

Ein Feuerwerk zum Schluss

Das Finale der Regionalliga-Saison in Bad Zwischenahn hatte es mal wieder in sich! Von Wetterkapriolen am Samstag bis hin zur Begeisterung am Sonntag, dieses Wochenende hat viele Geschichten.



Und so machten sich Max, Jannes, Julian und die beiden Jonas' am Samstag auf den Weg, uns in der Liga zu halten.

Gemeinsam mit Nico und Patrick, die beide den Olympischen Jedermann starteten, wurden die Zimmer der Unterkunft bezogen, für das jüngste Team der Liga entsprechend in einer Jugendherberge. Hier wurde der erste Wettkampf erfolgreich bestritten – alle Betten konnten bezogen werden!



Auch wenn das Wetter nichts mit Sommer zu tun hatte und es mit 14 Grad wirklich kalt war, brannten wir alle auf den Start am Abend. Beim Swim & Run sollte eine gute Ausgangsposition für den Verfolgungs-Teamsprint am Sonntag gelegt werden, doch ein kräftiger Gewitter-Schauer bremste die Euphorie. Und so ging es den Abend mit weiteren Schauern weiter, die von einer Gewitterwarnung begleitet wurden.

Zum letzten Startversuch letztlich um 19:15 Uhr sollte dann doch gestartet werden, also ab in den Neo und auf zum Start, Vollgas geben! Beim Start angekommen dann aber direkt die Ernüchterung: Der Prolog wird abgesagt. Also zurück, Neo wieder aus und ab zum

Italiener, auch das Warten hatte hungrig gemacht.

Der Sonntag präsentierte sich dann zum Glück von einer anderen Seite, strahlender Sonnenschein und immerhin mäßig warme Temperaturen machten Vorfreude auf den bevorstehenden Wettkampf.



Eindeutig erklärtes Ziel war es, vor dem Team aus Lübeck zu bleiben, um unseren sicheren 19. Platz zu halten.

Durch den fehlenden Prolog wurde der Startprozess kurzerhand auf das Itzehoe-Prinzip umgestellt, so dass die Teams nach aktuellem Tabellenstand im Abstand von einer Minute starteten.

Und da wir 19. waren konnten wir uns die ersten Starts in aller Ruhe anschauen und sahen schon, das große Zwischenahner Meer bereitete einigen Probleme, vor allem

die gerade Linie zu halten.

Und dasselbe erwischte auch uns. Nach der zweiten Boje ging es zurück, doch die tief stehende Sonne machte eine gute Orientierung schwer, sodass Jonas und Julian vorne auf ziemlichem Abwegen unterwegs waren, immer wieder mussten uns die fleißigen Kanuten wieder auf die richtige Spur bringen. Letztlich lieferten wir aber ein souveränes Schwimmen ab und standen an Land auf dem fiktiven 12. Platz!

Das Radfahren lief wie geschmiert, alle Wechsel flutschten, das Tempo war hoch und die Kommunikation über unsern Schlagmann Jonny (Jonas E.) war perfekt! Hier zeigte sich, was



Jannes noch mit seinen anderen schon voraus, bis aufschloss und Jonny erlöste – aussetzte. Denn jetzt galt schiebt“. Stellvertretend nahm Julian ein, Jonas und Max

Jannes über die Strecke, bis beide heiser waren. Und Jannes, der musste einfach nur noch funktionieren, nicht denken, nur laufen. Und das machte er wirklich gut und so rannten wir die 5,4 km in Jannes persönlicher Bestzeit von 22:24 Minuten. Völlig ausgelaugt und nicht mehr ganz anwesend schoben wir Jannes bis ins Ziel, wo bei ihm dann auch erstmal gar nichts mehr ging, aber so ist das bei so einem Teamrennen, „einer muss leiden aber gekotzt wird erst im Ziel“. Max‘ Blick ging aber zuerst auf die Uhr. Da die Lübecker eine Minute hinter uns gestartet sind, musste unser Vorsprung also mindestens eine Minute betragen... Und tatsächlich, mit 1:20 Min Vorsprung wussten wir, dass wir den Klassenerhalt auf jeden Fall gepackt hatten!



für ein gutes Team wir sind! Und so konnten wir immerhin die 15. schnellste Radzeit aller Teams fahren, für uns eine brillante Leistung, die uns nur zwei Plätze gekostet hätte, wären alle Teams zeitgleich gestartet.

