platz in der Altersklasse Senioren.

Weiter ging es im Juni auf der Mitteldistanz beim Ironman 70.3 in Luxemburg. Hier war der TV mit Augustin, Heck, Birk & Riedel am Start. Schnellster Saarwellinger auf der Mitteldistanz Rainer Augustin in der Zeit von 4:29:30 Stunden.

Viele unserer Athleten hatten für diesen Sommer wieder eine Langdistanz als Saisonhöhepunkt geplant – Ironman Zürich (Heck, Pudelko, Augustin, Birk) bzw. Challenge Roth (Groß, Riedel, Gressung) waren angesagt. Alle Athleten sahen bei diesen Wettkämpfen die Ziellinie der eine etwas mehr der andere etwas weniger glücklich. Der Pechvogel dieses Sommers war Thorsten Birk, der sich bereits am Schwimmstart in Zürich an einer Glasscherbe den Fuß aufgeschnitten hatte. Dies konnte Birk aber nicht aufhalten und er finishte das Rennen unter Schmerzen in 13:55:33 Stunden. Respekt!

Nächster Punkt im Terminplan waren die saarländischen Meisterschaften über die Olympische Distanz am 6. September beim Top Race am Bostalsee. Hier überzeugte Karin Riedel in der Altersklasse TW40 und erreichte einen zweiten Platz in der Altersklassen Wertung. Weiterhin am Start über die olympische Distanz waren Torsten Heck und Timo Knoblauch der sein Triathlon Debüt bravourös meisterte. Ebenfalls am Start Rainer Augustin und Paul Gressung für die es im Rahmen eines Zweitstartrechts für die Hardtseemafia Triathlon e.V. in der RTV-Liga die anspruchsvolle Strecke der Sprintdistanz zu bewältigen galt.

Zum Abschluss der Saison stand dann noch einige Marathons in auf dem Plan. Hier die Ergebnisse. Frankfurt Marathon: Thorsten Birk 3:43:34h, Christian Seibel 3:55:24h, Thomas Peyo 3:32,10h, Pascal Porteset 3:4:21h, Martin Fischbuch 3:24,21h. New York Marathon: Rainer Augustin 2:58:22h. Lake Garda Marathon: Torsten Heck 3:10h. Doch zwei hatten immer noch nicht genug. Der unersättliche Vielstarter Thomas Peyo und Christian Seibel, der nach einer Erkrankung am Anfang der Saison, beim Frankfurt Marathon sein Comeback feierte. Sie bestritten am 16. November noch den 53,1 Kilometer langen Trail Uewersauer in Luxemburg bei dem es über 2000 Höhenmeter zu überwinden gab.

Und auch für die neue Saison sind wieder viele Wettkämpfe und Trainingseinheiten geplant – beim TV Germania 1892 Saarwellingen.

Paul Gressung

TRIATHLONFREUNDE SAARLOUIS

UNSERE PROFIS STEFFEN JUSTUS & REBECCA ROBISCH

Trotz einer schwierigen Saison wegen einiger gesundheitlicher Rückschläge, wurde Steffen Justus Deutscher Triathlon Meister 2014! Auf der Sprint Distanz mit 750 Meter Schwimmen, 20,5 Kilometer Rad und fünf Kilometer Laufen sicherte er sich beim Maschsee Triathlon in Hannover in 54:38 Minuten den Sieg. Auch mit der Mannschaft gelang Steffen die Deutsche Meisterschaft. In der WM Gesamtwertung belegte er den 20. Platz. 2015 wird sein ganzer Fokus in Richtung der WM Serie und der Qualifikation zu den Olympischen Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro, Brasilien gehen.

Rebecca Robisch schaffte beim WM Rennen in London ihre erste Top-Ten Platzierung und wurde damit für die vielen harten Trainingskilometer belohnt! Beim WM-Rennen in Stockholm stürzte sie mit ihrem Rad und konnte unter anderem durch eine Gehirnerschütterung beim WM Rennen in Edmonton/Kanada eine Woche später, nur geschwächt an den Start gehen. In der WM-Gesamtwertung belegte sie trotz dieser Punktverluste einen starken 22. Platz und konnte wieder einen Schritt in Richtung der absoluten Weltspitze machen. Eine Woche nach Edmonton schaffte sie mit 1:01:39 Stunde beim Maschsee Triathlon in Hannover noch die Deutsche Sprint-Triathlon-Vizemeisterschaft. So fand eine harte Saison doch noch ihren krönenden Abschluss. 2015 möchte sie sich weiter nach vorne kämpfen und hat ebenso wie Steffen, neben den WM Rennen, die Qualifikation für Rio 2016 im Blickfeld.

UNSERE HOBBYS

Auch die Hobbys der TFS belegten in dieser Saison wieder die besten Plätze. So wurde Gabi Célette in der AK 55 beim Ironman in Wiesbaden Vize-Europameisterin auf der Mitteldistanz. Für die 1,9 Kilometer Schwimmen durch den Waldsee, 90 Kilometer Radfahren (mit fast 1600 Höhenmetern) und 21,1 Kilometer Laufen durch die Hessische Landeshauptstadt benötigte sie 5:36:4 Stunden. Noch besser schnitt sie bei der ETU-Lang-Distanz Europameisterschaft im niederländischen Almere ab. Dort wurde Gabi Europameisterin ihrer Altersklasse AK 55! Philipp Bahlke wurde beim Top Race Germany am Bostalsee mit großem Vorsprung Saarlandmeister auf der Olympischen Distanz. Ebenfalls Saarlandmeisterinnen auf der Olympischen Distanz wurden in ihren Altersklassen die Vereinskameradinnen Silvia Huber AK 50 und Caroline Krämer AK 30. Vize-Saarlandmeisterin wurde Dr. Sabina Hartnack AK 50. Unser 2. Vorsitzender Peter Müller nahm wie schon im Vorjahr beim Gießener 24-Stunden Schwimmen teil und belegte dort einen tollen zweiten Platz in der Gesamtwertung. Ganz klar siegte er in seiner Altersklasse 50 und schwamm in den 24 Stunden die Strecke von 37,4 Kilometern! Insgesamt waren beim Gießener 24-Stunden Schwimmen 233 Teilnehmer am Start.

DIE TFS JUGEND

Besonders stolz sind die TFS und Jugendleiter Michael Ney auf ihre erfolgreiche Jugendmannschaft. Bei den Saarländischen Triathlon Schulmeisterschaften in Wallerfangen sicherte sich Nora Wortmann mit einem sehr guten Lauf den ersten Platz in der AK 08/09. In der AK 05/06 eroberten Finn Rehbock Platz Eins und Laurin Wortmann sicherte sich den dritten Platz. Saskia Ney finishte bei den Mädchen mit dem dritten Platz. In der AK 03/04 zeigte auch Chiara Natale eine sehr gute Leistung, die mit dem zweiten Platz belohnt wurde. Hanno Wortmann belegte nach einem überlegenen Rennen den ersten Platz.

Lena Becker bestätigte in der AK 99/00 ihre bisherige Saisonleistung und erreichte als Dritter in ihrer Altersklasse das Ziel. Auch die saarländischen Mannschaftsmeister in der AK 05/06 trainieren bei den TFS Saarlouis. Der Siegerpokal ging an Saskia Ney und Lea Prazmo.

