

Auslaufen hinterm Deich

Zum Jahreswechsel hat es Jonas und Julian mal wieder zum Drochterser Silvesterlauf verschlagen.

Doch das Ziel bei diesem Lauf waren klar: Locker durch die Hose atmen!

Die Strecke aus Drochtersen heraus über Krautsand und wieder zurück lief sich wieder gut und die milden Temperaturen machten das Laufen fast angenehm.

So gingen die Elfers-Brothers die ersten zwei Kilometer gemeinsam an, ganz gemütlich im großen Feld mit 286 Läufern.

Dann setzte sich Julian ab und arbeitete sich Meter um Meter am Feld vorbei bis nach vorne auf Rang 21 in 41:13 min.. Völlig in Ordnung für die Jahreszeit.

Jonas setzte auf Konstanz und zog sein Tempo durch. Nach seiner Trainingspause war das Tempo noch nicht ganz da, aber seine 47:12 min. machen Hoffnung auf gute Leistungen in der kommenden Saison, nebenbei ein 73. Platz.

So geht das Jahr sportlich zu Ende und das nächste kann kommen!

Ein Blick zurück

Wieder ist eine Saison in der Triathlon Regionalliga Nord vorbei und wir finden uns auf Platz 14 wieder. Gleiche Veranstaltungsorte, nahezu gleicher Saisonverlauf wie im letzten Jahr und doch war alles ein bisschen anders...

Was sagt uns die vergangene Saison?

Die Liga wird stärker von Jahr zu Jahr und da müssen wir mitgehen. Gerade auf der olympischen Distanz müssen wir uns noch steigern, damit wir eine Chance haben, uns wieder konstant einstellig zu platzieren. In den Sprintrennen sind wir deutlich stärker, was Itzehoe und vor allem Oldenburg gezeigt haben!



Wie verlief die Saison?

Es begann im Grunde wie jedes Jahr mit einer soliden Leistung in Bergedorf, auf die aufgebaut werden sollte. Auch wenn der 14. Platz dort zu dem Zeitpunkt wenig Aussagekraft hatte, war es auf die Saison betrachtet ein erstes Zeichen, dass es eben nicht wie erhofft weiter nach vorne gehen sollte.

Es folgte das Sprintrennen in Itzehoe, dieses Jahr nicht als Verfolgungsrennen, dafür als Massenstart im Wasser im kleinsten See der Liga – und das mit 75 ambitionierten Triathleten.

Ein Rennen in dem vor allem einer unserer Nachwuchsathleten auf sich aufmerksam machte, hierzu aber später mehr. Der dortige 10. Platz verschaffte uns etwas Luft, doch der Sturz folgte in Stuhr. Gerade in dem wohl am stärksten besetzten Rennen mussten wir auf unsere Form und den 5. Starter verzichten, sodass nicht mehr als der 17. Platz heraus sprang, der uns in der Tabelle nach unten zog.



Damit ging es dann nach Güstrow, normalerweise ein für uns verfluchter Wettkampf, bei dem immer irgendetwas schief läuft, doch dieses Jahr nicht! Im Gegenteil, es war eine Leistung die jeden motivierte und so holten wir Platz 12, ein gutes Ergebnis, doch die Last aus Stuhr hielt uns in der Gesamtwertung weiter unten.

Dann das Spektakel in Oldenburg bei dem wir Höhenluft schnupperten. Gerade der Swim&Run lief überragend und wir konnten mit den Top-Teams der Liga mitlaufen und holten uns Startplatz 6.

Auch das Rennen verlief Ereignisreich und wir wurden zum Abschluss der Saison starker Zehnter!

Wie war die Saison für uns?

Diese Saison starteten erstmals Dirk und Max für uns in der Regionalliga.

Dirk holten wir aus dem Triathlon-Ruhestand und er half uns in Bergedorf und Stuhr mit guten Leistungen.

Max kam aus der eigenen Jugend hoch und durfte aufgrund seines Alters nur auf den Sprintdistanzen starten, aber dort aber ordentlich Alarm. Bei seinem ersten Auftritt in Itzehoe lief er prompt vor ins Mittelfeld und zeigte auch in Oldenburg seine Qualitäten, die uns in den nächsten Jahren sicher helfen werden.

