

# JAHRESHEFT 2017



# triathlon



Saarländische  
Triathlon  
Union

IM SAARLAND

**Eurojackpot mit System spielen.**

# Mehr Kreuze, mehr Chancen.

**EURO JACKPOT** **S System** **VON LOTTO**

Anzahl gespielter Zahlen

11	462 924 €								
10	252 504 €								
9	126 252 €	378 756 €							
8	56 112 €	168 336 €	336 672 €						
7	21 42 €	63 126 €	126 252 €	210 420 €	315 630 €	441 882 €			
6	6 12 €	18 36 €	36 72 €	60 120 €	90 180 €	126 252 €	168 336 €	216 432 €	270 540 €
5	*	3 6 €	6 12 €	10 20 €	15 30 €	21 42 €	28 56 €	36 72 €	45 90 €
Anzahl Eurozahlen	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kreuzen Sie in den Spielfeldern unten die jeweils gewünschte Anzahl der Zahlen und Eurozahlen an. Die Anzahl der teilnehmenden Spiele und der Spieleinsatz pro ausgefülltem Spielfeld ergeben sich aus der Tabelle.

\*Die Kombination aus 5 Zahlen und 2 Eurozahlen entspricht dem Normalspiel und ist nur auf dem Normalschein spielbar.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen in den LOTTO-Aannahmestellen.

Hier 5 bis 11 Zahlen ankreuzen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
X	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	X	35	36	37	X	38	39
41	42	43	44	45	X	47	48	49	50

Hier 2 bis 10 Eurozahlen ankreuzen

1	2	X	4	X	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hier 5 bis 11 Zahlen ankreuzen

1	2	3	X	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	X	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Hier 2 bis 10 Eurozahlen ankreuzen

X	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



**Mit der  
Chance auf  
Mehrfach-  
gewinne.**



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

## GRUSSWORT

**Liebe Triathlonfreunde,**

nach einem denkwürdigen Jahr 2015 konnte Jan Frodeno (LAZ Saarbrücken) bei der Ironman-WM auf Hawaii in diesem Jahr seinen Titel verteidigen und wurde wie im Vorjahr zum Triathlet des Jahres gewählt. Es sind die Bilder und Berichte über solche Leistungen, die uns regelmäßig ins Staunen versetzen.

Doch wo genau liegt die Faszination, die der Triathlon auf immer mehr Sportler ausübt? Früher standen vor allem die traditionellen Sportarten wie Fußball oder Handball im Fokus der Kinder und Jugendlichen. Seit der Aufnahme in die Olympischen Spiele im Jahr

2000 in Sydney wird jedoch verstärkt die Jugend gefördert. So hat sich die „Königsdisziplin“ mittlerweile zu einer Alternative entwickelt.

Auch im Saarland wächst die Popularität der Sportart durch zahlreiche publikumswirksame Veranstaltungen und gewinnt immer mehr an Attraktivität. Vom Duathlon über Sprint- sowie Familien- und Cross-Triathlon-Wettbewerbe – das Angebot ist mehr als vielfältig.

Neben den hervorragenden Trainingsbedingungen am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saar ist die gute Zusammenarbeit mit Schulen, insbesondere dem Elitegymnasium am Saarbrücker Rotenbühl zu erwähnen. Seit 2013 ist Triathlon beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin fester Bestandteil. Die Triathlon-Mannschaft des Rotenbühl-Gymnasiums wiederholte dabei 2016 mit dem ersten Platz den Erfolg aus dem Vorjahr souverän.

Im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2020 in Tokio wird auch das Saarland durch die Ernennung von Christian Weimer zum Stützpunkttrainer der Deutschen Triathlon-Union in Saarbrücken einen gewissen Einfluss haben. Ich wünsche an dieser Stelle ihm und auch seiner Nachfolgerin Julia Seibt viel Erfolg und dass sie als Landestrainerin die erfolgreiche Arbeit der Saarländischen Triathlon-Union auch in Zukunft fortführen kann.

Disziplin, Ehrgeiz und Zielstrebigkeit zeichnen diese wunderbare Sportart aus. Für viele Athleten ist Triathlon nicht nur ein Hobby, sondern in gewisser Weise auch eine Lebenseinstellung. Daher möchte ich besonders den zahlreichen Ehrenamtlichen in den Vereinen und den engagierten und treuen Sponsoren danken. Ohne sie wäre diese immense Arbeit nicht möglich.

Klaus Meiser  
Präsident des Landessportverbandes für das Saarland

## INHALT

GRUSSWORTE .....	3, 5
STU-LANDESKADER .....	6
TRIATHLON BUNDESLIGA .....	10
SCHULSPORT	
STU Schülercup .....	14
Jugend trainiert für Olympia .....	15
Schulmeisterschaften .....	17
TAG DES TRIATHLONS .....	
STU KAMPFRICHTER .....	20
STU ANTI-DOPING- BEAUFTRAGTER .....	
STU-TRAINERIN .....	22
SPARKASSEN -TRIATHLON .....	23
FRAUEN-POWER .....	24
VEREINSPORTRÄTS	
Tri-Sport Saar-Hochwald e.V. Merzig .....	26
LTF Mauschbach .....	30
LAZ Saarbrücken .....	32
Schwimmclub Illingen .....	36
RSC St. Ingbert e.V. ....	39
DJK Dudweiler .....	40
Tri-Team Saarlouis .....	42
Triathlonfreunde Saarlouis .....	44
tritronic team St. Wendel .....	46
LTF Marpingen .....	49
DREIKraft Neunkirchen .....	50
TV Bous .....	53
DJK-SG St. Ingbert .....	54
Tri-Turtles Friedrichsthal e.V. ....	57
Top Race Germany am Bostalsee .....	58
TERMINE 2017 .....	59

Titelfoto: Gregor Payet beim Bundesliga-Finale in Tuebingen, ©Jo Kleindl/DTU

GUT.  
BESSER.  
ORANGE!

energis 



FOCUS **MONEY**

**BESTER  
STROM-  
ANBIETER**

---

Saarbrücken

Ausgabe 6/2016

The image shows the cover of a 'Focus Money' magazine. The title 'FOCUS MONEY' is at the top, with 'FOCUS' in a vertical red box and 'MONEY' in large black letters with a globe as the letter 'O'. Below the title, the text 'BESTER STROM-ANBIETER' is written in large, bold, blue and black letters. A horizontal line separates this from the text 'Saarbrücken' in black. At the bottom, a red bar contains the text 'Ausgabe 6/2016' in white.

# GRUSSWORT

Auch im Jahre 2016 können wir sehr stolz auf das Erreichte und die sportlichen Erfolge sein. War der Erfolg von Jan in Hawaii 2015 schon sensationell, so muss man neidlos anerkennen, dass er als Gejagter dieses Jahr mit seiner erfolgreichen Titelverteidigung nochmals getoppt hat. Damit aus saarländischer Sicht nicht genug, es kamen drei saarländische IRONMAN-Weltmeister aus Hawaii zurück: Gabi Célette und Svenja Thös standen Jan in nichts nach. Auch ihnen an dieser Stelle Gratulation und Anerkennung!

Unsere STU-Nachwuchsathleten knüpften nahtlos an ihre Erfolge aus dem Jahre 2015 an. Mit Tim Hellwig kam der deutsche Meister der Jugend A von der Saar, ebenso die Mannschaft der Jugend A. Der Tag des Triathlons, den wir dieses Jahr noch ausgeweitet haben, war ein riesengroßer Erfolg. Was Jonathan, Uwe und Max auf die Beine gestellt haben, war sehr beeindruckend. 60 Kinder kamen zum Schnuppertraining an die Hermann-Neuberger-Sportschule. Über 100 Teilnehmer kamen zum Abschlussabend des Tag des Triathlons. Es wurden dort die neuen Kader-Mitglieder vorgestellt und die Saarlandmeister der Jugend B geehrt.

Unser Landestrainer Christian Weimer wurde verabschiedet, weil er neuer DTU-Nachwuchstrainer am OSP Saarbrücken wird. Mit Julia Seibt konnten wir unsere neue Landestrainerin an diesem Abend vorstellen.

Der Schülercup mit vier Veranstaltungen und über 1000 Teilnehmern, den Schulmeisterschaften mit 350 Teilnehmern, C-Trainer-Fortbildung mit 26 Teilnehmern, eine Kampfrichterausbildung mit sehr vielen jungen Gesichtern – das alles trägt dazu bei, dass wir als Verband unseren Vereinen in allen Belangen Möglichkeiten anbieten, sich weiterzuentwickeln.

Die Jungen und Mädchen des Gymnasiums am Rotenbühl haben ihren Titel beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin verteidigt.

Im Veranstaltungswesen kommen nächstes Jahr mit einer Mitteldistanz am Bostalsee, der Europameisterschaft Duathlon-Langdistanz in St. Wendel und der Deutschen Meisterschaften Jugend und Junioren in Merzig noch zusätzliche Veranstaltungen ins Saarland.

Es kamen dieses Jahr auch neue Herausforderungen auf den Verband bzw. das Präsidium zu, die uns an die Grenzen der ehrenamtlichen Tätigkeit gebracht und das Präsidium vor Zerreißproben gestellt haben. Ich wünsche mir, dass wir im Sinne des Sportes immer einen gemeinsamen Weg finden, die Herausforderungen zu meistern, und dass alle Parteien ihren Teil dazu beitragen.

Trotz aller Schwierigkeiten war es ein sehr gutes Jahr für unseren Verband, mit immer noch sehr positiven Entwicklungen. Das wesentlichste haben wir nicht aus den Augen verloren, junge Menschen durch unsere Arbeit für den tollen Sport Triathlon zu gewinnen.

Ich wünsche Euch ein gutes Jahr 2017, mit viel Gesundheit und sportlichen Erfolgen!

Euer  
Bernd Zimmer



## IMPRESSUM

SAARLAND  
Großes entsteht immer im Kleinen.

### 9. JAHRGANG 2017

#### Herausgeber (v.i.S.d.P.):

Herausgeber:  
Saarländische Triathlon Union  
Geschäftsstelle  
Elisabethenstr.15  
66359 Bous  
Tel.: 06834 - 3132  
Mail: geschaeftsstelle@triathlon-stu.de  
Internet: www.triathlon-stu.de

**Konzept und Redaktion:** Michael Jung

**Layout:** mw – sportkommunikation,  
Michael Weber

**Druck:** repa-druck Ensheim

**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)

# SAARLAND DOMINIERT DEN DTU JUGEND-CUP 201



16





MIT HOCHKLASSIGEN UND SPANNENDEN REN-  
NEN HABEN DIE NACHWUCHSTRIATHLETEN  
DES SAARLANDES BEIM RENOMMIERTEN DTU  
JUGEND-CUP WERBUNG FÜR DEN TRIATHLON-  
SPORT GEMACHT. SPEZIELL IN DEN ALTERS-  
KLASSEN JUGEND B UND JUGEND A MÄNN-  
LICH ERKÄMPFTEN SICH DIE JUNGEN  
SPORTLER SIEGE UND PODIUMS-PLATZIERUN-  
GEN. EINEN VERGLEICHBAR GUTEN SAISON-  
START GAB ES FÜR DIE STU NOCH NIE ZUVOR.

Bereits in Forst (Baden-Württemberg) zeichnete sich ab, dass in diesem Jahr der Gesamtsieg nur über die saarländischen Kaderathleten gehen würde. Dort gab es einen Vierfacherfolg für das Saarland, und eines der besten Saisonauftaktergebnisse der letzten Jahre überhaupt. In der männlichen

B-Jugend sicherte sich Jeremias Siehr (DJK SG-St. Ingbert) den Sieg. Bei den B-Juniorinnen kam Sarah Laschinger von der DJK Dudweiler auf den überragenden zweiten Platz. Als jüngster Jahrgang kämpfte sie sich gegen ältere Konkurrentinnen auf dieses beeindruckende Ergebnis hoch. In der männlichen A-Jugend gab es einen Doppelerfolg für das Saarland. Hier siegte Paul Weindl von der DJK Dudweiler vor seinem Vereinskollegen Tim Hellwig.

Vom zweiten Deutschland-Cup rund um den Aasee bei Bocholt (Nordrhein-Westfalen) brachten die saarländischen Nachwuchsathleten mit zweimal Gold und einmal Bronze ebenfalls ein sehr gutes Ergebnis zurück nach Saarbrücken. Tim Hellwig (1. Platz) und Paul Weindl (3. Platz) waren bei der Jugend A männlich wiederum auf dem Podest. Bei

der Jugend B männlich siegte, wie schon in Forst, Jeremias Siehr. In die Top-Ten kamen Jakob Breinlinger von der DJK-SG St. Ingbert (6. Platz Jugend A) und Noah Thösen vom Tri-Sport Saar-Hochwald (7. Platz Jugend B).

In der Gesamtwertung lag das Saarland nach zwei von drei Rennen an der Spitze (40 Punkte), gefolgt von Nordrhein-Westfalen (34) und Bayern (32). Mit den besten Chancen auf den Gesamtsieg reiste das Team aus dem Saarland zum Finale am 23. und 24. Juli in Nürnberg. Dort fanden rund um den Dutzendteich die Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren statt. Den Auftakt machten die Junioren. Das beste Ergebnis für die STU erlangte hier Marc Trautmann mit Platz 10. Unter die Top-20 kamen Christopher Stark (15.) und Janik Wagner (17.) Das brachte den dreien die Bronze-



Mannschaftsmedaille ein. Die besten Starter der STU kamen aus der Jugend A männlich. Hier errang Tim Hellwig den ersten Platz und damit die Meisterschaft. Nicht weit von ihm entfernt lief Paul Weindl auf Platz 4 ins Ziel. Die weiteren Top-20 Platzierungen: Jakob Breinlinger (7.), Felix Schwarz (10.), Chris Ziehmer (11.), Nick Ziegler (13). Hellwig, Weindl und Breinlinger gewannen in der Mannschaftswertung die Goldmedaille.

Die Starter der Jugend B männlich zeigten auch ihre Stärke. Fynn Mengele (4.), Noah Thösen (7.) und Jerome Peter (13.) brachten die Mannschafts-Silbermedaille mit nach Hause.

Beste weibliche Top-20-Starterin der STU war Sarah Laschinger mit Platz 12 bei der Jugend B weiblich.

### TIM HELLWIG GEWINNT JUNIOR EUROPEAN CUP IN TABOR

Mit einem hervorragenden Ergebnis schlossen alle drei dort startenden, saarländischen Nachwuchsathleten den Europacup ab. Tim Hellwig gelang dabei bei seinem ersten Europacup die Krönung und er gewann das Rennen nach einer überragenden Renngestaltung. Stets vorne vertreten in allen Disziplinen suchte er direkt nach Beginn der Laufstrecke die Entscheidung und ließ seine Mitstreiter mit einem kurzen aber knackigen Antritt stehen.

Paul Weindl musste nach starkem Schwimmen und Radfahren aussichtsreich liegend der langen Saison etwas Tribut zollen und kämpfte sich noch

auf dem 32. Platz ins Ziel.

Felix Schwarz knüpfte – wie schon eine Woche zuvor bei den Deutschen Meisterschaften – mit einem schönen Rennen an seine gute Form mit dem 35. Platz an.

# KONSTANTE LEISTUNGEN



**AUCH IM VIERTEN JAHR SEINER BUNDESLIGA-ZUGEHÖRIGKEIT KONNTE DAS JUNGE SAARLÄNDISCHE BROMELAIN-POS TEAM SAAR 2016 IN DER HÖCHSTEN TRIATHLON-LIGA EINE KONSTANTE LEISTUNG ABLIEFERN. NACH DEN PLÄTZEN 4 (2013), 5 (2014) UND 4 (2015) WAR ES AM ENDE DER SECHSTE PLATZ IN DER ABSCHLUSS-TABELLE. DAMIT HAT MAN SICH UNTER DEN 16 ERSTLIGA-MANNSCHAFTEN KLAR POSITIONIERT UND SEHR KONSTANT IM OBEREN TABELLENDRITTEL FESTGESETZT.**

Das Bromelain-POS Team Saar setzt sich aus Athleten zusammen, die die Bundesliga-Lizenz der LTF Marpingen besetzen. Dadurch haben junge saarländische Kader-Talente vor Ort eine optimale

Perspektive, um ihren Sport auf höchstem Niveau zu betreiben. Weitere Mitglieder des Teams sind DTU-Kaderathleten, die am Olympia-Stützpunkt in Saarbrücken trainieren und deshalb ihren Wohnsitz ins Saarland verlegt haben. Im Vergleich aller Bundesliga-Vereine bringt das Saarland-Team derzeit die Mannschaft mit dem jüngsten Durchschnittsalter an den Start.

Nach den Ergebnissen der letzten Jahre war das Erreichen des „Treppechens“ als Ziel für die Saison 2016 klar formuliert. Aber bereits nach dem ersten Rennen in Bad Schönborn (Kraichgau) musste man dieses Vorhaben relativieren. Am Start waren die Athleten Jonas Breinlinger, Ian Manthey, Lasse Nygaard-Priester, Gregor Payet und Marc Traut-

mann. Im Vorfeld des Rennens zogen Gewitterwolken auf und der immer wieder einsetzende Regen sorgte für die 80 Starter für sehr anspruchsvolle Randbedingungen auf der Radstrecke. Der Schwimm-Part verlief für die Saarländer quasi nach Plan: Jonas Breinlinger kam auf Platz Drei aus dem Wasser; kurz darauf folgte Marc Trautmann als Sechster – die anderen reihten sich in die große Gruppe der Verfolger ein. Auf der Radstrecke bildete sich relativ schnell eine große Führungsgruppe, der auch das komplette Saar-Team angehörte. Geschlossen ging es dann auch wieder zum zweiten Wechsel. Lasse Nygaard-Priester musste das Rennen nach dem Radfahren verletzungsbedingt aufgeben. Durch das Rutschen in den vom Wasser durchtränkten Schuhen scheu-



erte sich Marc Trautmann bereits auf dem ersten Kilometer die Füße auf und er konnte sich zur Schadensbegrenzung nur noch im Mittelfeld (Platz 46) ins Ziel retten. Jonas Breinlinger erwischte auch nicht den besten Tag und kam auf Platz 34 ins Ziel. Kurz davor konnte sich Gregor Payet auf Platz 32 einreihen. Durch eine gute Lauf-Performance schaffte es Ian Manthey nach insgesamt 50:04 Minuten auf Platz 19 vorzulaufen. Insgesamt bedeutete dies aber nur den 8. Platz in der Team-Wertung des ersten Bundesliga-Wettkampfes.

Bereits eine Woche später ging es zum zweiten Wettkampf nach Ingolstadt. Dort war die Marschroute des Bromelain-POS Teams klar definiert: Angreifen und es muss ein besseres Ergebnis als

in der Vorwoche her. Aber leichter gesagt als getan; speziell da die U23-DTU-Athleten Jonas Breinlinger und Ian Manthey für die U23-EM am darauffolgenden Wochenende geschont werden sollten und somit keine Startfreigabe seitens der DTU hatten. Für das Saarland-Team am Start waren Gregor Payet, Lasse Nygaard-Priester, Maximilian Schwetz, Benedikt Seibt und Marc Trautmann. Diese Besetzung war auf dem Papier nur bedingt auf „Angriff“ ausgelegt: bei Lasse Nygaard-Priester war unklar, ob er tatsächlich die Laufstrecke in Angriff nehmen kann und Benedikt Seibt hatte bis zur Vorwoche noch mit einer Erkältung zu kämpfen. Aber diese Randbedingungen galt es nun auszublenzen und stattdessen eine „jetzt erst recht“ Mentalität zu zeigen. Entsprechend motiviert

stürzten sich die fünf Athleten zur Auftakt-Disziplin in den Ingolstädter Baggersee. Bei teils sintflutartigen Regenfällen und entsprechender Luftabkühlung lag die Wassertemperatur noch über 20 °C, sodass ohne Neoprenanzug geschwommen werden musste; sicherlich kein Nachteil für das Saar-Team mit sehr guten Schwimmern. Dementsprechend kam Maximilian Schwetz auf Platz Drei aus dem Wasser; es folgten sehr dicht Marc Trautmann (6.), Lasse Nygaard-Priester und Gregor Payet. Benedikt Seibt hatte mit dem Trainingsrückstand aufgrund seiner Erkrankung zu kämpfen und kam im Mittelfeld aus dem Wasser. Der Rad-Part wurde von Maximilian Schwetz mit zwei weiteren Athleten aus anderen Teams sehr offensiv angegangen, aber das Trio



## DAS KIOLOGIQ- TEAM SAAR

In der Saison 2017 wird das KiologiQ-Team Saar mit den folgenden Athleten an den Start gehen:

Florian Angert (TSG 1862 Weinheim)  
 Jonas Breinlinger (DJK St.Ingbert)  
 Tim Hellwig (DJK Dudweiler)  
 Ian Manthey (LAZ Saarbrücken)  
 Lasse Nygaard-Priester (LAZ Saarbrücken)  
 Gregor Payet (LAZ Saarbrücken)  
 Maximilian Schwetz (TV Bous)  
 Benedikt Seibt (LAZ Saarbrücken)  
 Marc Trautmann (DJK Dudweiler)  
 Paul Weindt (DJK Dudweiler)

Die Team-Mitglieder werden sich über die Winter-Monate sehr konzentriert auf die neue Saison der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga vorbereiten und alles daransetzen um in 2017 wieder ganz vorne mit dabei zu sein.

wurde doch von den Verfolgern einige Kilometer vor dem zweiten Wechsel eingeholt und so bildete sich eine größere Führungsgruppe, die inzwischen fast eine Minute Vorsprung auf die nächste Gruppe herausgefahren hatte. Leider ereilte Marc Trautmann in der letzten Runde ein Raddefekt, wodurch er die letzten acht Kilometer zur Wechselzone auf der Felge fahren musste. Abgeschlagen ging es für ihn auf die Laufstrecke. Aber drei Bromelain-POS-Starter mischten vorne sehr gut mit. Besonders positiv war in dieser Situation, dass Lasse Nygaard-Priester die Distanz ohne Probleme durchlaufen konnte. Maximilian Schwetz und Gregor Payet belegten die hervorragenden Plätze 8 und 9 – bei Lasse Nygaard-Priester war es Platz 15. Benedikt Seibt (60.) und Marc Trautmann (61.) kamen im hinteren Drittel des Feldes ins Ziel. Die resultierende Platzziffer der vier bestplatzierten Athleten hätte an diesem Tag ein Gesamtergebnis in Podiumsnähe bedeutet und das trotz Raddefekt und einer nicht optimalen Besetzung. Aber dann kam die große Ernüchterung – beim zweiten Wechsel soll das Rad von Lasse Nygaard-Priester nicht korrekt an seinem Platz eingehangen worden sein und es wurde eine Penalty-Zeitstrafe gegen ihn verhängt, die im Wettkampfgeschehen übersehen wurde. Als Ergebnis resultierte seine Disqualifikation und eine Platzziffer hinter dem letzten Finisher plus 10; dadurch rutschte das Bromelain-POS Team Saar auf den 12. Platz der Tageswertung und in der Gesamtwertung fand man sich nun auf Platz 10 wieder.

