

Die starke Saison veredelt

Was für ein Saisonabschluss! Das Triathlon-Wochenende war wieder ein voller Erfolg mit einer Leistung von uns die zeigt, was wir für ein wahnsinnig starkes Team diese Saison hatten!

Am Start waren von uns Konrad, Morten, Julian, Jonas und Max, jenes Team was auch schon in Itzehoe beim Sprint einen überragenden siebten Platz holte!

Um diese vielen Eindrücke des Wochenendes klar zu machen, lassen wir es nochmal von Anfang an Revue passieren.

Der Samstag war geprägt von einem ganzen Tag Vorfremde und Anspannung, aber auch mit der Frage: „Wie ernähre ich mich und wie verhalte ich mich, damit ich heute Abend schnell bin?“

Denn der Swim&Run stand erst für 18:30 Uhr auf dem Plan, keine gewöhnliche Wettkampfzeit.

Er bildete den Vorlauf zum Sprinttriathlon am Sonntag.

Die 500m Schwimmstrecke absolvierte noch jeder für sich, in der Wechselzone hieß es für starke Schwimmer jedoch abzuwarten, denn gelaufen werden musste im Team mit mindestens vier Mann.

Aber großes Warten erübrigte sich für uns! First out of the Water war Konrad – Max, Julian und Jonas folgten aber binnen Sekunden! Aufgrund von Verletzungen war klar, dass Jonas kein sehr hohes Tempo mitgehen könnte, aber durch seine starke Leistung im Wasser konnten wir zu viert schon los!

Doch Morten ließ nicht lang auf sich warten, holte uns bereits nach wenigen hundert Metern und dann hieß es: Vollgas!

Mit Teamgeist, gegenseitiger Unterstützung und Motivation rannten wir auf den drei Kilometern an zwei Teams vorbei, ohne zu wissen wo wir standen!

Im Ziel war die Sensation dann perfekt: Platz 5! Aus dem Ziel des einstelligen Platzes hatten wir also ein „einhändiges“ Ergebnis gemacht, und das souverän – auf Platz 3 und 4 waren es nur 10 bzw. 13 Sekunden, nach hinten hatten wir gar 20 Sekunden Luft! Eine ideale Ausgangsposition für Sonntag!

Nach lockerem Auslaufen und erneutem Carboloadung mit Pasta ging es dann in die Nacht vor dem endgültigen Finale!



Nach dem starken Auftritt am Samstag konnten wir es kaum abwarten endlich zu starten, doch wir mussten uns bis 11:45 Uhr gedulden, dadurch dass durch ein Übernachten vor Ort die Anreise weg fiel war das eine lange Zeit, welche aber durch spannende Wettkämpfe unseres Nachwuchses sehr interessant gefüllt wurde.

Dann endlich der Start, alle Teams aufgereiht am Steg warteten auf ihren Start, der entsprechend der Abstände aus dem Vorlauf erfolgte. Ein geiles Gefühl wenn vor einem deutlich weniger Athleten stehen als hinter einem!

Endlich mal keine Schlägereien beim Start und so konnte von Anfang an im Rhythmus geschwommen werden und hier zeigten wir unsere Stärken! Julian war dieses Mal als Erster von uns an Land (23.), doch Max und Konrad folgten zeitgleich drei Sekunden später (26.) und auch Jonas grüßte sensationell mit nur 10 Sekunden Abstand die Drei noch einmal in der Wechselzone als 31..

Das Radfahren war mit 27 Kilometern bedeutend länger als normalerweise. Den Rundkurs um das Zwischenahner Meer galt es zweimal zu fahren. Beeindruckend hier die Leistungen von Max und Morten! Beide hatten exakt die gleiche Rad-Zeit, Max brachte diese Leistung fünf Plätze nach vorn.

Für Morten hingegen war diese Energieleitung auf dem Rad wichtig, um das verkorkste Schwimmen vergessen zu machen, er kletterte um satte 12 Plätze nach vorn und ging zusammen mit Konrad in die Wechselzone auf Position 28. Julian konnte seinen 23. Platz halten, Jonas hingegen fiel zurück.

Das Laufen war anfangs hart, viele merkten ihre Beine jetzt nach den Anstrengungen des Wochenendes.

