

Starkes Ende der Saison

Tatsächlich hat die Regionalliga-Saison 2016 ihr Ende auch schon wieder erreicht und wartete in Bad Zwischenahn mal wieder mit einem grandiosen Format auf uns.

Bei bestem Sommerwetter reisten wir am Samstag an, um unsere geschlossene, mannschaftliche Stärke zu zeigen, denn bei dem Swim&Run am Abend kam es genau darauf an!

Nach dem Schwimmen galt es, dass vier von den fünf Startern jedes Teams die knapp 3km gemeinsam laufen, die Zeit des vierten zählte als Endzeit des Teams. In entsprechender Reihenfolge und Abstand sollten die Mannschaften dann am Sonntag auf der Sprintdistanz starten.



Im Vergleich zum Triathlon in Bremen startete Jonas für seinen verletzungsbedingt ausgefallenen Bruder Julian - sonst blieb mit Konrad, Morten, Max und Jannes alles beim Alten und dementsprechend optimistisch gingen wir in den Wettkampf. Erstaunlich war wieder unsere geschlossene Stärke beim Schwimmen - innerhalb von nur 30 Sekunden hatten wir alle fünf Stader nach 500m wieder an Land. Am meisten Zeit zum Wechseln hatte dabei Jannes, der ein starkes Schwimmen zeigte!



Und so gingen wir zu fünft auf die Laufstrecke um zu schauen, was nach vorne noch möglich ist.

Durch unterstützendes schieben konnten wir das Tempo hoch halten und noch zwei Mannschaften hinter uns lassen, so dass wir als zehnte Mannschaft das Ziel erreichten mit 1:35 Min. Rückstand auf das schnellste Team aus Wolfsburg. Aber so weit vorne lag unser Anspruch natürlich nicht! Wir wollten an diesem Wochenende das bestmögliche herausholen, um eventuell noch einen oder zwei Plätze in der Tabelle gut zu machen. Und das gelang uns im ersten Schritt, denn wir stellten fest, dass mit Wolfenbüttel eine Mannschaft gar nicht am Start war, die in der Gesamttabelle knapp vor uns war - einen Platz also sicher gut gemacht.

Um noch einen Platz zu klettern, galt es nun am Sonntag, die Mannschaft aus Neumünster auf Abstand zu halten.

Am Abend wurde sich dann gemeinsam im Restaurant gestärkt, so dass man voller Kraft dem letzten Wettkampf der Saison entgegenfieberte.

Und so war das erklärte Ziel am Sonntag, in der Abschlusstabelle auf Platz 13 zu springen!

Und die Anspannung war da, vor allem als man aufgereiht am Steg zu Start bereit stand.

Ein letztes motivierendes Abklatschen und die Jagd konnte beginnen.

Max hatte sich viel vorgenommen und so schwamm er die Lücke auf die die vorderen Mannschaften zu und machte ein paar Plätze gut, kam als schnellster Stader auf Platz 48 aus dem Wasser.

Jonas und Jannes hielten ihre Position vom Start und kamen gut 30 Sekunden nach Max zu ihren Rädern. Wenige Plätze mussten Morten und Konrad einbüßen.

Im gesamten Feld bildeten sich das Radfahren über immer wieder kleinere Gruppen, entsprechend wurden Zeitstrafen verteilt, doch wir Stader fuhren fair, blieben demnach ohne



Zeitstrafe.

Max hielt dem hohen Tempo des Feldes stand und platzierte sich zwei Plätze weiter vorne nach dem Rad fahren. Jannes und Jonas mussten erwartungsgemäß abreißen lassen, hielten sich jedoch wacker und verloren nicht allzu viele Positionen. Konrad konnte zu beiden aufschließen und ging mit Jannes zusammen auf die abschließenden 5,4 Laufkilometer.

Beachtlich Mortens Leitung auf dem Rad! Am Samstag gerade aus Korea gelandet münzte er seine Reises Strapazen scheinbar in Kraft um und fuhr bis auf 10 Sekunden an Max heran, so dass beide fast gemeinsam aufs Laufen gingen.