Als dritte Station ging es Ende Juni nach Düsseldorf: außer einem guten Teamergebnis ging es für die einzelnen Athleten im Umfeld des Medienhafens auch um die Titel der Deutschen Meister (Elite / U23) über die Triathlon-Sprintdistanz. Da Jonas Breinlinger nach einem Radsturz bei den U23-Europa-Meisterschaften nicht starten konnte, gingen die folgenden Athleten für das Saarland an den Start: Ian Manthey, Gregor Payet, Lasse Nygaard-Priester, Maximilian Schwetz und Marc Trautmann. Nach dem Startsignal stürzten sich die Teams vom Ponton in das Düsseldorfer Hafenbecken. Bereits im Wasser ging es hoch her und

das Starterfeld teilte sich in mehrere Gruppen auf. Maximilian Schwetz konnte sich durch sein sehr schnelles Anschwimmen aus dem Getümmel heraushalten und kam auf Platz 3 aus dem Wasser; ebenfalls in Schlagweite zur Spitzengruppe waren Marc Trautmann (7.) und Lasse Nygaard-Priester (17.). Ian Manthey machte sich als 32. auf den Weg zur Wechselzone und landete somit in der dritten Verfolgergruppe. Gregor Payet musste sich im Kampf um die Plätze im großen Pulk um die Bojen quälen und verließ erst entsprechend spät das Hafenbecken. Wie bereits beim Schwimmen drückte Maximilian Schwetz auch beim Radfahren gleich aufs Tempo. Marc Trautmann schaffte es zunächst in die Spitzengruppe, aber die reduzierte sich schon in der ersten Runde auf Maximilian Schwetz und sechs weitere Athleten. Kurz dahinter versuchte eine vierköpfige Verfolgergruppe mit Marc Trautmann die Lücke nochmal zu schließen. In der zweiten Verfolgergruppe saß auch Lasse Nygaard-Priester; Ian Manthey machte in der dritten Verfolgergruppe Druck. Die Führungsgruppe arbeitete optimal zusammen, sodass sie bis zum zweiten Wechsel ein Vorsprung von ca. 35 Sekunden herausgefahren hatte. Auch auf der Laufstrecke ließ das saarländische Team diesmal nichts mehr anbrennen. Maximilian Schwetz belegte den dritten Platz und sicherte sich damit auch den Titel des Deutschen Vize-Meisters Elite über die Sprint-Distanz. Ian Manthey lief noch auf Platz 15 vor und dahinter reihten sich Lasse Nygaard-Priester auf Platz 18 und Marc Trautmann auf Platz 29 ein. Das Bromelain-POS Team Saar erreichte damit den 3. Platz in der Tageswertung und stand in der Saison 2016 erstmals auf dem Podium.

Für das Finale der Triathlon-Bundesliga ging es für das Bromelain-POS Team nach Tübingen. Leider standen dem Team auch in diesem Finale Jonas Breinlinger und Lasse Nygaard-Priester aufgrund von Verletzungen nicht zur Verfügung. An den Start gingen somit Ian Manthey, Gregor Payet, Maximilian Schwetz, Benedikt Seibt und Marc Trautmann. Los ging es mit einem Wasserstart im Staubereich des Neckars – das gesamte Team kam nach dem Schwimmen sehr geschlossen auf den Plätzen 1 (Maximilian Schwetz), 5 (Marc

Trautmann), 6 (Benedikt Seibt), 21 (Gregor Payet) und 23 (Ian Manthey) im ersten Viertel des Feldes aus dem Wasser. Dadurch schafften es auch alle sofort in die erste Radgruppe, die nun über fünf Runden eine Distanz von ca. 21,5 Kilometer zu bewältigen hatte. Beim Einstieg in die zweite Radrunde hatte eine fünfköpfige Führungsgruppe mit Maximilian Schwetz einen Vorsprung von 15 Sekunden auf eine größere Verfolgergruppe mit allen anderen Athleten des Saar-Teams herausgefahren. Durch einen Sturz in der Führungsgruppe kam es aber wieder zum Zusammenschluss mit den Verfolgern. Beim Einstieg in die Runde Drei attackierte Gregor Payet und konnte zusammen mit einem Athleten eines anderen Teams eine Lücke zum Hauptfeld reißen. In der letzten Radrunde kam es aber wieder zum Zusammenschluss und dadurch

fuhr eine große Gruppe zum zweiten Wechsel. Auf der profilierten Laufstrecke durch die Tübinger Altstadt konnte Maximilian Schwetz in der Endabrechnung auf Platz 10 einlaufen. Ian Manthey kam auf den 23. Platz; Marc Trautmann (29.) und Benedikt Seibt (39.) lieferten die weiteren Platzziffern. Das bedeutete den fünften Platz in der Tageswertung dieses Wettkampfes in Tübingen.

In der Abschlusstabelle der Triathlon-Bundesliga-Saison 2016 hat sich das Team damit noch auf Platz Sechs verbessert. Auch wenn damit der zu Saisonbeginn ausgesprochene „Podiumsplatz“ leider verpasst wurde, zeigten gerade die beiden letzten Wettkämpfe die richtige Tendenz auf, um sich für die Saison 2017 erneut einen Podiumsplatz als Ziel zu setzen.

Dazu wird von der Teamleitung und dem LTF Mar-

pingen als Halter der Bundesligalizenz auf Kontinuität gesetzt. Bei der Zusammenstellung des Teams bleibt man seinen Zielen treu, den jungen saarländischen Talenten eine Möglichkeit für nationale Wettkämpfe mit internationalen WTS-Startern auf höchstem Niveau zu bieten. So wird in der kommenden Saison mit Tim Hellwig (Jahrgang 1999 – DJK Dudweiler) der Deutsche Meister 2016 der Jugend A zum Team stoßen. Eine wesentliche Änderung wird es aber doch geben: das bisherige „Bromelain-POS Team Saar“ wird in der neuen Saison als „KiologIQ Team Saar“ in des Geschehen der 1. Triathlon Bundesliga eingreifen. Bereits seit dem Aufstieg in die höchste Wettkampfklasse im Jahr 2013 engagiert sich damit URSAPHARM weiterhin als Hauptsponsor und Namensgeber zur Unterstützung der jungen Ausdauersportler.

Anzeige

LASS DIR KEIN DETAIL ENTGEHEN

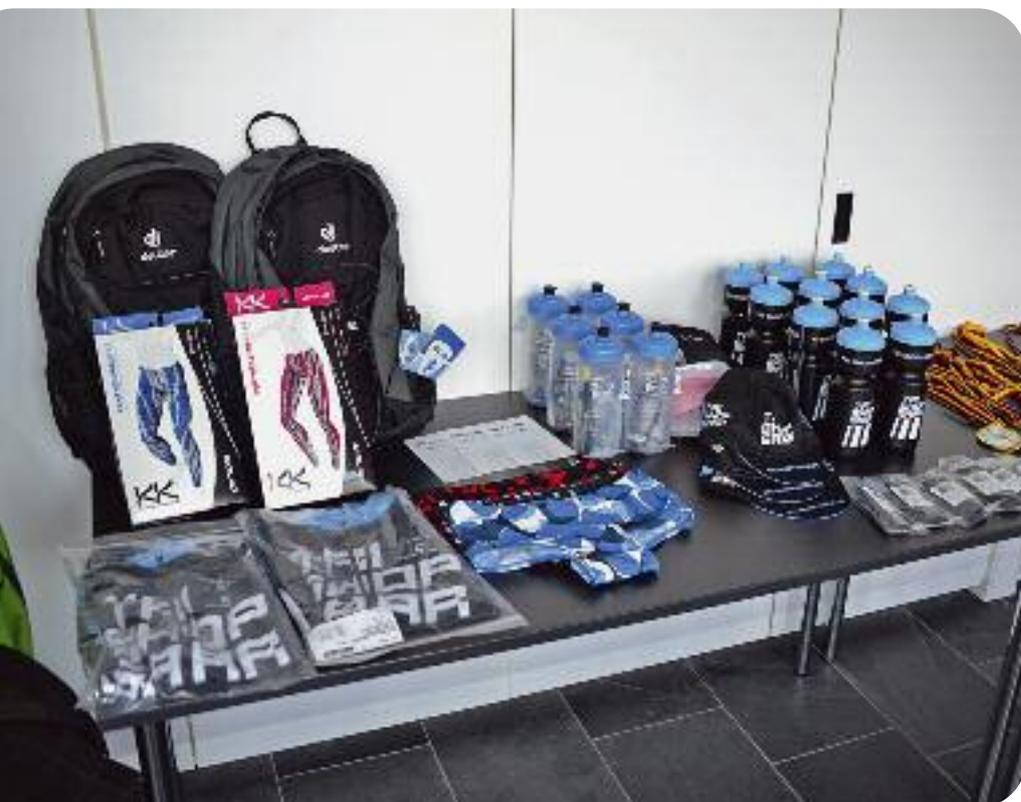
PRIZM  
LENS TECHNOLOGY

**OAKLEY**

Manfred Klein  
Augenoptiker-Meister  
Weißkreuzstraße 11  
66740 Saarlouis

**BRILLEN  
GALERIE**  
Manfred Klein

# STU SCHÜLERCUP 2016



**DER STU SCHÜLERCUP KONNTE 2016 MIT EINER TEILNEHMERZAHL VON 277 NOCH EINMAL LEICHT ZULEGEN UND IST NUN MITTLERWEILE EIN FESTER BESTANDTEIL IN DER VERANSTALTUNGSSERIE DER STU.**

Den Auftakt bildete, wie schon im letzten Jahr, der Swim & Run der DJK Dudweiler, der am 17. April auf dem Gelände des Olympiastützpunktes Saarbrücken ausgetragen wurde. Nach altersweise gestaffelten Streckenlängen galt es für die Kinder direkt nach dem Schwimmen – ohne Rad zu fahren – die Laufstrecke zu absolvieren. An diesem Tag machte sich leider das eher ungemütliche Wetter dieses Frühjahres bemerkbar. Doch die Teilnehmer waren hart im Nehmen, trotzten tapfer Wind und Wetter und zum Abschluss der Veranstaltung kam auch wieder die Sonne zum Vorschein.

Neu im Schülercup war der Swim & Run in Saarlouis, der am 21. Mai rund um das Hallenbad ausgetragen wurde. Die Veranstaltung war hervorragend organisiert und die Wettkämpfe liefen zur Zufriedenheit Aller über die Bühne. Bei inzwischen

besserem Wetter trauten sich nun auch etwas mehr Kinder an den Zweikampf aus Schwimmen und Laufen und einige Starter konnten ihr Ergebnis aus dem ersten Wettkampf nochmals verbessern. Für die Gesamtwertung zählt nämlich nur das bessere Ergebnis aus den beiden Swim & Runs.

Am 5. Juni ging es dann zum Traditionswettkampf in Merzig, wo erwartungsgemäß die meisten Teilnehmer am Start waren. Schon zum 24. Mal richtete der Tri-Sport Saar-Hochwald seinen Schülertriathlon aus und diese Erfahrung zeigt sich auch in der Durchführung der Veranstaltung. Nun auch zum ersten Mal mit dem Fahrrad unterwegs, ging es für die Schüler um schnelle Strecken rund um DAS BAD Merzig. Dieses Jahr muss hier auch erneut das Wetter angesprochen werden, da heftige Gewitter und Unwetter an jenem Wettkampfwochenende tobten. Nicht allerdings beim Schönewetter-Garanten Merzig: Hier waren mit 25 °C ideale Bedingungen für einen Triathlon gegeben. Die Stimmung bei allen Beteiligten war durchweg sehr gut und so kann auch die diesjährige Veranstaltung als voller Erfolg gewertet werden.

Die nächste Station war am 19. Juni in Neunkirchen, wo seit 2011 Triathlons veranstaltet werden und auch die Nachwuchsarbeit forciert wird. Angesichts dieser kurzen Zeit ist es beachtlich, wie gut organisiert sich die DREI Kraft präsentiert. Das Gelände rund um die Lakai könnte auch als Triathlon-Arena designt sein und lässt einen stressfreien und reibungslosen Wettkampfbetrieb zu. Die Kinder dürften sich – da der Frühsommer ähnlich launisch war wie der Frühling – lediglich am kühlen Wasser gestört haben, aber sie hatten ja noch zwei Disziplinen Zeit sich aufzuwärmen.

St. Ingbert ist neben Merzig eine Traditionsveranstaltung und ist aus dem saarländischen Kinder- und Jugendtriathlon nicht wegzudenken. Hier haben sich mittlerweile unkomplizierte und kinderfreundliche Wendepunktstrecken etabliert und die Organisation läuft reibungslos ab. Aus sportlicher Sicht konnten hier bereits Einige den „Sack zumachen“ und ganz entspannt dem letzten Wettkampf entgegenzusehen.

Nach den Sommerferien wartete nämlich noch in Illingen die Endstation des Schülercups, die die Tabelle an so manchen Stellen nochmal kräftig durcheinanderwürfeln sollte. Hier entschied sich auch, wer bei der Siegerehrung im Herbst eines der heißbegehrten Präsente entgegennehmen darf. Hier zeigten die Vorbilder aus dem Landeskader, dass man immer schön bei der Wettkampfbesprechung zuhören sollte, sonst weiß man später nicht, wie viele Runden absolviert werden müssen. Aus sportlicher Sicht hat sich das Niveau gegenüber den letzten Jahren nochmals merklich erhöht, wobei an dieser Stelle keine Personen herausgehoben werden sollen – es gäbe einfach zu viele tolle Einzelleistungen, die hier genannt werden müssten. Alleine das finishen eines Triathlons ist schon fantastisch und verdient höchsten Respekt.

Von dem, was die Kinder in diesem Alter durch den Triathlon Sport lernen, werden sie ein Leben lang profitieren – körperlich sowieso, aber auch für ihre Motivation, Einstellung, Moral und ihr (Sozial-) Verhalten. Von daher gewinnt hier jeder, der mit Spaß eine Weile dabei ist und was für sich selbst aus der ganzen Sache mitnimmt.

In diesem Sinne, bis nächstes Jahr!

## JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA

# DAS GYMNASIUM AM ROTENBÜHL VERTEIDIGT SOUVERÄN DEN JTFO-BUNDESSIEG IM TRIATHLON

NACHDEM DAS GYMNASIUM AM ROTENBÜHL AUS SAARBRÜCKEN 2015 ÜBERRASCHEND ABER DENNOCH SEHR DEUTLICH DEN BUNDESSIEG IM TRIATHLON GEWINNEN KONNTE, FUHR MAN IN DIESEM JAHR NICHT MEHR NUR ALS GEHEIMFAVORIT NACH BERLIN. SCHON IM VORFELD WURDE OFFEN DARÜBER SPEKULIERT, WER DEN SAARLÄNDERN BEI DER TITELVERTEIDIGUNG GEFÄHRLICH WERDEN KÖNNTE.

Mit entsprechendem Erwartungsdruck für die Rotenbühler ging es dann auch mit dem Zug nach Berlin. Im Vergleich zum Vorjahr war das Bundesfinale aber bei allen Teilnehmern fester Bestandteil der Saisonplanung und entsprechend zielstrebig und konzentriert bereiteten sich die Sportler unter der Leitung von Landestrainer Christian Weimer und Micha Zimmer auf den Wettkampf vor.

Einzige Sorge bereitete der Mannschaft der Umstand, dass man mit nur drei Mädchen nach Berlin reisen musste. Eigentlich besteht ein Team aus vier Jungen und vier Mädchen, von denen jeweils mindestens drei ins Ziel kommen müssen, damit eine Mannschaftswertung zustande kommen kann. Mit einem Ausfall wäre man also direkt aus dem Rennen gewesen. Sarah Laschinger, Maren Steub und Jeremias Siehr waren aber bereits im letzten Jahr in Berlin erfolgreich und wussten daher genau, worauf es ankommt. Davon profitierten Josephine Siehr, Max Müller, Noah Thösen und Fynn Mengele, die zum ersten Mal im Berliner Olympiapark und ums Maifeld an den Start gingen.

Vor dieser historischen Kulisse gelang es der DTU wieder, in Zusammenarbeit mit der Berliner Triathlon Union, ein sehr gut organisiertes zweitägiges Event auf die Beine zu stellen, bei dem es nicht

nur um den Bundessieg, sondern auch um die Qualifikation für die Schul-WM ging.

Am ersten Wettkampftag stand ein Supersprint Triathlon über 200 Meter Schwimmen, 3,5 Kilometer Rad und ein Kilometer Lauf auf dem Programm. Die einzelnen Zeiten der Jungs und Mädels wurden anschließend addiert.

Am zweiten Wettkampftag mussten zwei gemischte Staffeln an den Start gehen, bei denen jeder Starter in unterschiedlicher Reihenfolge alle drei Disziplinen zu absolvieren hatte. Bedingt durch die kurzen Strecken und hohen Geschwindigkeiten sind hier erfahrungsgemäß recht kurze Zeitabstände und spannende Rennen zu erwarten. Wie bereits im letzten Jahr gelang es Jeremias Siehr, den Einzelwettkampf der Jungen zu gewinnen. Noah und Fynn folgten ihm auf den Plätzen drei und fünf. Max Müller, der einer der Jüngsten im Feld von über 60 Sportlern war, lieferte mit dem 12. Platz eine absolut überzeugende Leistung ab.

Auch Sarah Laschinger zeigte, dass sie den Sommer über hart trainiert hatte und von kaum einer Sportlerin ihres Jahrgangs zu schlagen ist. Mit deutlichem Vorsprung sicherte sie sich den Tagesieg der Mädels. Maren folgte ihr auf einem sehr guten vierten Platz und Josephine, die vermutlich jüngste Teilnehmerin im gesamten Teilnehmerfeld, lief mit einer sensationellen Leistung auf Platz 11 der Tageswertung.

Nach dem ersten Wettkampftag stand ein kom-



fortabler Vorsprung von über drei Minuten vor der zweitbesten Schule zu Buche. Anstatt sich bei den Staffelfahren am Folgetag auf dem Zeitpolster auszuruhen, gingen die Jungs und Mädels vom Rotenbühl alle ans Limit, kämpften hochkonzentriert um jede Sekunde und schafften somit die Titelverteidigung mit einem sensationellen Vorsprung von 6:32 Minuten.

Die Plätze zwei und drei gingen an das Sportgymnasium Neubrandenburg aus Mecklenburg-Vorpommern und das Kreisgymnasium Riedlingen aus Baden-Württemberg.

Bei aller Freude über die Titelverteidigung war ein paar Tage später die Enttäuschung groß, als klar wurde, dass eine Teilnahme an der Schul-Weltmeisterschaft in Aracaju in Brasilien trotz erfolgreicher Qualifikation aus organisatorischen, logistischen und letztendlich auch finanziellen Gründen nicht möglich war.

Ausgezeichnete Leistungen gehören...

# AUSGEZEICHNET!



## SICHERE DIR JETZT DEIN TRIATHLON-ABZEICHEN!

Bei vielen Krankenkassen im Bonusprogramm und als Leistungsabzeichen in der Disziplingruppe Ausdauer des Deutschen Sportabzeichens anerkannt.

### ANFORDERUNGEN:

**Bronze:** Schwimmen 2 km, Radfahren 80 km, Laufen 20 km

**Silber:** Schwimmen 4 km, Radfahren 160 km, Laufen 40 km

**Gold:** Schwimmen 8 km, Radfahren 320 km, Laufen 80 km

Nähere Informationen: [www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)



# 13. SCHULMEISTERSCHAFT UND LANDESFINALE JTFO IN WALLERFANGEN



AM 12. JULI FAND DIE BEREITS 13. AUFLAGE DER SCHULMEISTERSCHAFT IM TRIATHLON STATT. WIE IN DEN JAHREN ZUVOR STELLTE DIE GEMEINDE WALLERFANGEN DER STU DANKENSWERTERWEISE DAS FREIBAD IM BLAU-LOCH KOSTENLOS ZUR VERFÜGUNG UND SCHWIMMMEISTER CHRISTIAN STRASSBURGER BEREITETE DAS GELÄNDE FÜR DIE WETTBEWERBE VOR.

Am Wettkampftag wurde auch in diesem Jahr wieder die 300 Teilnehmermarke locker geknackt, was den Schülertriathlon in Wallerfangen zum teilnehmerstärksten Kinder- und Schülertriathlon im Saarland macht, bei dem im Übrigen kein Startgeld erhoben wird.

Besonders positiv ist, dass in Wallerfangen immer eine sehr hohe Anzahl an Mädchen an den Start geht. Und vor allem in der Altersklasse der Erst- und Zweitklässler nahmen auch dieses Mal wieder viele Kinder mit 25 Meter Schwimmen, 1,4 Kilometer Radfahren und 400 Meter Laufen ihren ersten Triathlon in Angriff.

Im Zehn-Minuten-Takt folgten dann die Startgruppen der älteren Schüler, die zunehmend längere

Strecken zu absolvieren hatten. Hier standen entsprechend 50 Meter, 100 Meter und 200 Meter im Schwimmen, 2,5 Kilometer und 3,5 Kilometer auf dem Rad und 700 Meter und 1000 Meter im Laufen auf dem Programm.



Am Landesfinale für JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA nahmen in diesem Jahr wieder fünf Schulen teil. Gegen das Gymnasium am Rotenbühl, das dieses Jahr mit einer besonders starken Mannschaft an den Start ging, war wieder kein Kraut gewachsen. Die Saarbrücker sicherten sich daher vor dem Warndt Gymnasium aus Völklingen und dem DFG aus Saarbrücken erneut den Landes-sieg und damit das begehrte Ticket fürs Bundesfinale in Berlin.

Organisatorisch wurde einiges geändert, sodass die Veranstaltung insgesamt deutlich reibungsloser als im Vorjahr ablief. Ein großer Teil der Helfer wurde zum Beispiel nicht mehr aus den Reihen der saarländischen Vereine generiert, sondern bestand aus Schülern der Schule am Limberg in Wallerfangen. Dennoch standen uns wieder viele ehrenamtliche Helfer aus den STU Vereinen und engagierte Eltern von Nachwuchssportlern zur Seite, sodass die Veranstaltung für viele Kinder ein tolles Erlebnis werden konnte.

Die 14. Schulmeisterschaft und das 7. Landesfinale für JTFO sind für Dienstag den 27. Juni 2017 in Wallerfangen geplant. Anmeldungen sind ab April 2017 auf [www.triathlon-stu.de](http://www.triathlon-stu.de) möglich.

# TAG DES TRIATHLONS 2016



**DER 29. OKTOBER 2016 STAND AM OLYMPIA-STÜTZPUNKT SAARBRÜCKEN GANZ UNTER DEM MOTTO TRIATHLON:**

- ERÖFFNUNGSLEHRGANG DES LANDESKADERS
- KAMPFRICHTER NEUSCHULUNG
- SCHNUPPERTRAINING FÜR KINDER
- STU-GALA MIT KADERNOMINIERUNG

Der Landeskader startete die Saison 2017 mit dem obligatorischen Eröffnungslehrgang und hatte gleich die Gelegenheit, die neue Landestrainerin Julia Seibt in der Trainingspraxis und auch als Mensch kennenzulernen. Unser Schiedsrichterobmann Wolfgang Mitzel führte wie schon seit Jahren die Neuschulung der Kampfrichter durch, ohne die die mittlerweile große Anzahl an Veranstaltungen nicht möglich wäre.

Ein Highlight des Tages, das für viel Aufsehen auf dem Gelände des Hermann-Neuberger-Sportschule gesorgt hat, war ein Schnuppertraining für Kinder, das von Trainern und Betreuern der STU or-

ganisiert und durchgeführt wurde. (Zitat einer Schwimmerin angesichts der Reihen von Kindern in der Schwimmhalle: Und die wollen alle Triathlon machen??). Angesprochen waren Kinder zwischen 6 und 13 Jahren, die bereits erste Triathlon Erfahrungen gesammelt haben oder auch ganz neu dazukommen. Die Gründe, diesen Tag durchzuführen, sind einerseits den Kindern zu demonstrieren wie viel Spaß es macht in einer größeren Gruppe zu trainieren und den Eltern, dass es im Saarland durchaus auch viele Kinder gibt, die daran interessiert sind. Andererseits sollten die hervorragenden

Trainingsmöglichkeiten des OSP den Kindern nähergebracht werden, um aufzuzeigen welche Perspektiven sich ihnen bieten, sollten sie es eines Tages in den Landeskader schaffen und schließlich wollten wir alle einen schönen Tag miteinander verbringen.

Insgesamt kamen 60 Kinder – angesichts der Grippewelle eine tolle Zahl – aus dem Saarland und sogar aus Frankreich, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg angereist, um erst ein Schwimm- und später ein Lauftraining von jeweils einer Stunde zu absolvieren. Sie hatten den Luxus, das komplette Olympiabecken und den kompletten Leichtathletikplatz für sich zu haben, sodass ein sehr stressfreies Training möglich war. Drei Trainer haben jeweils eine Gruppe von 20 Kindern – je nach Alter – betreut und altersgerechte Inhalte vermittelt. Das Konzept an diesem Tag richtete sich, wie auch generell in der Jugendarbeit wünschenswert, nicht auf Umfänge und Zeiten, sondern auf Technik, Schnelligkeit und Spaß! Neben den klassischen Technikübungen wurden auch viele





Spiele eingebaut, Staffelrennen ausgetragen und auch die Kinder selbst in das Training miteingebunden, wenn sie etwa eine Dehnübung vorschlagen und den anderen zeigen sollten. Für den Spaß-Faktor war sicherlich auch das Wetter zuträglich, mit 16 Grad und Sonnenschein und auch der Kuchen und Kakao, den es nach geschafftem Training gab.