Na gut, der anschließende Wechsel ließ dafür zu wünschen übrig, vielleicht brauchten wir die Ruhe vor dem Sturm. Denn während Schuhen kämpfte, rannten die Jannes schließlich nach 1,5 km oder eben sich selbst dem Leiden wieder „Wer sein Team liebt, der die Rolle des Schiebers wieder taten ihr Übriges und brüllten



Kurz danach kam auch Jonas ins Ziel, der sein Rennen bestmöglich beendete und sich mit uns über das rundum gelungene Rennen freuen konnte!

Und das traditionelle alkoholfreie Weizen stand schon bereit, das mit dem gesamten Team und den Trainern genossen werden konnte.

Nach einer kalten Dusche standen auch schon die Tagesergebnisse fest und da war es dann Gewissheit, wie gut wir heute waren: Platz 12 in der Tageswertung!

Und da andere Teams federn ließen, konnten wir sogar auf Platz 17 in der Gesamtwertung springen, sodass die Abschlusstabelle fast schon richtig gut aussieht.

Ärger in der Badewanne

Die OD in Stuhr stand auf dem Plan der Regionalliga und so machten wir uns auf zu dem wohl am besten organisierten Triathlon der Regionalliga, vielleicht auch im ganzen Norden. Nach der Hitzewelle der letzten Tage waren alle wohl froh, dass es am Vorabend mal wieder regnete und sich die Temperaturen etwas entspannten. Und so waren die 15 Grad



Außentemperatur als wir am See ankamen doch schon fast ein bisschen zu frisch, fast kalt.

Beim Holen der Startunterlagen erregten wir gleich Aufmerksamkeit und hatten einen Zeitungsreporter an der Backe, welchem wir quasi unsere komplette Startvorbereitung erklärt haben, er war aber ganz nett und wir konnten zeigen was für Profis wir sind...

Nach dem Einchecken war der nette Mann dann anderweitig Fragen stellen und wir machten eine Art Teambuilding-Einheit im gemeinsamen Stoffwechseln, immerhin war es

nicht mehr lange bis zum Start - endlich ab ins Warme! Mit 25,1°C war der Silbersee eher eine Badewanne und deutlich wärmer als an der Luft, sodass man an der Startlinie stehend den einen oder anderen frieren sehen konnte. Unsere Mannschaft an der Startlinie musste erneut kurzfristig umgebaut werden. Jonas W. musste verletzungsbedingt absagen, sodass Nico Feuerwehrmann machte und für ihn an den Start ging. Dafür wieder genesen war Max, der top erholt aus dem Urlaub wieder auf einen Einsatz brannte, wie auch Jannes, Phu und Julian!



Mit einem ordentlichen Knall wurde das Rennen eröffnet und wir stürzten uns zurück ins Warme!

Mitten im Getümmel des Starts erwischte es dann Phu, den eine Hand plötzlich unter Wasser drückte. Nach Luft ringend versuchte er zwischen Armen und Beinen der anderen wieder einigermaßen klar zu kommen. Nach den ersten zwei Bojen war das Feld aber dann gut verteilt und man konnte ohne richtig anfangen zu schwimmen.

Und Nico legte so richtig los und konnte seine Stärke im Schwimmen ausspielen, was mit dem 26. Platz nach dem Schwimmen belohnt wurde. Julian folgte wenig später (32.) genauso wie Max (45.).



Phu berappelte sich und ging als 65. In die Wechselzone. Einzig Jannes erwischte keinen guten Tag beim Schwimmen, sodass mehr Arbeit auf dem Rad und beim Laufen anstand!

Die Radstrecke hatte nur einen Wendepunkt, also 20km hin und auch wieder zurück.

Auf dem Hinweg hatte man das Gefühl, heute würde nichts gehen...

Auf dem Rückweg wussten wir auch warum. Auf den ersten 20 Kilometern war quasi nur Gegenwind und leichte Steigung angesagt, harte Sache für die Beine, aber vor allem für den Kopf.