Genau wie die Qualitäten von Jonas, der jedes Rennen gesetzt war. Verletzungsbedingt verpasste er einen Teil der Vorbereitung, präsentierte sich dafür aber in jedem Rennen stark. Jonas' älterer Bruder Julian verpasste seit seinem Debüt vor zweieinhalb Jahren in Stuhr kein Regionalliga-Rennen und zeigte eine starke Saison - fuhr konstant das beste Stader Ergebnis ein.

Für Frido war es eine Saison die zeigte, dass auch er zurecht ins Team gehört. Er zeigte solide Leistungen in seinen Rennen in Bergedorf und Güstrow.

Wenn es um gute Positionen geht war auch diese Saison wieder Verlass auf Morten. Unser stärkster Radfahrer im Team zeigte sich nach guter Vorbereitung in Neuseeland in guter Form und auch eine zwischenzeitliche Verletzung warf ihn nicht zurück.

Gleiches gilt für unseren Mannschaftskapitän Konrad, der seit Bestehen des Stader Ligateams eine feste Größe darstellt und auch diese Saison wieder nach vorne gebracht hat. Verletzungsbedingt konnte Antoine leider nicht starten diese Saison, doch wenn auch er nächste Saison wieder dabei ist, kann wieder angegriffen werden.



Neue Ziele für die kommende Saison auszugeben wäre jetzt zu früh, erstmal gilt es gut zu überwintern und sich vorzubereiten auf eine nächste Saison in der Regionalliga Nord!

Wir werden natürlich weiter hier berichten über Wettkämpfe, die wir mitgenommen haben!

Triathlon-Wahnsinn am Zwischenahner Meer

Was wir am Wochenende erlebt haben hat das erwartete Spektakel noch überboten! Teamgeist und Disqualifikation sind nur zwei Schlagwörter die das Wochenende prägten. Arbeiten wir das Wochenende noch einmal auf...

Der Samstag:

Ausschlafen, Anreisen und trotzdem noch Zeit haben - das passt sonst gar nicht an einem Wettkampftag zusammen, doch für uns stand heute nur der Start des Swim&Run um 18:30 Uhr an, bei dem es darum ging, sich gut für den am Sonntag folgenden Sprinttriathlon zu positionieren.

Hierbei zählte nicht nur die Einzelleistung. Das 500m Schwimmen bewältigte jeder für sich so schnell er konnte, die Wechselzone durfte allerdings erst verlassen werden, wenn mindestens vier der fünf Starter eines Teams Laufbereit waren. Auch auf der 3km-Laufstrecke mussten vier Athleten des Teams sichtbar als Gruppe zusammen laufen.

So durfte Julian sich ein bisschen mehr Zeit zum Ausziehen des Neos lassen, doch Konrad, Jonas, Max und Morten ließen nicht lange auf sich warten. Und dann begann das Spektakel erst richtig! Auf Platz 5 verließen wir fast gemeinsam die Wechselzone. Max brauchte etwas um in seinen Lauf zu finden, doch dank Jonas konnten wir zu viert das Tempo auf den ersten Metern hoch halten. Dann kam Max heran und wir waren zu fünft, bis Jonas dem Schritt nicht mehr folgen konnte... aber auch Morten hatte zu kämpfen. Doch wir motivierten uns gegenseitig und Jonas blieb die ganze Zeit in Reichweite, um einen möglichen Ausfall des vierten problemlos zu kompensieren. Nachdem wir auf Platz 6 zurückfielen lieferten wir uns einen Dreikampf mit den Teams aus Hameln und Hannover, der Unentschieden ausging. So stand Platz 6 als Startposition für den Sonntag fest – eine überragende Teamleistung! Nebenbei waren wir das zweite Team, welches zuerst alle fünf Starter im Ziel hatte... das brachte zwar nichts für die Wertung, zeigt aber welch ausgeglichenes Team wir haben. Am Abend hieß es dann regenerieren und neu laden für den Triathlon.