So auch Julians, aber schnell merkte er, dass noch ausreichend Kraft für schnelle 5,4km drin ist und so rannte er los und lief mit einer 19:51 die zehnbeste Laufzeit des Feldes und sicherte Platz 19!

Max merkte man den kräfteverschleiß ein wenig mehr an, doch unseren Youngster hielt das nicht auf, sodass er nach starkem Lauf auf Platz 23 ins Ziel kam!

Seine Aufholjagd setzte Morten beim Laufen grandios fort und konnte seinen 27. Platz bis ins Ziel halten!

Konrad konnte das sehr hohe Tempo nicht mitgehen von Morten, doch mit seinem überragenden Kampfgeist und Ehrgeiz ließ er sich nicht abschütteln und komplettierte mit Platz 37 die Mannschaftswertung!

Mit Knieschmerzen lief Jonas sein Ding und wurde als 70. von seinen Teamkollegen begeistert im Ziel empfangen!

Und jetzt mussten wir abwarten zu was es gereicht hat... Die anderen Teams hatten ebenfalls starke Leistungen gezeigt, es sollte eine knappe Kiste werden.

Und so war es. Platz 5 konnten wir nicht verteidigen, aber es wurde der 6. Platz, den wir uns mit dem USC Kiel teilten – immernoch absoluter Wahnsinn! So weit vorne hatten wir uns vor der Saison in keinem Fall gesehen und jetzt haben wir die Liga im vorderen Mittelfeld aber mal ordentlich aufgemischt!

Insgesamt haben wir unseren achten Platz in der Gesamtwertung eindrucksvoll verteidigt.

Möglich war diese Leistung natürlich auch nur mit dem Wahnsinns Support an der Strecke!



Sowohl von unserem Nachwuchs, der an diesem Wochenende auch überragende Leistungen zeigte, dem ganzen Team darum herum, als auch Frido, der als Teammitglied mitgereist ist und uns beide Tage stark unterstützte! Und noch wichtiger war Jörg, der vor diesem großen Finale jeden von uns einzeln motivierte und heiß machte!

So kann eine Saison zu Ende gehen!



Höhenflug geht weiter

Wir haben in Güstrow eher mit einer Landung gerechnet als mit einem solchen Resultat! Passend zum Stichwort Flug beutelte die Urlaubszeit unser Team, zudem musste Dirk leider verletzungsbedingt absagen. Als Ersatz holten wir Jannes ins Team, der mit seinen gerade 18 Jahren noch unerfahren auf der olympischen Distanz war, aber es war der passende Moment für ihn, Regionalliga Luft zu schnuppern. Dass er, genauso wie Frido, in der Vorwoche erst aus dem Urlaub zurückkehrte, war sicher nicht optimal aber die Motivation sollte diese Pause wett machen.

Ebenfalls am Start waren die Dauerbrenner Konrad, Morten und Julian.

Früh begann der Tag - Abfahrt um fünf Uhr in Stade und sechs Uhr in Hamburg - dann drei Stunden Autofahrt.



Nach ruhigem Einchecken und letzten Instruktionen für unseren Debütanten standen wir um zehn Uhr fit und motiviert bis unter die Haarspitzen am Ufer des Inselfees - ohne Neo!



Der See hatte angenehme 22,5°C, was auch der Außentemperatur glich.

Stader SV vorneweg (ab 2.v.r.)

Der Start war wieder ein Spektakel, denn das flache Ufer ließ einen langen Wassersprint zu, den Konrad und Jannes mit ihren langen Beinen zu wissen nutzten. Zwei 750m-Runden wurden geschwommen, die Konrad fabelhaft meisterte. Als erster von uns stieg er nach 22:55 min. aus dem Wasser auf

Platz 23, normalerweise würde jetzt der Rest des Teams dicht dahinter folgen, doch an diesem Tag war vieles anders...

Julian folgte mit satten 50 Sekunden Rückstand, Morten hatte gar 90! Beachtlich schlug sich Jannes, der als 55. das Wasser verließ nach 25:59 min.. Frido machte das Neoverbot zu schaffen, was ihn ziemlich nach hinten warf.

Mit diesem Rückstand hieß es für uns: Attacke!!

Die Radstrecke in Güstrow ist vom Höhenprofil und vom Belag die anspruchsvollste. Wellenartig geht es auf und ab mit Abschnitten, die vom Belag den Namen Straße fast nicht verdient haben.