Zu guter Letzt wurden die Saarlandmeister der Schüler und jeweils fünf Besten des STU-Schülercups von unserem Präsidenten Bernd Zimmer geehrt und mit schönen und praktischen Geschenken belohnt.

Unser Fazit: Die Motivation der Kinder und Eltern ist sehr vielversprechend. Das Thema vereinsübergreifende Trainingsgruppen wollen wir weiter anpacken, weil Training in der Gruppe auf sozialer und sportlicher Ebene sinnvoll und auch einfach viel schöner ist.

Am Abend wechselten dann die Präsidiumsmitglieder ihre Kleidung und es wurde der feine Zwirn angelegt, denn es stand zum ersten Mal in der STU Geschichte eine Gala zur Saisonöffnung an.

Eingeladen waren alle Saarlandmeister des Jahres 2016, der Landeskader mit Familien, die Kampfrichter der STU und einige Ehrengäste.

Nach Grußworten und einem Saisonblick von unserem Präsidenten Bernd Zimmer und Geschäftsführer Uwe Armbrüster, gab es verschiedene Ehrungen, u. a. von Svenja Thös, die 2016 Weltmeisterin der Amateurrinnen beim Ironman auf Hawaii wurde und Chiara Ney, die als Schülermentorin den Triathlon-Sport in ihre Schule bringt. Ein sehr bewegender Moment war die Verabschiedung von Christian Weimer als Landestrainer der STU. Acht Jahre lang war er im Leistungssport verantwortlich für – alles, um es kurz machen. Von verschiedensten Seiten kamen Überraschungsgeschenke, u. a. ein original Wettkampfanzug der

STU mit der Aufschrift „CoachW – Saarland“ und von allen Kadersportlern unterschrieben. Christian Weimer machte – auch im übertragenen Sinne – nahtlos die Bühne frei für Julia Seibt, die nach ihrem Wechsel aus Baden-Württemberg fortan die neue Landestrainerin der STU ist. Sie darf einen großen Kader in „guter Verfassung“ übernehmen und freut sich sehr auf die kommenden Jahre.

Ein Novum war dann die feierliche und offizielle Kadernominierung, die Co-Trainer Micha Zimmer durchführte. Hier stand jeder Sportler kurz im Rampenlicht und durfte die Glückwünsche für das Erreichen des weltberühmten saarländischen Landeskaders entgegennehmen.

Der Abend dauerte noch eine ganze Weile an, dank hervorragendem Essen und kurzweiliger Musik von einem Live-DJ. Viele blieben noch bis in die Nacht in geselliger Runde zusammen, blickten auf die Vergangenheit aber auch in die Zukunft. Diese Aussicht stimmte uns alle sehr optimistisch, sodass wir uns auf die nächsten Jahre freuen können.

# BERICHT DES KAMPFRICHTER-OBMANNS



**DIE SAISON 2016 VERLIEF FÜR DIE KAMPFRICHTER/INNEN DER STU OPTIMAL. BEI KEINEM WETTBEWERB STAND IHRE ENTSCHEIDUNG ZUR DISKUSSION. DAS ZEIGT, DASS DIE KAMPFRICHTER/INNEN, BEVOR SIE EINE SANKTION AUSSPRECHEN, MIT DEN ATHLETEN KOMMUNIZIEREN.**

Sorge bereitet den Kampfrichter/innen die fortschreitende Technik in Form der Fahrräder mit E-Antrieb. Die Entwicklung schreitet immer weiter fort und somit werden auch die Möglichkeiten der Manipulation immer effizienter. Die E-Antriebe werden immer kleiner und versteckter angebracht. Aus diesem Grund werden bei großen Events, wie z.B. Roth, spezielle Kameras zum Aufspüren von verbotenen Hilfen eingesetzt. Diese Geräte sind natürlich teuer und für die STU nicht finanzierbar. Auch der Saarländische Radfahrerbund sieht keine Möglichkeit hier gemeinsam initiativ zu werden. Man kann daher nur bei verdächtigen Rädern genauer hinsehen. Ob das ausreichend ist, wage ich zu bezweifeln. Letztlich weiß ich, wer betrügen will, der kann betrügen. Wenn er dabei glücklich ist und eine Leistung bringt, die nicht fair entstanden ist, ist das seine Sache. Der KR-Austausch mit Luxemburg hat sich im Jah-

re 2016 weiter positiv entwickelt. Es haben sich so Freundschaften, auch mit den Motorradfahrern, die im Gegensatz zum Saarland, immer vom gleichen Club gestellt werden, entwickelt. Die KollegInnen aus dem Nachbarland waren bei verschiedenen Wettkämpfen im Saarland aktiv. Umgekehrt agierten saarländische Kampfrichter/innen in Hossingen, Remich und Elk. Die Wettkämpfer profitieren auch von diesem Austausch. Sie treffen nun nicht immer auf die gleichen Kampfrichter/innen.

Der Austausch mit Rheinland-Pfalz kommt langsam auch in die Gänge. So waren Kampfrichter/innen der STU in diesem Jahr in Baumholder aktiv.

Überregionale Wettbewerbe wie die in Bad Schönborn, Heilbronn und Roth waren auch Tätigkeitsfelder der STU-KR.

Damit auch weiterhin gewährleistet ist, dass die Veranstaltungen im Saarland von Kampfrichter/innen regelkonform begleitet werden, wurden acht neue Kampfrichter/innen ausgebildet, die ab der Saison 2017 im Einsatz sind.

Die Kampfrichter/innen möchten sich auf diesem Weg bei den Veranstaltern im Bereich der STU bedanken. Man wurde stets als Gast begrüßt und auch als solcher behandelt. Zwischen Veranstaltern und Kampfrichter/innen gab es in der ganzen Saison 2016 keine Missstimmigkeiten.

Alle aufkommenden Probleme vor und während der Wettkämpfe fanden eine „saarländische Lösung“, d.h. sie wurden zur Zufriedenheit aller angegangen.

Die Kampfrichter/innen sorgen sich selbstverständlich auch um den Fortbestand der Veranstaltungen an der Saar. Es ist für uns nicht nachvollziehbar, dass die „kleinen Veranstaltungen“ um Teilnehmer kämpfen müssen. Bei den angesprochenen Veranstaltungen besteht ein sehr gutes Preis-Leis-

tungs-Verhältnis bei einem hohen Organisationsgrad. Des Weiteren wäre zu bedenken, dass bei den angesprochenen Veranstaltungen alles viel persönlicher ist als bei den großen.

Zum Schluss möchte ich mich beim Präsidium der STU bedanken. Wenn es während der Saison 2016 einige unterschiedliche Auffassungen gab, so konnten die Divergenzen sachlich besprochen werden. Das man nicht Alles zu Aller Zufriedenheit gestalten kann, wissen die Kampfrichter/innen. Aber wir bemühen uns, bei jeder Veranstaltung unser Wissen zum Wohle aller Beteiligten anzuwenden. Dass die Kampfrichter/innen auch das oft angesprochene (und oft nachgesagte Nicht-) Fingerspitzengefühl haben, zeigt die eingangs angesprochene geringe (Nicht)Zahl der ausgesprochenen Sanktionen. Die Kampfrichter/innen würden bestimmt nicht zu überregionalen Veranstaltungen eingeladen, wenn sie nicht positiv agieren würden.

Die STU Kampfrichter/innen wünschen den Veranstaltern im Jahre 2017 viele Teilnehmer und den Athletinnen eine unfallfreie und optimal verlaufende Saison 2017.

Die Kampfrichter/innen hoffen auf eine weitere gedeihliche und faire Zusammenarbeit mit allen Wettkampfbeteiligten.

Zu guter Letzt noch eine Bitte des Kampfrichter-Obmanns: Kommuniziert offen mit mir und den Kampfrichter/innen. Nur durch eine direkte Ansprache können evtl. vorhandene andere Vorstellungen geklärt werden.



# STU ANTI-DOPING-BEAUFTRAGTER IM INTERVIEW

LETZTES JAHR HAT DIE STU ERSTMALIG DAS AMT EINES ANTI-DOPING-BEAUFTRAGTEN BESETZT. HIERFÜR KONNTE MIT ULF SUCH EIN QUALIFIZIERTER SPORTMEDIZINER GEWONNEN WERDEN. ULF IST SELBST HOBBYTRIATHLET UND KENNT SOWOHL DIE STU-KADERSTRUKTUREN DURCH SEINEN SOHN JAN, DER ÜBER VIELE JAHRE STU-KADERMITGLIED WAR, ALS AUCH DEN OLYMPIASTÜTZPUNKT SAARBRÜCKEN DURCH DIE ATHLETENBETREUUNG WÄHREND SEINER TÄTIGKEIT AM INSTITUT FÜR SPORT- UND PRÄVENTIVMEDIZIN VON 2009 BIS 2012.

**STU: Hallo Ulf, warum hast du das Amt des Anti-Doping-Beauftragten der STU angenommen? Was willst du erreichen?**

**Ulf:** Im bin dem Sport im Allgemeinen und dem Triathlon im Besonderen sehr verbunden. Ich möchte meine Aufgabe weit fassen und nicht nur die saarländischen Triathleten über die Gefahren des Dopings aufklären sowie die STU bei der NADA (Nationale Antidoping-Agentur) und der DTU (Deutsche Triathlon Union) in Dopingfragen vertreten, sondern mit und im Triathlonsport Gesundheitsprävention fördern.

**STU: Zum Beispiel...**

**Ulf:** Eine nicht unwesentliche Anzahl von Triathleten – aber auch andere Sportler wie Fußballer oder Marathonläufer – nehmen bei Wettkämpfen oder auch im Trainingsbetrieb Schmerzmittel ein, die sowohl zu akuten oder chronischen Nierenschäden als auch Magen-Darmblutungen führen können. Auch wenn dies kein Dopingvergehen im Sinne der Regularien sind, sollten diese Gesundheitsgefahren angesprochen und ins Bewusstsein der Sportler gerufen werden.

**STU: Letztes Jahr hat die DTU unabhängig von den NADA eigene Tests bei deutschen Triathlonveranstaltungen durchgeführt. Wie sind diese ausgefallen?**

**Ulf:** Gut ist anders – von 110 Tests waren sieben „aufällig“. Dies bedeutet nicht, dass zwangsläufig ein Dopingvergehen vorlag, sondern dass Substanzen in den Proben nachgewiesen wurden, die gegen den NADA-Code verstoßen haben, also „auf der Dopingliste standen“. In mindestens sechs von diesen sieben Fällen ist allerdings „Schussligkeit“ anzuschuldigen; also beispielsweise dass der Athlet vergessen hat bei der Kon-

trolle ein Medikament anzugeben. Gerade ältere Sportler nehmen nicht selten Tabletten gegen Bluthochdruck ein, die oft ein Diuretikum – also ein harntreibendes Mittel – enthalten, welches zwar nicht leistungsfördernd wirkt, aber als sogenanntes „Maskierungsmittel“ verboten ist.

**STU: Das kann unschöne Schlagzeilen in der Boulevardpresse bringen...**

**Ulf:** ... und den Triathlonsport unnötig in Misskredit bringen. Auch für den Athleten selbst ist dies sehr unangenehm, gerade weil das Internet nichts vergisst.

**STU: Wie können wir das ändern?**

**Ulf:** Wir müssen unsere Athleten informieren. Dieses Jahreshaft ist sicher eine gute Informationsquelle. Darüber hinaus werden wir für die STU-Kaderathleten, deren Eltern und alle sonstigen interessierten Triathleten am 11. März 2017 eine Informationsveranstaltung über dieses Thema organisieren. Wir werden über Wirkungen und Nebenwirkungen von Dopingsubstanzen und „verbotener Methoden“, Sinn und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln sowie den Ablauf der Dopingkontrollen mit den Rechten und Pflichten der Sportler sprechen.

**STU: Ab 2017 wird der Anti-Doping-Euro eingeführt, bei dem jeder volljährige Teilnehmer eines saarländischen Triathlons zuzüglich zum Startgeld einen Euro bezahlen muss. Wie hoch ist die Akzeptanz?**

**Ulf:** Soweit ich gehört habe ist die Akzeptanz sowohl im Saarland als auch in den anderen Bundesländern – nur Sachsen erhebt diesen Beitrag noch nicht – sehr gut. Dieses Geld gibt den Verbänden Spielräume um beispielsweise unsere Informationsveranstaltung im März durchzuführen.

**STU: Unsere Kaderathleten sind Hochleistungssportler, die sehr viel für ihren Sport opfern. Hast du ein besonderes Augenmerk auf diese?**

**Ulf:** Ja, definitiv. Wir in der STU haben eine besondere Verantwortung für die Kinder und Jugendlichen, die uns anvertraut sind, um im Landeskader Leistungssport zu treiben. Ich strebe eine sehr enge Zusammenarbeit mit unserer neuen Landestrainerin Julia Seibt an und wir haben bereits Konzepte entwickelt, um die Risiken von Verletzungen und Überlastungsschäden zu minimieren.

**STU: Wie sehen diese aus?**

**Ulf:** Jeder Athlet sollte bei der Aufnahme in den STU-Kader eine ausführliche Sporttauglichkeitsprüfung erhalten, um so frühzeitig mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen. Darüber hinaus werden wir die Athleten zu Laufbandanalysen schicken, um Überlastungen durch unzureichende Lauftechnik oder Fehlstellungen zu verhindern, sowie regelmäßig ein „functional movement screen“ durchführen, um gerade im Wachstum neuromuskuläre Dysbalancen oder sonstige Defizite des Bewegungsapparats frühzeitig erkennen und gezielt behandeln zu können.

**STU: Finanziert sich das auch aus dem Anti-Doping-Euro?**

**Ulf:** Nein, die entstehenden Kosten tragen die jungen Sportler selbst bzw. deren Eltern. Da wir diese Maßnahmen aber zu einem sehr großen Teil selbst durchführen, bleiben die Kosten überschaubar.

**STU: Was können wir tun, damit Doping für unsere Kaderathleten nie eine Option wird?**

**Ulf:** Die Aufklärung über die Gesundheitsgefahren und die zu erwartenden Sanktionen beim Nachweis von Dopingvergehen sind ein gewisser Schutz. Am wirkungsvollsten hingegen dürfte ein zweites Standbein neben dem Sport sein, also eine gute Schulausbildung und die berufliche Perspektive nach dem Karriereende. Auch darauf wird bei der STU geachtet und fast alle Kadersportler erwerben die allgemeine Hochschulreife – nicht zuletzt aufgrund der guten Zusammenarbeit mit dem Gymnasium am Rotenbühl.

**STU: Können dich auch unsere Nicht-Kader-Sportler ansprechen, wenn sie Fragen zu Anti-Doping oder verwandten Themen haben?**

**Ulf:** Ja, sehr gerne. Am einfachsten bin ich über meine STU-Mailadresse [antidoping@triathlon-stu.de](mailto:antidoping@triathlon-stu.de) erreichbar.



# STU-LANDESTRAINERIN JULIA SEIBT

MIT ELF JAHREN HABE ICH MEINE SPORTLICHE TRIATHLONKARRIERE BEIM TRI-TEAM HEUCHELBERG BEGONNEN UND ES MIT VIEL SPASS UND FLEISS 2003 IN GRIMMA ZU MEINEM ERSTEN DM GOLD IN DER MANNSCHAFT UND DAMIT ZUR AUFNAHME IN DEN D/C-KADER GESCHAFFT. NACH EINIGEN TIEFEN DURCH KRANKHEIT UND VERLETZUNG SCHIED ICH ALLERDINGS WIEDER AUS DEM KADERSYSTEM AUS.

Der Wille weiterhin Sport zu treiben war trotzdem noch da. Deshalb entschied ich mich für ein Sportstudium in Saarbrücken. Dort hatte ich die besten Trainingsbedingungen und auch optimale Trainingspartner aus dem Nationalkader. Für einen Einstieg in den Kader hat es jedoch nie mehr gereicht, aber trotzdem für eine erfolgreiche Zeit mit der SG Dettingen/Erms in der Landesliga.



Schon in den ersten Jahren meiner aktiven Triathlonzeit war mir klar, dass ich später einmal als Trainerin in meiner Liebessportart arbeiten möchte. Im Jahr 2012 hatte ich die Möglichkeit an der Seite von Ron Schmidt die Athleten des Brandenburgischen Triathlonverbandes für zwei Monate zu trainieren. Nach Ende der Wettkampfsaison nutzte ich dann die freie Zeit zur Fertigstellung meiner Masterarbeit.

Unverhofft und gerade mit Abgabe meiner Abschlussarbeit wurde die Landestrainerstelle beim Baden-Württembergischen Triathlonverband frei. Die letzten vier Jahre verbrachte ich also damit, am Bundesnachwuchsstützpunkt in Freiburg den Landeskader des BWTV zu trainieren. Wieder zurück im Saarland darf ich nun den Beruf, von dem ich schon von Kindesbeinen an geträumt habe, weiter ausüben und freue mich auf große Herausforderungen, Spaß beim Training und darauf wenn meine

Athleten ihre gesteckten Ziele erreichen und mit einem Lächeln über die Ziellinie laufen, vor allem dann bei der Heim DM in Merzig 2017.

## SPORTLICHER WERDEGANG

**1998**

1. Triathlon (LBS-Nachwuchscup Schwaigern)

**2003**

Erste DM-Medaille mit der Mannschaft

**2003/2004**

Aufnahme in den D-Kader (danach D/C-Kader)

**2007 – 2012**

Studium Sportwissenschaft in Saarbrücken (Bachelor und Master)

**Juni 2012**

kurzer Abstecher an den Bundesnachwuchsstützpunkt in Potsdam

**2012 – 2016**

Landestrainerin im BWTV

**seit November 2016**

Landestrainerin STU



# SPARKASSEN-MANNSCHAFTSTRIATHLON

DIE 14. AUFLAGE DES SPARKASSEN-MANNSCHAFTSTRIATHLONS FAND AM 3. SEPTEMBER BEI STRAHLENDEM SONNENSCHNEIN AN DER HERMANN-NEUBERGER-SPORTSCHULE STATT. BEI DER SIEGEREHRUNG GRATULIERTE DIE SAARLÄNDISCHE OLYMPIA-TEILNEHMERIN ANNE HAUG ALS STAR-GAST DEN TEILNEHMERN. AUCH WENN IHR START IN RIO ALLES ANDERE ALS ZUFRIEDENSTELLEND VERLIEF, KONNTE SIE WENIGE TAGE NACH DER RÜCKKEHR AUS BRASILIEN AUCH SCHON WIEDER STRAHLEN.

Zuvor hatten sich 29 Staffel-Teams auf die 400 Meter Schwimmen, 16 Kilometer Radfahren und sieben Kilometer Laufen gemacht. Sich dabei mit Triathleten der U23-Nationalmannschaft wie Lasse Nygaard-Priester und Jonas Breinlinger zu messen, das macht für die mehr oder weniger ambitionierten Freizeitsportler bei dieser Veranstaltung den besonderen Reiz aus.

Mit dieser sportlichen Herausforderung und dem tollen Flair stellte bei fast hochsommerlichen Temperaturen die gemeinsam von der UKV Union Krankenversicherung, der Saarländischen Triathlon Union sowie dem Olympiastützpunkt Saarbrücken organisierte Veranstaltung für viele Teilnehmer wieder einen Höhepunkt ihres persönlichen Sportjahres dar. Auch der ehemalige Präsident des Sparkassen-Giroverbandes, Franz Josef Schumann, war als Stammgast wieder mit am Start. Von Verbandsgeschäftsführer Dr. Christian Molitor übernahm Schumann den Staffeltab und übergab ihn an Claudia Mautes, welche die Staffel des Sparkassenverbandes Saar ins Ziel führte.

Auch die amtierende Präsidentin des Sparkassenverbandes Saar, die Schirmherrin der Veranstaltung, Cornelia Hoffmann-Bethscheider, richtete zur Eröffnung ein Grußwort an die Teilnehmer. Sie griff zwar nicht selbst aktiv ins Geschehen ein, überreichte aber bei der Siegerehrung im Sportlertreff der Hermann-Neuberger-Sportschule zusammen mit Anne Haug und CVL-Geschäftsführer Guido Merz an die Sieger-Teams die Präsente. „Dieser Mannschaftstriathlon bietet eine hervorragende Gelegenheit – im sportlichen Bereich – die Fähigkeiten herauszustellen, die uns gemeinsam aus-



Olympiateilnehmerin Anne Haug und die Präsidentin des Sparkassenverbandes Saar, Cornelia Hoffmann-Bethscheider, nahmen die Siegerehrung vor.

zeichnen: Fairness im Umgang zwischen Mitarbeitern und Kunden, Ausdauer und Kreativität im Wettbewerb sowie ein guter Teamgeist“, zeigte sich die Präsidentin von dem Event begeistert. Ein großes Lob sprach sie wie Guido Merz, selbst als Schwimmer aktives Staffel-Mitglied eines Teams, den Organisatoren der UKV, der Saarländischen Triathlon Union sowie Dr. Sebastian Brückner vom Olympiastützpunkt aus.

„Unser Dank geht insbesondere an die Kampfrichter der STU, die den Wettkampf sichern. Die Beschäftigten bei der Sparkassen-Finanzgruppe, egal ob Läufer, Schwimmer oder Radfahrer, freuen sich schon immer auf das Event mit den Spitzenathleten des OSP, wo sie Stars zum Anfassen erleben

können“, erklärte Guido Merz.

15 Teams der verschiedenen Sparkassen, vier Mannschaften der UKV-Versicherung, drei Mannschaften der SaarLB, eine Mannschaft der Saarland Versicherung, zwei Mannschaften der Versicherungskammer Bayern sowie vier Teams der OSP-Sponsoren, BSA-Akademie, Universität des Saarlandes, Saartoto und Enovos trafen auf zwei Sportler-Mannschaften. Nach der Siegerehrung bot sich im Sportler-Treff noch genug Gelegenheit zum gemütlichen Plausch zwischen Sportlern, Zuschauern und Offiziellen. Einmütiger Tenor: Fortsetzung dieses Stelldichens von Breiten- und Spitzensport auch im nächsten Jahr unbedingt erwünscht – dann mit der 15. Jubiläums-Ausgabe!

# HAPPY NIC, WEIL HAPPY END



EINE, SAGEN WIR MAL, „ETWAS LÄNGERE PAUSE“ WURDE MIR NACH DER SAISON 2015 EMPFOHLEN. ICH HIELT MICH DRAN UND STARTETE ERST SEHR SPÄT MIT DEM AUFBAU FÜR MEIN INZWISCHEN NEUNTES JAHR MIT DER PROFILIZENZ.

Der IM Lanzarote sollte wie so oft mein erstes Rennen werden. Leider stand am Ende ein DNF zu Buche. Ich hatte ein viel zu geringes Körpergewicht und war nach den harten 180 Kilometer völlig fertig. „Zu Recht kann man jetzt sagen..., so et-



was weiß man doch vorher.“ Irgendwann kommt der Punkt an dem alles essen nichts mehr nützt. Die Umfänge und Intensität steigen und man kann nicht mehr genug nachschaufeln. Zum Glück war ich gleich nach dem Rennen erkältet und die Tage auf Lanzarote verbrachte ich mit Spaziergängen und Eisessen.

Mit einem Kilo mehr startete ich dann drei Wochen später beim IM 70.3 Luxembourg, der wegen des Moselhochwassers, als Duathlon ausgetragen werden musste. Ein siebter Platz im Profifeld stimmte mich sehr optimistisch für die weitere Planung.

Nur einige Tage später konnte ich den B2run Firmenlauf in Dillingen klar für mich entscheiden. Eine Veranstaltung mit 14.000 Läufern, Erster Platz Damen, eine 18er Zeit auf 5 Kilometer, damit persönliche Bestzeit.

Beim 10 Meilen-Lauf ging es nur über Feldwege und auch hier belegte ich den ersten Platz und lief einen glatten 4er-Schnitt.

Es sollte alles passen für meinen Hauptwettkampf. Mein Ostseeman in Glücksburg endete allerdings sehr unschön, nämlich nach wenigen Kilometer auf der Radstrecke mit einem irreparablen Defekt.