Der Sonntag:

Nachdem unser Nachwuchs morgens leider bei Regen starten musste, klarte es zu unserer Vorbereitung auf. Auf dem Plan stand, um genau 12:46:16 Uhr einen Sprinttriathlon, der in Oldenburg wie immer etwas länger ausfällt (750 – 27 – 5,4), zu absolvieren, denn wir hatten 1:16 Minuten Rückstand auf die ersten aus Rostock, doch die Konkurrenz vor uns war in Schlagweite.



Die Anspannung war jedem von uns anzumerken, wir waren einfach gut in Form!

Am Steg aufgereiht standen die Teams dann im Wasser und wurden den Abständen entsprechend auf die Strecke geschickt, entsprechend unserer Teamposition starteten wir also auf den Plätzen 26 bis 30, doch die Plätze 31-40 starteten binnen einer Sekunde hinter uns.

Beim Schwimmen zeigten wir dann unsere Stärke – Julian schwamm auf Platz 19 vor, Jonas zeigte eine starke Leistung im Wasser und lief als 28. in die Wechselzone, gefolgt von Morten auf 33 und Konrad auf 35.

Max folgte kurze Zeit später und stieg hochmotiviert aufs Rad, doch dort passierte etwas folgenschweres: Wegen der Enge des Feldes bildeten sich hin und wieder kleine Gruppen, was Max zwar nutzte, doch just in dem Moment wertete ein vorbeifahrender Kampfrichter dieses Manöver als absichtliches Windschattenfahren – und zeigte Rot, Disqualifikation! Doch was Max dann machte zeigte unseren enormen Teamgeist! Anstatt genervt aufzugeben fuhr er das Rennen zu Ende, wartete beim Laufen auf Jonas, der als vierter unseres Teams auf die Laufstrecke ging und zog ihn bis ins Ziel! Und so konnte Jonas ein ohnehin für ihn starkes Rennen veredeln und kam nach 1:20 Stunden als 49. ins Ziel.

Was wir bis dahin nicht wussten – die Disqualifikation setzt Max automatisch auf den letzten Platz und in die Teamwertung, Jonas' Ergebnis ging also nicht in die Mannschaftswertung ein.

Was machten also die anderen?

Julian zeigte sich heute in Bestform! Er verlor nur 2 Plätze auf dem Rad, rannte mit 19:50 min. die zehntbeste Zeit des Feldes und kämpfte sich bis ins Ziel auf Platz 17 vor!

Konrad und Morten fuhren gleich stark Rad und machten so jeweils drei und zwei Plätze nach vorne gut. Auch beim Laufen nahmen sich beide nicht viel und hielten hervorragend ihre Positionen, Morten finishte auf Platz 31, Konrad brachte Platz 33 ins Ziel!

Natürlich saß der Schock bei uns allen tief was Max passiert war, doch wir bauten ihn auf und konnten uns bei unserem traditionellen alkoholfreiem Weizenbier dann doch über ein starkes letztes Rennen der Saison freuen, zu dem jeder seinen Anteil beigetragen hatte.

Das Format des Wettkampfes an dem Wochenende war überragend und hat überzeugt!

Endlich ein Rennen, bei dem auch eine ausgeglichene Teamleistung einen hohen Stellenwert hat und das für die Zuschauer fast so spannend war wie für die Athleten selbst. Man kann hoffen, so etwas in Zukunft häufiger in der Liga zu finden!



Das fast komplette Team (v.l.): Jonas, Frido, Antoine, Morten, Uta, Jörg, Konrad, Julian, Max
In der Tageswertung belegten wir Platz 10... die einstelligen Platzierungen heben wir uns dann eben für die nächste Saison auf!

Auf die Gesamtwertung der Regionalliga Nord hatte dieses Ergebnis dann keinen Effekt mehr und so behalten wir unseren 14. Platz, mit dem wir natürlich zufrieden sind, aber auf das wir aufbauen wollen und hoffen, dass nächstes Jahr alles glatt läuft und es weiter nach oben geht, denn das ist und bleibt unser Ziel!

Glückwunsch auch an das Team TriZack aus Rostock zum Gewinn der Ligawertung und dem Aufstieg in die 2. Bundesliga.

Ein kleiner Saisonrückblick wird auch noch folgen.

Es wird noch einmal ernst!

Spannender kann eine Saison nicht zuende gehen!

Vor dem letzten Rennen in Oldenburg am kommenden Wochenende ist in der Liga noch nichts entschieden.