Frido konnte die Lücke nach vorn ein wenig schließen, blieb auf Platz 75.

Jannes machte die schwere Radstrecke zu schaffen, es fehlte letztlich an Kraft, doch er beendete das Radfahren souverän und dank des guten Schwimmens im hinteren Mittelfeld.



Morten zeigte seine gewohnte Radstärke und kletterte Platz um Platz nach vorne und fuhr die Lücke zu Konrad bis auf wenige Sekunden zu. Konrad kämpfte mit Rückenblockaden die er sich wenige Tage vorher zu zog, gerade das Fahren auf dem Aero-Lenker war nicht angenehm, doch sein Leistungswille ließ ihn trotzdem eine hervorragende Radzeit fahren. Nicht zu stoppen war Julian. Bereits auf den ersten Kilometern merkte er, dass seine Beine fit sind wie selten. Gewohnt ist er sonst überholt zu werden, doch an diesem Tag drehte er den Spieß um, kletterte die Berge hoch und konnte die Acht-beste Radzeit des Feldes hinlegen, katapultierte sich in Richtung Top 20!

Und dort machte er weiter wo er nach dem Radfahren aufgehört hatte. Wie angestochen rannte er die zehn Kilometer über den schmalen Weg am Fluss und durch die Schrebergärten in 35:59 min. - die Sechst-Beste Laufzeit des Tages und am Ende Platz 12, was eine Aufholjagd!

Aber auch Morten stand ihm in nichts nach! Es lief perfekt für ihn am diesem Tag und auch er konnte mit 37:16 Min. eine überragende Laufzeit hinlegen und arbeitete sich schließlich bis auf Platz 28 vor!

Für Konrad galt beim Laufen: Kopf aus!

Wie immer ein Kampf
um jeden Platz

Und das gelang bestmöglich! Er konnte seine Position halten und steuerte mit Rang 40 immernoch ein Top-Ergebnis für Team bei.

Und auch Jannes rannte bei seiner Premiere in unsere Teamwertung!

Mit seinen großen Schritten absolvierte er die zehn Kilometer super und finishte auf Platz 74. Dass er das Tempo der Liga noch nicht mitgehen kann war zu erahnen, aber es war eine wichtige Erfahrung für ihn und man hat gesehen, dass auf jedem Fall das Potential vorhanden ist, das Team in den kommenden Jahren zu verstärken!

Auch Frido spulte wieder souverän seinen Lauf ab und man merkte ihm im Ziel seine komplette Erschöpfung an, doch das zeigt das sein Motivation durchweg vorhanden war und er sich nicht hat unterkriegen lassen - super Leistung!



Was konnten wir jetzt aber als Team für ein Ergebnis erzielen? Wie gesagt, die Vorzeichen standen eigentlich nicht so gut und wir rechneten mit einer hinteren Platzierung, doch der Blick auf die Ergebnisliste sorgte für Erstaunen - Platz 9!

Wieder einstellig! Unfassbar! Damit klettern wir in der Gesamtwertung noch einen Platz nach oben und sind nun achter.

Ende August folgt nun das große Finale in Oldenburg und so stark wie wir uns derzeit präsentieren darf man gespannt sein was wir dort reißen können.

Weiter nach vorne wird es in der Gesamtwertung wohl nicht gehen, die sechs Punkte auf Hannover 96 sind wohl doch zu viele, aber den einstelligen Tabellenplatz werden wir verteidigen wollen!

Max überragt beim größten Triathlon der Welt

3800 Starter über die olympische Distanz, davon 3000 Männer, die Konkurrenz beim größten Triathlon der Welt im Herzen Hamburgs ist riesig, doch Max, unser jüngster im Team, behauptete sich überragend und lief in der Gesamtwertung auf Platz 9 und gewann seine Altersklasse - Wahnsinn!

Ebenfalls am Start war Julian, für ihn gab es ein kleines Jubiläum zu feiern, denn es war der 50. Triathlon in seiner Sportler-Laufbahn und es wurde für ihn tatsächlich ein besonderes Rennen, wie er es noch nie zuvor hatte!

Der Sonntag begann früh für die beiden Starter unseres Teams, halb 6 ging es in Richtung Hamburg, um 8 fiel dann für beide der Startschuss. Das Schwimmen in der Binnenalster war ungewohnt angenehm, denn die Wassertemperatur lag mit 21,9°C fünf Grad über der Außentemperatur und es durfte mit Neo geschwommen werden.