Zugegen, ich dachte kurz darüber nach, dass ich es diese Saison besser bleiben lasse. Eine Langdistanz sollte nicht sein. Allerdings war da die Challenge Regensburg, gleich eine Woche später. Gedacht, getan. Ich kam als zweite Frau aus dem Wasser und übernahm nach wenigen Kilometer die Führung auf dem Rad. Eine sehr selektive Radstrecke, landschaftlich ein Traum und kein Drafting. Wunderbar! Meine Radbeine waren wieder da und das Laufen ging bis zur Halbmarathonmarke nach Plan. Dann musste ich vor allem dem Kopfsteinpflaster – und meiner fehlenden Wettkampfhärte über die lange Distanz Tribut zollen. Ein vierter Platz war für mich am Ende des Tages dennoch





ein sehr großer Erfolg.

Den IM Vichy finishte ich Ende August mit einer 9:46 Stunden auf dem siebten Platz. Sehr schade, da wäre mehr drin gewesen. Wegen Diskussionen mit Kampfrichtern und Missverständnissen hatte ich alleine beim Schwimmen fast zehn Minuten eingebüßt (viele Disqualifikationen wegen falscher Bekleidung). Auch bei diesem Rennen wieder viel gelernt.

Regional ging es dann weiter. Saarlandmeisterschaften 10-Kilometer Straße, in der IM-Vorbereitung nicht gerade meine Kernkompetenz! Aber im-



merhin Vizesaarlandmeisterin geworden in 38:10 Minuten. Sechs Tage später verteidigte ich klar meinen Titel bei den Landesmeisterschaften im Berglauf und lief, auch hier mit Bestzeit, auf Platz Eins und damit vielen Männern davon.

Es standen die Herbstferien an und die ganze Familie machte sich auf den Weg nach Lanzarote. Im Oktober findet auf meiner Lieblingsinsel stets die internationale Mitteldistanz, der Ocean Lava Triathlon, statt. Ausgetragen und organisiert von der Familie Gasque, dem Veranstalter des IM und IM 70.3 Lanzarote. Eins meiner Lieblingsrennen. Gespickt mit vielen Höhenmetern, fiesem Wind und in diesem Jahr auch bei brutaler Hitze, da man den Start auf die Mittagszeit legte.

Bei dem liebevoll aufgetragenen Kids-Rennen „Run-Swim-Run“ einen Tag zuvor, belegte meine Tochter Jil Johanna den ersten Platz. Stolze Mama! Mein Racetag war ebenso perfekt. Als zweite Frau aus dem Wasser, gleich die Führung auf dem Rad übernommen, die Bergwertung gewonnen, mit 17 Minuten!!! Führung in die Laufschuhe gewechselt und endlich den Ocean Lava auf dem 1. Platz beendet. Nebenbei Platz Acht im Gesamtfeld. Ocean Lava Champ! ... oder besser Ocean Lava Champs! In 2017 werden Jil Johanna und ich versuchen unsere Titel zu verteidigen und ich bin sicher, dass es in meinem 10. Profijahr auf meiner Lieblingsinsel ein Happy End gibt.

Happy Nic

## FORTBILDUNG FÜR C-TRAINER

Am 12. und 13. November 2016 fand erstmals eine Fortbildung für C-Lizenzinhaber als gemeinsame Veranstaltung der STU mit dem Saarländischen Radfahrerbund (SRB) und dem Saarländischen Leichtathletikverband (SLB) statt. Für 21 Teilnehmer und Teilnehmerinnen wurden in den 15 Unterrichtseinheiten theoretische Grundlagen zu Entspannungs- und Regenerationsmaßnahmen und zur Leistungsdiagnostik aufgefrischt. Schwerpunkt der Veranstaltung lag allerdings in praktischen Inhalten zum Athletiktraining, zum mediengestützten Techniktraining, zum Beweglichkeits- und Faszientraining und zu Spielformen für den Kinder- und Jugendbereich. Von allen Teilnehmenden wurden das sportartübergreifende Konzept und der hohe Anteil an praktischen Inhalten begrüßt. Besonders die Spielformen wurden begeistert aufgenommen und mit höchster Motivation durchgeführt. Aufgrund der positiven Resonanz aus den beteiligten Verbänden soll das gewählte Veranstaltungsformat, die für die Lizenzverlängerung erforderlichen 15 UE an einem Wochenende anzubieten, weitergeführt werden. Darüber hinaus ist in Kooperation mit dem SRB angedacht, ein Konzept für eine gemeinsame C-Trainerausbildung zu erstellen und in 2017 durchzuführen. Weitere Informationen bei Franz Marschall, [lehrwart@triathlon-stu.de](mailto:lehrwart@triathlon-stu.de)

# TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E.V. MERZIG



## PETER JOECKEN AUF DEM WEG ZUR TRIATHLONLEGENDE?

Der TSSH-Triathlet Peter Joecken war im Jahr 2016 in seinem 25. Jahr aktiver Ausdauersportler und hatte sich für dieses Jahr Einiges vorgenommen. So wollte er in seiner Altersklasse, nunmehr TM 60, alle Landesmeistertitel gewinnen. Dass es letztlich „nur“ 3 wurden, ist seinem Verletzungspech geschuldet, das ihn zeitweise daran hinderte, am Wettkampfgeschehen teil zu nehmen.

So blieben am Ende die Titel in der Duathlon-Langdistanz beim Powerman Luxemburg (gleichzeitig Gesamtzweiter des Saarlandes und damit Saarländischer Vizemeister), in der Kurzdistanz in Güdingen und beim Triathlon in der Sprintdistanz in Neunkirchen übrig.

Peter Joecken hat damit in seiner langen Karriere

nun bereits 23 Landesmeistertitel in den verschiedenen Distanzen und Altersklassen für sich entscheiden können. „Nebenbei“ konnte er bei zwei traditionsreichen Langdistanzen in den Altersklassen wieder vordere Plätze belegen. Beim Ironman Lanzarote wurde er Vierter bei seiner zehnten Teilnahme auf der Vulkaninsel und bei der Challenge Roth Fünfter bei seiner 23. Teilnahme im „Mekka“ des Langdistanztriathlons. Mit insgesamt 40 Teilnahmen bei Langdistanzen ist Peter Joecken damit auf bestem Weg, sich einen Hauch von Kultstatus zu erwerben. Für das kommende Jahr hat er sich, neben seiner weiterhin aktiven Teilnahme in der Mastersliga für den TSSH, vorgenommen, beim Ironman Lanzarote wieder in seiner AK vorne mit zu mischen und dann bei der Challenge Roth im Juli endlich einmal den Titel eines Deutschen Meisters zu erringen. Bei zwei Vizetiteln und zwei

dritten Plätzen in dieser Wertung sei es ihm aber auch zu gönnen...

## TRAININGSLAGER MALLORCA

Als die Saison näher rückte, lag es nahe, dass man noch ein wenig an seiner Form feilt. Die Jugend B machte das im Breisgau zusammen mit der STU, die älteren waren in Colonia St. Jordi auf Mallorca mit Landestrainer Christian Weimer. Sportwart Volker Braun-Hübsch und Pressewart Thomas Schütz hingegen luden alle Vereinsmitglieder ein, in einem gemütlichen Hotel auf Mallorca verstärkt Radkilometer zu sammeln. Wie einst in grauer Vorzeit gab es also wieder ein reines Tri-Sport Trainingslager, da man sich sonst oftmals der RV Möve Schmelz in Cesenatico oder dem LC Rehlingen im französischen St. Maxime



anschloss. Insgesamt sieben Athleten nahmen die Einladung an. Allesamt Stützen des Ligateams. Im Vorfeld erstellte Manfred Biehler einen groben Rahmenplan, der wetterabhängig leicht verändert werden konnte. Die Unterbringung fand im Hotel Paguera Treff in Peguera statt. Der Hotelier Xisco Porcel ist selbst begeisterter Sportler und Triathlet. Das Schwimmbad liegt in 800 Meter Entfernung und so wurde verstärkt im Wasser und auf dem Rad trainiert. In Magaluf steht zudem ein kompletter Leichtathletikkomplex zur Verfügung, um schnellere Laufeinheiten, Krafttraining und Athletikübungen zu absolvieren. Den gesamten Bericht sowie nähere Details zum Hotel findet ihr

auf [www.tri-sport.de](http://www.tri-sport.de). Für das Jahr 2017 ist eine Wiederholung angedacht. Infos sind bei den beiden Organisatoren zu erfragen.

### LIGATEAMS

#### Inexio-Team Tri-Sport Saar-Hochwald in der Regionalliga

Nachdem im Jahr 2015 die Athleten des Inexio-Team Tri-Sport Saar-Hochwald erste Erfahrungen in der Regionalliga Mitte sammelten, wurde das Team um zwei Kaderathleten ergänzt. Chris Ziehmer und Felix Schwarz erweiterten den Kreis der Starter. Die Wettkampfliste umfasste Sprintdistanzen in Darmstadt und Worms, eine olympische

Distanz in Zell und einen Teamsprint im hessischen Baunatal.

In Darmstadt waren mit Felix, Chris, Janik, Jonathan und Dominik die vermeintlich stärksten Starter auf dem Ponton des „Großen Woog“. Thomas fuhr als Teamchef mit und sah zunächst eine Galavorstellung beim Schwimmen und der Wechselzone. Auf dem Rad gab es erste Komplikationen bei Dominik und Chris. Im abschließenden Lauf hatte auch Janik Probleme. Jonathan konnte hier mit einem starken Finish nach konstanten Leistungen einen dritten Gesamtplatz hinter Jens Roth aus Trier verbuchen. Trotz der zahlreichen Ausfälle reichte es zum zweiten Platz in der Teamwertung.



# TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E.V. MERZIG

Eine erste Visitenkarte wurde also verteilt.

In Zell war dann der Defektteufel vor Ort: In Mindestbesetzung ging die Mannschaft an den Start. Martin Biehler, der eigens für die beiden olympischen Distanzen in Zell und Remagen (1.RTV) zugesagt hatte, Jonathan, Thomas und Frederic Schauer. Zu allem Überfluss wurde das Schwimmen durch einen zweiten Lauf ersetzt, da die Mosele nicht freigegeben werden konnte aufgrund des bestehenden Hochwassers. Da er sämtliche Regeln außer Acht ließ, handelte sich Thomas leider einen Platten ein und konnte aufgrund fehlenden Ersatzmaterials den Wettkampf nicht fortsetzen. Bei Frederic kam es durch einen Schaltungsdefekt zum Rennabbruch. Jonathan und Martin beendeten das Rennen mit guten Leistungen und waren mehr als sauer auf die Kameraden, die mit ungeprüfem Material an den Start gingen. Der letzte Platz der Tageswertung, aber wenigstens wurde das Team gewertet.

Beim Sprint in Worms sollten jetzt wieder alle Hebel umgelegt werden: Felix, Jonathan, Philipp, Tobi und Janik taten ihr Bestes. Zur Verwunderung aller Anwesenden stand Trier trotz X-Terra DM samstags in der Schweiz wieder in bester Besetzung am Start. Daraus resultierte erneut ein Start-/Zielsieg von Jens Roth. Felix hatte leider das Prinzip des Windschattenverbotes nicht wirklich verinnerlicht und bekam so eine Zeitstrafe aufgebremst, die er aber auch nicht antrat. In Folge dessen wurde er disqualifiziert. Als Gesamtplatz sprang aber noch Platz Vier raus.

Den Abschluss markierte ein Teamsprint in Baunatal. Hier wurde auf der 25-Meter-Bahn im Verband geschwommen. Wobei die Zeit des Vierten gezählt wurde. Der fünfte Athlet musste einfach nur anschlagen. Nach einer Pause von 30 Minuten ging es dann aufs Rad mit anschließendem Lauf. Auch hier zählte die Zeit des vierten im Ziel.

Dominik, Janik, Chris, Felix und Freddi gingen an den Start und deklassierten im Wasser alle Konkurrenten. Bei schwierigen äußeren Bedingungen und regennasser Fahrbahn rannte das Team aus der Wechselzone. Felix sprang auf sein Rad, hatte aber sofort einen Plattfuß. Nach dem Debakel in Zell hatte man aber aus seinen Fehler gelernt und so standen im Materialdepot zwei Hinterräder und

ein Vorderrad bereit. Volker wechselte das Hinterrad in Tour-De-France-Manier, jedoch hatte man an der Spitze dies nicht mitbekommen und so fuhr Felix das Loch aus eigener Kraft zu. In der dritten Radrunde folgte ein Sturz von Dominik, sodass man Freddi ins Ziel schieben musste. Mit einer gesunden Portion Teamgeist wurde auch diese Aufgabe erledigt und so erreichte man das Ziel auf Rang Neun.

Die Bilanz der Saison 2016 ist also mehr als durchwachsen. Im Endeffekt sprang aber noch ein fünfter Platz dabei heraus. Ebenso wie bereits 2015. Für das nächste Jahr sollte man also vorweg taktische Fehler vermeiden und Potentiale freilegen, die zweifelsohne vorhanden sind. Man darf gespannt sein.

**Doch auch in den RTV-Ligen war der Tri-Sport mit zwei Mannschaften vertreten. Sowohl die Leickspeed-Masters, als auch die Mannschaft in der 1.RTV waren wieder gemeldet.**

Hier sah der Fahrplan etwas anders aus. Die erste Veranstaltung sollte ein Schwimmen mit anschließendem Teamzeitfahren und -laufen im Jagdstartverfahren sein. In Hachenburg im Westerwald wechselt man jedes Jahr das Format. Es las sich interessant an und die Teams trainierten fleißig zusammen. Ob alleine oder in Gruppe mit Begleitung des Radsportwartes Boris Odendahl. Leider fiel der Wettkampf aus. Genaue Erklärungen und Schadensersatz für angereiste Sportler fehlen bis heute. Die Saison startete also in Zell mit einem Teamsprint mit flachem verkürztem Radfahren (11,5 Kilometer). Hier durfte in der ersten RTV die junge Garde an den Start: Janik und Dominik Wagner, Philipp Wilbois und Tobi Zenner. Eine starke Vorstellung mit kurzer Slapstick-Einlage beim ersten Wechsel sorgten für einen guten zweiten Platz hinter den Favoriten aus Dudweiler. Die Masters fuhren ihre bislang beste Platzierung ein, da hier der Ausfall des Schwimmens dem Ausgang nur zuträglich sein konnte. Am Start waren Stefan, Volker, Michael und Olli. Leider verlor der Präsident den Transponder und bewältigte den ganzen Wettkampf alleine, während Stefan und Olli Volker über die abschließende Laufstrecke schoben. Ein vierter Gesamtplatz ist jedoch aller Ehren wert.

In Worms starteten Freddi und Thomas wieder aus taktischen Gründen in der ersten RTV und zeigten einen guten Wettkampf. Dies war auch nach ihren Ausfällen in Zell bitter nötig. Komplettiert wurde die Mannschaft mit Dominic Jung und Michael, der auch wieder finishen wollte.

Bei den Masters starteten Stefan, Peter und Gabi, die jedoch ihren Start leicht verschliefen, da der Neo noch anzuziehen war. Sie kamen auf dem vorletzten Gesamtrang ins Ziel, jedoch war der Wettkampf im Gesamten eher als Teambuildingmaßnahme bei bestem Wetter zu betrachten. Dieses Ziel wurde erreicht, da man als Verein auftrat und jede Menge Spaß hatte.

Beim Heimwettkampf in Merzig musste man mit Mindestbesetzung an den Start, da jede helfende Hand bei der Durchführung des Wettkampfes gebraucht wurde. Also starteten Arno, Peter und Triathlonergestein Achim Jungfer, der sich mal wieder ein Rennrad kaufte. In der 1.RTV gingen Freddi, Daniel Bild, Thomas und Kay an den Start. Vor heimischem Publikum ging es nochmal eine Spur besser und so wurden nach gutem Schwimmen auf dem Rad Körner gespart, um beim abschließenden Laufen eventuell noch Plätze gut zu machen. Daniel lief zu Thomas auf, konnte das Tempo jedoch nicht halten, während Freddi aufgrund einer Verletzung an Boden verlor. Im Gesamten landete das Team auf Platz Sechs. Die Masters wurden Achter im Team.

Ähnliches wie bereits in Worms, galt es auch beim traditionellen Ligaabschluss in Remagen zu bestaunen: Neben den Ligateams versuchte sich hier auch Janik Wagner an seiner ersten olympischen Distanz. Am Boden liegend, hörte man ihn die Worte „Jo. Das is mal was anderes“ sagen. Ein starkes Debüt. Man hätte ihn gut im Team gebrauchen können. Hier durfte er jedoch nicht starten, da er bereits zu oft in der Regionalliga an der Linie stand. Also mussten Dominic, Michael, Kay, Stefan und Thomas ran. Leider hielt sich der Präsident höchstpersönlich nicht an die Flickzeugregel und musste mit Defekt aussteigen auf der zweiten Radrunde. Thomas verlor auf dem Rad einige Plätze, konnte jedoch erstmals seit langem sein Vorhaben umsetzen und begann auf der Laufstrecke Plätze gut zu machen. Mit teils guten, teils soli-



den Leistungen rettete das Team so den sechsten Platz in der Jahreswertung. Die Leickspeed-Masters wurden Neunter. Thomas festigte mit seinen Leistungen in der ersten RTV den fünften Platz in der Einzelwertung.

Man darf auf die nächste Saison gespannt sein.

### MEDAILLEN IN DEN SPEZIALDISZIPLINEN RAD UND LAUF

Auch außerhalb des Triathlonzirkus wurden dieses Jahr Medaillen gewonnen: Yara Volpert wurde in der W12 Saarlandmeisterin über 800 Meter. Zudem sicherte sie sich in Merzig bei den saarländischen Schullaufmeisterschaften ihr Ticket zum Minimarathon in Berlin. Ebenso wie die beiden Brüder Jérôme und Joshua Peter.

Jérôme wurde sowohl in der Halle über 800 Meter Saarlandmeister der M14, als auch im Crosslauf. Tobias Zenner wurde Zweiter bei den Saarlandmeisterschaften Cross des LTF Theeltal.

Boris Odendahl startete bei den Senioren 2 (40 bis 49) und musste sich nur Alberto Kunz vom RV Blitz Oberbexbach und dem neuen RLP Zeitfahrmeister Thomas Leider geschlagen geben und wurde somit Vize-saarlandmeister. In Wolfhagen bei Kassel stand die Landesverbandsmeisterschaft im „Einer Straße“ der Verbände Saarland, RLP, Hessen und Niedersachsen, an. Hier konnte Frederic Schauer an seine starke Leistung des Vortages anknüpfen und sich im Rennen über 80 Kilometer auf einer schwierigen Strecke und bei starkem Wind unter den besten Fahrern etablieren. Von 45 gestarteten Fahrern wurden nur 33 klassiert. Im Sprint des

Feldes erreichte Frederic einen elften Gesamtrang und konnte eine weitere Goldmedaille mit ins Saarland nehmen. Boris Odendahl fuhr bei den Senioren 2 ein beherztes Rennen und initiierte in der vorletzten von sechs zu fahrenden 10-Kilometer-Runden die entscheidende, achtköpfige Fluchtgruppe. Im Sprint reichte es dann für den siebten Gesamtrang, der gleichbedeutend mit dem Vize-saarlandmeister hinter Alberto Kunz war.

Sämtliche Ergebnisse und Platzierungen en Detail gibt es auf [www.tri-sport.de](http://www.tri-sport.de)

### VERANSTALTUNGEN DES TSSH

Resultierend aus einem Beschluss der Mitgliederversammlung aus dem Jahre 2015 wurden dieses Jahr zum ersten Mal drei Veranstaltungen ausgerichtet: Der Schülertriathlon, der bereits zum 24. Mal stattfand, der City-Triathlon Merzig in zweiter Auflage und der Saarschleife-Marathon, der zuvor ein Jahr pausierte.

Auch an dieser Stelle möchte sich der Vorstand erneut bei allen Beteiligten, Helfern und Orgateams bedanken, die es ermöglichten die Veranstaltungen durchführen zu können.

Der Schülertriathlon war wie gewohnt ein voller Erfolg: Bei 25 °C Lufttemperatur und besten Bedingungen starteten knapp 200 Schüler/innen und versuchten sich an dem schönen Triathlonsport. Der Citytriathlon war mit knapp 350 Startern auch eine hervorragende Wiederholung der erfolgreichen Premiere. Hier wird es im nächsten Jahr eine Erweiterung um die Deutsche Meisterschaft der

Jugend/Junioren geben. Man sollte sich also den Termin am 29./30. Juli 2017 vormerken.

Beim Marathon entfiel dieses Jahr leider die Marathondistanz aufgrund der zu geringen Starterzahl. Umso besser wurde der Halbmarathon aufgenommen. Trotz Regengüssen und Schlamm-schlacht unterhalb der Burg Montclair verging den Teilnehmern nicht die gute Laune und bei milden Temperaturen endete hier eine Ära. Der Saarschleife-Marathon wird leider vorerst auf Eis gelegt, da drei Veranstaltungen im Jahr eine zu große Belastung darstellen. Sowohl für Helfer, als auch die Orgateams.

### JONAS KIEFER MIT VEREINSREKORD IN ROTH

Bei der Challenge im fränkischen Roth zeigte Jonas Kiefer eine Galavorstellung und finishte mit Vereinsrekord in 9:01 Stunden. Er wurde somit zweitschnellster Saarländer – hinter Jan Frodeno. Zudem startete er erfolgreich bei der Ironman 70.3WM im australischen Mooloolaba und wurde durch eine gute Renneinteilung 122. Mit einer hervorragenden Zeit von 4:17 Stunden. Leider verlässt er unseren Verein zum Saisonende und steht nicht mehr als Verstärkung des Ligateams zur Verfügung.

Alle ausführlichen Rennberichte und Details zum Verein, den Veranstaltungen und allem was dazu gehört gibt es auf [www.tri-sport.de](http://www.tri-sport.de)

Um alles möglichst aktuell zu halten, freut sich der Pressewart über Bildmaterial und Rennberichte aus erster Hand von Zuschauern oder Athleten.

## LTF MAUSCHBACH



## PHILIPP SAHM „MISSION HAWAII“ 24/7: ZAHLEN EINER ERFOLGSGESCHICHTE

„24/7“ BEDEUTET EIGENTLICH SO VIEL WIE 24 STUNDEN AM TAG, SIEBEN TAGE DIE WOCHE, ALSO KURZ GESAGT: „RUND UM DIE UHR“. DIES BESCHREIBT EINERSEITS GUT, WIE SICH MEINE GEDANKEN UND MEIN LEBEN IM LETZTEN HALBEN JAHR UM DIE VORBEREITUNG AUF DEN IRONMAN GEDREHT HABEN, ANDERERSEITS DAS DATUM DES GROSSEN TAGES SELBST, DEN 24. JULI 2016. ALS ZIEL HATTE ICH MIR DIESES MAL NICHT NUR EIN FINISH ODER EINE PERSÖNLICHE BESTZEIT GEGESSETZT, SONDERN DIE QUALIFIKATION FÜR DIE WELTMEISTERSCHAFTEN AUF HAWAII.

Der Wettkampf, den ich nach langem Hin und Her dazu auserkoren hatte, sollte der IRONMAN Zürich werden, der an eben dem oben genannten 24. Juli stattfand. In den großen Ferien terminiert, landschaftlich äußerst reizvoll, keine 400 Kilometer von zu Hause entfernt und mit guten Erinnerungen und Erfahrungen verknüpft eignete sich dieser ideal, um das perfekte Saisonhighlight zu bilden. Außerdem sollte es bei der diesjährigen Jubiläumsausgabe (20. Austragung) 25 zusätzliche Hawaii-Slots geben, sodass sich insgesamt 65 Athleten über ein Ticket für die WM im Oktober freuen können. Und so kehrte ich zehn Jahre nach meinem IRONMAN-Debüt wieder in die Schweiz zurück nach Zürich, um mich dort mit 1600 anderen Startern zu messen.

„Im Gepäck“ waren sieben Freunde und Vereinskollegen zur Unterstützung mitgekommen, um mich vor Ort zu überraschen und lautstark zu unterstützen. Dank ihrer tollen Hilfe in Form von Verpflegungsanreicherung, dem Ermitteln und Teilen von Renninformationen und jeder Menge motivierender Worte konnte ich dadurch letztlich noch einmal mehr Leistung abrufen. Der Wettergott war ebenso auf meiner Seite: Es war warm, trocken und fast windstill und es konnte bei angenehmen 24,3 °C Wassertemperatur mit Neopren-Anzug geschwommen werden. Dies half mir zusätzlich, Wärme und damit Energie einzusparen. Letztlich erschwamm (1:01 Stunden), erradelte (5:04 Stunden) und erlief (3:20 Stunden) ich mir so nicht nur eine neue Langdistanzbestzeit von 9:30:48 Stunden, sondern landete damit auf dem Gesamtrang 47 und somit unter den Top 50 der Gesamtwertung. In meiner Altersklasse M35 – 39 hieß das Platz 10, bei neun in dieser Klasse zu vergebenden Qualiplätzen. Das bedeutet für mich eine weitere schlaflose Nacht und ein Zittern bis zur endgültigen Slot-Vergabe am nächsten Tag; doch auch dabei blieb mir das Glück hold und zwei Konkurrenten verzichteten auf ihren Platz, sodass ich als erster Nachrücker die Qualifikation tatsächlich geschafft hatte.