Louisa Auth, Lena Becker und Marius Wortmann

überzeugten auch bei dem Qualifikationslauf zum Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia". Platz Eins ging nach Saarlouis und die TFS Nachwuchstriathleten konnten für ihre Schule (MPG Saarlouis) beim Finallauf in Berlin an den Start gehen.
Hanno Wortmann gewann zudem bei den Schüler B die Schülercup Gesamtwertung. Johannes Weh (Schüler B), Chiara Natale (Schüler B-W) und Chiara Ney (Schüler A-W) belegten jeweils die dritten Plätze in der Gesamtwertung.
Insgesamt erreichte unsere Jugendmannschaft in 2014 40 Podiumsplätze! Dazu kamen viele Top 10 und Top 20 Platzierungen; ein fantastisches Ergebnis für die TFS Nachwuchstriathleten! Lohn auch für die gute Trainingsarbeit. Diese ermöglicht den Kindern, dreimal wöchentlich spielerisch und trotzdem mit höchstmöglicher Qualität zu trainieren. Zur Betreuung der TFS Jugendmannschaft sind mehr als zehn lizensierte Triathlon C Trainer, der Jugendleiter und ein Betreuerteam im ganzjährigen Einsatz.

TFS JUGENDTRAINING TRAININGSLAGER AM OLYMPIASTÜTZPUNKT

Zum Saisonauftakt veranstaltete die TFS Jugend ein Trainingswochenende an der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken. An insgesamt zwei Trainingstagen wurden je eine Schwimm-, eine Rad- und eine Laufeinheit absolviert. Dabei war das 50-Meter Becken der Schwimmhalle am Olympiastützpunkt, in der sonst die Profis um Rebecca und Steffen trainieren, schon was ganz Besonderes für den Nachwuchs. Alle Sporteinheiten wurden von den beiden Trainern Michael Ney und Nicole Auth optimal auf die verschiedenen Leistungsstände der Kinder und Jugendlichen ausgelegt. Dadurch bestens vorbereitet, konnten unsere Jugendlichen in die Wettbewerbssaison 2014 starten. Auch für 2015 ist bereits wieder ein diesmal dreitägiges Trainingslager am OSP geplant

FUN TRIATHLON 2014

„Ich bin so schnell gefahren, wie mein Fahrrad konnte" strahlt der kleinste Teilnehmer und präsentierte den Eltern stolz sein Finisher-Foto und das Bronzene Jugendabzeichen. Mehr als 120 Startnummern wurden beim 4. Aqualouis Fun Triathlon wieder verteilt, denn so viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter von 6 bis 65 Jahren gingen in diesem Jahr an den Start. Wie jedes Jahr stand bei diesem Fun Triathlon nicht die Jagd nach Bestzeiten, sondern der Spaß an der Bewegung und dem Ausprobieren der Faszination Triathlon im Vordergrund. Auch in 2015 wird der Verein wieder einen Aqualouis Fun Triathlon anbieten. Der Startschuss im und ums Hallenbad Saarlouis wird dann am 16. Mai 2015 erfolgen. Alle Infos sind ab 1. Februar 2015 auf der Vereinshomepage www.triathlon-freunde-saarlouis.de zu finden.

TRIATHLON FREUNDE SAARLOUIS RÄUMEN AUF!

Auch in diesem Jahr waren viele TFS zur Stelle, als es hieß „Saarland Picobello". Trotz des regnerischen Wetters trafen sich über 30 TFSler um den Sportplatz „In den Fliesen" zu säubern. Mit Harke, Rechen und Schaufeln gerüstet, waren auch die Jüngsten mit Begeisterung bei der Sache. Drei Stunden lang wurde geharkt, gekehrt, geschippt und eingesammelt, bis sich die Sportanlage und Laufbahn wieder in bestem Zustand präsentierten.

JUBILÄUM – 10 JAHRE TFS

Mit Stolz können wir im kommenden Jahr auf zehn Jahre Vereinsarbeit zurückblicken und werden dies auch im Rahmen eines Sommerfestes gebührend feiern. Genauere Infos hierzu werden wir im Frühjahr 2015 bekanntgeben. Recht herzlich möchten wir aber bereits heute, alle Sportkameradinnen und Sportkameraden zum Tag der offenen Tür zu uns nach Saarlouis einladen!
Euch allen eine schöne und verletzungsfreie Saison 2015! Sport frei ...

Vera Altmayer

TRI-TURTLES FRIEDRICHSTHAL E.V.

AM 21.11.14 FAND IM GASTHAUS WALDHORN DIE ZWEITE ORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER FRIEDRICHSTHAL-BILDSTOCKER TRIATHLETEN STATT. DABEI WURDE DER BEWÄHRTE VORSTAND VON DEN FAST KOMPLETT ANWESENDEN VEREINSMITGLIEDERN WIEDERGEWÄHLT UND DURCH HEIKE SAUSEN ERGÄNZT, DIE DAS NEUE AMT DER SCHRIFTFÜHRERIN AUSÜBEN WIRD.

Der Vorsitzende bedankt sich im Namen des Vereins beim überaus harmonischen Vorstands-Team für die immer korrekt und sehr engagiert geleisteten ehrenamtlichen Tätigkeiten. Das freundschaftliche Verhältnis unter allen Vereinsmitgliedern in diesem Verein ist schon etwas besonderes.

Besonders geehrt wurde Markus Moser der jeweils in der Olympischen und der Sprint-Distanz erster Vereinsmeister wurde. In beiden Disziplinen verfolgt von dem 15 Jahre älteren Ralph Klein. Bei den Damen war Barbara Gottschalk von keiner Vereinskameradin zu schlagen. Beide erhielten eine Medaille und einen Wanderpokal der immer ein Jahr im Besitz der Meister bleibt.

Bei den Saarlandmeisterschaften Sprint in Tholey wurde Barbara Gottschalk Saarlandmeisterin der W50. Claudia Seel wurde ebenfalls Landesmeisterin der W40.

Markus Moser verpasste hier einen Podestplatz denkbar knapp und das nur weil er die letzten Meter mit seiner Tochter Johanna durch Ziel joggte. Deshalb ist er auch der Meister der Herzen.

Am Bostalsee wurden die Saarlandmeisterschaften in der Olympischen Distanz ausgetragen. Hier glänzten Claudia Seel mit einem zweiten Platz der W40 und Markus Moser mit einem dritten Platz der M35. Barbara Gottschalk, die in ihrer AK wohl ganz vorne gelandet wäre musste leider verletzungsbedingt pausieren.

Die Tri-Turtles waren bei zahlreichen überregionalen Veranstaltungen am Start und belegten einige vordere Altersklasse Plätze. Die Bandbreite der absolvierten Wettkämpfe war ebenfalls beachtlich. Vom Sprint Triathlon bis zur Mitteldistanz, Freiwasserschwimmen und Marathon waren sie am Start und im Ziel. Die meisten Wettkämpfe 2014 absolvierte Ralph Klein. Beim 10-Kilometer-Volkslauf in Altenkessel bildeten 19 Tri-Turtles die stärkste Laufgruppe dieser Veranstaltung.

Ein besonderer Dank geht an KS Software und Physiotherapie Menzler für die seit der Vereinsgründung 2013 geleistete nicht gerade selbstverständliche Unterstützung. Auch geht ein dickes Danke an die Verantwortlichen und das Personal der Bäderanstalten Friedrichsthal für die immer kooperative und sehr freundliche Unterstützung und Zusammenarbeit. Solche Top-Bedingungen für ein Triathlon spezifisches Schwimmtraining sind ein absoluter Lottogewinn. Die Tri-Turtes trainieren im Hallenbad dienstags von 19 bis 20 Uhr und samstags von 14.45 bis 15.45 Uhr. Interessierte können gerne zur Probe mittrainieren.

WEITERE AKTIVITÄTEN:

Koppeltraining: Von April bis August verabreden wir uns untereinander zum koppeln.

Radtraining: Wir verabreden uns untereinander zu gemeinsamen Ausfahrten.

Lauftraining: In der Wintersaison treffen wir uns jeden Donnerstag 17:30 Uhr auf dem Parkplatz vorm Hallenbad Friedrichsthal. Wir laufen eine Stunde durch die beleuchteten, umliegenden Ortschaften. Das Tempo richtet sich immer nach dem langsamsten. Da wir Runden Laufen sind auch längere oder kürzere Touren möglich.