Julian erwischte beim Schwimmen mal wieder einen Sahne-Tag und führte das Verfolgerfeld hinter einem sehr starken Ausreißer an. Und so stieg er nach 22:33 Minuten als zweiter des Feldes aus dem Wasser. Aber auch Max ließ hier nicht abreißen und folgte knappe 15 Sekunden später, musste sich während des Schwimmen allerdings von seinem Transponder verabschieden, der sich unglücklich vom Fußgelenk löste. Die vierte Disziplin, der Wechsel, ist in Hamburg eher ein 800m-Lauf, denn soweit war der Weg über den Ballindamm zu den Rädern. Julian und Max waren heiß auf das Radfahren, schließlich sollten die neu angeschafften Felgen zeigen, ob sie ihr Geld wert waren. Selbst der einsetzende Starkregen konnte die beiden nicht aufhalten ein hohes Tempo zu fahren. Max als Lokomotive vorweg, Julian hinterher - bis Kilometer 20...



Nach der zweiten Wende auf der Lombardts-Brücke bemerkte Julian, dass sein Vorderreifen keine Luft mehr hatte. Aus der Traum von gemeinsamen Rennen und im 50. Triathlon der erste Defekt für Julian in einem Rennen, doch es war erst der Anfang einer Serie.

Beim Absteigen und ausklicken lösten sich zu allem Überfluss noch zwei Schrauben unter der Klick-Platte seines rechten Schuhs - egal, Schlauch gewechselt, bestmöglich gepumpt und weiter! Kurzer Check an der dritten Wende, 10 km von der Wechselzoen entfernt, noch alles in Ordnung, doch 100m später war der Reifen erneut platt! Doch was nun? Den Wechselschlauch hatte er bereits verbraten und er schien sich mit der Lösung anfreunden zu müssen, zehn Kilometer barfuß die Elbchaussee zurück zu wandern, doch zum Glück hat waren noch einige Vereinsmitglieder auf der Strecke und so konnte Uta ihm letztlich mit ihrem Ersatzschlauch ein Weiterfahren ermöglichen! Völlig durchgefroren und mit einem halb gepumpten Reifen beendete Julian dann vorsichtig das Radfahren, doch die Pannen-Serie kostete ihm gut eine halbe Stunde!



Max war bis dahin schon auf dem Weg, seine Top-Leistung auf dem Rad mit einem grandiosen Lauf zu veredeln! Unaufhaltsam lief er die zehn Kilometer an der Alster entlang, benötigte für die Strecke gerade einmal 36:30 Minuten, was der Grundstein für die Top-Ten-Platzierung am Ende des Tages war! Julian kam schwer ins Laufen, sein ganzer Körper war durchgefroren, doch er rannte und holte alles aus sich raus, lief eine 38:30 und konnte ebenfalls zufrieden sein!

Innerhalb einer Minute das Ziel erreicht!

Wir haben es endlich gepackt! Das seit Jahren stehende Ziel, einen einstelligen Tabellenplatz zu belegen haben wir am Sonntag beim Sprintwettkampf in Itzehoe erreicht – und wie! Morten, Max, Julian und Konrad lieferten als Wertungsteam einen überragenden Wettkampf und Jonas komplettierte.



Für Jonas war es nach schwieriger und verletzungsgeplagter Vorbereitung der erste Schritt in Richtung der Regionalligaform vergangener Tage. Auf dem Rad und gerade beim Laufen konnte er das Wahnsinns-Tempo der Liga noch nicht ganz mitgehen, zeigte sich aber kämpferisch und auch als Motivator, vor allem auf der begebnungsreichen Radstrecke! Nach 1:13:16 h kam er schließlich auf Platz 86 ins Ziel.



Konrad, Morten, Max und Julian zeigten ihre Topform! Der Wasserstart im Hohenlockstedter Mühlenteich glich einem Kampf und es mussten viele Tritte eingesteckt und viele Beine überschwommen werden, ehe man in seinen Rhythmus kam. Max kam nach 10:01 Minuten als erster von uns aus dem Wasser, doch Konrad, Julian und Morten folgten in den nächsten 19 Sekunden. So waren wir vier wieder zusammen und legten auf dem Rad los. Durch das enge Feld gelang es

ein hohes Tempo zu fahren und die drei Runden á 6,7 km mit Wendepunkt waren ideal um zu schauen, wie man im Feld positioniert war. Morten, Konrad und Max konnten das Tempo mitgehen und stiegen beinahe zeitgleich vom Rad, Julian verlor leider den Anschluss, ließ die Lücke aber nicht zu groß werden und folgte den dreien mit gut einer halben Minute Rückstand.