Am besten kam Max der immerhin einen Platz gut machen konnte.

Die anderen versuchten das Minimalziel zu erreichen: So wenig

Plätze wie möglich verlieren!

Bei Julian waren es immerhin nur sieben, bei Phu acht.

Nico musste dafür gut federn lassen, die 40 Kilometer Wettkampf sind noch ungewohnt.



So kam er als 85. in die Wechselzone, vier Plätze später und eine Minute später stieg auch Jannes in die Lafschuhe. Und endlich klappte das Laufen bei ihm, so wie er wollte! Nach knapp 5 Kilometern lief er an Nico vorbei und machte weitere Plätze gut, sodass im Ziel ein 83. Platz herausprang! Nico lief aber unbeirrt sein Rennen weiter und versuchte alles aus sich raus zu holen. Am Ende reichte es für Rang 87 und einer Menge mehr Erfahrung!

Phu lief gut los, musste aber den zunehmend wärmeren Temperaturen irgendwann Tribut zollen und von da an war es ein Kampf, den er gut bestritt, er brachte Platz 77 in die Wertung.

Max konnte seine Geschwindigkeit vom Rad nicht richtig auf die Laufstrecke mitnehmen und musste einige Konkurrenten vorbei ziehen lassen, doch er wusste dass jeder Platz wichtig ist und kämpfte um jeden Preis bis er schließlich als 53. eine starke Leistung ins Ziel brachte.

Wortwörtlich kam an Julian im Laufen aber nichts vorbei. Als 38. ging er auf die Laufstrecke und sammelte wieder Platz für Platz nach vorne ein. Mit einer Laufzeit von 34:59 Min. lief er 20 Plätze nach vorne auf Platz 18 – und hatte damit die schnellste Laufzeit im gesamten Feld.



Wir brauchten eine gute Platzierung um einen Sprung vom Abstieg weg zu machen.

Und wir konnten uns tatsächlich steigern und holten uns Platz 15 in der Tageswertung!



Die Gesamtwertung ist dieses Jahr jedoch völlig chaotisch, jeder Verein hat mindestens einen Ausreißer nach oben – und der fehlt uns einfach.

Unser direkter Konkurrent aus Bremen punktete niedrig und zog davon, dafür waren die Lübecker nicht am Start, sodass wir nun punktgleich mit den Lübeckern sind.

Die Ausgangssituation für das letzte Rennen in Bad Zwischenahn ist also dieselbe wie vor diesem Rennen, nur der Konkurrent ist ein anderer!

Wir werden also in Bad Zwischenahn Ende August richtig einen rausbauen müssen und vor den Lübeckern bleiben, dann haben wir Platz 19 sicher!

Ziehen, Drücken, Schieben

Itzehoe stand auf dem Plan und so galt das Motto „Wer sein Team liebt der schiebt“!

Denn heute war jeder nur so stark wie der vierte Mann, den wir mit ausgeklügelten taktischen Überlegungen beim Schwimmen und Radfahren mitzogen, damit er beim Laufen im tiefroten Bereich von seinen Teamkollegen angebrüllt und geschoben werden konnte. Man muss sein Team schon sehr mögen, damit man sich danach zusammen über ein gutes Ergebnis freuen kann.



Heute wurde Jonas E. (Jonny) diese Aufgabe des vierten zu Ehren und ja – im Ziel konnte er lächeln!

Die Aufgabe des Schiebers wurde brüderlich auf Julian übertragen, Nico machte den Bademeister, Jonas W. den Motivator und Max die Lokomotive!

Einzeln gingen die Teams im Abstand von jeweils einer Minute an den Start und weil wir vor dem Rennen 17. in der Gesamtwertung waren, hatten wir nach dem ersten Start noch eine gute Viertelstunde um uns einzuschwören, alles nochmal durchzusprechen.

Nach dem Start lief erstmal alles wie geplant, Max und Julian vorne, Jonny dahinter um mit dem größten Trainingsrückstand am sichersten Schwimmschatten zu bekommen und Jonas und Nico machten das Paket zu. Doch Jonas konnte nicht ganz mitgehen, also musste Nico Alarm schlagen und griff uns an den Füßen, damit wir das Tempo raus nahmen, der Fokus lag jetzt darauf, beide Jonas mit gutem Schwimmschatten durch das Wasser zu ziehen!