Weiteres bei Ralph Klein 0177/3772718 oder http://www.triturtles-friedrichsthal.de

TRI-TEAM SAARLOUIS

TRI-TEAM SAARLOUIS ERFOLGREICH UND MIT SPASS VIEL UNTERWEGS

Volker Ostheimer in Roth

STEIGERUNG IN ROTH

Das beeindruckende Debüt 2013 auf der Langdistanz war kein Zufall. Im Vergleich zum guten vorjährigen Ergebnis konnte sich Dr. Volker Ostheimer 2014 in Roth sogar noch um neun Minuten, um 70 Plätze auf Rang 27 in seiner Altersklasse M45 und um 400 Plätze in der Gesamtwertung verbessern. Schwimmen (1:14 Stunde) ist zwar nicht ganz sein Ding, aber bei seiner Paradedisziplin Radfahren (5:11 Stunden bei einem Schnitt von rund 35 km/h) hat er diesmal rund 1000 Konkurrenten überholt. Die konnten ihm beim der Hitze geschuldeten um acht Minuten langsameren Marathonergebnis (3:52 Stunden) im Vergleich zum Vorjahr nicht mehr gefährlich werden. So war die neue Bestzeit von 10:22:24 Stunden gesichert.

EIN ETWAS ANDERER URLAUBSTAG

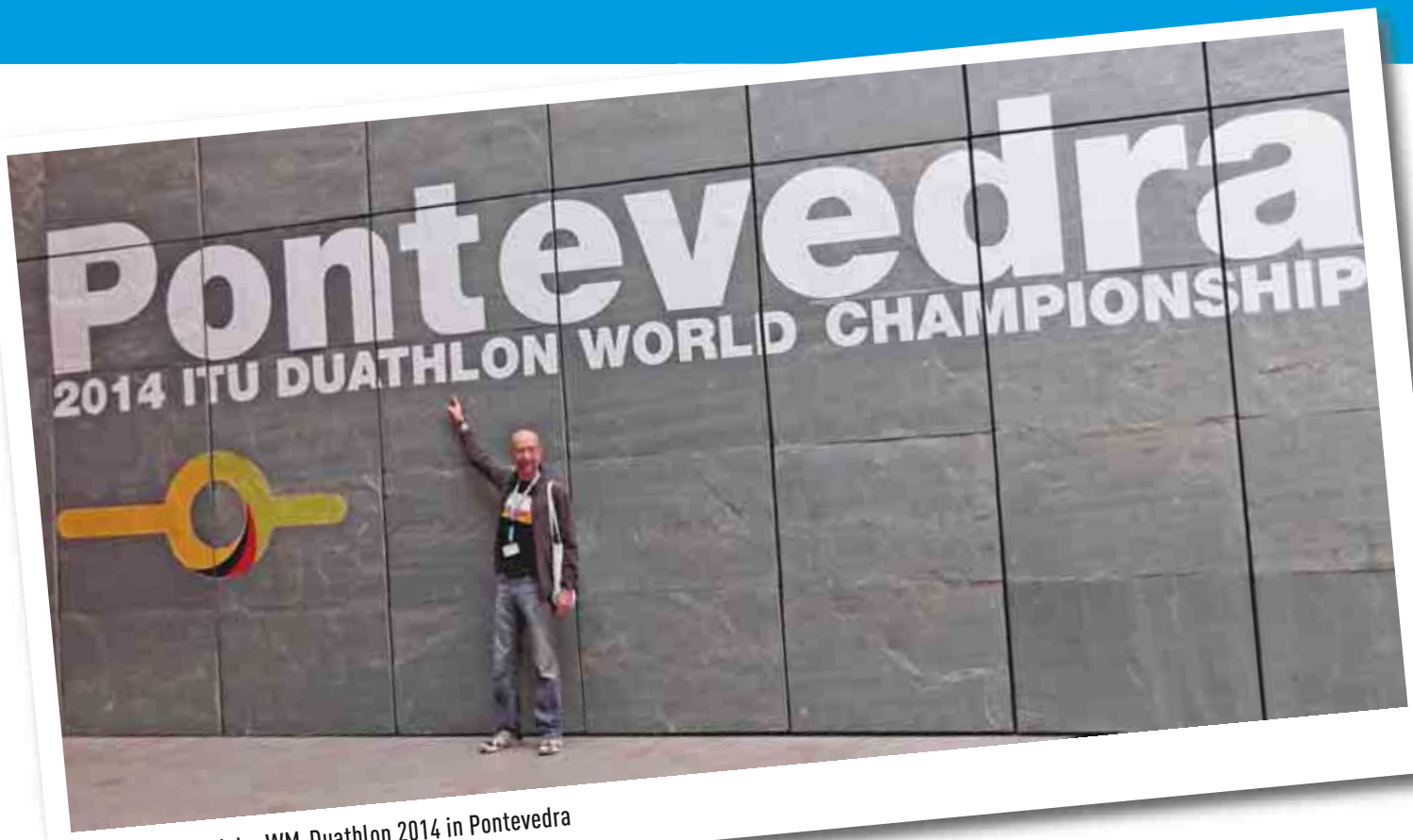
Der etwas andere Urlaubstag von Bernd Schwed auf der Sonneninsel Mallorca mit Strand, Palma, Kathedrale, Fincas, Ballermann 6 und Bierkönig sieht so aus: Für einen Triathleten ist ein bisschen Sport im Urlaub wohl normal, aber die Teilnahme an einem Langdistanz-Triathlon ist doch immer etwas Besonderes, zumal wenn eine Ironman-Distanz von 226 Kilometer erstmals vor einem liegt. Mit dem guten Gefühl nach einer monatelangen Vorbereitung und drei Tagen Akklimatisierung am Strand von Alcudia ist der Tag X da. Er beginnt mit dem Rad-Check-In vor Sonnenaufgang. Pünktlich um 7:30 Uhr folgt der Massenstart auf der Schwimm-Strecke. Dann durch die „längste Wechselzone der Welt" aufs Rad zu einer 180 Kilometer langen Tour über eine der landschaftlich schönsten Inseln Europas. Nach sieben Stunden „Bewegungstherapie" im Wasser und auf dem Rad ist „nur" noch ein Marathon zu laufen. Bei 27 Grad Lufttemperatur sind bereits nach zehn Kilometer die Beine merklich müde und der Magen will nichts mehr aufnehmen. Mit Cola, Iso und Wasser im Wechsel und in kleinen Schlucken ist es abends um 19:00 Uhr dennoch geschafft: Zieleinlauf nach 11:29 Stunden netto. „You are an ironman" ertönt es aus den riesigen Lautsprecherboxen. Glücksgefühle, Erschöpfung und die spontane Reaktion „so etwas mache ich nie wieder!" prägen diesen Augenblick. Am nächsten Tag folgt dann die Buchung eines Startplatzes für den dann schon fast normalen Urlaub im Juli 2015 beim Ironman in Zürich.

Bernd Schwed auf Mallorca

IRONMAN 70.3 LUXEMBURG

Nicht ganz so weit von zu Hause, nämlich in Remich, schwimmen die Triathleten in der Mosel, radeln 800 Höhenmetern die Moselhänge rauf und runter und laufen anschließend auch noch am Moselufer einen Halbmarathon, um im Ziel der Halbdistanz Ironman-Feeling zu genießen. Stephan Ehl war im Juni dabei und erkämpfte sich nach 5:22 Stunden den 140. Platz in der mit 245 Teilnehmern stark besetzten Altersklasse von 40 bis 45 Jahren und den 754. Platz von 1800 Teilnehmern insgesamt.