Der abschließende Lauf war dann ein sehr langer Sprint! Jeder holte die letzten Körner aus sich heraus um für jeden Punkt zu kämpfen.

Leider war das Feld sehr stark verteilt, so dass Max und Morten den ersten Kilometer eine Lücke zulaufen mussten, was beiden eindrucksvoll gelang! Mit zwei sehr starken Leistungen machten beide noch einige Plätze gut und so kam Max auf Platz 33 und Morten auf Platz 37 ins Ziel.

Auch Jannes und Konrad liefen fast ein Tempo und hielten ihre Positionen stark, brachten so die Plätze 65 und 68 in die Wertung! Bei Jonas war nach zwei starken Leistungen im Schwimmen und dem Wettkampf am Vortag sichtbar der Akku leer, aber er zeigte sein Rennen und finishte auf Rang 76!

In der Tageswertung hatten wir so 199 Punkte, bedeutete am Ende Platz 12.

Das reichte aber für unsere Ergebniskosmetik in der Gesamttabelle, so dass wir nach einem harten Jahr mit vielen Ausfällen und Trainingsrückständen die Regionalliga auf Platz 13 von 18 Mannschaften versöhnlich abschließen konnten!

Natürlich durfte das traditionelle Erdinger zum Abschluss nicht fehlen!

Einen umfassenden Rückblick auf die Saison wird es an dieser Stelle auch noch geben, aber festzuhalten bleibt, dass wir uns alle gesagt haben, dass nächstes Jahr nochmal richtig angegriffen wird.



Im sicheren Hafen?

Am Sonntag machten wir uns auf den Weg zum Europa-Hafen nach Bremen. Es stand der nächste neue Wettkampf in der Regionalliga auf dem Programm, der City Triathlon Bremen. Der letzte Olympische Triathlon in dieser Saison - alles was wir uns an Ausdauer über die Saison antrainiert haben galt es jetzt nochmal zu investieren. Nach dem Befreiungsschlag in Itzehoe galt es unsere Position im Mittelfeld der Tabelle zu festigen.

Diesen Auftrag nahmen Konrad, Morten, Julian, Max und Jannes an!

Auf der weitläufigen Veranstaltungsfläche mussten wir uns alle erstmal orientieren wo Start, Wechsel und Ziel war. Alles abgecheckt wurden dann Startvorbereitungen getroffen.

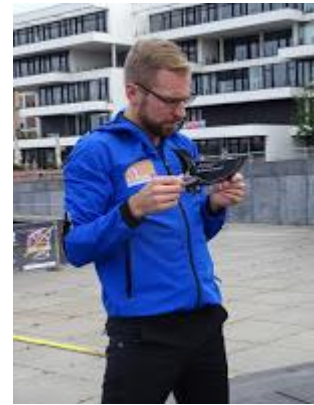
Die Schwimmstrecke führte uns über zwei Runden á 750m im Hafenbecken - fast schon wie in einem Stadion. Auch wenn das Wasser mit 19 Grad relativ kalt und für einen Hafen üblich nicht das sauberste war, standen wir mit Vorfreude und Motivation am Schwimmstart, im Schatten der "Alexander von Humboldt". Der Start war der größte Kampf der Saison. Es waren nur knapp 150m bis zur ersten Boje, die sehr nah an den liegenden Booten lag und dementsprechend wenig Platz bot. Zudem starteten wir Männer mit den Frauen zusammen - man musste sich gegen eine Menge Athleten durchsetzen. Und das taten Max und Julian am besten! Auf Platz 31 und 32 stiegen sie aus dem Wasser!

Jannes und Konrad folgten knapp zwei Minuten später, Morten erwischte beim Schwimmen keinen guten Tag, lag mit Rang 57 aber noch ordentlich platziert, schließlich kam jetzt seine Disziplin - das Radfahren!