Auch wenn nicht alles perfekt lief, so etwas ist bei einem solch langen Rennen wohl auch nur eine Utopie, kamen doch sehr sehr viele positive Faktoren

zusammen, um nun diesen Erfolg feiern zu können. Um nur einige davon zu nennen, beende ich diesen kleinen Bericht – glücklich und dankbar – wie ich ihn angefangen habe, mit ein paar Zahlen:

- 10 Langdistanzen und Altersklassenplatz
  - 9 Monate direkte Vorbereitung
  - 8 Monate davon gesund/verletzungsfrei
  - 7 Fans an der Strecke (Ihr seid die Besten!)
  - 6 Vorbereitungswettkämpfe (PfälzerBergland-Trail, Marathon St. Wendel, Marathon Keufelskopf, Schaumbergtriathlon, IRONMAN 70.3 Kraichgau, Powerman St. Wendel)
  - 5 Liter Eigenverpflegung
  - 4(00) Startnummer
  - 3 Starts beim IronMan Zürich
  - 2 Trainingslager
  - 1 Ziel: Hawaii-Quali
- In diesem Sinne: Aloha!

Nach der Quali war dann das Motto, gesund nach Hawaii zu kommen. Leider scheiterte dies an einem Radunfall im Rahmen eines Vorbereitungswettkampfes, bei dem mich ein Auto anfuhr und ich mit Prell- und Schürfwunden und, wie sich später noch herausstellen sollte, einem Rippenbruch ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Dadurch konnte ich in den verbleibenden vier Vorbereitungswochen nicht mehr viel machen und es



hieß „hoffen“. Hoffen auf eine schnelle Genesung und darauf, dass die Form durch die Zwangspause nicht zu sehr verloren geht. Um es vorweg zu nehmen, letztendlich konnte ich im Wettkampf selbst (fast) schmerzfrei schwimmen, radfahren und lau-

fen. Zum IRONMAN auf Hawaii wurde schon viel geschrieben und die Bilder dazu sind wohl jedem im Kopf. Daher möchte ich an dieser Stelle nicht alles, was den Mythos Hawaii ausmacht, wiederholen und lediglich die Dinge hervorheben, welche ich anders erlebt/empunden habe, als ich es mir im Vorfeld ausgemalt hatte. Es ist sicherlich nicht der härteste (Eintages-)Ausdauerwettkampf, wahrscheinlich noch nicht einmal der härteste Triathlon. Die Bedingungen, die Strecke und die Konkurrenz sind sicherlich hart, aber definitiv nicht so dramatisch, wie es oft beschrieben und dargestellt wird. Vor allem die klimatischen Bedingungen hätte ich mir wesentlich unangenehmer vorgestellt. Klar, einen Marathon in der schwülen Mittagshitze zu laufen, ist eine Herausforderung, doch von Wüstenhitze, wie zum Beispiel 2012 bei der 70.3 WM in Las Vegas erlebt, weit entfernt. Wenn man, wie ich, warme Temperaturen mag und genügend Zeit zur Akklimatisierung mitbringt, dann ist es eher ein Spaß als eine Qual, auf Hawaii Sport machen zu dürfen. So genoss ich mein Debüt auf der Insel in vollen Zügen und durfte mich am Ende des Tages Daylightfinisher nennen. Hier die numerischen Fakten: 10:16:07 Stunden (S: 1:04:58, R: 5:30:21, L: 3:33:20) Platz 621. Philipp



# LAZ SAARBRÜCKEN



LAZworkout – laziges Schwimmtraining mit Rene Göhler und Gasttrainer Ian Manthey

## LAZGO RUND UMS SAARLAND

NACHDEM WIR IM LETZTEN JAHRESHEFT EINEN SCHWERPUNKT DER BERICHTEN AUF DIE NATIONALEN UND INTERNATIONALEN ERFOLGE DER LAZIGEN TRIATHLETEN GELEGT HATTEN, BERICHTEN WIR DIESES MAL DARÜBER, WAS LAZIGEN TRIATHLON IN UND UMS SAARLAND AUSMACHT. NEBEN DEM SPITZENSport UND DEM LEISTUNGSSport FINDEN EBENFALLS BREITENSportLER ALLER LEISTUNGS- UND VIELER ALTERSKLASSEN IHRE SportLICHE HEIMAT BEIM LAZ. WENN SIE ALSO BERICHTEN ÜBER JAN FRODENOS ERNEUTEN TRIUMPH, ANNE HAUGS OLYMPIASTART, HANNA PHILIPPINS ERGEBNISSE IN DER WTS SERIE ODER DIE TEILNAHME DES LAZIGEN NACHWUCHS AN ÜBERREGIONALEN VERANSTALTUNGEN VERMISSEN, SO IST DAS ALLEINE DIESER REDAKTIONELLEN AUSRICHTUNG GESCHULDET.

### LAZWORKOUT – TÄGLICHES TRAINING BEI QUALIFIZIERTEN TRAINERN

Das LAZ hat seine Trainingsangebote im letzten Jahr kontinuierlich ausgebaut. Dabei sind die Trainer qualifiziert und sportlich aktiv. Mittlerweile besteht das Trainerteam aus sechs Personen – Dieter Bender (Spinning), Rene Göhler (Schwimmen und Laufen), Steffi Molinnus (Athletiktraining), Michael Ney (Saarlouis unterstützt von Nicole Auth, Chiara Ney, Sascha Müller und Heiko Banaszak), Christoph Schaum (Spinning) und Benjamin Vollmer (Schwimmen), sind erfahren, hochqualifiziert und selber sportlich aktiv. Sie legen gemeinsam mit den LAZern die Grundlage für alle sportlichen Aktivitäten und sind jederzeit Ansprechpartner. Und so geht's montags ins Athletiktraining, dienstags und mittwochs zum Schwim-

men, donnerstags zum Lauftraining und danach ins Fitness First zum Spinning. Freitags ist Ruhetag und samstags steht noch einmal eine Spinningeinheit diesmal im Rapid Studio auf den allerneuesten Geräten auf dem Programm. Im Sommer bleiben die Trainingszeiten bis auf das Spinning bestehen. Zusätzlich dazu bietet die Außenstelle Saarlouis eigene Einheiten an. Die Außenstelle Saarlouis stellt sich weiter unten dar. Und das Konzept geht auf. In lockerer Atmosphäre trainieren Mitglieder des Ligateams gemeinsam mit Einsteigern, jeder individuell gefördert und dennoch zur Gemeinschaft im Verein gehörend. Die Trainings sprechen den leistungsorientierten Breitensportler genauso an, wie Neulinge, die ihren ersten Start bei einer Jedermannndistanz vorbereiten wollen.



**LAZLiga:** das Kernteam bestehend aus Florian Weyershäuser, Till Speicher, Mahmoud Hassan, Helen Wiehr und Felix Rausch.

## LAZWORKOUT – LAUFTRAINING

### TriKids

Und auch den Nachwuchs fördert das LAZ. Seit diesem Jahr gibt es eine Trainingsgemeinschaft mit der DJK St. Ingbert. Die TriKids beider Vereine trainieren gemeinsam schwimmen, laufen und Radfahren. So entwickeln die Kinder den Spass an der Sportart Triathlon und die dafür wichtigen Grundlagen werden gelegt. Dabei übernimmt das LAZ das Schwimmtraining, für das A-Lizenztrainer Rene Göhler verantwortlich ist. Der Partnerverein DJK St. Ingbert organisiert das Lauf- und das Radtraining.

## LAZLIGA – VON AUFSTIEG, VERLETZUNGSPECH UND ZUSAMMENHALT IM VEREIN

Nach einigen Jahren Pause startete dieses Jahr eine lazige Mannschaft in der 2. RTV-Liga. Und

das, so sei bereits an dieser Stelle verraten, mit großem Erfolg, nämlich dem Aufstieg in die 1.RTV Liga. Nachdem das erste Rennen leider sehr kurzfristig abgesagt wurde, veranstaltete Vereinstrainer Rene Göhler kurzfristig ein Koppeltraining mit den sporthungrigen Athleten. Und auch in Zell lief nicht alles nach Plan, musste doch der Veranstalter aufgrund des Moselhochwassers den Triathlon in einen Duathlon umwandeln, der als Team-Rennen gewertet wurde. Ihr erstes Rennen finishte die Mannschaft als insgesamt fünfte (und damit vor etlichen Teams aus der 1.RTV-Liga) und wurde Sieger der 2. RTV-Liga. Leider bezahlten sie dafür einen hohen Preis, da sich mit Mahmoud Hassan und Till Speicher gleich zwei Athleten verletzten. Da das nächste Rennen eine Woche später in Worms mit der Besetzung Loic Gamel, Helen Wiehr, Felix Rausch, Till Speicher und Mahmoud Hassan geplant war, musste schnell Ersatz gefunden werden. Kurzfristig sprangen die beiden AK – Athleten Frank Samsel und Steffi Molinnus ein. Mit einem für diese Verhältnisse glücklichen fünf-

ten Platz in diesem Rennen, landete das Team auf Platz 2 in der Tabelle. Nach den beiden Sprintdistanzen stand Felix aufgrund seines Alters für die beiden weiteren Rennen nicht mehr zur Verfügung und leider war zum Rennen in Merzig der lazige Pechvogel Mahmoud schon wieder verletzt. Auch hier fand sich erneut mit Daniel Henrich, der mit Till, Florian, Helen und Michael Roth nach Merzig fuhr, kurzfristig ein Ersatz. Die Bilanz an diesem Tag: 4. Platz in der Mannschaftswertung und damit Platz 2 in der Tabelle. Das letzte Rennen der Liga und damit auch die Entscheidung um den angestrebten Aufstieg fand vier Wochen später in Remagen statt. Mit Helen, Till, Mahmoud, Loic und Florian war das Team stark besetzt. Die Entscheidung, bereits einen Tag früher anzureisen, erwies sich als sehr sinnvoll, denn so konnte der Samstag zur Vorbelastung die Radstrecke abfahren. Nach einem stürmischen Schwimmen mit der Strömung des Rheins zeigten alle eine solide Leistung, belegten am Ende Platz 3 in der Gesamtwertung und konnten so den zweiten Tabellenplatz verteidigen. Vom besten Ligaergebnis der Vereinsgeschichte motiviert, sind für die kommende Saison gleich drei Teams in Planung. Das Kernteam aus 2016 soll sich in der 1. RTV-Liga behaupten, wird dabei aber auf Helen verzichten müssen. Denn die wird für ein neu gegründetes Damenteam, das als Startgemeinschaft organisiert wird, starten. Somit wäre endlich nach langer Pause wieder ein saarländisches Team bei den Damen repräsentiert. Der sich abzeichnende Kader ist so stark, dass als sportliches Ziel der Aufstieg in die Regionalliga anvisiert ist. Zusätzlich soll in der 2. RTV-Liga ein weiteres LAZ Team an den Start gehen und sich dort etablieren.

## LAZSAARLOUIS – FAMILIÄR, MIT SPASS AM SPORT ZUM ERFOLG

Seit nun mehr als einem Jahr besteht die Triathlon Zweigstelle in Saarlouis und hat sich gut entwickelt. Nachdem 2015 das Grundgerüst stand und wir mit ca. 20 Neumitgliedern starteten, wuchs die

# LAZ SAARBRÜCKEN



LAZ Saarlouis Michael Ney



LAZ Saarlouis Nicole Auth

Mitgliederzahl aus dem Kreis Saarlouis stetig bis auf 60 an. Das Trainingsangebot für Jung und Alt wird gut angenommen und erfreut sich großer Beliebtheit bei der ganzen Familie. Unser Ziel war es stets, Triathlon für die ganze Familie anzubieten. Denn für uns ist Triathlon nicht nur etwas für Einzelkämpfer, sondern stellt einen Spaß für die ganze Familie dar. Was wäre unser Sport und Verein ohne Kinder, ohne Nachwuchs, ohne Gemeinschaft? So trainieren dort derzeit ca. 20 junge



Die Athleten erhalten ihre neue Startpässe

Nachwuchstriathleten im Alter von 6 – 18 Jahre in verschiedenen Trainingsgruppen. Während die Kinder ihr Training absolvieren, sind die Erwachsenen aber keineswegs tatenlos und absolvieren ebenfalls ihr Training an gleicher Stelle. Sie fragen sich, ob dies geht und auch erfolgreich sein kann? Die Ergebnisse 2016 über alle Klassen beantworten diese Frage eindeutig. So schauen wir zurück auf unzählige Podestplätze und Top-Ten Platzierungen. Auch Seriensieger 2016 wie Saskia Ney, Finn Rehbock, Max Müller oder Lena Becker haben wir in unseren Reihen. Ob Kurz- oder Langstreckler, alle fühlen sich wohl und finden ein Zuhause. Um die Gemeinschaft zu fördern, veranstalten wir jährlich ein Sommerfest und nehmen zusammen an ein bis zwei größeren Triathlon-Events teil, meist mit Übernachtung und gutem Essen. 2015 waren wir in Zürich und dieses Jahr war es Köln. Gemeinsam macht es einfach viel mehr Spaß und nebenbei gelingt es uns so, Kinder und Jugendliche langfristig für den Triathlon zu begeistern. Mal sehen, wo uns das Jahr 2017 hinführt. Ziel ist es

und wird es weiterhin sein, die Jugend zu fördern, Kinder und Erwachsene zu vereinen, um ihnen das Erlebnis Triathlon näher zu bringen. Getreu unserem Motto „Mit Spaß zum Erfolg“. Kommt doch einfach mal vorbei.

## LAZ LEISTUNG

Das LAZ will natürlich auch für Triathleten mit sportlichem Potential und Spass am Leistungssport eine sportliche Heimat sein. Neben dem Triathleten überhaupt, Jan Frodeno, der seinen sportlichen Werdegang am Leistungszentrum in Saarbrücken begann, sind Triathleten verschiedenster Leistungs- und Altersklassen Mitglied im LAZ und trainieren am Landes- oder Bundesstützpunkt in Saarbrücken. Neben Olympiateilnehmerin Anne Haug, sind 2017 ebenfalls im Bundeskader: Hanna Philippin, Lasse Nygaard-Priester und Ian Manthey. Beim Nachwuchs wurden Sina Maaß, Fynn Mengele, Uli Maren Steub, Sophie Theobald, Marie Detemple und Max Müller in den Landeskaeder berufen.

## LAZ SCHÜLER – ERGEBNISSE DER LAZIGEN KLEINEN

Wer mit Eifer trainiert, will sich auch schon in jungen Jahren im Wettkampf beweisen. Für die Schü-

### lazier Läufer





LAZ Schüler

lerklassen im Triathlon bietet die STU den Schülercup mit insgesamt fünf Starts als geeignetes Format. 2016 gingen neun lazige Schüler in die Wertung ein. Gesamtsieger wurden Saskia Ney (Schüler B w), die in fünf Starts vier Einzelsiege errang, Finn Rehbock (Schüler B m), der drei Einzelsiege in vier Rennen errang und Max Müller (Schüler A m), der alle seine vier Rennen gewann. Außerdem im Schülercup gestartet sind Liam Banaszak, Carl Matti Steub, Leonie Riemer, Jonas Fedick, Milla Banaszak und Marlene Rehbock.

**LAZMEISTERLICH – IM BLICK: HELEN WIEHR**

Helen trainiert seit Jahren beim LAZ und arbeitet kontinuierlich an sich und ihrer Form. Für das Team der 2. RTV-Liga war sie 2016 verlässliche Stütze und errang so manchen Einzelsieg in der Damenwertung. Nebenbei war sie das einzige Teammitglied, das bei allen Rennen an den Start ging. Das war 2016 nicht ihr einziges sportliches Ziel. Trotz ihres erst jungen Alters hatte sie außerdem die Mitteldistanz ins Visier genommen. Die vor allem auf dem Rad starke Athletin konnte auch auf der langen Distanz überzeugen, gewann gleich ihre erste MD bei den Frauen gesamt und wurde somit am 3. September am Bostalsee Saarlandmeisterin. Das war in diesem Jahr bereits ihr zweiter Titel, denn einen knappen Monat zuvor war sie als erste Saarländerin (und zweite Frau gesamt) in Merzig nach 02:18:16 über die olympische Distanz ins Ziel gekommen.

**LAZLEICHTATHLETIK – ÜBER DIE GRENZEN EINER SPORTART HINAUS**

Triathlon ohne Laufen ist nicht denkbar. Neben dem Triathlon bietet das LAZ die beiden olympischen Sportarten Leichtathletik und Schwimmen an. So kommt es, dass viele lazige Triathleten bei diversen Laufveranstaltungen gesichtet werden; manchmal sind es sogar mehr laufende Triathle-



Helen Wiehr

ten als Leichtathleten, die in den Farben der neu gegründeten Leichtathletikgemeinschaft LAZ-Saar05 Saarbrücken starten. So füllen die Triathleten ihre Wettkampfpause, arbeiten an ihrer Tempohärte oder der Grundlagenausdauer und haben einfach Spass.

Anne Haug führt die saarländische Bestenliste über den Marathon und den Halbmarathon an. In der deutschen Bestenliste belegt sie Platz 22 im HM



# SCHWIMMCLUB ILLINGEN



## 18. ERDGAS POWER TRIATHLON IN ILLINGEN

**DANK DER JAHRELANGEN ERFAHRUNG UND DEM ENGAGEMENT ALLER MITGLIEDER GELANG ES AUCH IN DIESEM JAHR TROTZ BRÜTENDER HITZE EINEN REIBUNGSLOSEN ABLAUF ZU GARANTIEREN UND DEN ANSPRÜCHEN DER TEILNEHMER GERECHT ZU WERDEN.**

„Der Triathlon war wie gewohnt super organisiert“, erklärte Markus Moser und als Mitglied der Siegerstaffel fügte Nina Weil hinzu: „Hier herrscht immer eine so schöne Atmosphäre. Toll war auch, dass uns die Kinder vom Verein unterwegs angefeuert haben“. Diese und weitere zahlreiche positive Rückmeldungen der teilnehmenden Athleten spornen uns als Verein seit Jahren an, diese schöne Sportveranstaltung monatelang vorzubereiten und letztlich in jedem Jahr noch besser umzusetzen. Umso bedauerlicher sind die immer weiter sinkenden Teilnehmerzahlen, die wohl unter anderem durch die ansteigende Zahl an Triathlon-Veranstaltungen während der gesamten Saison zu begründen sind. Daher blieben einige der – vom Gaswerk Illingen, der Firma Norbert Zewe, dem Intersport Stiwi, Optik Saar, Burghotel Kerpen und Head/ Swimming – großzügig gesponserten Sachpreise, sowie Funktions-Shirts und Badekappen für jeden Teilnehmer leider ohne neuen Besitzer. In der Gesamtwertung des Jedermann-Wettbewerbs

am Vormittag war das Siegerpodest bei den Frauen mit Theresa Baumgärtel (EJOT Team Buschhütten) auf Platz eins, Lucia Dewes (Triathlon Weiskirchen) und Jennifer König (Team Proficoachen) auf den Plätzen Zwei und Drei; sowie bei den Männern mit dem Sieger Kevin Thewes (Tritonic Team St. Wendel), dem Zweitplatzierten Rainer Augustin (TV Saarwellingen) und Martin Biehler (Tri-Sport Saarhochwald) aber natürlich noch voll besetzt.

## UNSERE ATHLETINNEN UND ATHLETEN

Bei den Frauen gingen für uns an den Start: Verena Feld, Sibylle Müller, Nike Ruschel, Simone Scheuermann, Michaela Schwarz und Anett Theobald. Bei den Herren starteten Marco Breit, Maximilian Gebhard, Wolfgang Jost, Dennis Müller, Daniel Müller, Martin Mühlhan, Michael Ruschel, Frank Stellmacher, Karsten Ulrich, Norbert Wagner



und Eric Wappner.

Vertreten wurden die Vereinsfarben sowohl bei den Jedermann-Triathlons, als auch bei den offiziellen Wettkämpfen. Sehr erfreulich ist das Gesamtbild, mit den unterschiedlichsten Starts in der Region und in der Ferne.

Am 22. Mai fand der Schaumberg Triathlon statt. In diesem Rahmen hatte der Schwimmclub seine Triathlon Vereinsmeisterschaften zu messen. Bei den Damen wurde Meisterin Nike Ruschel, gefolgt von Simone Scheuermann, Verena Feld und Sibylle Müller. In ihrer jeweiligen AK standen alle auf Podest.

Bei den Herren war bester SCI-Starter Karsten Ulrich. Silber ging an Marco Breit, Bronze an Michael Ruschel. Unter der Obhut von unserem Trainer Udo finishte Max Gebhard, Frank Stellmacher, Eric Wappner, Daniel Müller, Norbert Wagner.

Bei den Sprintsaarlandmeisterschaften in Neunkirchen gewann unsere Vereinskameradin Verena Feld den Gesamtsieg. Mit am Start bei den Herren waren Max Gebhard mit Platz Elf und Daniel Müller, Platz 24. Beim Jedermann-Wettbewerb siegten Simone Scheuermann und Marco Breit in ihren AK. Hier waren für uns am Start Eric Wappner, Wolfgang Jost und Dennis Müller. Am 17. Juli gingen die Athleten des Schwimmclub Illingen bei dem St. Ingberter Triathlon an den Start. Max Gebhard siegte souverän. Norbert Wagner und Wolfgang Jost vertraten ebenso die Vereinsfarben. Bei der Sprintdistanz zeigten Daniel Müller und Eric Wappner gute Leistungen.



sie in der Zeit von 10:40:03 Stunden in der Frauenwertung und TW 45.

Sibylle Müller, Marco Breit, Franz-Josef Scherer und Frank Stellmacher stellten sich der Herausforderung beim Rhein-Neckar-Cup. Mußbach, Ladenburg, Heidelberg und Viernheim waren die Stationen. In AK TW 50 belegte Sibylle den 1. Platz sowie Jacky Scherer bei TM 60.

Beim City Triathlon Merzig erkämpfte Michelle Schwarz in der Olympischen Distanz einen 19. Platz und siegte in ihrer AK und wurde damit Saarlandmeisterin. Auf der gleichen Distanz übte sich Eric Wappner bei Top Race am Bostalsee und belegte den 50. Platz. In der Jedermann Distance gewann Max Gebhard und verwies seine Vereinskollegen Daniel und Dennis Müller auf die Ränge.

stand der Hauptwettkampf für die Illinger Triathleten Jacky und Simone vor der Tür. Es galt im Meer 3,8 Kilometer zu schwimmen, 180 Kilometer Rad mit 1450 Höhenmetern zu fahren und anschließend noch einen Marathon über 42 Kilometer zu laufen. Simone Scheuermann kam nach 10:58:21 Stunden (10. AK, 41. Gesamtfrau) ins Ziel. Franz-Josef Scherer (Jacky) brauchte 11:39:42 Stunden. (8. AK, 751. Gesamtman).