Stephan Ehl beim 70.3 Ironman in Remich (LUX) 2014



Jörg Dietrich bei der WM-Duathlon 2014 in Pontevedra

DUATHLON-WELTMEISTERSCHAFTEN IN SPANIEN

Bei den Duathlon-Weltmeisterschaften im Juni im nordwestspanischen Pontevedra wurde Jörg Dietrich mit dem zweiten Platz für seine Anstrengungen im Ausdauersport belohnt. Nach fünf Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und einem weiteren Lauf über 2,5 Kilometer ließ er den Panamerica-Meister aus Mexiko hinter sich und musste sich nur dem US-amerikanischen Landesmeister seiner Altersklasse von 60 bis 64 Jahren geschlagen geben. Bei einer Gesamtzeit von 1:10:45 Stunde benötigte er 18:38 Minuten für den Fünf-Kilometer-Lauf, 39:01 Minuten für die 20-Kilometer-Radstrecke und 9:41 Minuten für den 2,5-Kilometer-Endspurt. Der Gewinn der WM-Silbermedaille war die bisher beste Platzierung bei internationalen Wettkämpfen des mehrfachen Triathlon- und Duathlon-Saarlandmeisters. Außer dem sonst für das Tri-Team Saarlouis startenden Dietrich waren noch elf weitere Athleten und Athletinnen der Deutschen Triathlon-Union bei der Elite, den Junioren und in verschiedenen Altersklassen am Start. Bei rund 1500 Teilnehmern auf der bergigen Radstrecke und dem winkeligen Laufkurs durch die Gassen der malerischen Altstadt am Atlantik holten die deutschen Athleten und Athletinnen insgesamt nur einmal Gold, zweimal Silber und zweimal Bronze, und zwar ausschließlich in den Altersklassen.

Jörg Dietrich bei der WM-Duathlon 2014 in Pontevedra

SPORT-LEGENDEN BEI DER SPRINT-EM IN KITZBÜHEL

Im Juni 2014 gastierte die Triathlon-Europameisterschaft erstmalig in Kitzbühel, der legendärsten Sportstadt der Alpen. Dabei wurden nicht nur die

Andreas Piechotta und zwei Mitstreiter bei der EM in Kitzbühel

TRI-TEAM SAARLOUIS

EM-Titel für die Triathlon-Profis (Elite, Junioren, Paratriathleten) und Altersklassensportler aus ganz Europa vergeben, die Europameisterschaft war vor allem auch ein einzigartiger Breitensportevent. Mehr als 2000 Athleten aus über 40 europäischen Nationen waren im und um den Schwarzsee und die Innenstadt von Kitzbühel am Start. Beim Sprint wartete auf die Athleten nach 750 Meter Schwimmen im Schwarzsee eine eindrucksvolle Radstrecke vor der spektakulären Kulisse des Wilden Kaisers mit drei Anstiegen, 360 Höhenmetern und 19,7 Kilometer Länge. Landschaftlich reizvoll war auch die abschließende Laufstrecke über 4,8 Kilometer rund um den Schwarzsee. In der Altersklasse der 60- bis 64-jährigen Männer kam Andreas Piechotta vom Tri-Team Saarlouis nach dem Schwimmen in 14:33 Minuten als Neunter aus dem Wasser und in einer Gesamtzeit von 1:55:55 Stunde als 26. der Altersklasse und siebter Deutscher. Diesmal kam er verletzungsfrei ins Ziel. Dafür war aber sein Neoprenanzug weg; gestohlen, wie auch der von Stefan Justus. Leider haben die Altersklasseathleten des Tri-Teams keinen Sponsor, der drei Tage später kostenlos einen neuen Anzug liefert.

ICH HABE EINEN TRAUM…

„Ich habe einen Traum…." Mit diesem Slogan animiert das Organisationsteam des Ötztaler Radmarathons Tausende von Radfahrern, am letzten Wochenende im August ins österreichische Sölden zu kommen. Radfahrer verbinden die außergewöhnlich anspruchsvolle Veranstaltung mit 235 Kilometer Distanz und 5500 Höhenmetern und einem Ausflug nach Italien. „Nur" 4000 Radfahrer dürfen nach einem Losverfahren jedes Jahr mitfahren. Das Losglück traf 2014 eine Vierermannschaft des RSF Phönix Riegelsberg e.V., bei der auch der Saarlouiser Triathlet Ralf Klein mitradelt. Noch zwei Tage zuvor sonnig, mild und trocken schlug das Wetter in den Bergen um. Der Veranstalter informierte alle Starter am Vorabend per SMS: „Wetterprognose: ab Mittag ist mit starkem Regen und Kälte zu rechnen. Das Orgateam bittet um entsprechende Bekleidung. Alles Gute!" Als Tempobremse erwies sich neben der nässeglatten Straße und den erwarteten Steigungsprozenten auch Weidevieh, das auf den Hochalmen ohne Zäune frei herumlief. Nach 9:30 Stunden hatte es Ralf Klein ohne Unfall geschafft. Der 551. Platz in der Altersklasse M1 und der 961. Platz in der Gesamtwertung sind ein respektables Ergebnis. Er resümiert: nach Sölden kommen wir immer wieder gerne. Ich habe (noch) einen Traum: im November zum Skiopening sind wir wieder im Ötztal. Dann tauschen wir die Velos mit den Skiern auf dem Rettenbachgletscher.

WAS IST EIN STONEMAN?

Steinerne Männchen („Stanemandl") markieren einen Mountainbike-Trail von 120 km Länge und mit über 4000 Höhenmetern in den Südtiroler Dolomiten. Deshalb sein Name: STONEMAN. So heißen auch die Finisher dieses Trails. Josef Caspar vom Tri-Team Saarlouis gehört seit 2014 dazu. Für die in diesem Jahr insgesamt 2625 STONEMAN-Trail-Starter galt es, ohne Rennstress und nach individueller Zielsetzung fünf Checkpoints zu erreichen, dort ein Armband mit verschiedenen Symbolen abzustempeln, einen anspruchsvollen Uphill zu überwinden und einen Singletrail auf 2400 m zu meistern. Jeder, der die Herausforderung in ein, zwei oder drei Tagen schaffte, gewann außer dem beeindruckenden Naturerlebnis eine einmalige in Handarbeit anfertigte STONEMAN-Trophäe. Josef Caspar sammelte bei seinem ersten Start alle fünf Stempel innerhalb von drei Tagen und sicherte sich damit die Trophäe in Bronze.

TRI-TEAM SAARLOUIS IST AUCH IM SAARLAND ERFOLGREICH PRÄSENT

Tri-Teamer aus Saarlouis waren 2014 bei allen Veranstaltungen der STU auf dem Podium vertreten: Erste Plätze in der AK für Bernd Schwed (M50) in Illingen (Sprint) und in St. Ingbert (Sprint) sowie für Jörg Dietrich (M60) in Güdingen (Duathlon-SM); Zweite Plätze in der AK für Dr. Volker Ostheimer (M45) in St. Ingbert (Sprint), für Bernd Schwed (M50) in Neunkirchen (Sprint) und für Jörg Dietrich (M60) in Tholey (SM-Sprint); Dritte Plätze in der AK für Bernd Schwed (M50) in Güdingen (SM-Duathlon) und am Bostalsee (SM-Kurz). Weitere Platzierungen von Athleten des Tri-Teams Saarlouis bei STU-Veranstaltungen 2014: vierter Platz in der AK für Dr. Volker Ostheimer (M45) in Güdingen (SM-Duathlon) und am Bostalsee (SM-Kurz): Fünfter Platz in der AK für Stephan Ehl (M40) in St. Ingbert (Sprint); Sechste Plätze in der AK für Stephan Ehl (M40) in Tholey (Sprint) und für Christoph Lehnert (M40) in St. Ingbert (Sprint); Siebter Platz in der AK für Stephan Ehl (M40) in Illingen (Sprint); Elfter Platz in der AK für Stephan Ehl (M40) am Bostalsee (SM-Kurz) und 13. Platz in der AK für Christoph Lehnert (M40) in Neunkirchen (Sprint).