Nicht nur dass sich gleich vier Teams mit einem Punkt unterschied um den Ligatitel streiten, nein - es geht auch für uns um alles auf der anderen Seite der Tabelle.

Wir haben als 14. die beste Ausgangsposition da unten, allerdings lauern hinter uns die Teams aus Wolfenbüttel und Stuhr mit einem bzw. zwei Punkten Abstand!

Man darf sich also auf ein stark besetztes Rennen freuen - und auch wir können ein Top-Team stellen in dem alle derzeit in Form sind! Ziel wird es sein wie im letzten Jahr ein einstelliges Ergebnis zum Abschluss zu erzielen.

Zudem erwartet uns wieder ein attraktives Jagdrennen über 2 Tage, bei dem wir uns am Samstagabend eine gute Ausgangsposition beim Swim&Run erkämpfen müssen, um am Sonntag dann endgültig alles zu geben beim entscheidenden Sprint-Triathlon.

Wir sind alle heiß und freuen uns auf ein Triathlon-Wochenende der Extraklasse, dem letzten in diesem Jahr.

Zurück zu alter Stärke

Es stand das vierte Rennen der Saison an und dafür mussten wir weit fahren.

In Güstrow erwartete uns eine olympische Distanz, auf der Konrad, Morten, Julian, Frido und Jonas die Schmach von Stuhr wieder gut machen wollten. Morten ist rechtzeitig fit geworden und fühlte sich gewappnet für das Rennen und auch die anderen standen im Training, so dass



die Voraussetzungen für ein gutes Rennen geschaffen waren.

Und so ging es um 10 Uhr an den Start am Ufer des Inseees.

24 Grad Wassertemperatur entschädigten für die Seequalität, denn das Wasser war trüb und der See hatte wenig Wasser, so dass man seine eigene Hand im Wasser nicht erkennen konnte und auf der Mitte der 750m langen Runde mit Algen zu kämpfen hatte.

Durch das flache Wasser war auch das Ufer lange flach und so glich der Start zu

Beginn eher einem Wettlauf, den Konrad mit langen Schritten - wie im letzten Jahr - für sich nutzen konnte und so das Feld auf den ersten 100m anführte.

Das beste Schwimmen von uns gelang Julian, der als 19. das Festland erreichte und versuchte, auf der bergigen Radstrecke nicht allzu viele Plätze zu verlieren, was ihm in der Hinsicht gelang, dass er um Platz 40 nach dem Rad eine gute Ausgangsposition für das Laufen erreichen konnte.

Morten und Konrad gingen fast zeitgleich aus dem Wasser. Auf dem Rad musste Konrad allerdings abreißen lassen, hielt sich aber gut im Rennen. Morten hingegen zeigte wieder eine starke Radleistung und fuhr am Wendepunkt der 40km-Radstrecke an Julian vorbei und legte die insgesamt 26 beste Radzeit des Tages hin. Beide fuhren dann einige Kilometer zusammen in einer großen aber fair fahrenden Gruppe dem Radziel entgegen, zum Teil mit Geschwindigkeiten bis zu 65km/h - bergab.

Jonas musste auf dem Rad eine mäßige Schwimmleistung begleichen, tat dies für seine Verhältnisse gut und ging ambitioniert zum Laufen.

Frido ging mit viel Motivation an den Start, die er das ganze Rennen über nicht verlor, auch wenn er sich eher im hinteren Feld wiederfand. Rang 70 stand am Ende hinter seinem Namen in der Ergebnisliste.

Ehrgeizig kämpfte auch Jonas auf der Laufstrecke, die durch anhaltenden Regen nass und schlammig wurde - aber genau das ist für viele von uns ideales Laufwetter! Jonas konnte so einen 64. Platz verbuchen und zufrieden ans Zielbuffet gehen.

Konrad und Morten unterschied heute nur das Radfahren, denn auch beim Laufen waren beide annähernd zeitgleich, Morten war mit 40:11 min. in dieser Disziplin nur 6 Sekunden schneller als Konrad, der eine ansprechende Laufleistung zeigte und so auf Platz 50 ins Ziel lief, Morten brachte Platz 36 in die Wertung.