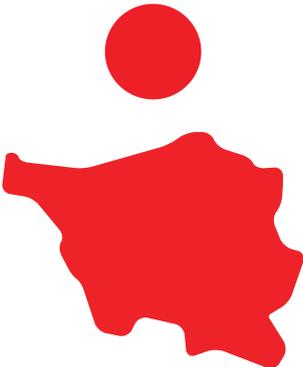


**Langdistanz:** Beim Berlin XL Meeting am 31. Juli kämpfte Nike Ruschel über 3,8 Kilometer Schwimmen, 176 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen um die Plätze. Als Gesamtvierte gewann

### IRONMAN MALLORCA

Am Samstag, dem 24. September 2016, war es endlich soweit. Nach monatelangem Training

Anzeige



# Bei uns gibt's viel für viele.

**Weil uns unser Land und die Menschen am Herzen liegen, sind wir der größte nicht staatliche Förderer in den Bereichen Sport sowie Kultur, Soziales und Wissenschaft und Forschung.**

**Hand in Hand mit Ihnen.  
Hand in Hand für Sie.**

[vielfürviele.de](http://vielfürviele.de)



**Finanzgruppe**

Sparkassen SaarLB LBS  
SAARLAND Versicherungen

# SCHWIMMCLUB ILLINGEN



VIELE UNSERER ATHLETINNEN UND ATHLETEN STARTETEN IN ÜBERREGIONALEN WETTKÄMPFEN MIT ERFOLG. EBENSO DIE IMMER STÄRKER WERDENDEN NACHWUCHSATHLETINNEN UND -ATHLETEN. BEI DER GROSSEN NACHFRAGE IN DER TRIATHLON-JUGENDABTEILUNG SIND WIR DABEI UNSEREM TRAINER UDO JAKOBS EINEN WEITEREN ÜBUNGSLEITER BEISEITE ZU STELLEN. DIE FÖRDERUNG DER SCHÜLER UND JUGEND DURCH GUTE TRAININGSARBEIT IST BEIM SCI OBERSTE PRIORITÄT.

Die Bestätigung der Arbeit des Teams sind wieder die Ergebnisse bei den Wettkämpfen der Schüler und Jugendmannschaft auch außerhalb des Saarlandes. Die Schülerinnen und Schüler des SC Illingen präsentierten sich auch in diesem Jahr mit einer hervorragend aufgestellten Mannschaft und mit beachtenswerten Ergebnissen im Saarländischen Schülercup.

## JUGEND A

Saarlandmeister in der Sprintdistanz in Neunkirchen wurde Max Gebhard vor Daniel Müller. Bei

der Jedermann-Distanz siegte Dennis Müller. Einen weiteren Sieg in der AK schaffte Max Gebhard beim Triathlon in Illingen und beim Jedermannrennen am Bostalsee. Dort belegten seine Teamkollegen Daniel und Dennis Müller die Plätze zwei und drei.

## JUGEND B

Hier starteten Noah Diemann, Felix Jost, Karim Hussein und Bastian Zenner in verschiedenen Wettbewerben. Noah glänzte auch mit der Mannschaft vom Landeskader bei überregionalen Wettkämpfen im DTU-Cup. Hier startete er in Neckarsulm, Forst, Montabaur, Bocholt und Ihringen. Bei der deutschen Meisterschaft in Nürnberg belegte er einen nennenswerten 18. Platz. Bei ihrem ersten Start in Saarlouis erzielte Svenja Recktenwald gleich den ersten Platz. Danach startete sie noch in Neunkirchen und Illingen.

## SCHÜLER A

Colleen Weber beendet den Schülercup als Zweitbeste. Mit den Starts in Merzig, Neunkirchen, St. Ingbert und Illingen.

Niklas Schreiner, Nils Müller, Jonas Hering und

Moritz Guthörl starteten in dieser Altersklasse in Dudweiler, Saarlouis, Merzig, Neunkirchen, St. Ingbert und Illingen. Sie landeten immer wieder auf Podestplätzen.

## SCHÜLER B

Jana Kipping siegte in Illingen und wurde bei drei Starts Dritte, Sophie Guthörl bei vier Starts Sechste in der Gesamtwertung. In die Wertung kam noch Katharina Schmitt. Ebenso in die Wertung kamen Ben Jung, Dustin Klein und Simon Mann.

## SCHÜLER C

In dieser AK startete für den Schwimmclub Illingen bei den Mädchen Svenja Hering in Neunkirchen, St. Ingbert und Illingen sowie Cynthia Woll, Lily Jochum, Caya Reichart und Yüksel Dilana. Nikolas Schmitt war für uns in Illingen am Start.

## SCHÜLER D/BAMBINI

Vivien Woll vertrat hier unseren Verein in Illingen. Aufhorchen ließ Younis Rausch durch den Gesamtsieg in dieser Klasse. In Saarlouis, Merzig und Neunkirchen wurde er jeweils Erster.

Von links hintere Reihe: Colleen Weber, Svenja Recktenwald, Felix Jost, Dennis Müller, Noah Diemann, Bastian Zenner, Niklas Schreiner. Vordere Reihe: Jonas Hering, Max Gebhard, Nils Müller, Moritz Guthörl, Mark Fechter. Es fehlen noch Daniel Müller und Karim Hussein.

Noah Diemann und Colleen Weber, beide nun im Landeskader E



# RSC ST. INGBERT E.V.



AUS EINER URSPRÜNGLICH JEDERMANN- UND STAFFELGRUPPE, DIE VOR ALLEM BEI DEN WETTKÄMPFEN MIT GUTER LAUNE AUFGEFALLEN WAR, SIND INZWISCHEN EINIGE ECHE TRIATHLETEN GEWORDEN. IM DRITTEN JAHR HAT SICH DIE ZAHL DER MITGLIEDER UNSERER TRIATHLONABTEILUNG VERDOPPELT UND WIR SIND IN FAST ALLEN ALTERSKLASSEN VERTRETEN.

Diese positive Entwicklung hat sich schließlich auch in unserer Erfolgsbilanz niedergeschlagen. So gewannen für den RSC: Heike Ferrang, Tina Buchheit, Conny Thon, Gaby Schumacher, Dominik Dietrich, Leon Schuh, Michael Hümbert und Stefan Molter die Saarlandmeisterschaft. Besonders stolz sind wir auch auf unsere Neulinge, die zum ersten Mal einen Duathlon (Andreas Scherer) bzw. Triathlon (Nicole Heib, Natalie Thömes, Dietmar Meyer) finishten. Unsere Erfolge 2016 haben wir unter anderem der neuen Organisation der Triathlonabteilung zu verdanken. Seit März 2016 übernahm Astrid Dietrich das Amt der Triathlonwartin und damit den Posten im Vorstand. Sie ist für die interne und externe Kommunikation zuständig. Gaby

Schumacher ist weiterhin für das Training, die Wettkampfvorbereitung (Streckenbesichtigung vor jedem Wettkampf) und Einzeltraining auf Anfrage verantwortlich. Darüber hinaus sind immer mehr Vereinskollegen aus den Sparten MTB und Straße bereit, sich in einem Triathlon/Duathlon zu erproben und finden Gefallen daran.

Durch unsere Frauenrennradgruppe, die sich von April bis Ende September immer mittwochs um 17:30 Uhr zum Radeln trifft, ist es uns zudem gelungen, neue Frauen für Radsport und Triathlon zu gewinnen. Wie nehmen gerne auch Gastfahrerinnen auf, einfach vorab melden unter: [info@rsc-igb.de](mailto:info@rsc-igb.de)

Leider können wir als Radsportverein noch kein eigenes Schwimmtraining anbieten. Hier suchen wir den Weg der Kooperation mit anderen Vereinen.

2017 wollen wir wieder bei allen saarländischen Duathlon- und Triathlonveranstaltungen dabei sein und für gute Stimmung sorgen.

**Kontakt**daten RSC St. Ingbert:  
**Website:** [www.rsc-igb.de](http://www.rsc-igb.de)  
**Astrid Dietrich:** [a.dietrich@rsc-igb.de](mailto:a.dietrich@rsc-igb.de)  
**Gaby Schumacher:** [info@rsc-igb.de](mailto:info@rsc-igb.de)



# DJK DUDWEILER



DAS JAHR 2016 BRACHTE UNSERER TRIATHLONABTEILUNG DIE BISHER ERFOLGREICHSTE SAISON SEIT IHRER GRÜNDUNG IM JAHR 1986. IN DER LANDESLIGA KONNTEN WIR DREI VON VIER SAISONRENNEN DEUTLICH GEWINNEN, IM ABSCHLUSSRENNEN REICHTE UNS SOMIT EIN ZWEITER TAGESPLATZ, UM MIT SICHEM VORSPRUNG MEISTER ZU WERDEN.

Unsere Landeskaderathleten erfüllten auch an anderer Stelle die an sie gestellten Erwartungen mit Bravour. Besonders hervorzuheben sind hierbei die Einzelleistungen von Sarah Laschinger, Paul Weindl und Tim Hellwig. Sarah belegte als Newcomer beim Deutschlandcup in Forst den überragenden zweiten Platz der weiblichen B-Jugend. Im selben Rennen konnte bei den A-Jugendlichen Paul gewinnen und verwies Tim auf den zweiten Platz. Dieser Erfolg brachte Paul eine Nominierung bei den Junioren-Europameisterschaften in Portugal ein, wo er nach einem für ihn enttäuschenden Einzelrennen mit der Deutschen Mannschaft den dritten Platz im Teamrennen errang. Bei der Deutschen Meisterschaft in Nürnberg trumpfte hingegen Tim auf und wurde Deutscher Meister der A-Jugend. Als krönenden Abschluss gewann Tim den ETU-Juniorencup in Tabor. Durchwachsen verlief die Saison für die anderen Kaderathleten des Vereins Marc Trautmann, Chris Stark, Nick Jochum und Jan Such. Zumindest Marc und Chris werden jedoch mit großer Motivation und Zielen 2017 am Start sein. Ebenso im Bereich des ambitionierten Breiten-sports waren unsere Abteilungsmitglieder territorial expansiv und leistungsmäßig konkurrenzfähig



in Sachen Triathlon unterwegs. Conny Ziegler und Mathieu Pohl lieferten im holländischen Maas-tricht hervorragende Ergebnisse trotz schwieriger Bedingungen, Jonas Kiefer kratzte an den Neun-Stunden in Roth – welche nunmehr ein wenig an ihm kratzen – belohnte sich jedoch postwendend



bei der 70.3 Weltmeisterschaft in Australien mit einem tollen Rennen selbst. Bei der Mitteldistanz-Europameisterschaft in Österreich startete Torsten Latz, nur wenige Wochen nachdem er auf dem Weg zur Arbeit (mit dem Rad natürlich, so wie sich das gehört) von einem Linksabbieger angefahren und verletzt wurde.

Im Bereich des professionell betriebenen Sports hat sich im Laufe der Saison unser Mitglied David Breuer für die Teilnahme an der 70.3 Weltmeisterschaft als Profi qualifiziert. Dort konnte er als einer von 50 auserwählten Triathlonprofis seinen ersten WM-Start genießen. Leider verlässt uns David zum Jahresende, da er seinen Wohnsitz nach Köln verlegt.

Wie sieht die Zukunft des Vereins aus? Vor drei Jahren waren wir mit großem Ehrgeiz angetreten, um den Triathlon-Nachwuchs im Saarland zu för-

dern. Wir haben Sponsoren gewinnen können und eine Kooperation mit der DJK St. Ingbert gebildet, um für Kinder neben einem guten Lauf- und Radtraining auch ein Schwimmtraining mit einem qualifizierten Trainer am Olympiastützpunkt anbieten zu können. Darüber hinaus hatten wir uns vorgenommen, eine Vereinsmannschaft in einer hohen Liga zu etablieren, um insbesondere aufstrebenden Kaderathleten der STU gute sportliche Perspektiven bieten zu können. In drei Jahren stiegen wir von der zweiten Landesliga in die Regionalliga auf. Leider müssen wir nun beide Projekte aufgrund mangelnder Nachfrage und Interesse als gescheitert betrachten. Wir werden aber weiter unseren Sport mit Freude betreiben und 2017 eine Mastermannschaft und hoffentlich erstmalig auch eine Damenmannschaft ins Rennen schicken.

Anzeige

## QUÄL MICH, DU SAU!

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



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

EINFACH VORBEKOMMEN!  
IM LADEN ODER ONLINE UNTER:

[www.tri-shop-saar.de](http://www.tri-shop-saar.de)  
[www.facebook.com/TriShopSaar](https://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



## TRI-TEAM SAARLOUIS



Tri-Team Saarlouis bei der RTF zum 200. Jubiläum des Landkreises Saarlouis. (Foto: privat).

## TRIATHLON VERBINDET



Dr. Volker Ostheimer beim Biathlon-Abteirace in Wadgassen (Foto: WochenspiegelOnline).

**TRIATHLON IST NICHT ALLES, ABER FÜR SEHR VIELE AKTIVITÄTEN EINE GUTE GRUNDLAGE. DIE TRI-TEAMER UND -TEAMERINNEN AUS SAARLOUIS WAREN NATÜRLICH WIEDER GUT PRÄSENT BEI DEN TRIATHLON-VERANSTALTUNGEN IM SAARLAND.**

Und zwar mit vier Athleten und 13 Starts bei Sprint-Triathlons in Neunkirchen, St. Ingbert und Tholey, beim Kurzdistanz-Triathlon in Merzig, beim Mitteldistanz-Triathlon am Bostalsee, bei Powerman-Lang- und Sprintdistanz-Duathlon in St. Wendel, beim Kurzdistanz-Duathlon in Güdingen und beim Cross-Duathlon in Bous. Soviel Einsatz wurde auch belohnt mit drei Saarlandmeisterschaften (zweimal Jörg Dietrich, Altersklasse M60, auf der olympischen und der Mitteldistanz sowie

Stephan Ehl mit der Betriebssportstaffel auf der olympischen Distanz), vier Siegen und insgesamt neun Plätzen auf dem Siebertreppchen.

Vielstarter Dr. Volker Ostheimer hatte in diesem Jahr nach sieben Triathlon-Wettkämpfen in seiner Altersklasse M50 zwei Vizemeistertitel und insgesamt vier Podestplätze auf seinem Konto. Da lag es nahe, die gute Kondition auch bei anderen Sportarten einzusetzen. Volker finishte den Halbmarathon in Saarbrücken und den Saarschleifen-trail in Mettlach mit guten Zeiten und Platzierungen. Beim Abteirace in Wadgassen absolvierte er sogar seinen ersten Sommer-Biathlon, und das gleich als Vierter in der Gesamtwertung des Hauptlaufs. Auch als Bergzeitfahrer auf dem Rad zeigte er der Konkurrenz der Spezialisten, wozu ein solides Triathlon-Training gut ist. Als Sechster sei-



Die Sieger der Altersklasse M60 (v.l.n.r. Harry Wagner, Peter Joecken, Jörg Dietrich) bei der Saarlandmeisterschaft im Sprint-Triathlon von Neunkirchen. (Foto: privat).



Jörg Dietrich, Saarlandmeister M60 im Kurz-Triathlon auf der flachen Radstrecke in Merzig. (Foto: David C. Thömmes).

ner Altersklasse kam er von den Saarlandmeisterschaften in Homburg zurück und sogar als Vierter vom internationalen Gaisbergrennen im österreichischen Salzburg. International war auch Judith Krauß 2016 erfolgreich. Die Weltmeisterschaften der Rettungsschwimmer im niederländischen Eindhoven bzw. Nordwijk waren die Bühne für ihren Auftritt als Drittplatzierte der Altersklasse

W 35 im zwei Kilometer Strandlauf und als Fünfte im 200-Meter-Hindernisschwimmen. Dass Judith gut laufen kann, zeigte sie auch als Dritte ihrer Altersklasse bei den Saarlandmeisterschaften im Zehn-Kilometer-Straßenlauf. Dort war ebenfalls Laufspezialist Jörg Dietrich am Start. Mit dem Sieg in Saarlouis kam er auf fünf weitere Landestitel bei Läufen zwischen 800 Meter und Halbma-

Mitglieder von Tri-Team Saarlouis bei der Rettungsschwimmer-Ausbildung im Hallenbad Aqualouis. (Foto: privat).



rathon. Dass er 2016 in seiner Altersklasse M60 die Maßstäbe setzte, beweist seine Platzierung jeweils auf Rang Eins der saarländischen Bestenliste bei allen acht Laufdistanzen von 800 m bis Marathon.

Gut gelaufen ist es beim Saarlouiser Saarlartmarlauf über fünf Kilometer auch für Claudia Biehl (W40) mit dem ersten Platz und für Christian Klein (MHK) mit Platz Zwei. Die Individualsportart Triathlon führt wohl dazu, dass jeder seine passende Wettkampf-Nische sucht und findet. Gerade beim Schwimmen kommt es jedoch darauf an, für die Gruppe einzutreten, um bei abnehmenden Kapazitäten und Finanzen der Badbetreiber wenigstens eine Bahn für das Vereinstraining zu erhalten. Was bei Bussen und Bahnen noch Zukunftsmusik ist, gilt für den Badebetrieb schon praktisch: ohne Fahrer, d. h. ohne offizielle Beckenaufsicht, muss jeder Verein selber für die Sicherheit sorgen. Voraussetzung ist, dass immer ein Vereinsmitglied mit dem Rettungsschwimmerabzeichen in Silber während des Trainings zur Verfügung steht. Alle zwei Jahre steht eine Wiederholungsprüfung an. Gemeinsam macht fast alles mehr Spaß, und so haben je zwei Frauen und Männer des Tri-Teams es diesmal wieder angepackt.

Erfreulich groß war auch die Mannschaft des Tri-Teams Saarlouis bei der Rad-Touristik-Fahrt zum 200. Jubiläum des Landkreises Saarlouis: sechs Radlerinnen und Radler haben sich bei bester Laune auf die 130 km lange Strecke gemacht. Und mindestens einmal im Jahr wird auch ausgiebig gemeinsam gefeiert.

# TRIATHLON-FREUNDE SAARLOUIS



## GABI CÉLETTE IST IRONMAN WELTMEISTERIN

1,9 Kilometer Schwimmen im Hardtsee, 90 Kilometer Radfahren im Land der tausend Hügel, dazu ein Halbmarathon. In 5:16,24 Stunden erreichte unsere Gabi mit fast einer Stunde Vorsprung vor der Zweitplatzierten beim 70.3 Ironman Kraichgau die Ziellinie. Dies galt als Vorbereitung auf das ganz große Ziel 2016, die Ironman Weltmeisterschaft in Hawaii. Dort konnte Gabi dann mit einer super Leistung und 3,8 Kilometer Schwimmen in 1:18:39 Stunde, 180 Kilometer Radfahren in 6:36:39 Stunden und dem abschließenden Marathon in 3:54:41 Stunden die Ironman Weltmeisterschaft in der Altersklasse W60 in 11:57:19 für sich entscheiden. Alle TFS gratulieren der Weltmeisterin ganz herzlich zu dieser fulminanten Ausdauerleistung!

## KLARA WEH - DEUTSCHE MEISTERIN IM PARATRIATHLON

Bei hochsommerlichen Temperaturen konnte unsere Klara Weh ihren Deutschen Meistertitel über die Super-Sprint-Distanz (400 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Radfahren, 2,5 Kilometer Laufen) in Viernheim erfolgreich verteidigen. Damit hat sie sich ausdrucksvoll in der Deutschen Paratriathlon Elite etabliert und kann ihrem großen Ziel, den Paralympics 2020 in Tokio, weiter positiv entgegensehen. Als Belohnung für die bisher erbrachten Leistungen, durfte sie mit dem Förderteam die diesjährigen Paralympics in Rio de Janeiro besuchen und dort in den ganz großen Sport hineinschnuppern.



## GUTE JUGENDARBEIT



Zu unseren erfolgreichsten Jugendlichen gehörten in diesem Jahr die Geschwister Wortmann. Die jüngste – Nora Wortmann – gewann den diesjährigen STU Schülercup in ihrer Altersklasse Schüler C. Ihr Bruder Hanno Wortmann belegte in seiner Altersklasse den zweiten Platz und schaffte auch erfolgreich den Sprung in den STU-E-Landeskader. Zudem

schafften Chiara Natale und Laurin Wort-

mann Platz Vier in ihrer Altersklasse sowie Lena Regnery und Nicolas Engel Platz Fünf.

Viele weitere Kinder und Jugendliche konnten bei den verschiedenen Rennen auch Podiumsplätze erreichen oder waren einfach nur mit Spaß und Freude dabei. Dies ist der sehr guten und dauerhaften Arbeit unserer Jugendtrainer zu verdanken!

## 2. SAARLOUISER FUN SWIM & RUN 2016

In diesem Jahr haben wir zum zweiten Mal einen Fun Swim & Run + Schülercup organisiert. Bei tollem Sommerwetter war die Veranstaltung für alle ein schönes Erlebnis. Die Triathlon Freunde Saarlouis möchten Kinder, Jugendliche und Erwachsene für einen gesunden und moderaten Ausdauersport begeistern. Deshalb ist auch für 2017 wieder einen Fun Swim & Run geplant. Am Samstag, dem 6. Mai 2017 können Kinder ab sechs Jahren, Jugendliche und auch Erwachsene an den Start gehen. Alle Infos werden ab Januar auf unserer Homepage [www.triathlon-freunde-saarlouis.de](http://www.triathlon-freunde-saarlouis.de) und bei Facebook veröffentlicht.



## ABSCHIED VON REBECCA ROBISCH UND STEFFEN JUSTUS



Nach vielen tollen und erfolgreichen Jahren in der WTS-Weltspitze, werden unsere beiden Profis ihre aktive Laufbahn zum Jahresende beenden. Während Rebecca zukünftig Medizin studieren wird, wird Steffen der Sportart erhalten bleiben und die Trainerarbeit der Deutschen Triathlon Union unterstützen. Wir alle können uns bei beiden nur ganz, ganz herzlich für die tollen Jahre bedanken. Waren sie mit ihrem unbändigen Fleiß und Willen nicht nur tolle Vorbilder für unsere Jugendlichen und Aktiven, sondern auch immer authentische und sympathische Repräsentanten für unseren Verein. Allerdings ist es für sie, in Anbetracht auf ein Leben nach dem Profi-Triathlon, die absolut richtige Entscheidung und wir freuen uns, dass beide unserer TFS-Familie erhalten bleiben. Liebe Rebi, lieber Schmatzel, Eure TFS wünschen Euch für Euren weiteren Lebensweg alles Liebe und Gute!



## TFS VORSTANDSWAHLEN

In diesem Frühjahr wurde von unseren Mitgliedern ein neuer Vorstand gewählt. Dieser setzt sich wie folgt zusammen: Vorsitzender Patrick Regnery, stellv. Vorsitzender Josef Freichel, Schatzmeister Stefan Federspiel, stellv. Schatzmeister und Sponsoring Ralph Potulski, Schriftführer Matthias Nikolajczyk, stellv. Schriftführerin Friederike Dorscheid, Sportwart Wolfgang

Dorscheid, Beisitzer: Jean Claude Célette, Dr. Hadi Danesch, Peter Müller. Wir wünschen allen saarländischen Triathleten und Athletinnen, den Vereinsvorständen und dem Vorstand der STU ein gutes und erfolgreiches neues Jahr 2017.

Sportliche Grüße aus Saarlouis, Eure Triathlon Freunde Saarlouis

# tritronic team ST. WENDEL



**ANBEI DIE NEWS DES TRITRONIC TEAM ST. WENDEL IM JAHR DES 25-JÄHRIGEN BESTEHENS. FÜR UNS WAR 2016 EIN SCHÖNES UND ERFOLGREICHES SPORTJAHR, MIT GUTEN ERGEBNISSEN, VIEL SPASS BEIM AUSÜBEN UNSERES HOBBYS UND NATÜRLICH UNSER 25-JÄHRIGES BESTEHEN.**

Nach der erfolgreichen Rückkehr unserer Athletin Julia Wydra vom Ironman Hawaii begaben sich die meisten Athletinnen und Athleten des tritronic team im Oktober in ihre Saisonpause.

Ab Dezember wurden dann wieder die Laufschuhe entstaubt, die Schwimmbrille geputzt und die Heimtrainer und Rollen in Bewegung gesetzt. Aufgrund der guten Witterung konnten aber auch schon die ersten Radeinheiten im Freien auf dem Mountainbike gestartet werden, um sich auf die Jubiläumssaison vorzubereiten.

Um die ersten Trainingsentwicklungen unter Wettkampfbedingungen zu testen, nahmen die Athletinnen und Athleten des Teams an der Nahe-

Crosslauf-Serie teil. Hier konnten schon – wie in den Jahren zuvor – sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

## MÄRZ

Daniel Schallmo, Michael Fries und Steffen Roos nahmen beim 1. Gross-Duathlon in Bous teil. Der Wettbewerb mit Saarlandmeisterschaft wurde auf der Sprintdistanz ausgetragen. Hier sicherte sich Michael Fries in der AK 45 den Saarlandmeistertitel vor seinem Teamkollegen Steffen Roos. Daniel Schallmo wurde an diesem Sonntag Vizesaarlandmeister in der AK 55. Weiterhin konnten die St. Wendeler Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer gute Ergebnisse bei der Jubiläumsausgabe des St. Wendel Marathon, auf den verschiedenen Distanzen, erzielen.