Das stärkste Team bei der RTF in Überherrn stellte 2014 die Mannschaft des Tri-Teams Saarlouis und wurde dafür mit einem schönen Gemeinschaftserlebnis und einer Trophäe belohnt.

Aus eigenem Interesse haben zehn Mitglieder des Tri-Teams ihre Ausbildung als Rettungsschwimmer 2014 aufgefrischt und können nun nicht nur die obligatorische Beckenaufsicht beim Training im Hallenbad wieder etwas entspannter angehen.

Mit Judith Kraus stellen sie seit 2014 auch wieder eine Kampfrichterin zur Verfügung.

Tri-Team Saarlouis stärkste Mannschaft bei RTF in Überherrn

TRITRONIC TEAM ST. WENDEL

AUF DEM WEG NACH HAWAII

Für Julia Wydra vom tritronic team St. Wendel ist eine erfolgreiche Saison mit einem krönenden Abschluss zu Ende gegangen. Nach dem Gewinn Saarlandmeisterschaft über die olympische Distanz erreichte sie beim Ironman auf Mallorca die Qualifikation für den berühmtesten Langdistanztriathlon auf Hawaii im kommenden Jahr!

Der Ironman Mallorca fand im Norden der Insel statt. Ausgangspunkt und Ziel lagen in Alcúdia.

Kurz vor Sonnenaufgang machten sich insgesamt 2554 Teilnehmer auf die 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke. Aufgrund der hohen Wassertemperatur des Mittelmeers musste ohne die normalerweise üblichen Neoprenanzüge geschwommen werden. Doch kam Julia ihre gute Schwimmtechnik zugute. Nach 55:58 Minuten verließ sie das salzige Wasser und machte sich auf die mehr als 180 Kilometer lange Radstrecke. Während die ersten 120 Kilometer relativ harmlos waren, trennten die Anstiege im Gebirge die Spreu vom Weizen. Die vielen Trainingskilometer im Hunsrück und im Kuseler Bergland machten sich nun positiv bemerkbar. Julia konnte sogar einige Profis hinter sich lassen und fuhr nach 5:27 Stunden in die Wechselzone Rad/Lauf.

Der Wechsel vom Radfahren zum Laufen dauerte etwas länger, weil Julia zunächst noch eine Fußverletzung, die sie sich bei den Saarlandmeisterschaften zugezogen hatte, behandeln musste. Sie verlor zwar mehr als zehn Minuten, aber aufgrund ihres großen Vorsprungs brauchte sie den abschließenden Marathonlauf, für den sie 3:38 Stunden benötigte, nur noch zu Ende zu laufen. Das Laufergebnis ist umso bemerkenswerter, als dass Julia über ein halbes Jahr wegen einer Bandscheiben-OP nicht laufen konnte. Julia kam nach 10:13 Stunden erschöpft aber überglücklich als erste ihrer Altersklasse und 18. Frau ins Ziel. Belohnt wurde ihre respektable Endzeit mit dem begehrten Hawaii-Ticket für die Triathlon World Championship 2015.

Somit wird das tritronic team St. Wendel im kommenden Jahr wieder in Kona vertreten sein, nachdem dort zuletzt Daniel Schallmo 2012 am Start war. Gleichzeitig ist Julia die erste Frau des Vereins, die in Kona starten wird.

NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON

Ein langes Wettkampfjahr ist zu Ende gegangen und das Neue wirft schon seine Schatten. Seit Mitte Januar waren wir Athletinnen und Athleten des tritronic teams unterwegs, um bei Wettkämpfen quer durch die Republik und darüber hinaus, Lorbeeren zu sammeln. Das erste Quartal hielt schon einige Wettkampftermine für uns bereit: Im Januar versuchte sich Daniel Schallmo erstmals beim Aquathlon in Luxemburg auf dem Coq und erreichte immerhin das Viertelfinale. Und die Nahe Crosslauf-Serie begann im rheinland-pfälzischen Oberbrombach und endete im März in Idar-Oberstein/Weierbach. Schallmo konnte die Serie in seiner Altersklasse gewinnen, da er an allen Läufen teilgenommen hatte. Der Guthsweiher-Lauf lockte wegen seiner immer kalten Temperaturen nur drei von uns aus der warmen Stube. Dennis Piro vertrat das Team beim Trierer X-Duathlon und wurde dort fünfter in seiner AK. Eine Woche später starteten Michael Fries, Steffen Roos uns Jens Werneke beim Deutsch-Französischen Halbmarathon in Saarbrücken. Veronika Hamminger lief ihren ersten Marathon in Wien.

Schon ging es ins zweite Quartal und beim Zwei-Seen-Panorama-Lauf waren drei Hartgesottene über die 32 Kilometer Strecke am Start. Da der Duathlon in Güdingen sinnigerweise mit dem St. Wendeler Marathon zusammenfiel, hatten wir dort nur Steffen Roos, dafür aber mit Platz Zehn gesamt, am Start. Beim Halbmarathon in St. Wendel gaben gleich neun tritronic's Gas. Hier waren Piro und Marco Forster die Schnellsten. Beim Powerman in Falkenstein waren wir durch Gunter Fuchs vertreten. Bei den erstmals in Tholey ausgetragenen

Saarland-Meisterschaften über die Sprintdistanz zeigten sich zwölf unserer Athletinnen und Athleten am Start. Zehn traten bei den Saarland-Meisterschaften an und kehrten mit der sagenhaften Ausbeute von fünf mal Gold und zwei mal Silber nach Hause.

Timo Laabs vertrat uns beim Hamburg-Marathon und Kunkel und Schallmo unterzogen sich der harten Prüfung des ersten Powerman Luxemburg (10-60-10). Kunkel wurde mit Platz 31 in seiner AK belohnt – Schallmo siegte in seiner AK. In Kusel wurde der 15. und letzte Team-Triathlon ausgetragen und wir waren mit 18 TeilnehmerInnen nicht nur dabei, sondern mittendrin. Das Team mit Forster wurde Zweiter im Gesamtklassement.

Und dann war endlich ab 1. Juni die richtige Triathlon-Saison da: in Mußbach gaben sich die Liga-Starter und Teilnehmer des BASF Rhein-Neckar-Cups ein Stelldichein. Dieses Jahr hatten wir erstmals keine Master- oder Liga-Mannschaft am Start. Es gab einige desaströse Veranstaltungen im vergangenen Jahr, weshalb wir in diesem Jahr verstärkt beim BASF Rhein-Neckar-Cup antreten wollten. In Mußbach war Michael Schunk der schnellste tritronic Athlet von fünf gestarteten über die olympische Distanz. Zeitgleich startete Thomas Barthel beim Isostar Extrem Man in Düren über die Mitteldistanz und wurde mit Platz 26 in seiner AK belohnt.
Eine Woche später maßen sich Kunkel und Schallmo bei der DM Sprint in Darmstadt mit der Konkurrenz. Schallmo, der hier im Vorjahr Vizemeister wurde, musste sich dieses Mal mit Platz fünf zufrieden geben; Kunkel, für den es die erste DM war, war mit AK-Platz 35 zufrieden. Am gleichen Tag vertrat Timo Laabs als Schwimmer beim Bonner Staffeltriathlon die Vereinsfarben und mit Fries, Roos, Fuchs sowie Dirk Zerfaß waren bei der Mitteldistanz in Maxdorf vier Athleten des Teams vertreten. Für Roos war es mit AK-Platz vier ein gelungener Test für den IM Frankfurt. Wieder eine Woche später startete Fuchs beim Challenge Kraichgau, seinem letzten Test für den IM Frankfurt.
Und nochmals eine Woche später gab es gleich drei Schauplätze, an denen die Dreikämpfer aus St. Wendel vertreten waren: IM 70.3 Luxemburg: Jörg Foshag, Kunkel und Schallmo kämpften ein komplettes Hitzerennen während Forster in einer Staffel unterwegs war. Schallmo gewann seine AK und hätte das Ticket für die WM in Kanada lösen können; Sprinttriathlon Neunkirchen: am Start Mireille Roos und Bianca Klee-Alles; Zell/Mosel: Julia Wydra ist wieder zurück und gewinnt die Damenkonkurrenz. Letzter Test vorm IM Frankfurt über die olympische Distanz für Barthel.