Durch Pfützen und Matsch lief es für Julian richtig gut, der mit 37:37 min. einige Plätze nach vorne gut machen konnte und letztlich als 28. eine Top-Platzierung hinlegen konnte!

2 der insgesamt 17 Mannschaften waren nicht am Start, dennoch stand am Ende Platz 12. Ärgerlich war aus



sportlicher Sicht heute nur, dass das Team aus Stuhr auf Platz 11 nur 2 Zähler weniger hatte, aber wir haben alle das Beste gegeben und uns ins sichereres Fahrwasser begeben. Das große Finale in Oldenburg verspricht dann ein Spektakel. Samstag Nachmittag wird dann der Swim&Run gestartet, der die Startzeiten und Reihenfolge für das am Sonntag folgende Jagdrennen über die Sprintdistanz vorgibt!

Ein sommerlicher Tag zum Vergessen

Das hatten wir uns anders vorgestellt. Der dritte Wettkampf der Regionalliga Nord in Stuhr war nicht von Erfolg gekrönt.

Nach einigen Umstellungen im Vorfeld des Wettkampfes folgte die erste schlechte Nachricht am Morgen: Morten musste verletzungsbedingt absagen und ein Ersatz war nicht mitgereist, also ging es mit Konrad, Julian, Jonas und Dirk zu viert an den Start über die olympische Distanz.

Eine Panne oder Zeitstrafe durften wir uns also noch weniger erlauben als sonst, schließlich gingen wir alle in die Wertung ein. Am Ende des Wettkampfes waren wir vier auch alle Pannefrei im Ziel, doch ein Gesamtplatz 17 war das Resultat eines harten und heißen Tages.

Dabei lief das Rennen für unsere Athleten gewohnt und alle holten das raus, was an diesem Tag in ihnen steckte.

Dirk gelang ein besseres Rennen als in Bergedorf, trotz eines kleinen Unfalls beim Laufen, bei dem er sich den Zeh verletzte. Doch er biss sich durch und kämpfte um jeden Punkt für das Team, am Ende stand nach 2:19 Stunden Rang 76 auf der Ergebnisliste.

Auch Jonas zeigte ein solides Rennen. Nach einer guten Schwimmleistung platzierte er sich im Mittelfeld, musste über die 40 km lange Radstrecke allerdings einige Konkurrenten ziehen lassen, doch davon holte er einige wieder ein, durch eine für ihn sehr gute Laufleistung! 2:15 Stunden und Platz 67 für die Mannschaftswertung brachte seine Leistung.

Konrad merkte man vor allem beim abschließenden 10 km Lauf den Trainingsrückstand an. Runde für Runde wurden seine Beine schwerer, doch durch eine gute Schwimm- und Radleistung legte er den Grundstein für einen 60. Platz.

Julian glänzte vor allem beim Schwimmen. Die 2 Runden á 750 Meter, die als "M" im kleinen Silbersee geschwommen wurden, absolvierte er nach 21 Minuten und ging als 18. auf die Radstrecke auf der auch er geschluckt wurde. Beim abschließenden Lauf kämpfte auch er mit der Hitze, machte aber noch den ein paar Plätze gut und finishte auf Platz 40.



Insgesamt ein herrlich sommerlicher Tag und ein sehr gut organisierter Wettkampf, nur das Ergebnis trübte ein wenig. Durch diesen Patzer rutschen wir auf Platz 15 in der Gesamtwertung ab, aber da werden wir nicht bleiben! Zwei Wettkämpfe bleiben uns noch um in der Tabelle noch zu klettern und bei denen werden wir wieder alles geben!

Ein positives sportliches Ergebnis konnte Max erzielen, der mit Jannes und Celine als Staffel über die Sprintdistanz antrat und diese gewinnen konnte! Eine sehr gute Leistung unseres Nachwuchses!

Im Schatten der Elite

Es war mal wieder ein Spektakel, dass keinen Triathleten kalt lässt.

Beim größten Triathlon der Welt in Hamburg waren wir vom Stader SV natürlich wieder zahlreich vertreten, egal ob beim Sprint am Samstag oder über die Olympische Distanz am Sonntag.

Klassischerweise starteten fast alle wieder in Startblock A und eröffneten den Wettkampftag, der mit den Rennen der Elite-Athleten jeweils endete.