## APRIL

Marco Forster hat sich beim Grenzlandduathlon in Güdingen den Gesamtsieg sowie den Saarlandmeistertitel bei den 35- bis 39-Jährigen gesichert

(M35). Kevin Thewes vervollständigte das Siegereppchen mit dem dritten Gesamtrang sowie dem Vizesaarlandmeistertitel in seiner Altersklasse M25. Den gelungenen Saisonanstieg machten Steffen Roos mit dem Saarlandmeistertitel in der M45, Timo Labbs mit dem dritten Platz in der Saarlandmeisterschaftswertung AK M30 sowie Jochen Klein mit dem dritten Platz und Bernd Rippinger mit dem fünften Platz, perfekt.

## MAI

Daniel Schallmo nahm beim 7. DACHSER Duathlon in Alsdorf teil. Daniel war nicht nur der einzige Athlet des tritronic team, sondern auch der einzige saarländische Vertreter bei den Deutschen Duathlonmeisterschaften über die Duathlon-Kurz-Distanz. Am Ende blieb für Schallmo die Uhr bei 2:11:00 Stunden stehen, was für ihn Platz Sieben in der Altersklasse 55 bedeutete. Beim 9. Schaumbergtriathlon in Tholey über die Sprintdistanz suchte das tritronic team seine Vereinsmeister. Hier setzte sich Marco Forster gegen sei-

ne männlichen Vereinskameraden durch. Bei den weiblichen Vereinsmitgliedern feierte Mireille Roos ihren ersten Vereinsmeistertitel. Pascal Duhautpas nahm beim Kurzdistanzrennen in Messein-Nancy/Lothringen teil. Hier konnte er ein gutes Ergebnis als Gesamt 24. verbuchen. Stefan Eckert startete beim Ironman 70.3 Barcelona. Er erreichte in der Altersklasse 30 – 34 mit einer Zeit vom 5:47:39 Stunden den 127. Platz.

## JUNI

Beim Kurzdistanztriathlon in Mussbach nahmen vom Team Mireille Roos, Matthias Wiesen, Steffen Roos und Marco Forster teil. Marco konnte auf dem Gesamtplatz neun finishen. Steffen folgte ihm auf dem 33. Platz. Michael wurde Achter in seiner Altersklasse. Mireille erreichte das Ziel nach 03:13:20 Stunden als Siebte Ihrer Altersklasse. Am gleichen Tag starteten mehrere Athleten und Aldona Thomson als einzige weibliche Athletin des Teams, bei ihrer ersten Mitteldistanz, beim Ironman 70.3 Kraichgau. Schnellster St. Wendeler Triathlet an diesem Tage war Kevin Thewes mit 4:44 Stunden. Dies war besonders erfreulich, da er zwei Wochen vorher beim Ironman 70.3 in Barcelona wegen einer Radpanne aufgeben musste. Gefolgt von Daniel Schallmo mit 4:53 Stunden. Mit dieser Zeit erreichte Schallmo den fünften Platz in seiner Altersklasse. Dies hätte ausgereicht, um an der 70.3 Weltmeisterschaft an der australischen Sunshine Coast in Mooloolaba teilzunehmen. Aus persönlichen Gründen war dies aber in diesem Jahr nicht vorgesehen. Die anderen Athleten erzielten folgende Ergebnisse: Daniel Reinhardt 05:05:46 Stunden, Frank Linkhauer 05:06:33 Stunden, Thomas Barthel 05:07:39 Stunden, Stefan Eckert 05:30:29 Stunden, Jörg Foshag 06:04:58 Stunden und Aldona Thompson 06:08:45 Stunden.

Schwimmen verboten hieß es bei der Challenge Heilbronn. Aufgrund zahlreicher Regenfälle und sich dadurch gebildete Hochwasser waren die Veranstalter gezwungen aus einem Triathlon einen Duathlon zu machen. Unser Athlet Tom Barthel konnte in einer Zeit von 5:07 Stunden die Challenge Heilbronn beenden. Erstaunlich war, dass er genau die gleiche Zeit zwei Wochen vorher im



Kraichgau erzielen konnte. Bianka Klee-Alles beendete das Rennen auf der olympischen Distanz in 2:46 Stunden. Dies bedeutete Platz Sechs in ihrer Altersklasse.

18 Jahre nach der Austragung der Powerman-Weltmeisterschaft fand Ende Juni in unserer Heimatstadt St. Wendel erstmalig wieder ein Duathlon unter dem Powerman-Label statt. Das tritronic team war an der Powermanveranstaltung das Team mit den meisten Teilnehmern.

Auf der Langdistanz konnten die Athleten folgende Ergebnisse erzielen: Marco Sahn erreichte in 6:05 Stunden das Ziel, was Altersklassenplatz 2 und Gesamtplatz Vier bedeutete. Dennis Piro benötigte 6:24 Stunden Altersklassenplatz 1, Michael Fries 6:25 Stunden Altersklassenplatz 5, Steffen Roos 6:34 Stunden Altersklassenplatz 7, Franck Vampouille 7:13 Stunden Altersklassenplatz 5, Timo Laabs 7:37 Stunden Altersklassenplatz 7 und Andreas Fox 7:45 Stunden Altersklassenplatz 16.

Auf der Kurzdistanz konnten die Athletinnen und Athleten folgende Ergebnisse erzielen: Marco Forster mit 1:51 Stunden Altersklassenplatz 1 und Geamtplatz 2, Daniel Reinhard 2:08 Stunden Altersklassenplatz 2 und Mireille Roos 2:37 Stunden Altersklassenplatz 1. Des Weiteren nahmen die

Teammitglieder noch an den verschiedenen Stafelwettbewerben teil. Alle anderen Teammitglieder, die nicht am Wettkampf teilnahmen, feierten unsere Athletinnen und Athleten an.

## JULI

Pascal Duhautpas startete beim 32. Internationalen Triathlon in Echternach über die Kurzdistanz. Hier konnte er seine zweitbeste je erreichte Zeit (2:14:42 Stunden) erbringen und dies in der unmittelbaren Vorbereitung auf den Ironman Maastricht Ende Juli. Pascal erreichte den dritten Platz in der Altersklasse 40 – 44.

Am 17. Juli startete unser Athlet Frank Linkhauer beim Klassiker in Roth. Nach 10 Stunden und 45 Minuten konnte Frank überglücklich die Ziellinie überqueren.

Ende des Monats startete Pascal Duhautpas beim Ironman Maastricht in den Niederlanden. Nach einem Rennen mit sehr schwierigen Bedingungen, aufgrund des Wetters, konnte Pascal das Rennen in 10:23:14 beenden. Dies bedeutete für ihn Altersklassenplatz 37 in der M40 – 44.

Am gleichen Tag startete Daniel Schallmo beim 27. Triathlon in Erlangen auf der Mitteldistanz. Aufgrund der hohen Temperaturen fand das

# tritronic team ST. WENDEL



Schwimmen ohne Neo statt. Schallmo erreichte als hervorragender Dritter seiner Altersklasse das Ziel in 4:31:57 Stunden.

## AUGUST

Anfang August fand der Citytriathlon in Frankfurt statt. Für das Team nahmen Thomas Barthel, Bianca Klee-Alles sowie Aldona und Chris Thompson teil. Für Chris war es sein erster Triathlon überhaupt. Alle vier Teammitglieder konnten den Wettkampf mit ihren persönlichen Zielen beenden. Beim Citytriathlon Merzig, welcher als Saarlandmeisterschaft auf der Kurzstrecke ausgetragen wurde, konnten vier Podestplätze erkämpft werden. So wurde Bianca Klee-Alles Saarlandmeisterin in der Altersklasse 55. Aldona Thomson wurde wie Pascal Duhautpas Vizesaarlandmeister ihrer Altersklasse. Torsten Kunkel erreichte in seiner Altersklasse den dritten Platz. Bernd Ripplinger und Jörg Foshag nahmen ebenso für das Team an diesem Wettkampf teil.

Ende August nahm Kevin Thewes am Sprinttriathlon in Illingen teil. Nach 59:25 Minuten sicherte sich Kevin den Gesamtsieg in Illingen.

## SEPTEMBER

Bei der fünften Auflage des Top Race Germany in Bosen wurden in diesem Jahr die Saarlandmeisterschaften über die Mitteldistanz ausgetragen. Für den Verein war Kevin Thewes am Start, der dieses Rennen als Generalprobe für den Ironman Barcelona nutzen wollte. Bei sehr schwierigen äußeren Bedingungen konnte Kevin nicht nur den

Saarlandmeistertitel in seiner Altersklasse feiern, sondern auch den Gesamtsieg des Top Race Germany.

Jörg Foshag und Torsten Kunkel nahmen am gleichen Tag bei der Challenge Walchsee in Österreich teil. Bei herrlichen äußeren Bedingungen und einem Traum von einer Landschaft erreichte Foshag nach 6:03:05 Stunden das Ziel und Kunkel nach 6:13:59 Stunden.

Eine Woche nach dem Top Race Germany fand ein neuer Triathlon am Bostalsee statt. Beim Tri 113 waren Daniel Schallmo und zwei Staffeln am Start. Mit einer Laufzeit von 1:39:38 Stunden schaffte Schallmo eine Endzeit von 4:55:24 Stunden und blieb somit noch unter der angepeilten 5-Stunden-Grenze. Auch beide Staffeln konnten den Wettkampf erfolgreich beenden.

Timo Backes und Jörg Foshag nahmen beim „familiären“ Rennen in Bad Sobernheim teil und vertraten dort die Fahnen des tritronic team.

Wer am Ende der Saison noch ein bisschen Power hat, startet beim Kuseler Team-Duathlon. Auch hier waren in diesem Jahr wieder St. Wendeler Athletinnen und Athleten vertreten.

Ende des Monats nahm Stefan Eckert nach sehr langer Vorbereitungszeit bei seinem ersten Ironman in Mallorca teil. Mit einer Gesamtzeit von 10:30:55 Stunden, was Altersklassenplatz 68 und Gesamt 351. bedeutete, beendete Stefan voller positiver Gefühle seinen ersten Ironman. An diesem Rennen nahm ebenso Holger Therre teil. Holger erreichte nach 10:04 Stunden als 26. seiner Altersklasse das Ziel an der Strandpromenade in

Alcudia. Für Holger bedeutete dies das 11. Finish einer Langdistanz.

## OKTOBER

Anfang Oktober ging Kevin Thewes im spanischen Calella zum ersten Mal an den Start eines Ironman. Kevin hatte sich lange auf den Ironman Barcelona vorbereitet und konnte den Tag kaum erwarten. Mit einer hervorragenden Gesamtzeit von 9:48 Stunden finishte Kevin seinen ersten Ironman.

Der ein oder andere nimmt noch gerne einen Herbstmarathon mit. So geschehen beim Marathon in Frankfurt. Hier konnte Marco Forster eine Zeit von 2:50 Stunden erzielen. Dennis kam bei seinem ersten Marathon mit 3:00 Stunden ins Ziel und Stefan kurz nach seinem Ironman mit 3:41 Stunden.

Blickt man jetzt schon auf die neue Saison, kann festgehalten werden, dass im Jahr 2017 der Focus der Athleten auf der Langdistanz liegt. Es wird spannend zu beobachten sein, ob sich ein Athlet für den Ironman Hawaii 2017 qualifizieren kann. Wir danken allen Beteiligten für ihren Einsatz 2016 und wünschen für die Saison 2017 ein erfolgreiches und verletzungsfreies Jahr.



## LTF MARPINGEN



**DIE SAISON 2016 STAND FÜR DIE LTF MARPINGEN GANZ IM ZEICHEN DER MASTERSLIGA, DENN NACH ZWEI SIEGEN IN FOLGE KONNTEN WIR UNS DER FAVORITENROLLE NICHT ENTZIEHEN. DA DIE DJK DUDWEILER SEINE MASTERSMANNSCHAFT ABGEMELDET HATTE, WAR ES ERNEUT DAS TEAM VON RSG MONTABAUER, DAS UNS DAS LEBEN SCHWER MACHEN SOLLTE.**

Gleich im ersten Saisonrennen bekamen wir dies zu spüren. Bedingt durch einige Verletzungen, konnten wir nur ein Rumpfteam zu dem Teamduathlon nach Zell entsenden. Doch mit Routine und Kampfgeist holten Thomas Groß, Karsten Spath und Karsten Ulrich das Optimum heraus, was in diesem Falle Rang Zwei hinter den souverän agierenden Montabaurern und knapp vor der überraschend starken Mannschaft von SRL Koblenz bedeutete. Eine Woche später in Worms war ein Sprinttriathlon zu absolvieren. Hier waren Stefan Schreiner und Michael Rothfuchs wieder mit von der Partie. Zusammen mit Karsten Spath und Karsten Ulrich schafften sie immerhin ein Remis. Eine beachtliche Leistung, denn hier war dann auch Montabaur nochmals stärker besetzt. Der zweite Platz war also erstmal gesichert und der Kontakt zur Spitze wurde aufrechterhalten. Nach längerer Sommerpause ging es Mitte August in Merzig weiter. Hier wurde eine Kurzdistanz (zugleich Saarlandmeisterschaften) ausgetragen. Mit unter-

schiedlichen Taktikvarianten schafften Karsten Ulrich („Flucht nach vorn und langsam sterben“) und Michael Rothfuchs („in Schlagweite bleiben und am Ende voll aufdrehen“) sensationell die Plätze Eins und Zwei. Mit Stefan Schreiner (nach Familienurlaub) auf Sechs und Matthias Ziegler (nach längerer Verletzung) auf Sieben war uns der Tages-sieg nicht zu nehmen. Montabaur war nicht optimal aufgestellt und wäre beinahe noch von Trier auf Rang Drei verdrängt worden, sicherte aber den zweiten Tagesrang ab. Damit kam es in der Tabelle zum Gleichstand bei der Mannschaftspunktwertung; bedingt durch die bessere Teilnehmerpunktzahl konnten wir aber erstmals in der Saison die Spitze übernehmen. Bei dem letzten Saisonrennen, traditionell in Remagen ausgetragen, ging es also mal wieder ums Ganze. Montabaur zeigte sich kämpferisch, hatte aber unserem stark besetzten Team nichts entgegenzusetzen, so dass wir im letzten und entscheidenden Rennen zum dritten Mal in Folge den Gesamtsieg erreichen konnten. Gleichzeitig sicherte sich Karsten Ulrich Platz Eins in der Masters-Einzelwertung und Stefan Schreiner gelang als Dritter auch noch der Sprung aufs Treppchen.

Außerhalb der Liga waren die LTF-Athleten bei vielen anderen Veranstaltungen am Start und das mit teilweise beachtlichen Erfolgen. Michael Rothfuchs wurde dreimal Saarlandmeister in der M40: Im Sprint in Neunkirchen, auf der Kurzdistanz in Mer-

zig und bei der Mitteldistanz am Bostalsee. Er gewann zudem die M40 beim Duathlon in St. Wendel. Dort war auch Sammy Schu am Start, der im international besetzten Feld Gesamtdritter auf der Langdistanz wurde. Sammy konnte auch beim Powerman in Zofingen den Vizeweltmeistertitel in seiner Altersklasse erringen. Christian Weyand wurde in Baumholder Gesamtdritter und siegte in der M35; über die Kurzdistanz gewann er in Merzig den Titel in der M35. Hier konnten Karsten Ulrich, Stefan Schreiner und Mathias Ziegler das Podium der M45 komplett besetzen, während Thomas Groß in der M50 Platz Zwei belegte. Die gleiche Platzierung schaffte Thomas, der gleichzeitig noch als Trainer der Mannschaft fungiert, auch beim Duathlon in St. Wendel. Beim Toprace Germany am Bostalsee bewies Peter Woll als Vierter auf der Sprintdistanz, dass er auch als M45-Starter noch im Topspeed-Bereich mitmischen kann. Christian Weyand schaffte hier bei seinem Heimrennen Platz Zwei gesamt auf der Kurzdistanz. Einige Athleten waren auch noch bei internationalen Veranstaltungen im Einsatz, so z.B. Mathias Ziegler, der beim Ironman Maastricht im weniger flachen Teil der Niederlande 12. in der M45 wurde und an der mexikanischen Pazifikküste den landschaftlich interessanten, aber sehr anspruchsvollen Abenteuer-Ironman Los Cabos absolvierte und dort Gesamt-41. und Sechster seiner Altersklasse wurde. Alles in allem ein erfolgreiches Jahr für LTF Marpingen.

## DREIKraft NEUNKIRCHEN



## DER NEUNKIRCHER TRIATHLON WÄCHST WEITER – UND MIT IHM DIE DREIKRAFT FAMILY



DREIKraft im Trainingslager Vogesen

BEREITS SEIT NUN VIER JAHREN IST DER VEREIN EIN FESTER BESTANDTEIL DER SAARLÄNDISCHEN TRIATHLON SZENE. IN DER REGION GIBT ES FAST KEINE LAUF-, RAD- ODER TRIATHLON-VERANSTALTUNG, DIE OHNE DIE TEILNAHME VON MITGLIEDERN DER DREIKRAFT FAMILY STATTFINDET. MITTLERWEILE ÜBER 60 „FAMILIENMITGLIEDER“ HABEN DIESES JAHR BEI INSGESAMT ÜBER 35 VERANSTALTUNGEN MITGEMACHT.

Schon bei den ersten Volksläufen der Saison 2016 stand DREIKraft mehrfach auf dem Treppchen. So zum Beispiel Bengt Leibrock beim 9. Ferraro Gutsweiherlauf am 28. Februar 2016 als erster der AK M30 oder Kaderathletin Hanna Nunberger als erste Läuferin beim 2 Kilometer Schülerlauf.

Kaum zu toppen ist die Leistung von Duathlet Peter Jung, der bei der Europameisterschaft im

Cross-Duathlon in Siebenbürgen (Rumänien) den zweiten Platz in der AK M55 belegte.

Auch beim Duathlon Güdingen am 24. April bei sehr kalten Temperaturen kam das Podest nicht ohne DREIKraft aus. Sebastian Alt wurde Gesamt Zweiter und somit auch Saarlandmeister in der AK 25. Bengt Leibrock wurde ebenso Saarlandmeister (AK 30) und Bernd Kohler Dritter in der AK M45.

Aber was wären all diese Erfolge ohne das gemeinsame Trainingslager im Frühjahr. Dies fand in diesem Jahr in den schönen Vogesen statt. Anfang Mai wurden in einer abgelegenen Hütte fernab jeglichem Alltagsstresses vier Tage dem Triathlon gewidmet. Gutes Essen, gemeinsame Ausfahrten mit dem Rennrad (besonders die wunderschönen Pässe hatten es den Teilnehmern angetan), das ein oder andere Läuferchen und ausschweifende Wettkampfplanungsgespräche schweißten die DREIKraft Family weiter zusammen und legte den



DREIkraft beim Triathlon Illingen

Grundstein für eine erfolgreiche Triathlon Saison. Kaum zurück aus dem Trainingslager folgten weitere Teilnahmen inklusive Podest Platzierungen bei regionalen Veranstaltungen. So zum Beispiel der 2. Platz Gesamt von Sebastian Alt beim 10. Illinger Citylauf und der 3. Platz Gesamt von Bengt Leibrock beim 25. Neunkircher Citylauf.

Die erste Triathlon Veranstaltung im Saarland mit DREIkraft Teilnahme war in der letzten Saison der Schaumberg Triathlon bei dem DREIkraft auch in diesem Jahr erneut die interne Vereinsmeisterschaft ausgetragen hat. Dort gelang es Karsten Schulz in der AK M40 den dritten Platz zu belegen. Auch Ann-Christin Gräber wurde Dritte bei diesem schönen Rennen (in der AK W25).

Schon eine Woche später machte unser schneller Läufer Sebastian Alt DREIkraft mit dem Gewinn der AK Männer beim 24. Lauf in die Saarlouiser Woche alle Ehre.

Am 19. Juni fand der 6. Neunkircher Triathlon statt. DREIkraft Neunkirchen ist an der Organisation dieser sehr beliebten Veranstaltung beteiligt. Auch beteiligt sind der VfA Neunkirchen, der Schwimmverein Neunkirchen, der RC Mistral und der Neunkircher Sportverband. Ohne diese beispielhafte Zusammenarbeit über Vereinsgrenzen hinweg wäre diese Veranstaltung nicht zu stemmen. Erneut wurde auch in diesem Jahr die Saar-

landmeisterschaft über die Sprintdistanz und die Landesmeisterschaften des Saarländischen Betriebssportverbandes in Neunkirchen ausgetragen. Auch ein Staffeltriathlon wurde angeboten. Über 400 Teilnehmer stellten sich der Herausforderung Triathlon. Zum Glück hielt das Wetter am Wettkampftag dieses Mal nicht, was der Wetterbericht versprochen und es blieb trocken. So konnten auch

über 120 Kinder im Rahmen des Kindertriathlons am Nachmittag trocken über die Ziellinie laufen. Neben der organisatorischen Unterstützung konnten an diesem Tag aber auch DREIkraft Athleten ihr Können beweisen. So wurde Bengt Leibrock Saarlandmeister in der AK M30. DREIkraft freut sich bereits jetzt auf den 7. Neunkircher Triathlon am 18. Juni 2017.

Ende Juni stand war dann wieder ein Duathlon auf dem Plan. Bei der Neuauflage des POWERMAN in St. Wendel belegte Bengt Leibrock über die Sprintdistanz den ersten Platz Gesamt.

Nur kurze Zeit später belegte Bengt den zweiten Platz Gesamt beim St. Ingberter Triathlon. Sebastian Alt wurde zweiter in der AK M25, Timo Leidinger Dritter in der AK M40.

Nach diesen Erfolgen brauchte die DREIkraft Family nun zuerst mal eine kurze Verschnaufpause. Beim alljährlichen DREIkraft Sommerfest Ende Juli wurde erst einmal ordentlich gefeiert. Natürlich, wie es sich gehört, mit ordentlich Essen und Trinken.

Als nächste regionale Veranstaltung stand der Illinger Triathlon auf dem Plan einiger DREIkraft Athleten. Dort konnte Sebastian Alt den zweiten Platz in der AK M25 und Ann-Christin Gräber den dritten Platz in der AK W25 belegen.



DREIkraft beim TRI113

# DREIkraft NEUNKIRCHEN



DREIkraft beim TRI 113



Bernd Kohler beim Marathon in Mainz

Ein weiteres Highlight war die Teilnahme von DREIkraft am ersten TRI 113 am Bostalsee. Bei der Debütveranstaltung konnte die DREIkraft Stafel mit Christoph Gräber (Schwimmen), Bernd Koh-

xembourg, beim IRONMAN 70.3 in Wiesbaden, beim Hamburger Triathlon oder beim Triathlon de Gerardmer in den Vogesen.

Das Jahr 2016 war für DREIkraft Neunkirchen auch das Jahr der „langen Läufe“. Noch nie zuvor in der Vereinsgeschichte wurden so viele Marathons gefinisht. Über Mainz, Köln, Weinstraßenmarathon, Frankfurt bis hin zu Barcelona, überall liefen DREIkraft-Athleten die legendären 42,2 Kilometer. Besonders hervorzuheben ist dabei die Leistung von Timo Leidinger, der in Frankfurt unter drei Stunden über die Ziellinie lief. Auch unglaublich war die Leistung von DREIkraft „Weitläufer“ Jens Muno, der die 100 Kilometer von Biel finishte.

Doch nicht nur bei Lauf-, Duathlon- und Triathlonveranstaltungen konnten Erfolge erzielt werden. Auch bei reinen Radveranstaltungen wurden herausragende Leistungen erzielt. So gewann Mark Neufang beim Pfingstrennen in Homburg den zweiten Platz bei den Hobbyfahrern. Außerdem gab

es Teilnahmen bei der Alpenüberquerung Tour Transalp (Eddi Mauer) und die dreifache Bewältigung des Mont Ventoux an nur einem Tag (Timo Leidinger).

Besonders hervorzuheben ist die Leistung der DREIkraft Jugendleiterin Lena Schweitzer, die es innerhalb von nur zwei Jahren geschafft hat, die DREIkraft Family ordentlich zu verjüngen.

Mittlerweile sind die zahlreichen Kinder und Jugendlichen nicht mehr aus dem Vereinsalltag wegzudenken. Besonders beim Blick auf die Ergebnisliste des Saarländischen Schülercups der STU wird dies deutlich. Vom DREIkraft-Nachwuchs wird in den kommenden Jahren sicher noch öfter mal etwas hören. Bereits schon jetzt vertritt Hannah Nunberger die DREIkraft Family erfolgreich im STU-E-Kader.