Und das dritte Quartal begann genau so heiß und heftig wie das zweite sich verabschiedet hatte. Denn gleich am ersten Wochenende stand mit dem IM Frankfurt ein absolutes Highlight auf dem Veranstaltungskalender. Und es war Hitze angesagt. Letzlich traten noch drei tritronic Athleten am Langener Waldsee an: Holger Therre, Roos und Rooki Barthel. Der Tag wurde länger als erwartet und Therre verpasste um zehn, Roos um 22 Minuten ein Hawaii Slot. Barthel, für den es nur um's Ankommen ging, war mit seinen 10:42 Stunden überglücklich. Schallmo kämpfte gleichzeitig bei der DM in Düsseldorf zwar nur über die olympische Distanz, dafür aber zeitweise im strömenden Regen und wurde mit Platz vier belohnt.
Zwei Wochen später machte der BASF Rhein-Neckar-Cup Station beim Römerman in Ladenburg. Schunk, Zerfaß und Schallmo stellten sich dieser „hammerharten" Herausforderung. Schunk wurde Neunte in seiner AK, Schallmo belegte AK-Platz Eins und übernahm die Führung im Cup. Zerfaß finishte sichtlich von der Hitze gezeichnet weit abgeschlagen. Einen Tag später sah die Challenge Roth Julia Wydra und Daniel Reinhardt am Start. Reinhardt bekam durch die mörderische Hitze Magen-

TRITRONIC TEAM ST. WENDEL

probleme, dachte aber nicht ans Aufgeben und finishte nach 12:26 Stunden. Wydra kam mit der Hitze besser zurecht (ok – sie will auch nächstes Jahr nach Kona) und wurde mit 10:57 Stunden Dritte in der DM-Wertung.

Eine Woche später – die Hitze lag immer noch über Deutschland – ging es wieder um Punkte beim BASF Rhein-Neckar-Cup in Heidelberg. Obwohl neben Ladenburg eine der schwersten Radstrecken überhaupt, war der Wettkampf ausverkauft, aber nicht ohne sechs Athleten unseres Vereins. An diesem Tag war es Youngster Piro, der auf dem Rad den Turbo aufdrehte und die schnellste Zeit bei den tritronics fuhr. Aber auch beim Laufen war er nicht zu fassen und wurde 17. seiner AK. Kay Schindler wurde Elfter und Schallmo genügte ein vierter Platz, um die Führung im Cup zu verteidigen. Forster „begleitete" Andreas Fox über die Strecke und Zerfaß hatte den besten Wettkampf der Saison. Und schon war es August und der M-Net Mitteltriathlon in Erlangen sah vier tritronic Athleten am Start. Franck Vampouille war hier der schnellste und landete auf dem 24. AK-Platz. Marco Sahm, der zwar noch zum Verein gehört, aber keinen Startpass im Saarland hat wurde vierter in der Gesamtwertung.

Zwei Wochen später versuchte sich Vampouille im Land von Pipi Langstrumpf beim IM Schweden und finishte nach fast exakt 12 Stunden. Beim letzten Rennen des BASF Rhein-Neckar-Cups in Viernheim waren wir nur durch Piro vertreten.

Weitere zwei Wochen später war das Team mit 14 AthletInnen stärkster Verein am Bostalsee. Auch hier entschied Wydra die Damenwertung für sich. Bilanz: zwei Saarlandmeister- und zwei Vizemeister-Titel. Die Dreikämpfer gaben alles – der Veranstalter gab nichts. Wann hat eigentlich endlich jemand den Mut, dieses Desaster zu verbieten.

Für die meisten AthletInnen bedeutet der Triathlon in Remagen das Ende der Liga und/oder das Ende der Saison. Er gehört zu den schönsten Wettkämpfen in der Republik, wofür schon der Start von der Fähre in den Rhein sorgt. Da wir, wie schon erwähnt, in diesem Jahr keine Liga-Mannschaft haben, waren nur drei Mann (Zerfaß, Wiesen, Schallmo) in Remagen am Start. Matthias Wiesen konnte endlich seine persönliche Schallmauer von drei Stunden unterbieten.

Wem das dritte Quartal noch nicht lang genug war, der durfte sich beim Team-Duathlon in Kusel noch einmal so richtig „einen geben". Dieser weit über die Landesgrenzen von Rheinland-Pfalz hinaus bekannte kleine und gemeine Wettkampf über die klassische Marathon-Distanz sah drei Teams von uns am Start, die mit zwei AK-Siegen und einem AK-Platz Fünf nach Hause fuhren.

Und da es im September auf der Ferieninsel Mallorca auch noch angenehm warm ist, entschloss sich Julia Wydra, dort ihr Glück mit der Hawaii-Quali zu versuchen. Ob sie es geschafft hat, erfahren Sie in einem Extrabericht.

Irgendwann ist dann endlich das vierte Quartal da und die Wettkampf- und Trainingspause nicht mehr weit. Der ein oder andere nimmt noch einen Herbstmarathon mit. So geschehen beim Marathon in Frankfurt, wo noch sechs tritronics am Start waren und Zeiten zwischen 2:56 und 3:52 Stunden erzielt wurden. Oder gönnt sich noch eine Mitteldistanz im sonnigen Süden, wie z. B. Timo Laabs beim Challenge Paguera/Mallorca.

Alle, die im Wettkampfgeschehen eingebunden waren, haben ihre wohlverdiente und notwendige Trainingspause genossen und freuen sich voller Tatendrang auf das, was kommen wird.

DJK DUDWEILER

ERNEUT KONNTE DIE TRIATHLON-JJUGEND DES DJK DUDWEILER EINIGE BEACHTLICHE ERFOLGE FEIERN.

Allen voran Marc Trautmann (Jahrgang 97), der in der DTU-Jugendcupwertung in der A-Jugendlichen in der DTU-Jugendcupwertung mit dem vierten Rang und bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaft in Grimma mit dem sechsten Rang herausragende Ergebnisse erzielte. Mit diesen Leistungen wurde er in den DTU-Kader aufgenommen und hat zudem Deutschland beim ETU Junior European Cup in Nottingham mit einem hervorragenden elften Platz sehr würdig vertreten. Darüber hinaus errang er bei der Deutschen Meisterschaft mit seinem Vereinskameraden Jan Such (Jahrgang 98; 18. in der Einzelwertung) und Janik Wagner (Trisport Saar Hochwald) in der Mannschaftswertung den dritten Platz für das Saarland. Das gute Ergebnis der DJK-Athleten bei der Deutschen Meisterschaft komplettierte Nick Jochum (Jahrgang 98), der den 29. Platz erreichte.
Frederick Schweitzer (Jahrgang 96) fing die Saison in seinem ersten Jahr bei den Junioren mit einem zehnten Platz im ersten Rennen des DTU-Junioren Cups sehr vielversprechend an. Der Rest der Saison war jedoch gekennzeichnet durch gesundheitliche Probleme und Radstürze.
In der B-Jugend hat bei seiner ersten Deutschen Meisterschaft Nick Ziegler (Jahrgang 2000) mit einem hervorragenden elften Platz in der Einzelwertung aufhorchen lassen und gewann für das Saarland mit Jakob Breinlinger und Jannik Ziehmer (beide DJK St. Ingbert) den dritten Platz in der Mannschaftswertung.
Sehr erfreulich und eine Bestätigung der guten Vereinsarbeit ist, dass mit Christopher Stark (Jahrgang 98) und Paul Weindl (Jahrgang 99), der aus Hessen kommt und seit diesem Sommer im Internat des Gymnasiums am Rothenbühl wohnt, zwei weitere Kaderathleten der STU dem DJK Dudweiler beigetreten sind.
Zur weiteren Förderung des Nachwuchses hat sich der Verein entschlossen, in Zusammenarbeit mit der DJK St. Ingbert und der STU, ein Trainingsprogramm für triathloninteressierte Kinder ab ca. neun Jahren anzubieten. Nähere Informationen sind auf der Homepage der Triathlonabteilung des DJK Dudweiler (www.saar-triathleten.de) zu erhalten.