Nachdem Morten hier ganz nebenbei die beste Wechselzeit vom ganzen Feld hinlegte spurtete er als erster Stader los und flog über die Strecke, sodass er auch als erster von uns nach 1:00:21 h auf Platz 25 das Ziel erreichte. Gezogen von Morten als Lokomotive, gelang es Max trotz leichter Probleme mit der Atmung ebenfalls vorne mitzulaufen. Dank dieser starken kämpferischen Leistung kam er 27 Sekunden nach Morten auf Platz 27 ins Ziel.



Julian hatte vom Radfahren noch etwas gut zu machen und so legte er los uns rannte die 5 km in beeindruckenden 17:46 und konnte noch zu Max aufschließen – Platz 28!



Auch Konrad nutzte seine gute Ausgangsposition vom Radfahren und gab nochmals alles, biss sich in der zweiten Runde an Julian fest und vervollständigte des Wertungsteam nach 1:01:25 h als 34..

Eine überragende Teamleistung, so schnell waren wir lange nicht!

Innerhalb von nur einer Minute brachten wir unsere vier Athleten im vorderen Feld ins Ziel, das konnte nur ein Top-Resultat sein!

Und es wurde am Ende Platz 7!!! Unser Cheftrainer Jörg gab uns schon in der Besprechung vor dem Wettkampf mit, dass es heute realistisch war einen einstelligen Platz zu erreichen und das wurde uns im Laufe des Wettkampfes immer klarer, doch wir haben uns noch stärker präsentiert als erwartet! In dieser Form konnten wir Konrad zu seinem

Geburtstag also auch noch ein richtig geiles Ergebnis schenken.

Auch in der Gesamtwertung steht jetzt nur noch eine Zahl vor unserem Teamnamen, nämlich die neun!

Der Höhenflug geht also weiter und wird hoffentlich zu einem Langstreckenflug.

Die Regionalliga macht jetzt erst einmal Sommerpause, weiter geht es Anfang August in Güstrow über die olympische Distanz, dort können wir dann mit breiter Brust antreten!

Natürlich werden wir auch in der Pause weiter fleißig sein und den einen oder anderen Wettkampf mitnehmen, von dem wir hier sicher berichten werden!

Grandioser Start in die Saison

Am Sonntag fiel der erste Startschuss dieser Saison in Hamburg-Bergedorf über 1,5km Schwimmen, 40km Rad und 10km Laufen. Wie gut war die Vorbereitung und wie stark ist die Konkurrenz geworden? Der erste Wettkampf der Regionalliga Nord ist auch eine Standortbestimmung für jeden, dieses Jahr unter besten Wetterbedingungen. Es war warm, der Wind wurde vom Deich aufgehalten und auch das Wasser war mit 17,2 Grad schon gut zu schwimmen.

Mit Konrad, Morten, Julian, Antoine und Max stellten wir ein starkes Team an den Start, das zugleich auch eines der jüngsten der Liga ist. Für Antoine war es der erste große Wettkampf nach einjähriger Verletzungspause und Max ging als jüngster Starter des gesamten Feldes das erste Mal über die olympische Distanz an den Start.



Nervosität, Vorfreude aber auch Selbstbewusstsein bestimmten die Zeit vor dem Start. Um 12:20 ging es dann endlich los – und wie! Julian sorgte für den ersten Paukenschlag und kletterte nach bereits 20:08 Minuten als 13. aus dem Wasser, doch auch Konrad brillierte und folgte 27 Sekunden später auf Rang 30. Morten (21:02/45.) und Max (21:44/52.) legten sich mit guten Schwimmzeiten ebenfalls eine gute Ausgangsposition fürs Radfahren. Antoine merkte man den deutlichen Trainingsrückstand an, der sich durch seinen Wettkampf zog. Doch er schlug sich achtbar und das wichtigste, gab niemals auf und verlor nicht den Ehrgeiz! Er wurde am Ende 83. nach 2:39:07h, für ihn sicher eine Motivation, darauf aufzubauen!