Nach genau elf Minuten ging es aus dem Lohmühlensee in die Wechselzone, in der wir mäßig professionell wechselten, dann aber hoch motiviert zu fünft aufs Rad stiegen!



Unsere Pläne hielten auch hier wieder nur wenige Kilometer, die leichte Steigung und der kräftige Gegenwind machten auf dem Hinweg der 6 km langen Wendepunktstrecke zu schaffen, sodass wir uns mit drei Mann vorne abwechseln mussten! Jonas und Julian unterstützten die Lokomotive Max durch clevere Führungswechsel, Jonny und Nico bildeten den Schluss der Kette – ihre Beine brauchten wir zum Laufen!

Und so fuhren wir den Stader Zug über drei Runden wieder in die Wechselzone, wo der Wechsel besser klappte und wir zu fünft auf die zwei Laufrunden gingen. Und hier hatte Jonny heute die schnelleren Beine als Nico, der als fünfter

Mann aber nie aufsteckte und kein Tempo verlor, was enorm wichtig für alle Eventualitäten in unserer Laufgruppe war!



Und dann begannen die harten 5 Laufkilometer für Jonny. Max blieb seiner Aufgabe auf dem Rad treu und machte vorne Tempo, Jonas motivierte, zog Jonny hervorragend mit! Und Julian trainierte seinen rechten Arm, mit dem er konsequent und vor allem bergauf seinen Bruder schob. Und so war Jonny nicht mehr zu bremsen und lief zur Höchstform auf, Kopf aus – Beine an, das Denken konnten die anderen übernehmen!



Als der letzte Anstieg vor dem Ziel geschafft war verpasste ihm Max noch eben die Dusche die er brauchte, um auf den letzten Metern nochmal alles raus zu holen!

Abgekämpft und keuchend erreichten wir das Ziel, wir haben jeder alles gegeben!

Dass wir nicht allzu weit nach oben blicken dürfen war uns vor dem Start schon klar, weshalb wir mit Platz 17 am Ende auch gut leben können, eigentlich ein richtig starkes Ergebnis!

Leider hatten die anderen Teams vom Tabellenende heute richtig schnelle Athleten am Start, so dass wir in der Gesamtwertung auf den 19. Platz abrutschen.

Die schlechte Nachricht hierbei, wir stehen so denkbar knapp vor einem Abstiegsplatz. Die Gute, es sind noch zwei Wettkämpfe, in denen wir nochmal richtig Gas geben können, jetzt wird es richtig wichtig über sich hinaus zu wachsen und alles zu geben, damit es in der Regionalliga weiter geht!



Der Stärkere gewinnt

Es gab viel Wind im Vorfeld des Schweriner Schlosstriathlons. Kurzfristig wurde die Windschattenerlaubnis zurück genommen und auf der 10 Kilometer Wendepunktstrecke sahen viele die Zeitstrafen schon fliegen und an ein faires Rennen glaubten wenige. Trotz allem wurde der zweite Wettkampf der Saison um 9:00 Uhr morgen gestartet. Wer nicht gerade vor Ort geschlafen hat, für den ging es morgen um fünf los.

Leider mussten wir auf Max verzichten, Prüfungsstress und Schmerzen im Fuß machten einen Start unmöglich. Für ihn kam dann Nico spontan zu seinem Regionalliga-Debüt und das gleich mal über die Olympische Distanz, ebenfalls seine Erste! Der Rest des Teams blieb unverändert, nur die Anzüge veränderten sich, denn diese Saison starten wir im neuen Rennanzug von sailfish!



Steinig war aber schon der Weg zum Start, über einen Kiesweg ging es zum Start, heute mal mit Neo!