LIGAMANNSCHAFTEN

Wir haben in der von Rheinland-Pfalz und dem Saarland regionenübergreifend organisierten Liga zwei Teams am Start: die Aktiven-Mannschaft, die in Liga 2 antritt und unser Masterteam!
Bedingt durch den Abstieg unserer Aktiven-Mannschaft von der 1. RTV- in die 2. RTV-Liga im Jahr 2013 ergab sich das vor der Saison determinierte Ziel quasi von selbst: Wiederaufstieg in die 1. Liga!. Unterstützt durch unsere sechs Kaderathleten und zahlreiche weitere Aktive erschein dieses Ziel durchaus realistisch. Aufgrund der bedauerlichen Wettkampfabsage von Kaiserslautern gab es dieses Jahr nur vier, statt der ursprünglich avisierten fünf Wertungswettkämpfe. Los ging es mit einem Team-Sprint in Hachenburg, bei dem wir mit Platz sechs nur bedingt zufrieden sein konnten. Dieser kleine Wermutstropfen konnte aber durch die darauf folgenden Tagessiege bei den Sprint-Wettkämpfen in Worms und am Bostalsee egalisiert werden. Dann ging es zum Saisonfinale nach Remagen. Der Start für das Schwimmen im Rhein wurde von einer Fähre aus gestartet – ein absolut tolles Erlebnis! Mit Platz drei in der Tageswertung und dem Gesamtplatz zwei haben wir es erfreulicherweise wieder geschafft, in die 1. RTV-Liga aufzusteigen.
Unser Masterteam konnte an ihren Erfolg vom Vorjahr anknüpfen und beendete die Saison mit dem dritten Gesamtplatz.
Die Liga 2014 ist somit erfolgreich abgeschlossen! Wir danken allen Beteiligten für ihren Einsatz. Wir wünschen allen für 2015 ein ebenso erfolgreiches Jahr: die Liga kann kommen.

SAAR TRIATHLETEN IM WEB

Abschließend gibt es noch zu erwähnen, dass unsere neue Webseite online gegangen ist. Unter: www.saar-triathleten.de gibt es ab sofort alles zum Thema Triathlon. Dies beinhaltet Workshops, News, Trainingsangebote und vieles mehr. Einfach mal drauf klicken.

Anzeige

dittgen Bauunternehmen GmbH

Sport ist die Straße, die dich ans Ziel bringt.

www.dittgen.de

dittgen unterstützt Sport.

DJK-SG ST. INGBERT

Impressionen vom St. Ingberter Triathlon

Impressionen vom St. Ingberter Triathlon

Yves Becker

DIE ATHLETEN DER DJK-SG ST. INGBERT

Auch in 2014 überzeugten unsere Athleten bei Landesmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften. Unser erfolgreichster Athlet des letzten Jahres Jonas Breinlinger stellte seine Klasse auch in 2014 unter Beweis. In der Altersklasse MAK 1 gewann er bei den Deutschen Meisterschaften die Bronzemedaille. Gleichfalls unterstützte er das Bromelain-POS Team Saar in der 1. Bundesliga mit dem er den hervorragenden fünften Platz in der Abschlusstabelle belegen konnte, und das nur superknapp hinter den Medaillenplätzen.

Seinem älteren Bruder tut es Jakob Breinlinger gleich, der mit seinem Mannschafts- und Vereinskollegen Yannick Ziehmer den dritten Platz in der Jugend-B-Mannschaftswertung bei den Deutschen Meisterschaften holen konnte.

Bei den Saarlandmeisterschaften überzeugte im letzten Jahr Yves Becker mit gleich zwei Titeln in der Altersklasse M20 bei hervorragenden Platzierungen im Gesamtklassement. Er siegte bei den Sprintmeisterschaften in Tholey, genauso wie am Bostalsee, wo er den Titel über die Mitteldistanz holte. Dominik Luck schnappte sich wie im vergangenen Jahr die Goldmedaille in der AK M25 in seiner Spezialdisziplin Duathlon, er gewann in Güdingen über die Olympische Distanz.

Auch in den Nachwuchsveranstaltungen konnten unsere Athleten mit fünf Saarlandmeistertiteln überzeugen. Felix Schwarz gewann die Jugend-B-Meisterschaften, davon mehr in unserem Bericht über den St. Ingberter Triathlon. Die Geschwister Siehr holten jeweils zwei Titel auf Landesebene. Josephine und Jeremias Siehr siegten beide sowohl beim STU-Schülercup, als auch bei den Saarländischen Triathlon-Schulmeisterschaften in der Schüler A- und B-Wertung.

DER ST. INGBERTER TRIATHLON

Ganz im Zeichen der letzten Jahre hatten wir zum vierten Mal in Folge schlechtes Wetter zu beklagen. Irgendwie liegt unser Wettkampf immer genau in einem Schlechtwetterloch, vorher und nachher Sommer, doch am Tag des Triathlons beherrscht uns kühles nasses Herbstwetter. Deswegen beginnen wir unseren Bericht zunächst mit einem dicken Dankeschön an alle Athleten, die sich dadurch nicht abschrecken ließen und dem St. Ingberter Triathlon auch in 2014 treu blieben. Die fast 500 Teilnehmer vom Sprint-, Jedermann- und Staffeltriathlon am Morgen des 13. Juli 2014 und vom Schülertriathlon am Nachmittag sorgten erneut für ein spannendes Event in und um das St.

Younis Rausch

Ingberter Freibad „das blau", und das am Tag des WM-Endspiels in Rio.
Auf den nassen Straßen hatten wir leider fünf Unfälle zu beklagen, die glücklicherweise glimpflich endeten, sodass auch diese Sportler rechtzeitig den WM-Abend genießen konnten. Der Tag des vierten Weltmeistertitel der deutschen Fußballer wird einigen Athleten besonders in Erinnerung bleiben: mein erster Triathlon in St. Ingbert, mein schnellster Triathlon, mein nassester Wettkampf, unsere beste Staffelleistung, mein erster Pokal im Schülertriathlon und und und...
Vormittags starteten wie immer die Jedermänner und die Staffeln mit einer Schwimmstrecke von 250 m und die Sprinter, die die „echte" Sprintdistanz absolvieren mussten mit 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Rad fahren und fünf Kilometer Laufen. Alle werden gesondert gewertet, ein besonderer Ansporn für die Ersttäter, die nicht gleich durch die Rennmaschinen im Sprint-Fuhrpark verunsichert werden.