Das Radfahren war der Wahnsinn und führte uns als Team zusammen. Die stärkste Leistung zeigte hier Max der mit einer Radzeit von 01:02:23h auf die anderen drei von uns aufschloss, sodass Morten, Konrad, Julian und Max einen großen Teil der Radstrecke zum Teil nur 30 Sekunden auseinander waren! So gut es ging versuchten wir uns noch weiter anzuspornen. So erreichten Max und Morten gemeinsam die Wechselzone, gefolgt von Konrad und Julian mit jeweils einem kleinen Abstand. Diese Situation war ideal für uns, wir kannten unsere Laufstärken und wussten so unsere Kräfte einzuteilen. Konrad musste als erster abreißen lassen, biss sich aber durch, es war schließlich ein Top-Resultat möglich! Julian schloss nach 2 Kilometern auf Max und Morten auf und zu dritt wurden vordere Platzierungen in Angriff genommen.



Auf den letzten Kilometern war es dann vor allem Max, unser Youngster, der überragte! Beherzt schüttelte er Julian und Morten ab und lief als erster Stader als 31. ins Ziel mit einer Top-Zeit von 2:04:57h. Ein Einstieg nach Maß für unser gerade erst 18 gewordenen Talent auf der langen Strecke!

19 Sekunden später erreichte Julian als 35. das Ziel. Morten zog sich nochmal an Julian ran mit einem sehr guten Finish und wurde 8 Sekunden hinter ihm 36.. Die Wertung komplett machte Konrad als starker 52. (2:09:10h) – insgesamt ein überragendes Ergebnis, so einen guten Start hatten wir lange nicht!

In der Mannschaftswertung bedeutete das Platz 10!!! Für uns ein hervorragendes Ergebnis und ein sehr guter Start in die neue Saison.

Möglichen waren die Top-Leistungen unserer Jungs natürlich auch durch die Unterstützung der zahlreich mitgereisten Fans, die alles gaben und uns nach vorne trieben!



Mitgenommen aus dem Rennen haben wir nicht nur alle einen Sonnenbrand auf dem Rücken in Form unserer Einteiler, sondern auch die Erkenntnis, dass diese Saison noch vieles möglich ist.

Langsam wird das Ziel des einstelligen Tabellenplatzes kein hochgestecktes, sondern ein realistisches und wenn wir im Training nochmal zulegen wird dieses Ziel vielleicht schon beim Sprint in Itzehoe erreicht!

Sieg, Comeback und Kälte in Stade

Traditionell stand am Samstag vor Pfingsten wieder unser Heimwettkampf in Stade an. Der Swim&Run als Teil der Schüler-Serie-Nord ist für uns nochmals ein kleiner Formtest, um in Sachen Schwimmen und Laufen nochmals an den letzten kleinen Schrauben drehen zu können.

Auch wenn uns der Stress als Helfer in verschiedenen Funktionen den ganzen Tag bis zum Start auf Trab hält, ließen wir uns diesen Start natürlich nicht entgehen.

Max, Julian und Antoine vertraten uns im 27 Mann großen Starterfeld der Männer. Um uns gegenseitig motivieren zu können, entscheiden wir uns, alle drei auf einer Bahn zu starten.

Die 400m absolvierte jeder von uns souverän, Max stieg als vierter, Julian als fünfter aus dem Wasser und auch Antoine ließ nicht lange auf sich warten. Für Antoine war es das lang ersehnte Comeback, nachdem er letzte Saison wegen einer langwierigen Fußverletzung aussetzen musste.

Und das sein Fuß wieder voll funktioniert zeigte seine gute Laufleistung, die ihn am Ende auf Rang neun ins Ziel brachte.



Julian und Max rannten zusammen aus der Wechselzone, doch Julian hatte arge Probleme mit der Kälte. Das kühle Freibad und die 14 Grad Außentemperatur machten seiner Lunge zu schaffen, so dass er hinter seinen Erwartungen zurück blieb, dennoch Platz 2 erreichte. Doch Max wäre wohl kaum zu schlagen gewesen. Mit einer brillanten Laufleistung und arbeitete er sich früh nach vorne und sprintete auf Rang eins ins Ziel! Man darf gespannt sein was er in der Saison hinlegen wird, die Vorzeichen stehen gut.