Zeitgleich mit uns starteten die Damen, sodass ein Starterfeld von 170 Athleten zu Wasser gelassen wurde. Und das artete in einem Kampf an der ersten Boje aus, denn der Weg dorthin waren nur knapp 150 Meter! Durch den weiteren Vierecks-Kurs über zwei Runden zog sich das Feld aber ehr gut auseinander und das Schwimmen war relativ schnell vorbei - kein Wunder, denn GPS-Messungen zeigten, dass eine Runde nur knapp 600m hatte!



Julian schwamm an der ersten Boje sehr weit außen umging so dem Stress der großen Schlägerei und kam trotz der Extra-Meter als 28. aus dem Wasser. Nico wollte seine ganze Stärke in seiner Paradisziplin ausspielen, doch der Wellengang auf dem Schweriner See machte ihm gut zu schaffen, kam aber als 51. gut platziert aus dem Wasser. Jonas folgte 30 Sekunden später auf Platz 60, Phu und Jannes kamen als 87. und 90. aus dem Wasser.

Entgegen aller Befürchtungen verlief das Radfahren einigermaßen Gruppenfrei, das Schwimmen hatte das Feld ganz gut entzerrt. Trotzdem hatte Julian Pech... Am obersten Punkt des Anstieges wurde er vom Vordermann ausgebremst und hatte so nicht ausreichend Abstand. Das Problem dabei war, dass das Kampfrichter-Motorrad direkt bei ihm war und so sah er die blaue Karte – eine 2-Minuten Zeitstrafe auf die Zielzeit. Mit Wut im Bauch drückte er die letzten Runden nochmal ordentlich, konnte gut mithalten und kam mit vielen Athleten als 40. vom Rad.

Auch Jonas fuhr solide auf dem Fahrrad und erwischte ebenfalls eine kleine Gruppe, die aber sehr fair gefahren ist, musste aber 9 Plätze einbüßen und ging als 69. in die Laufschuhe.

Nico machte die lange und wellige Radstrecke doch zu schaffen und so musste er etwas federn lassen, eine erste gute Erfahrung, was beim Radfahren auf der Olympischen Distanz los ist! Phu konnte eine konstante Leistung auf Rad zeigen und verlor nicht den Anschluss an seine Gruppe.





Jannes hielt seine Position und kam zusammen mit Nico als 97. vom Rad.

Das Laufen setzte bei Nico nochmal einen an Erschöpfung drauf, aber für seine erste Olympische zog er richtig stark durch und kämpfte vorbildlich! Am Ende war es der runde Platz 100 für ihn.

Auch Jannes versuchte auf der schnellen und schönen Laufstrecke um den Schweriner Schlossee noch einmal alles



aus sich heraus zu holen. Mit einem starken Schlusspurt ließ er noch einen Konkurrenten hinter sich und finishte auf Platz 97! Für Phu kommt das härteste immer am Schluss, doch seine Laufleistung heute war sehenswert. Gerade auf der letzten der fünf Laufrunden wirkte er frisch und schnappte sich noch einige Plätze nach vorne, landete auf Platz 92!

Jonas, für den es wohlgeerntet auch erst die zweite Olympische Distanz war, zeigte dass er die Erfahrungen aus Bergedorf mitgenommen hatte und lief endlich befreit auf, auch wenn es

wieder nicht ohne Magenprobleme ging... Doch seine schnellen Beine brauchten ihn auf Platz 65 ins Ziel, eine super Steigerung!

Mit der Zeitstrafe im Nacken musste Julian alles geben, um die Schaden möglichst zu begrenzen, doch das gelang in gewohnter Manier. In knapp über 36 Minuten überholte er 27 Athleten und kam auf dem wahnsinnigen Platz 13 ins Ziel. Doch wegen der Zeitstrafe stand bei ihm ein 26. Platz auf der Ergebnisliste.

Mit insgesamt 280 Punkten wurden wir insgesamt nur 19. und stecken mitten im Abstiegskampf, wie ein Blick auf die Tabelle zeigt.

Aber gerade unsere jüngsten haben wieder wertvolle Erfahrung auf der Olympischen gesammelt, die jetzt im Training umgesetzt werden können.

Auch gefreut haben wir uns über die Mega-Unterstützung an der Strecke, dass wieder so viele mitgereist sind! Immerhin ist die Anfahrt nach Schwerin die weiteste!