Philipp Bahlke

In der Staffelwertung verteidigte Lisa Müller als Kaderschwimmerin des SSB mit zwei Athleten von den Grojos Elversberg den Titel, während der Sieg bei den reinen Damen- und Herrenstaffeln jeweils, an den Radsportclub RSC St. Ingbert ging. Beim Jedermann-Triathlon gewannen Claudia Flesch (LT Schweich) und Duncan Reade.
Auch beim Sprinttriathlon gab es keine sportlichen Überraschungen. Nach drei zweiten und zwei dritten Plätzen in den letzten Jahren konnte auch in 2014 Bengt Leibrock nicht den Gesamtsieg holen, erneut zweiter Platz. Im Interview mit der Saarbrücker Zeitung resigniert er nicht und vergleicht sich in humorvoller Gelassenheit mit bekannten Leidensgenossen: „Ich komme mir allmälich wie Jan Ullrich bei der Tour de France vor, aber irgendwann muss es einfach klappen." Sieger wurde zum zweiten Mal in Folge Philipp Bahlke von den Triathlon-Freunden Saarlouis. Für die Mission Titelverteidigung legte er schon beim Schwimmen den Grundstock für seinen Erfolg, da kam der starke Läufer Bengt nicht mehr heran. Auch der Drittplatzierte Philipp Sahm vom LTF Mauschbach konnte in den Titelkampf nicht mehr eingreifen. Bei den Frauen ließ sich Levke Ortlieb vom LAZ Saarbrücken den Sieg nicht aus der Hand reißen, auch sie siegte zum zweiten Mal in Folge. Sie hatte am Ende mehr als zwei Minuten Vorsprung vor der Zweitplatzierten Natascha Hartl

DJK-SG ST. INGBERT

Jeremias Siehr

Leon Fischer

vom 1. FC Kaiserslautern. Den dritten Platz belegte Michaela Haag, ebenfalls vom 1. FCK.
An dieser Stelle gilt auch ein besonderer Dank den Triathleten aus Kaiserslautern, die unserem Wettkampf schon seit Jahren die Treue halten und in diesem Jahr ihre Vereinsmeisterschaft in St. Ingbert ausgetragen haben.
Nachmittags stürzten sich fast 150 Schüler in die Fluten, mit viel Freude trotzten auch sie dem kühlen Nass von oben. Bei den Jüngsten gewann Nora Wortmann von den Triathlon Freunden Saarlouis, die sogar den schnellsten Jungen Simon Valerius Kube in dieser Altersklasse hinter sich ließ. Bei den 8- und 9-Jährigen hießen die Sieger Tabea Mager vom Schwimmclub Illingen und Finn Rehbock aus Saarlouis. In der Schüler B-Wertung blieb der Pokal für das schnellste Mädchen in St. Ingbert, es siegte Josephine Siehr von der DJK-SG IGB, bei den Jungen überzeugte abermals ein Nachwuchsathlet der Triathlon Freunde Saarlouis, der ältere Bruder von Nora, Hanno Wortmann. Ähnlich gelagert ist der Sieg von Jeremias Siehr in der Altersklasse 2001/2002, der als älterer Bruder von Josephine den Pokal nach St. Ingbert holt, das schnellste Mädchen kommt von der LAZ Saarbrücken, Uli Maren Steub.
Morgens startete der Landestrainer Christian Weimer erstmals nach seiner Profikarriere in einem Einzelwettkampf. Unter dem Jubel seiner Schützlinge verpasste Weimi die Top-Ten nur knapp. Am Nachmittag beobachtete er zunächst mit viel Spaß den ersten Start von seinem Sohn Younis, bevor die Jugend B-Athleten die Landesmeister unter den kritischen Augen ihres Trainers ermittelten. Die Saarlandmeisterin Helen Helfen kommt wie die Zweitplatzierte Lea Feilen von Tri-Sport Saar Hochwald. Gold und Silber in der männlichen Jugend B gingen zur DJK-SG St. Ingbert, Finn Schwarz siegt vor Yannick Ziehmer. Die Bronzemedaillen gewannen Lena Becker (Triathlon Freunde Saarlouis) und Nick Ziegler (DJK Dudweiler).
Wir haben uns über die positive Resonanz von Athleten und Zuschauern gefreut über unsere neu gestaltete Wechselzone und über den attraktiveren zuschauerfreundlicheren Zieleinlauf. Deshalb werden wir auch im nächsten Jahr bei der 15. Ausgabe des St. Ingberter Triathlons in 2015 daran festhalten. In diesem Jahr konnte so bei dem starken Regen eine Schlammschlacht auf der Weise neben dem Großbach vermieden werden.
Gerne laden wir jeden interessierten Athleten, Erwachsene und Schüler ab sechs Jahren, zum Schnuppertraining ein. Weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.triathlon-igb.de zu finden oder einfach melden unter 06894/4543. Die DJK-SG St. Ingbert lädt im nächsten Jahr am 12. Juli 2015 zum 15. St. Ingberter Triathlon ein.

Josephine Siehr

TRIATHLON-WETTKAMPFTERMINE 2015 (AUSWAHL)

VERANSTALTUNGEN IM SAARLAND

19. April	Swim&Run DJK Dudweiler (Sportschule SB)
26. April	Duathlon Güdingen mit Saarlandmeisterschaften
3. Mai	Swim&Run STU Wallerfangen mit Saarlandmeisterschaften
10. Mai	Saarlandmeisterschaft Duathlon Langdistanz in Hosingen (Lux)
16. Mai	Aqualouis Fun Triathlon Saarlouis
31. Mai	Schaumberg-Triathlon Tholey
7. Juni	Schüler- und Jugendtriathlon Merzig
14. Juni	Saarlandmeisterschaft Mitteldistanz Maxdorf
21. Juni	Triathlon Neunkirchen mit Saarlandmeisterschaften Sprintdistanz
12. Juli	Triathlon St. Ingbert
21. Juli	Saarl. Schulmeisterschaften & JtfO Wallerfangen
15. August	City-Triathlon Merzig
6. September	Top Race Bostalsee
12. September	Saarland-Staffel-Triathlon Lebach
20. September	Triathlon SC Illingen e.V.

MEISTERSCHAFT DER GROSSREGION – EUROPA 2015

28. Juni	Sarrebourg
15. August	Merzig
23. August	Weiswampach
30. August	Chièvres
13. September	Remagen

Alle Infos und Anmeldung unter http://www.fltri.lu

Groß / Grande REGION

Termine ohne Gewähr – Aktuelle Termine auf www.triathlon-wettkampfkalender.de

100% LEISTUNG.
100% LEIDENSCHAFT.
KOPF AUS. HERZ AN.

TOYOTA LEXUS PEUGEOT CAR PARK

Niemand kennt dieses Gefühl besser als DU!
Wir lieben, was wir tun. Service aus Leidenschaft.
Komm vorbei und überzeuge Dich!

Heisel am Kreisel in Merzig, Völklingen & St. Wendel
www.heisel.de

Toyota
Autohaus Heisel GmbH
Handwerkstr. 2
66663 Merzig
Tel. 06861/93930
auto-heisel-mzg@heisel.de

Toyota
Autohaus Heisel GmbH
Stadionstr. 75
66333 Völklingen
Tel. 06898/50200
auto-heisel-vk@heisel.de

Toyota
Autohaus Heisel GmbH
Dr.-Walter-Bruch-Str. 2
66606 St. Wendel
Tel. 06851/99110
auto-heisel-wnd@heisel.de

Lexus
Autohaus Heisel GmbH
Handwerkstr. 2
66663 Merzig
Tel. 06861/9393200
info@lexus-saarland.de

Volkswagen
Heisel GmbH
Trierer Str. 242
66663 Merzig
Tel. 06861/99110
vw-heisel-mzg@heisel.de

Peugeot
Autohaus Heisel GmbH & Co. KG
Trierer Str. 240
66663 Merzig
Tel. 06861/91100
peugeot-heisel-mzg@heisel.de

www.heisel.de

HEISEL AM KREISEL
AUTOS UND MEHR

Ein gutes Gefühl,
mehr Leistung zu bekommen.