Vier Runden über 10 Kilometer durch das Hafengebiet, klingt nach flachem Terrain - nicht ganz. Die sich langsam hinziehende Steigungen wurden durch die "Berge des Nordens", den Gegenwind, noch härter, kreuzende Gleise machten uns das Leben zusätzlich schwer, Und trotzdem war das Radfahren eigentlich fast wie immer. Morten nutzte seine Stärke und arbeitete sich vor, Max hielt sich mit einer ähnlich starken Leistung im vorderen Feld und Julian musste abreißen lassen und fiel leicht zurück.

Genauso erging es Jannes, der die Radleistung aber mit einer soliden Laufleistung abfangen sollte.

Besonders erwischte es Konrad beim Radfahren. Mit jeder Runde schwand die Kraft und am Ende musste er einsehen, dass heute der Akku einfach leer war, es gibt eben mehr als nur Sport. Er entschloss sich, das Rennen zu beenden und nicht mehr zu laufen. Und so war Jannes auf einmal gefordert. Als "fünfter Mann" noch an den Start gegangen musste er seine Rolle jetzt ausfüllen und Konrads Ausfall auffangen, um vier gute Ergebnisse in die Wertung zu bringen. Und das tat er! Mit seiner stärksten Saisonleistung kämpfte er sich beim Laufen nach vorne und erzielte einen guten 69. Platz!



Morten nahm den Schwung vom Rad mit und machte mit einer Laufzeit unter 40 Minuten noch Plätze gut, Platz 42 am Ende für ihn und wichtige Punkte für das Team.

Noch weiter nach vorne ging es durch überragende Laufleistungen für Max und Julian.

Julian machte die verlorenen Plätze vom Rad wieder gut und sogar noch mehr, kam als 29. ins Ziel.

Und Max lief noch weiter vorne das hohe Tempo mit und kam als erster Stader auf Platz 25 ins Ziel.



Vier Top-Ergebnisse trotz eines Ausfalls, sehr gut!

Und unsere Leistung spiegelte sich dann auch in der Tageswertung wieder, denn wir sind zehnter geworden, fast sogar unser nicht für möglich gehaltene einstellige Tabellenplatz.... aber auch nur fast, drei Punkte fehlten am Ende zur 9. Aber das wäre, wie sich nicht über Silber bei Olympia zu freuen.

Das kuriose aber - in der Gesamtwertung bleiben wir trotz unseres besten Saisonresultates auf Platz 15.

Aber das ist nicht weiter tragisch, die Tabelle ist weit auseinandergezogen. Wir haben zwei direkte Konkurrenten mit Wolfenbüttel und Neumünster, die sich ähnlich wie wir platziert haben und wir so einen bzw. drei Punkte hinter den beiden Teams liegen, weiter nach vorne geht es nicht mehr.

Das Wichtigste aber ist, dass sich die Mannschaften hinter uns deutlich weiter hinten in der Tageswertung von Bremen platziert haben, wodurch wir auf Platz 16 einen sehr komfortablen Vorsprung von 9 Punkten auf Platz 16 haben.

Das sollte doch der Klassenerhalt sein?!



Das gilt es jetzt zu beweisen. Am letzten Wochenende des August steht der finale Wettkampf in Oldenburg an und wird wieder mit einem spannenden Format für Spannung sorgen! Samstagabend das Team-Qualifikationsrennen mit einem Swim & Run, Sonntagmittag das spannende Verfolgungsrennen über die Sprintdistanz - wir sind bereit!



Kleiner Befreiungsschlag

Es ging mal wieder in den Mühlenteich zum Schwimmen, denn es stand die dritte Station der Regionalliga Nord auf dem Plan und die führte uns traditionell nach Itzehoe, genauer nach Hohenlockstedt.

Der mal wieder hervorragend organisierte Wettkampf der kurzen Wege - in jeder Hinsicht - ließ uns zumindest ansatzweise ausschlafen. Um 13:00 Uhr fiel der Startschuss über die Sprintdistanz und mit dabei waren diesmal Morten, Konrad, Julian, Max und Jonas.