Die Regionalliga macht nun aber nicht lange Pause! Bereits nächsten Sonntag geht es in Itzehoe im Teamsprint wieder darum, Vollgas als Mannschaft zu geben und den Knoten endlich platzen zu lassen, dass wir uns da unten heraus befreien!

Bergedorf – wie jedes Jahr

Auch nach dem kleinen Umbruch im Team startete die neue Regionalliga-Saison wie in den letzten auch – mit einem Platz im Mittelfeld!

Nachdem Konrad und Morten sich nach der letzten zurückgezogen haben hat sich unser Team noch weiter verjüngt.

Und so war Phu mit seinen zarten 27 Jahren tatsächlich der älteste Starter von uns und für Jonas W. war es mit 17 der erste Start über die Olympische Distanz. Komplette machten das Team Max, Jannes und Julian.



Die Laune war von Anfang an top, mit eigener Musik-Box und DJ heizten wir uns und unseren Stader Jedermännern schon ordentlich ein, bevor mit dem Einlaufen die Anspannung langsam zu nahm. Fast alle freuten sich, dass der See trotz der Hitze der letzten Tage nicht warm genug wurde für ein Neo-Verbot und so war der Neo für alle Starts erlaubt... bis zehn Minuten vor unserem Start.

Wir hatten uns schon halb eingepellt, da kam die Ansage dass für die Regionalliga Neo-Verbot ist. Also wieder raus und ab ins kühle Nass, da mussten wir jetzt durch.

Ein kleiner Schock war es für uns trotzdem, an dem vor allem Jonas das Schwimmen über nagte und hier das Feld ziehen lassen musste.

Allgemein lief das Schwimmen alle andere als gut. Außer Max, der als 38. das Wasser verließ hatten alle Probleme, so war Julian als 61. erst der zweite von uns der in Richtung Fahrrad lief.



Die Bedingungen zum Radfahren waren für Bergedorf top, kaum Wind und jede Menge Athleten, die einem zusätzlichen Schutz boten, aber Vorsicht war geboten, die Kampfrichter zeigten sich



heute wenig gnädig und verteilten knapp 10 Zeitstrafen, wir aber fuhren soweit es ging auf Abstand und kamen ohne durch. Doch nach vorne brachte uns das Radfahren auch nicht, wir konnten unsere Positionen eher halten. Max zeigte noch eine richtig starke zweite Radrunde und stieg auf Rang 43 vom Rad, Julian folgte zwei Minuten später auf Platz 57. Phu folgte etwas später, begab sich dann aber auf einen kleinen Irrlauf im Wechselgarten der ihm auch noch wenige Sekunden kostete. Das Laufen spulte er danach aber souverän ab und lief auf Rang 87 ins Ziel! Jannes ging als viertes von uns auf die Laufstrecke doch kam nie richtig in Tritt. Die Doppelbelastungen in seinen Prüfungswochen war ihm anzumerken und so fiel er noch auf



Platz 98 zurück und damit aus der Teamwertung, denn Jonas konnte sein Laufstärke ausspielen. Trotz zweier Stops am Mülleimer lief er in starken 40:26 Min. noch an Phu heran und brachte Platz 88 ins Ziel.

Max gab alles was noch drin war, konnte dem hohen Tempo in der vorderen Gruppe aber nicht ganz folgen und erreichte als starker 52. das Ziel!

Julian war nicht zu bremsen und rannte in 35:58 Min. die viertschnellste Laufzeit im Feld, machte 30 Plätze gut und kam als 26. ins Ziel!



Mit insgesamt 253 Punkten wurden wir schließlich 15. von mittlerweile 22 Mannschaften, ein Auftakt also wie jedes Jahr!

Viel wichtiger die Erkenntnisse vom Rennen für jeden von uns. Es hat gezeigt dass jeder von uns an mindestens einer Disziplin arbeiten muss, vor allem im Radfahren müssen wir alle noch zulegen um mit dem Tempo der Liga mithalten zu können! Aber dafür haben wir jetzt knapp vier Wochen Zeit, dann steht der Schlosstriathlon in Schwerin an, endlich eine Olympische Distanz mit Winschattenfreigabe, das wird ein sehr interessantes Rennen!