Und so wächst DREIkraft Neunkirchen weiter und freut sich auf viele weitere Jahre Triathlon in unserer Region!



Timo Leidinger unter drei Stunden in Frankfurt

ler (Rad) und Eddi Mauer (Laufen) mit großem Vorsprung den ersten Platz belegen. Bei den Einzelstärtern belegte Sebastian Alt den dritten Platz Gesamt.

Auch bei Triathlon Veranstaltungen außerhalb des Saarlandes war DREIkraft stark vertreten. So zum Beispiel beim IRONMAN 70.3 im benachbarten Lu-



Nachwuchsakquise

# TV BOUS



AM 19. MÄRZ 2016 FAND DIE ZWEITE AUFLAGE DES ENERGIE CROSS DUATHLON DES TV BOUS STATT. WIR HATTEN DIESMAL 250 TEILNEHMER UND RECHNEN 2017 SOGAR MIT 300. DIE SIEGEREHRUNG WIRD NACH DEM WUNSCH VIELER ATHLETEN MIT DEM GESAMTSIEGER MÄNNER UND FRAUEN SOWIE JEDERMÄNNER/FRAUEN, DIE KEINEN STARTPASS BESITZEN, DURCHGEFÜHRT.

Die Abteilung Triathlon des TV Bous hat aktuell 25 Breitensportler und 15 Jugendliche (zehn Jungen und fünf Mädchen). Sehr aktive Breitensportler waren in 2016 Michael Blank, Patrick Müller und Ulli Blank. Sie beteiligten sich bei der Sprint- und Olympischen Distanz im Saarland und belegten Podestplätze. Astrid Schmitz, Wolfgang Klein starteten bei der Europameisterschaften Mitteldistanz am Walchsee. Unser Aushängeschild ist der Top

DTU-B Kaderathlet Maximilian Schwetz. Er hat viele Punkte in Überseerennen gesammelt und sich damit einen Startplatz 2017 in der WTS gesichert. Sein Sponsor, Rewe Klaus Fischer, hofft nun, dass er nach seiner schweren Erkrankung 2017 durchstartet und die nötigen Plazierungen erlangt. Der TV 1883 Bous würde sich freuen, wenn Max sich 2017 unter den TOP 20 etablieren könnte.

## TRIATHLON-STERNFAHRT FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Schon seit neun Jahren unterstützen Sportler des Turnvereins 1883 Bous und der Triathlonfreunde Saarlouis die drei Top-Sportler Rebecca Robisch, Maximilian Schwetz und Steffen Justus bei der Triathlon-WM in Hamburg. In diesem Jahr starteten dort Rebecca Robisch und Maximilian Schwetz. Und zum zehnten Mal unterstützen die

Sportler aus Bous und Saarlouis dabei ihre Profikollegen. Zu diesem Jubiläum haben sich beide Vereine etwas Besonderes einfallen lassen. Sportler beider Vereine sind im Rahmen einer „Triathlon-Spenden-Sternfahrt“ von Bous über Saarlouis nach Hamburg gefahren. Die Spenden, die während der Sternfahrt gesammelt wurden, kamen dem Kinderhospiz Bous e.V. und dem Kinderheim des St. Nikolaus-Hospitals in Wallerfangen zugute. Schirmherr für den sportlichen Teil der Veranstaltung war Bundesjustizminister Heiko Maas, selbst begeisterter Hobby-Triathlet. Nachdem eine Gruppe im Wadgasser Naturbad geschwommen war (die Saar war aufgrund von Hochwasser unzugänglich), und eine zweite Gruppe von dort an der Saar entlang bis nach Saarlouis gelaufen war, starteten die Radfahrer unter der Leitung von Uwe Armbrüster in Richtung Hamburg. Nach sechs Tagesetappen erreichten sie die Stadt.



# DJK-SG ST. INGBERT



**DIE ATHLETEN DER DJK-SG ST. INGBERT WAREN AUCH IN 2016 SEHR ERFOLGREICH BEI DEN LANDES-MEISTERSCHAFTEN UND DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN. BEI INTERNATIONALEN EINSÄTZEN WURDEN NICHT NUR SPORTLICHE ERFÄHRUNGEN GESAMMELT.**

Den größten Erfolg feierte Jakob Breinlinger mit seinen Kaderkollegen der Saarländischen Triathlonunion. Er konnte mit der Mannschaft den Vorjahreserfolg mit dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft der Jugend A wiederholen. Die Einzelergebnisse bei der DM: 7. Jakob Breinlinger, 10. Felix Schwarz, 11. Chris Ziehmer. Jonas Breinlinger startete auch in diesem Jahr in der 1. Bundesliga, wo er mit dem Bromelain-POS Team Saar einen sicheren Mittelfeldplatz festigen konnte. Bei den Europameisterschaften erreichte er als B-Ka-

derathlet der DTU mit der Staffel den 7. Platz, in der Einzelwertung den 30.

Gleich drei Athleten der DJK-SG St. Ingbert, nämlich Felix Schwarz, Chris Ziehmer und Jakob Breinlinger starteten beim ETU Triathlon Junior European Cup in Zagreb, Kroatien, und Felix zusätzlich in Tabor, Tschechien. Sie sammelten internationale Wettkampferfahrung und lassen mit ihren Ergebnissen auf die kommenden Jahre hoffen.

Weitere nationale Erfolge feierten die Geschwister Josephine und Jeremias Siehr, beide gehörten zu den Siegermannschaften des Gymnasiums am Rotenbühl bei Jugend trainiert für Olympia in Berlin. Josephine holte sich auf Landesebene den STU Schülercup.

Bei den Aktiven überzeugte ein weiteres Mal Yves Becker mit dem Gewinn des Saarlandmeistertitels in der Olympischen Distanz in Merzig. Ebenfalls in

Merzig wurde Katharina Rausch Saarlandmeisterin. Ein besonderer Glückwunsch gilt unseren beiden neuen Doppel-Landesmeistern. Evi Klahm entschied beide Duathlon-Meisterschaften für sich, sowohl beim Cross-Duathlon in Bous als auch über die Olympische Distanz in Gündingen. In der AK 50 holte sich Joachim Hauck den Titel über die Sprintdistanz in Neunkirchen und die Mitteldistanz am Bostalsee. Gerhard Gales konnte an seine vergangenen zahlreichen Erfolge anknüpfen und gewann ebenfalls in Neunkirchen in der AK 55 den Saarlandmeistertitel.

Einen besonderen Erfolg an einem außergewöhnlichen Ort feierte Martin Schwarz. Er qualifizierte sich für die Weltmeisterschaften über die Mitteldistanz und reiste um den halben Erdball nach Australien, nach Mooloolaba. In der AK 50 konnte er sich unter 216 Startern auf Platz 100 behaupten, im



Gesamtfeld landete er auf Platz 1525 von 3000 Startern, seine Gesamtzeit 5:18:33 Stunden. Für 1,9 Kilometer Schwimmen benötigte er 32:48 Minuten, 90 Kilometer Radfahren legte er in 2:39:21 Stunden zurück, während er in 1:44:58 Stunden die 21,1 Kilometer lange Laufstrecke abspulte. „Es war eine sehr harte und anspruchsvolle Strecke. Dazu kam der Wind. Außerdem stellten sich während des Wettkampfes noch Oberschenkelprobleme ein.“ So fasste Martin seinen Wettkampf zusammen und zeigte sich deshalb mit seinen Leistungen sehr zufrieden, allein schon wegen des Austragungsorts dieses Events, wo er sogar Wale sehen konnte.

## DER 16. ST. INGBERTER TRIATHLON

Auch in diesem Jahr konnten die Athleten bei sehr guten Bedingungen in St. Ingbert ihre Bestleistun-

gen zeigen. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen bestätigen uns in unseren monatelangen Vorbereitungsarbeiten. Wir freuen uns, das Lob an die 120 Helfer weitergeben zu können. Hier ein Beispiel von den Kaiserslauterer Triathleten, die uns schon seit Jahren die Treue halten: sie umschreiben unseren regionalen Event als persönlichen, optimal organisierten Triathlon mit kurzen Wegen und sehr übersichtlicher Streckenführung, man könne sich in St. Ingbert nur wohl fühlen. Das tut gut – Danke. Rund 360 Teilnehmer hatten sich für unsere Wettkämpfe angemeldet, 314 finishten in St. Ingbert. Vormittags starteten wie immer die Jedermänner und die Staffeln mit einer Schwimmstrecke von 250 Meter, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen. Unmittelbar danach starteten die Sprinter, die bei sonst gleichen Teildisziplinen die klassische Sprintdistanz mit 750 Meter Schwimmen absolvie-

ren mussten. Und wir blieben auch 2016 unserem sportlichen Grundgedanken treu, die Aktiven und die ambitionierten Freizeitsportler gesondert zu werten. Wir sehen das als unbedingte Motivationsförderung für die Neulinge. Die vielen Wiederholungstätter und auch Neuanmeldungen, nicht nur in unserem Verein, zeigen den Erfolg dieses Ansatzes. In diesem Jahr blieben wir unfallfrei, die Athleten sind den Aufforderungen der Wettkampfbesprechung gefolgt und haben die steilen und engen Passagen mit ausreichender Nachsicht gemeistert. Die STU-Kampfrichter lobten die Fairness der Sportler, kein Fehlverhalten musste geahndet werden.

Auch in diesem Jahr hat sich ein nationaler Spitzenathlet unter die Teilnehmer gemischt. Der 19-jährige Gregor Schreiner, der für das Rowe-Triathlon-Team in der ersten Bundesliga startet, ließ in St.

## DJK-SG ST. INGBERT



Ingbert nichts anbrennen und siegte souverän in 58:24 Minuten. Bengt Leibrock zeigte einmal mehr, dass er zu den Besten im Saarland gehört, mit einem fulminanten Lauf bewies er seinen Kampfgeist. Er verbesserte sich vom fünften auf den zweiten Platz und ließ den Trierer Giulio Ehses knapp hinter sich. Bei den Frauen verlief das Rennen ebenfalls mit klarem Ergebnis, Christine Westerhorstmann vom 1. FCK siegte klar vor Helen Wiehr (LAZ SB) und ihrer Vereinskollegin Monika Frenger. Die Saarbrücker Zeitung zitierte die Siegerin und Rheinland-Pfalz-Meisterin: „Die Organisation war top, allerdings waren in der Wettkampfzone viele Fahrräder von den Athleten am falschen Platz aufgehängt.“ Wir nehmen diese Anregung auf und versuchen im nächsten Jahr Abhilfe zu schaffen.

Beim Jedermanntriathlon gewann der jüngste Teilnehmer des Tages. Maximilian Gebhard, SC Illingen, lässt mit zwei Minuten Abstand die Konkurrenz hinter sich. Schnellste Frau war bei diesem Wettkampf Claudia Henn vom Team CJ07. Die Staffeln lebten wie immer die Wettkampfatmosphäre, in diesem Jahr mit einem ganz besonderen Highlight, das von den Zuschauern entsprechend gefeiert wurde. Aus dem Sportintegrationsprogramm der DJK-SG St. Ingbert hatte sich das „Team Lauffreff“ nachgemel-

det. Dies bedeuteten drei Tage Schwimmtraining für den Syrer Salah Almohem und einen Trainingstag auf einem Profirennrad für den Eritreer Mensur Sultan. Die Laufstrecke übernahm dessen jüngerer Bruder Mehamed. Mit Spaß, aber auch sportlichem Ehrgeiz wurden sie mit dem zweiten Platz und dem größten Applaus des Tages belohnt.

Nachmittags startete der Triathlonnachwuchs, die in fünf Startgruppen in getrennten Alterswertungen ihre Sieger ermittelten. Der Jubel der Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde begleitete die jungen Athleten. Während die Jüngsten in der Wechselzone von unseren Helfern unterstützt wurden, erkannte man bei den Wiederholungstätern der älteren Altersklassen eine von den Großen übernommene Professionalität, in Material und Gestik. Bei den Jüngsten gewann Lina Lohrmann von den Meerjungfrauen, bei den Jungs Fabian Drexler von Tri Post Trier. Bei den aAcht- bis Neunjährigen wiederholte Nora Wortmann, Triathlon-Freunde Saarlouis ihren Vorjahreserfolg, wobei sie diesen in 2015 noch in der jüngsten Gruppe erzielte. Tristan Clausnitzer vom TUS Opladen gewann bei den jungen Männern dieser Altersklasse. In der Schüler B-Wertung siegte die Schwester von Lina, Jana Lohrmann. Johannes Paulus überzeugte als stärkster Junge für

die Triathlon Freunde Saarlouis. Der Pokal der Mädchen der Altersklasse 2003/2004 blieb in St. Ingbert, Josephine Siehr gewann wie im Vorjahr. Auch in dieser Gruppe wurde ein Familienerfolg komplettiert, Hanno Wortmann war der schnellste männliche Athlet.

In der Jugend B-Wertung ging es erneut um den Saarlandmeistertitel. Der neue Saarlandmeister heißt Jerome Peter von Tri-Sport Saar-Hochwald, Silber ging an Noah Diemann (SC Illingen) und Bronze holte Joshua Peter. Bei den Mädchen gewinnt Marie Detemple, LAZ Saarbrücken, vor Hannah Nunberger und Svenja Recktenwald.

Ein großer Dank gilt erneut dem im letzten Jahr neu geschaffenen Orgateam für die vielen Teildisziplinen des komplexen Wettkampfs. Wir planen fest für 2017 und freuen uns schon jetzt auf eure Teilnahme bei der 17. Ausgabe des St. Ingberter Triathlons. Im nächsten Jahr werden die Saarlandmeisterschaften in St. Ingbert ausgetragen. Merkt euch schon jetzt den 11. Juni 2017 in eurem Terminkalender vor.

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](http://www.triathlon-igb.de) zu finden oder einfach melden unter 06894/4543.

## TRI-TURTLES FRIEDRICHSTHAL E.V.

AM 19. NOVEMBER 2016 FAND IM GASTHAUS TRIERER HOF IN BILDSTOCK DIE VIERTE MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER TRI-TURTLES FRIEDRICHSTHAL E.V. MIT NEUWAHLEN STATT. HIER WURDE DER ALTE VORSTAND EINSTIMMIG IM AMT BESTÄTIGT. RALPH KLEIN IST UND BLEIBT 1. VORSITZENDER, MARKUS MOSER 2. VORSITZENDER UND TANJA MOSER KASSIERERIN.

Der im Jahre 2013 gegründete Triathlon Verein hat nun 42 Mitglieder, die aus dem ganzen Saarland bis hoch zum Hochwald stammen. Besonders stark ist die Turtles-Gruppe aus dem Saarlouiser Raum. Von Beginn an ist der eingetragene Verein Mitglieder STU. Seit neuestem ist der Verein nun auch dem Saarländischen Leichtathletik Bund (SLB) angeschlossen. Dies eröffnet den Tri-Turtles nun die Möglichkeit an offiziellen Lauf-Meisterschaften teilzunehmen.

2016 nahmen die aktiven Triathleten an zahlreichen Wettkämpfen von IRONMAN 70.3 bis zum Jedermann teil. Hier wurden sehr beachtliche Leistungen in allen Altersklassen erzielt. Beim Triathlon in Illingen und beim Volkslauf Altenkesel waren die Tri-Turtles jeweils die Teilnehmerstärkste Gruppe. Sprint Vereinsmeister 2016 wurde wie gewohnt Markus Moser. Vereinsmeister Olympisch wurde mit Andreas Niehren 2016 erstmals ein anderer Athlet.

Für 2017 wird die Konkurrenz bei den Wettkämpfen deutlich stärker sein. Hier sind spannende interne Wettkämpfe zu erwarten.

Christian Schirra belegt in seinem ersten Jahr Triathlon, bei der Saarlandmeisterschaft über die Mitteldistanz am Bostalsee, den dritten Platz in der AK M40. Claudia Seel belegte bei der Sprint-



Saarlandmeisterschaft in Neunkirchen den dritten Platz ihrer Altersklasse W40.

Besonderer Beliebtheit erfreut sich der seit 2015 erstmals ausgetragene Wechselzeiten-Wettbewerb. Hier werden die schnellsten Wechsel eines Triathlon gesondert gewertet und prämiert. Hier hat Ralph Klein bisher alle Wertungen gewonnen. Das Sommerfest 2016 am Saufang Weiher war sehr gut besucht. Alle schwärmen von diesem Fest und freuen sich schon auf die Neuauflage im nächsten Jahr.

Weiter zu erwähnen ist, dass der Verein nun zwei aktive Kampfrichter der Saarländischen Triathlon Union hat. Yvonne Steinmetz und Torsten Lemaire haben am Kampfrichterlehrgang der STU teilgenommen und die Prüfung erfolgreich abgelegt.

Während der Hallenbadsaison verfügen die Tri-Turtles im Stadtbad Friedrichsthal über sehr gute Trainingsmöglichkeiten. Ab Januar 2017 wird das Dienstag Training sogar über 90 Minuten angeboten werden.

Im Sommer steht dann viel Freiwasserschwimmen auf dem Plan. Hier suchen die Triathleten noch eine Möglichkeit, um regelmäßiger Bahnen-Training anbieten zu können.

Im kommenden Jahr sind wieder zahlreiche gemeinsame Events geplant. Unter anderem sind Tri-Turtles-Mitglieder bei der Langdistanz Roth (3.8-180-42), mehreren IronMan 70.3 und bei anderen Mittel- und Olympischen-Distanzen am Start.

Um kleinere regionale Triathlon-Veranstaltungen zu stärken, hat sich der Verein entschlossen, die Teilnahme an einem saarländischen Triathlon zu bezuschussen.

Mehrere Vereinsmitglieder fahren am 25. Juni 2017 zum Rothsee Triathlon Festival nach Bayern, auch um das 2015 ausgewanderte Mitglied Claudia Weiler zu besuchen.

Im Frühjahr 2017 wird die Saison mit einem kleinen Fest eröffnet. Hierzu stellt der Verein ein 50 Liter-Fass-Bier und Grillgut zur Verfügung.



## 5. TOP RACE GERMANY – TRIATHLON AM BOSTALSEE

EIN BREITES STARTERFELD AUS SPITZEN- UND BREITENSORT GING AM 4. SEPTEMBER 2016 ZUM KLEINEN JUBILÄUM AM BOSTALSEE SCHWIMMEND, RAD FAHREND UND LAUFEND UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT VON LANDRAT UDO RECKTENWALD AUF DIE STRECKE. AUCH BEI DER 5. AUFLAGE ZOG DIE TRIATHLONVERANSTALTUNG IM SAARLAND WIEDER VIELE STARTER AUCH AUSSERHALB DES SAARLANDES AN. HIERUNTER WAREN IN DIESEM JAHR U.A. AUCH ZWEI BUNDESLIGASTARTER AUS BONN UND MONTABAU, UM 1,9 KILOMETER ZU SCHWIMMEN, 75 KILOMETER RAD ZU FAHREN UND ABSCHLIESSEND 15 KILOMETER ZU LAUFEN (TOP RACE 91.9 DISTANZ).

Während der Aufbauarbeiten im Vorfeld des Wettkampftages sollten nochmals Temperaturen von



teilweise über 30 °C herrschen, was sich plötzlich zum Startschuss der Mitteldistanz am Sonntag hin zu starkem Regen wandelte. Somit kämpften die AthletenInnen nicht nur mit sich selbst, sondern auch noch mit den widrigen Wetterbedin-

gungen. In diesem Jahr wurden zum ersten Mal in der Geschichte des saarländischen Triathlonsports zwei Meisterschaften über die klassische Mitteldistanz ausgetragen. So suchten neben den Saarländern auch die Rheinland-Pfälzer ihre neuen Könige/Königinnen über die Mitteldistanz.



Die „Nase“ vorn hatte am Ende der für das tritronic team St. Wendel startende Kevin Thewes. Der zwischenzeitlich noch führende Rainer Augustin, TV Saarwellingen Triathlon wurde Zweiter. Dritter und gleichzeitig Rheinland-Pfalz-Meister wurde Tobias Alt vom 1. FC Kaiserslautern. Bei den Frauen siegte überlegen Helen Wiehr vom LAZ Saarbrücken. Den zweiten Platz belegte Susanne Harz vom RC Vorwärts Speyer, die sich auch gleichzeitig die Rheinland-Pfalz-Meisterschaft sicherte. Komplettiert wurde das Podium von Anja Heilmann von



der TSG Maxdorf.

Das Rennen über die Top Race 91.9 Distanz gewannen der Bundesligastarter Felix Reifenberg, SSF Bonn Team artegic und Katharina Rausch, DJK-SG St. Ingbert.

Auf der Olympischen Distanz setzte, der für den DJK-SG St. Ingbert startende Yves Becker, an diesem Tag alles auf eine Karte. Und sein Plan ging auf. Im Jahr zuvor noch als Dritter im Ziel, stand er nun auf der obersten Stufe des Podiums. Bei den Frauen siegte die schon mehrfach beim Top Race gestartete Lucia Dewes von Tri Weiskirchen.



Bei den Jedermännern/frauen kämpften sich Maximilian Gebhard, SC Illingen und Tanja Maring, LTF Theeltal an die Spitze.

Mit vielen positiven Rückmeldungen der Athleten im „Rücken“ und den über 120 Helferinnen und Helfern freut sich das Top Race Team nun schon auf die sechste Auflage.

Spannende Rennen über alle drei Distanzen...wir sehen uns am 03. September 2017 wieder. Dann u.a. mit Saarlandmeisterschaften über die Olympische Distanz...und einem Wettergott ohne Regen...

**Cordula Grizek**

**dittgen**  Bauunternehmen GmbH

**Sport ist die Straße, die dich ans Ziel bringt.**

[www.dittgen.de](http://www.dittgen.de)

**dittgen**  unterstützt Sport.

## TRIATHLON-WETTKAMPFTERMINE 2017 (AUSWAHL)

**Sonntag, 19. März**

**Bous**

Cross Duathlon Jedermann und Staffel, Saarlandmeisterschaften Cross

**Samstag, 6. Mai**

**Saarlouis**

Swim & Run für Kinder bis 16 Jahren und Erwachsene mit Schülercup

**Sonntag, 7. Mai**

**Güdingen**

Kurz- und Jedermann-Duathlon; Saarlandmeisterschaften Duathlon

**Sonntag, 21. Mai**

**St. Wendel**

Duathlon Kurz- und Jedermann-Distanz mit Duathlon-Europameisterschaften

**Sonntag, 28. Mai**

**Tholey**

Sprint- und Jedermann-Triathlon

**Sonntag, 4. Juni**

**Merzig**

Kindertriathlon und Jedermann-Triathlon mit Schülercup

**Sonntag, 11. Juni**

**St. Ingbert**

Jedermann Triathlon, Staffel, Saarlandmeisterschaften Jugend B und Sprint, Schülercup

**Sonntag, 18. Juni**

**Neunkirchen**

Jedermann Triathlon, Staffel, Schülercup

**Sonntag, 2. Juli**

**Bostalsee**

TRI 113 Mitteldistanz, Saarlandmeisterschaften Mitteldistanz

**Samstag, 29. Juli**

**Merzig**

Jedermann, RPS-Liga und Olympische Distanz, Staffel, DM Jugend und Junioren

**Sonntag, 27. August**

**Illingen**

Jedermann-Triathlon und Sprint mit Schülercup

**Sonntag, 3. September**

**Bostalsee**

Jedermann-, Olympisch- und Mitteldistanz-Triathlon, Saarlandmeisterschaften Olympisch

**Samstag, 9. September**

**Lebach**

6. Saarland-Staffel-Triathlon



Die STU wurde für seine hervorragende Nachwuchsarbeit in diesem Jahr mit der Hermann-Neuberger-Medaille ausgezeichnet.

[www.sankt-wendel.de](http://www.sankt-wendel.de)

© 2017 Sankt Wendel - 05363-2777

run | bike | run

**POWER**  **MAN**®



**ST. WENDEL** | **GERMANY**

EUROPEAN CHAMPIONSHIP LONG DISTANCE 10//60//10  
May 21, 2017

**21. Mai 2017**

Powerman Langdistanz 10/60/10  
Sprint 5/20/5 | Staffel 10/60/10 | Staffel 5/20/5

[www.sankt-wendel.de/sport/powerman](http://www.sankt-wendel.de/sport/powerman)