Mit 20°C war der Mühlenteich überraschend kalt, was zu einer Premiere in dieser Saison führte, es durfte mit Neoprenanzug geschwommen werden! Sicher ein Vorteil für den einen oder anderen von uns. Doch der Neo musste bei vielen von uns einige Tritte und Ellenbogen stand halten, denn der kleine See und die kurze Strecke ließen das Feld nicht wirklich auseinander ziehen. Und so kam es auch, dass wir fünf nach knapp elf Minuten das Wasser verließen. Nachdem Julian als erster unseres Teams seinen Neo abstreifen durfte, folgten Konrad, Max, Morten und Jonas in den nächsten 30 Sekunden!

Aufgrund der schlechten Straßenverhältnisse im Wohngebiet am See wurde die Radstrecke geändert und führte uns nun über drei Runden über die örtliche Landstraße.

Die Enge des Feldes nach dem Schwimmen führte auf der Radstrecke zwangsläufig zur Bildung von Gruppen, die mehr oder minder konsequent auseinander gepfiffen wurden.

Und dann gab es den ersten Schock in unserem Rennen, denn Morten hörte einen Pfiff und sah eine blaue Karte! Zumindest machte es den Anschein dass diese für ihn bestimmt war, in nachhinein stellte sich aber glücklicherweise raus, dass es keine Zeitstrafe für Morten gab.

Insgesamt lief das Radfahren bei uns allen eher Bescheiden, was durchaus auf die schwierigen Verhältnisse von Wind und Gruppenbildungen zurückzuführen ist. Und so fielen wir alle etwas zurück, außer Morten der seine Stärken auf dem Rad wieder nutzte uns als Erstes von uns wieder am See ankam. Doch das Feld war eng, sehr eng zusammen, nahezu im Sekundentakt kamen die Athleten vom Rad in die Wechselzone.

Und das war ideal für unsere starken Läufer Morten und Julian! Nach der ersten von zwei Runden hatte Julian die Lücke auf Morten



zugelaufen und nun liefen die beiden zusammen dem Ziel entgegen, wobei Morten am Ende ein paar Körner mehr hatte und 4 Sekunden vor Julian ins Ziel lief. Und dank der 14.-Besten und 21.-Besten Laufzeit des Feldes von Julian und Morten sprangen am Ende die starken Plätze 28 und 29 heraus.

Max und Konrad hatten sehr zu kämpfen auf den abschließenden 5 Kilometern!

Beide waren in den letzten Wochen eher vom Beruf als vom Sport eingenommen, zudem kamen bei Max Kreislaufprobleme auf.

Doch der Kampfgeist der beiden ließ sich wahrlich sehen und so konnten beide ihre Positionen nach dem Radfahren halten und kamen auf den Plätzen 65 und 67 ins Ziel.

Jonas musste dem hohen Tempo im Feld etwas Tribut zollen, zeigte aber dass es bei ihm langsam wieder bergauf geht. er komplettierte unser Team auf Rang 79!



Und diese Ergebnisse waren dann auch die Grundlage, dass wir am Ende des Tages auf einem hervorragenden 12. Platz standen, ganz wichtig bei den engen Ständen im unteren drittel der Tabelle!

In diesem Zug lässt sich nach 3 von 5 Wettkämpfen die Tabelle auch schonmal ein bisschen analysieren.

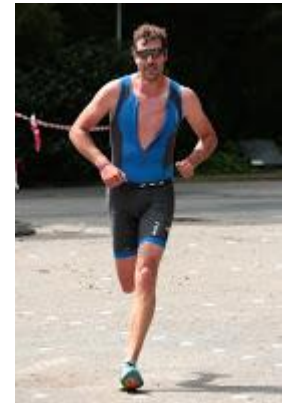
Denn hier zeigen sich deutliche Tendenzen. Das TriTeam Hamburg ist, wenn nichts mehr schief geht, dank eines acht Punkte Vorsprungs so gut wie sicher der Sieger der diesjährigen Regionalligasaison.