Jonas und Max vertraten uns beim Sprint und durften um 9 Uhr morgens in die 23,7 Grad warme Alster springen. Wäre der Dreck nicht könnte man fast von einer Badewanne sprechen - aber auch nur fast.

Demnach schwammen beide die 500m ohne Neo und erwartungsgemäß verließ Jonas als erster der beiden das Wasser am wohl imposantesten Schwimmausstieg im Schatten des Rathauses. Doch auch Max ließ nicht lange auf sich warten und so gingen beide dicht zusammen auf die Suche nach ihrem Rad in der 700m langen Wechselzone am Ballindamm.

Auf dem Rad waren beide gleich stark, doch Max konnte die Mini-Lücke nach dem Schwimmen durch zwei schnelle Wechsel, die ihm immerhin 20 Sekunden brachten, auf Jonas schließen und so gingen beide gleichzeitig auf die 5 km Laufstrecke, auf der Max seine Stärke ausspielte, doch Jonas konnte folgen und lag mit einer Zielzeit von 1:12:51 h nur 21 Sekunden hinter Max. Ein starker Auftritt beider, sodass die Ränge 46 und 48 heraussprangen - von 2400 gestarteten Männern, nebenbei sprangen beide auch in die Top 10 ihrer Altersklassen!



Der Sonntag begann für Julian und Frido sehr früh. Um 7:30 Uhr fiel der Startschuss um 1500m in der angesprochenen "Beinahe-Badewanne" zurückzulegen. Julian legte ein mäßiges Schwimmen hin und auch Frido blieb ein wenig hinter den Erwartungen zurück, beide

wollten wohl Hamburg am Morgen aus dem Wasser genießen.

Das Radfahren plättete nicht nur die Athleten, sondern auch übermäßig viele Reifen, doch beide blieben zum Glück verschont! Hier gaben sich beide keine Blöße und fuhren ein solides Radrennen auf regennasser Strecke.

Beim abschließenden Lauf bestätigte Julian seine starken Läufe aus anderen Wettkämpfen und hatte zudem noch eine besondere Motivation auf der Strecke, als er

an den sich warmlaufenden Brownlee-Brüdern vorbei lief und die ihn anfeuerten. Und so ging es nach 2:15:15 h ins Ziel am Rathausmarkt - und belegte so Gesamtplatz 24 von 2600 Männern und konnte sich über Platz 5 in der Altersklasse freuen

Frido lief unermüdlich und zeigte seine Qualität auf langen Strecken und beendete das Rennen nach 2:36:58 h. So konnte sich unser Team auch am Sonntag sehen lassen.

Besonders freute uns auch, dass unser Teamchef Jörg sein Rennen trotz schwerer Verletzung am Knie beenden konnte!



Jetzt ist unser Blick ersteinmal wieder auf die Regionalliga gerichtet, die am 27. Juli in Stuhr am Silbersee stationiert. Hier werden wohl Konrad, Julian, Jonas, Frido und Dirk auf Punktejagd gehen!

Sprintstärke in Itzehoe

Dieses Mal wollten wir zeigen wie schnell wir sind!

Beim zweiten Saisonrennen in Itzehoe gingen wir mit Konrad, Morten, Julian, Jonas und unserem Youngster Max, der als zweitjüngster Starter des Regionalligafeldes mit einer guten Leistung ein weiteres Ausrufezeichen hinter die gute Jugendarbeit im Stader Triathlon setzen konnte. Zudem war es sein Ligadebüt!

Das Sprintrennen startete im 19,5 Grad kaltem oder warmem Wasser.

Nach 750m stieg Julian als erster Stader auf Rang 20 aus dem Wasser. Kurze Zeit später folgten Konrad und Morten. Max ging auf Platz 52 aufs Rad und Jonas, der ein mäßiges Schwimmen erwischte folgte auf der 61.

Beim Radfahren galt es drei Runden á 6,5km zu fahren, am besten nicht im Windschatten eines anderen, denn trotz der Enge des Feldes galt Windschattenverbot!