Abschließend ließen sich Max und Antoine auch nicht den Start bei den Staffeln nehmen. Mit ihrem Vierer-Team, welches durch Matthias Großer und Jannes ergänzt wurde, gelang ihnen der Sprung

auf Rang 2.

Bergedorf kann kommen!

Es geht in Richtung Saison

Vier Wochen vor Saisonstart haben wir uns gemeinsam noch einmal eingeschworen und unsere Trainingszustände getestet. Aus allen Himmelsrichtungen in die sich unser Team verstreut sind wir in Stade zusammengekommen und dieses Wochenende hat die Vorfreude bei allen auf die Saison nochmals gesteigert.

Von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag gingen wir alle vier Disziplinen durch - den Wechsel eben auch.

Krankheitsbedingt musste Antoine leider aussetzen, doch auch ihn hat die Motivation gepackt!

Unserem Team schloss sich Jannes an, der mit seinen 17 Jahren aber einen enorm starken Eindruck hinterließ und sicherlich ein Kandidat für das Team der Zukunft ist!

Vor allem bei den beiden

Schwimmeinheiten am Freitag Abend und Samstag Morgen ließ er uns buchstäblich alt aussehen. Mit zehn Mann auf einer 25m-Bahn, auch ein Training für die Massensstarts der Saison.

Nach dem Mittagessen am Samstag ging es dann aufs Rad, die Laufschuhe im Gepäck.

Es stand das berühmte Duathlon-Training in Hammah an - 10km Rad, 2km Laufen, drei mal bei vollem Tempo! Das zeigte jedem von uns seine Grenzen auf, der Versuch das Radfahren als Gruppe zu fahren scheiterte am kräftigen Wind und endgültig in der dritten Runde an einem windschattenspendenden Traktor.

Nach einem kurzen Auslaufen war der Samstag geschafft. Das gemeinsame Abendessen ließ ausreichend Platz für außersportliches.

Der Sonntag war zwar nicht der wärmste, aber es ging auf dem Rad heiß her.

Mit einem sehr guten Schnitt beendeten wir eine 50 Kilometer-Ausfahrt, in der wir als Gruppe stark zusammengehalten haben und beendeten das Trainingswochenende mit einem schnellen 6km-Lauf.



Das Wochenende hat gezeigt, dass wir überwiegend in hervorragender Verfassung sind unser Ziel, einem einstelligen Tabellenplatz, zu erreichen. Für uns gilt es jetzt darauf aufzubauen, dran zu bleiben, bestehende Blessuren oder Trainingsrückstände zu kurieren und aufzuholen, ehe wir dann am 07.06. mit einem starken und voll motiviertem Team in Bergedorf das erste Rennen der Regionalliga-Saison zu rocken!

Vorbereitend wird jeder seine kleinen Veranstaltungen mitnehmen, so auch unseren Stader Swim&Run am 23.05., sowohl als Helfer als auch als Teilnehmer!

Dirk und Jonas testen in Scheeßel

Es sollte eine Generalprobe für das Regio-Team werden, aber bedingt durch Beruf und Verletzungen gingen leider nur zwei Stader an den Start beim Beeke Duathlon in Scheeßel über 5km Laufen, 20km Rad und abschließend nochmal 5km Laufen.

Für Dirk und Jonas war es aber äußerst wichtig, zu sehen, wie der Stand gut 2 Monate vor Saisonbeginn ist.

Beide hatten auch eine sehr wacklige Vorbereitung und immer wieder warfen sie Verletzungen einen Schritt zurück. Doch heute zeigten beide, dass sie doch auf einem guten Weg sind und kamen bei sehr windigem Wetter, was vor allem auf der Radstrecke zu schaffen machte, glücklich ins Ziel.

Dirk zeigte eine sehr solide Leistung und kam nach 1:21:52 std ins Ziel. Dies war Platz 5 in der TM 45 und in der Gesamtwertung Platz 42.

Jonas ging verhalten an, wollte testen, ob sein Knie Parade macht, aber es hielt stand und er steigerte sich auf jedem Meter. Nach 1:33:34 std überquerte er die Ziellinie, Platz 6 in der TM 20 und Gesamt Platz 95.

Alles in allem ein Ergebnis für beide, was vollkommen in Ordnung geht und gezeigt hat, für die Saison geht es aufwärts.