Viel interessanter für uns ist der Stand im unteren Bereich.

Dank des guten Ergebnisses in Itzehoe klettern wir wieder auf Platz 15.

Nach dem 12. Platz klafft eine kleine Lücke von 11 Punkten, weshalb man als erreichbares Maximalziel Platz 13 sehen kann, was mit konstanten Leistungen in Bremen und Oldenburg sicher machbar ist!

Man darf gespannt sein, vielleicht geht es ja doch noch höher hinaus!



Wir freuen uns auf jeden Fall schon auf die nächste neue Station der Regionalliga beim Bremer City-Triathlon. Jetzt gilt es drei Wochen nochmal gut zu trainieren und Bremen dann zu rocken!

Prächtige Kulisse

Der Schlosstriathlon in Schwerin stand das erste Mal im Plan der Triathlon - Regionalliga und wartete mit der wohl schönsten Location direkt am Schloss auf seine Athleten.

Und so reisten wir hochmotiviert und voller Triathlon Erwartung nach Schwerin, um endlich mal ein neues Rennen in der Liga zu laufen.

Leider standen uns Konrad und Max nicht zur Verfügung, dafür rückten Jannes und Dirk ins Team.

Auch Julian stand nach überstandener Verletzung wieder im Aufgebot.



Es herrschten ideale äußere Bedingungen und mit knapp über 24 Grad Wassertemperatur durften die 1,5km im Schlossgraben erneut ohne Neo absolviert werden.

Nach dem ein Kilometer langen Spaziergang zum entlegenen Schwimmstart kam dann aber erstmal die größte Herausforderung. Nicht das Schwimmen direkt, sondern der richtige Weg um die Bojen musste kapiert werden und nach mehrmaliger Verwirrung war es uns dann doch irgendwie klar - letztlich würde eh keiner von uns das Feld anführen und so durften wir uns auf die anderen verlassen, den richtigen Weg zu finden.

Nachdem man die Schlossbrücke durchschwommen hatte, kam Jannes als erster Stader die Leitern aus dem Wasser hinauf geklettert. Im vorderen Mittelfeld platziert legte er sich eine gute Grundlage.

Es folgten mit regelmäßigen Abständen Julian - der mit solider Schwimmleistung überraschte, Phu - der fairen Sportsgeist zeigte und einem gestürzten Konkurrenten nach dem Schwimmausstieg hoch half, Morten und Dirk.

Das Radfahren wurde dann zu einer Windlotterie. Sturmböen trieben einen ebenso gut nach vorne, wie sie einen auch an seine Grenzen brachten. Zudem war die Strecke leicht hügelig, also optimale Gegebenheiten für gute Radfahrer. Und das nutzte vor allem Morten und kämpfte sich auf den 40 Kilometern um 12 Plätze nach vorne und kam als erster Stader auf Position 46 wieder zurück in die Wechselzone.

Auch Phu spielte seine Stärken aus, brauchte ein gutes Radfahren als Vorlage zum Laufen, ließ noch Julian hinter sich, der 20 Sekunden später in die Laufschuhe steigen durfte.

Jannes musste der harten Strecke Tribut zollen und fiel etwas auch hinten ab, ebenso Dirk, aber beide kämpften vorbildlich für ein gutes Resultat!



Die Laufstrecke ist die wohl schönste der Liga. Um den Schlossgraben herum und direkt am Schloss vorbei führt sie über 4 Runden á 2,5km. Ein Traum also auch für die Zuschauer und Trainer, die uns an einer Stelle oder eben auch mit einem Spaziergang in entgegengesetzter Richtung vier Mal unterstützen konnten!

Morten und Julian konnten das Laufen nutzen und sich mit starken Zeiten noch weiter nach vorne arbeiten!