Und hier zeigte Morten wieder eine starke Leistung! Mit seinem neuen "Rennpferd" fuhr er auf Rang 20 vor. Julian musste nur wenige Plätze einbüßen, Konrad konnte seine Position halten und

Max legte mit einer ähnlichen Radzeit wie Konrad eine gute Basis zum Laufen. Auch Jonas bewältigte das Radfahren mit einer guten Leistung und etablierte sich im hinteren Mittelfeld.



Beim abschließenden 5km-Lauf konnte man Max' Schnelligkeit bestaunen! In beachtlichen 18:25 min. sprang er auf Platz 45 vor und ließ auch Team-Kapitän Konrad knapp hinter sich, der nach einer langen Wettkampfpause mit schweren Beinen auf Platz 47 einlief. Julian erreichte als erster Stader das Ziel. Nach einem sehr guten Lauf und einem irren und hart umkämpften Schlussspurt gegen 2 Konkurrenten wurde er 23.! Morten kämpfte beim Laufen wieder mit leichten Problemen, ließ die Lücke nach vorn aber nie zu groß werden und brachte einen wertvollen 30. Platz ins Ziel. Und so gingen die Plätze 23, 30, 45 und 47 für uns in die Teamwertung ein - ein Top-Ergebnis, das Jonas als fünfter Stader mit Platz 74 nach langer verletzungsbedingter Laufpause abrundete!

Wie schnell waren wir nun im Vergleich zu den anderen Teams?

Schnell! Mit Platz 10 sind wir zwar knapp am einstelligen Tabellenplatz vorbei, aber insgesamt ein gutes Resultat auf das wir stolz sein können!

In der Gesamttabelle klettern wir auf Platz 12 - vielleicht geht es beim nächsten Wettkampf in Stuhr (Ende Juli) ja noch ein kleines Stück nach oben...



Spargellauf und Heimevent

Dieses Wochenende stand vor allem der Spaß am Sport bei uns im Vordergrund. Während am Freitagabend beim Spargellauf wieder zahlreiche Vereinsmitglieder und mit Max, Frido, Dirk und Julian vier unserer Ligaathleten aktiv waren, lag der Fokus am Samstag beim heimischen Swim&Run beim Helfen, um die 17. Auflage des vom Stader SV organisierten Events gelingen zu lassen.

Beim Spargellauf war der gesamte Verein wieder mit mehreren Staffeln vertreten, bestehend aus 5 Läufern die nacheinander eine 5,5km lange Strecke zurückzulegen hatten. 226 Staffeln - also über 1000 Läufer waren bei dem regionalen Großevent gemeldet. Doch gewinnen ist hier Nebensache, auch wenn man natürlich immer möglichst weit vorne landen möchte, doch "gewonnen" hat man, wenn man aus dem Lostopf gezogen wird und das Gesamtgewicht der 5 Starter in Spargel, Erdbeeren, Kartoffeln und Schinken aufgewogen wird! Leider traf dieses Losglück dieses Jahr keiner unserer Mannschaften.

Dirk startete für die Staffel "Bunte Mischung", die wie jedes Jahr ambitioniert für die vorderen Plätze war.

Als Startläufer brachte er seine Leistung mit ein, dass am Ende ein beachtlicher 10. Platz erreicht wurde.

Unsere jüngsten im Team starteten traditionell unter dem Namen "Next Generation" und wollten sich nach den Plätzen 2 und 4 in den Vorjahren wieder vorne platzieren, leider fielen Jonas und Antoine kurzfristig aus, sodass das Team um Max, Julian und Frido durch Rouven ergänzt wurde. Da kein fünfter Starter so schnell gefunden wurde einigten wir uns, dass Julian als Start - und Schlussläufer antritt. Nach 1:47h liefen wir gemeinsam auf Platz 3 ins Ziel!



Der Swim&Run fand bei herrlichem Wetter statt! Julian führte als Moderator durch den Tag, Jonas führte das Teilnehmerfeld auf dem Rad die Strecke entlang und Frido, Rouven und Antoine untermalten die gute Stimmung mit guter Musik. Sportlich lag das Hauptaugenmerk an dem Tag natürlich auf dem Triathlon Nachwuchs. 130 Kinder und Jugendlichen starteten im Stader Freibad im Rahmen der Schüler-Serie Nord. Sportlich vertrat Julian das Team beim Start der offenen Klasse. Trotz schwerer Beine vom Vortag und einer Schwimmleistung zum abgewöhnen nutzte er den Wettkampf als Training und finishte als Zweiter. Einen ausführlichen Bericht zum Swim&Run gibts auf stader-sv.de!