Morten machte weitere sieben Plätze gut und finishte als erster Stader auf Rang 39. Julian zeigte eine starke Laufperformance und konnte sich dank der 21. schnellsten Laufzeit des Feldes noch auf Platz 49 vorarbeiten!

Phu kämpfte lange um den Anschluss und wurde dafür mit einem soliden 68. Platz belohnt.

Unserem Youngster Jannes gingen zum Ende hin leider ein bisschen die Kräfte aus, aber eine erneute persönliche Bestzeit auf dieser Distanz zeigt, dass es für ihn in die richtige Richtung geht und Stück für Stück auch weiter vorne angreifen kann! Platz 79 am Ende für ihn und für unsere Punktwertung.

Auch Dirk's Leistung war ansprechend! Er gab alles für eine gute Zeit und kam schließlich als 83. über die Ziellinie.

Und so konnten wir uns zusammen über einen guten Auftritt freuen, der in der Gesamtwertung für uns allerdings nur den 17. Platz einbrachte, der sich aber dank guter Teamleistung deutlich besser anfühlte!

Faktisch stürzen wir aber auch in der Gesamttabelle auf den 17. Platz ab, wer aber einen Blick darauf wirft stellt fest, dass es da unten richtig eng ist! Lediglich 2 Punkte vor uns tümmeln sich drei punktgleiche Vereine!

In Itzehoe in 2 Wochen gilt es dann also wieder in gewohntem Umfeld anzugreifen und sich Luft im Abstiegskampf zu verschaffen. Wir freuen uns!



3000 Liter Wasser

Zu jedem Triathlon gehört auch ein Wetter. Eisiges Wasser, das die Arme beim Schwimmen schwer werden lässt, unbarmherziger Wind der sich von jeder noch so wütenden Pedalumdrehung nicht beeindrucken lässt, brennende Hitze, die den abschließenden Lauf zu einem Wüstenmarsch werden lässt. Das Wetter kann den Wettkampf in dieser Sportart entscheidend verändern. Das Schöne daran: Jeder Athlet ist davon gleichermaßen betroffen.

So wurden an diesem Wochenende zum Saisonauftakt der Regionalliga in Bergedorf 3000 Liter Wasser benötigt, um alle Athleten sicher ins Ziel zu bringen. Ein Lob an all die fleißigen Helfer, die schon auf der Radstrecke und dann vor allem an den Wendepunkten der Laufstrecke vorbildlich den Durst und das Verlangen nach Kühlung der Athleten stillten.

Das Team des Stader SV ging mit Konrad, Morten, Max, Jonas und dem Neuzugang Phu an den Start. Alle waren gespannt auf die neue Saison, darauf was man selbst schon leisten konnte und auch darauf wie sich die anderen Teams präsentieren würden.



Schwimmen ohne Neoprenanzug, das Wasser des Hohendeicher Sees war durch die Hitze dieses Jahr ausnahmsweise warm genug. Max und Konrad kamen dicht hintereinander im vorderen Drittel des Feldes aus dem Wasser, gefolgt von Jonas, Morten und Phu, die sich zunächst im Mittelfeld einsortierten. Auf dem Rad galt es dann Tempo zu machen, die Strecke ist flach und in diesem Jahr wehte kein allzu starker Wind. Max gelang dies am besten und er stieg mit einer Radzeit von unter einer Stunde vom Rad (12. beste Radzeit!). Dahinter kamen dann Konrad und Morten fast gleichzeitig in die Wechselzone, beide merkten schon jetzt, dass sich ihr Trainingsrückstand spätestens auf der Laufstrecke zeigen musste. Es folgten Phu und Jonas, der auf dem Rad leider etwas abreißen lassen musste.



Aber das schwerste Stück Arbeit an diesem Tag folgte noch. Die Laufstrecke bietet wenig Schatten und die Sonne stand hoch am Himmel, die perfekte Kombination, um den Körper mal so richtig auf Temperatur zu bringen. Max, Morten, Konrad, Phu und Jonas kämpften auf der Laufstrecke mit allem was sie hatten, nutzten die Gelegenheiten auf der Wendepunktstrecke um sich gegenseitig anzufeuern und freuten sich über die mitgereisten Stader, die unermüdlich Stimmung machten. Am Ende büßte Max einige wenige Plätze auf der Laufstrecke ein, kam aber auf einem starken 26. Platz ins Ziel, gefolgt von Morten auf Platz 49. Konrad musste sich auf der Laufstrecke durchbeißen, am Ende ließ er Phu noch den Vortritt, der mit Bravour

seinen ersten Regionalligawettkampf absolvierte und auf Platz 63 ins Ziel kam. Vollkommen am Ende und sichtlich glücklich über die Ziellinie und die Zielverpflegung kam Konrad auf Platz 69 ins Ziel. Komplettiert wurde der Zieleinlauf von Jonas, der als 80. ins Ziel kam.

Rechnet man nun alles zusammen, so belegten die Stader beim ersten Wettkampf der Saison einen ordentlichen 14. Platz in der Tageswertung. Mit nur einem Zähler Vorsprung verwiesen sie Buxtehude auf den 15. Platz, ein kleiner Erfolg im unteren Drittel der Tabelle. Um wieder einstellige Plätze zu erreichen ist also noch Einiges zu tun, aber das Team zeigte Potential und vor allem Kampfgeist. Die Saison bietet noch viele Möglichkeiten sich in dem gewohnt starken Feld der Regionalliga zu behaupten, weiter geht es am 26.06. in Schwerin!



UPDATE: Die Ergebnisliste wurde aktualisiert. Hier wird Lukas Horst vom Buxtehuder Triathlon Team nicht mehr als disqualifiziert geführt, wodurch das Buxtehuder Team jetzt auf Platz 12 vorrückt. Einen Grund für diese Änderungen ist momentan nicht bekannt. Heißt aber: Platz 15 für das Stader SV Triathlon Team.

Der Countdown läuft!

Eine Woche noch bis zum Saisonstart der Regionalliga Nord 2016!

Und wir sind heiß!

Am kommenden Sonntag findet in Hamburg-Vierlanden traditionell der Saisonauftakt statt und es wird gleich über die Olympische Distanz gehen.

Gewöhnlich starten wir durchwachsen in die Saison, sind in Bergedorf nicht gerade am stärksten. Daran wollen unsere fünf Starter aber arbeiten und ein ordentliches Ergebnis einfahren.

Es werden Konrad, Morten, Max, Jonas und Phu an den Start gehen.

Neben den gestandenen Kräften der letzten Saison mit Konrad, Morten und Max dürfen wir auf die Leistung der anderen beiden gespannt sein.

Jonas kommt aus zwei Saisons voller kleiner Verletzungen, hat sich aber mittlerweile wieder ordentlich fit gemacht und brennt auf seinen Start!

Gespannt sein dürfen wir auf die Leistung von Phu. Wegen seines Studiums hat es ihn nach Stade verschlagen und seine Leistungen im Training haben ihn interessant für die Regionalliga gemacht, jetzt darf er gleich im ersten Rennen ran! Sicher ist, dass Phu alles geben wird und jede Position erkämpft wird - wir dürfen gespannt sein!

Gestartet wird am Sonntag um 12:50 Uhr im Hohendeicher See.

Wir freuen uns!

Die heiße Phase beginnt!

Die Vorbereitungen auf die Saison laufen und so langsam beginnt es bei jedem von uns zu kribbeln.

Und so mussten einige Sportler von uns am Wochenende ihren sportlichen Drang loswerden.

Am Samstag fand zum 19. Mal unser Stader Heimwettkampf im Swim&Run Format statt. Sportlich präsentierten sich Jonas, Jannes, Max und auch Frido, der diese Saison in der Liga aber pausieren wird. Julian war verletzungsbedingt nur in der Orga tätig. Beste äußere Bedingungen ließen in der Hinsicht keine Ausreden zu und so wurde der kleine Wettkampf aus 400m Schwimmen und 4 Kilometer Laufen zum Formcheck genutzt.

Max präsentierte seine Schnelligkeit und war als Gesamtsieger des 18 Mann starken Rennens natürlich auch schnellster Stader. In 17:56 Minuten beendete er den Wettkampf und zeigt dass er die Form der letzten Saison schon jetzt hat!

Jannes zeigten seine schwimmerische Stärke und zog auch beim Laufen ein gutes Tempo durch, dass ihn nach 20:15 Min. ins Ziel brachte, darauf lässt sich aufbauen.

Jonas hatte endlich mal eine verletzungsfreie Vorbereitung und findet langsam wieder zu früherer Stärke zurück und kam kurz nach Jannes ins Ziel.

Am Sonntag war dann Konrad in Hameln unterwegs auf der Sprintdistanz und präsentierte unseren neuen Dress für die Saison! Im Wettkampf wurde er seinen eigenen Ansprüchen völlig gerecht, spielte seine Stärken auf dem Rad aus und zeigte ein souveränes Rennen, eine gute Grundlage für die Regionalliga-Wettkämpfe. Luft nach oben haben wir alle, aber die hat jeder – jetzt versuchen wir diese Luft möglichst klein machen und Vollgas in Bergedorf zu geben!



Wo geht es aber für uns hin in der Regionalliga?

Erstmal freuen wir uns dass wir mit dem Schlosstriathlon in Schwerin und dem City Triathlon Bremen zwei neue, attraktive Wettkämpfe in der Liga bekommen, sodass die Liga nun wieder aus fünf Wettkämpfen besteht – drei Kurz- und zwei Sprintdistanzen.

Unsere sportliche Zielsetzung wird natürlich wieder ein einstelliger Tabellenplatz sein, auch wenn das dieses Jahr realistisch betrachtet sehr schwer werden kann.

Wir können mit Phu und Jannes zwei neue starke Leute im Team begrüßen, für die die Regionalliga aber Neuland sein wird, die Klasse haben aber beide.

Morten und Julian sind durch Verletzungen in der Vorbereitung gebeutelt worden, die nötigen Grundlagen sind aber auf jeden Fall da, beide werden in der Saison voll angreifen können!

Auf jeden Fall sind wir alle heiß, freuen uns auf eine weitere spannende Saison in der Regionalliga und uns wieder mit anderen starken Teams aus dem Norden zu messen. Begonnen wird die Saison traditionell in Bergedorf am 03.06.! Bis dahin heißt es für uns weiter fleißig trainieren hochmotiviert zu starten.



Es werden noch weitere Berichte folgen!

Punsch am Deich

Ganz traditionell hat sich ein Teil des Stader SV Triathlon Teams beim Silvesterlauf in Drochtersen getroffen. Wie immer war die Atmosphäre herrlich entspannt, es ging tatsächlich nur darum ein wenig Spaß zu haben. Ist man mal ganz ehrlich, so geht es bei den Wettkämpfen in der Saison natürlich auch hauptsächlich um den Spaß, aber der gewisse Ernst gehört dazu. Und den wirft man beim Silvesterlauf getrost über Bord.

Aus der Regionalliga-Mannschaft gingen Jonas und Morten sowie unsere Betreuer Jörg und Uta an den Start. 10km, hin zum Deich und wieder zurück. Zumindest falls man nicht am Punsch-Stand der Walker hängen geblieben ist, der direkt am Elbdeich aufgebaut ist.

Ergebnisse lassen wir jetzt auch mal sein. Angekommen sind alle, und genug Luft für den Sekt danach hatten ebenfalls noch alle! Wir freuen uns auf eine großartige Saison 2016 und werden wie immer brandaktuelle Infos, Hintergrundberichte und actiongeladene Fotos auf dieser Seite veröffentlichen!