Höhen und Tiefen im Flachland

Endlich ging sie wieder los, die neue Saison in der Regionalliga! Nach Monaten des vorbereitenden Trainings und ein paar Test-Wettkämpfen galt es jetzt in Bergedorf auf der olympischen Distanz die Leistungen abzurufen.

Das erste Mal für uns am Start war Dirk, der sich ein paar Jahre dem Triathlonsport entzog, jetzt aber nochmal durchstarten möchte. Das Team komplettierten Morten, Julian, Jonas und Frido.



17 Mannschaften und rund 80 Athleten standen um 12:50 Uhr an der Startlinie, darunter Topstars auf der Langdistanz wie Konstantin Bachor (VfL Wolfsburg) und der Vizeweltmeister im Ironman von 2012 Andreas Raelert (TriTeam Rostock), ehe der Startschuss fiel. Die Schwimmstrecke im Hohendeicher See ist für viele ein hartes Pflaster, da die 1500m am Stück, ohne Landgang, absolviert werden müssen.

Das beste Schwimmen gelang Julian, der nach 21:26 min. als 26. aus dem Wasser stieg, es folgten Morten (39/22:47), Jonas (47/23:21), Frido (68/26:11) und Dirk, der für ihn ungewohnt langen Schwimmstrecke Tribut zollen musste und als 73. das Wasser verließ. Beim 40 Kilometer langen Radfahren kämpfte er sich jedoch wieder ein Stück nach vorn.

Gute Windbedingungen ließen ein schnelles Radfahren zu, was auch Morten nutzte, der nach einem starken Radfahren entlang des Elbdeiches seine Position halten konnte und mit einem leichten Vorsprung vor Julian auf die Laufstrecke ging. Gut 20 Athleten später gingen Jonas und Dirk zeitgleich auf die Laufstrecke und auch Frido zeigte eine gute Leistung auf Rad und folgte wenig später.



Der abschließende 10 Kilometer-Lauf ging über 2 Runden mit Wendepunkt zwischen See und Radstrecke.

Morten hatte leichte Probleme, fand leider nie in einen Rhythmus, glich das jedoch mit Kampfgeist und Willen aus und finishte nach gut 2:10h als 48.. Besser erging es da Julian, der konstant lief und auf der letzten Runde sogar noch zulegen konnte und einige Plätze gut machte. Er wurde 36. nach 2:07h.

Auch Dirk kämpfte auf der Laufstrecke und erreichte letztlich das Ziel nach 2:20h als 72., dicht gefolgt von Jonas, der aufgrund von Knieproblemen nicht seine volle Laufleistung bringen konnte, sich aber durch biss und als 74. in die Mannschaftswertung einging. Frido komplettierte mit einer respektablen Leistung auf Platz 77 und konnte zufrieden mit seinem Rennen sein.



In der Endabrechnung stehen wir mit 230 Punkten auf dem 14. Platz - ein durchaus ausbaufähiges Resultat, womit wir uns aber durchaus zufrieden geben können. Nächste Station ist dann der Sprint in Itzehoe, bis dahin heißt es auskurieren und noch schneller werden - dann wird erneut angegriffen! Außerdem steht am 07.06. noch der Swim&Run bei uns in Stade an, bei dem sich wieder einige aus dem Team aktiv präsentieren werden, im Wettkampf und als Helfer.

Härtetest für Julian

Auch Julian testete am Wochenende seine Form, vernachlässigte allerdings das Radfahren. Beim Swim & Run Köln am Fühlinger See ging er über 1 km Schwimmen und 7 km Laufen an den Start.

Um 11:05 Uhr fiel der Startschuss und es galt 1 km auf der Regattabahn zurückzulegen.

Und es war kalt! Doch die 17 Grad Wassertemperatur machten Julian wenig aus und so legte er eine solide Schwimmzeit hin. Doch kaum aus dem Wasser passierte das, wofür ein Testwettkampf dieser Art da ist. Der Wechsel war das erste Problem, denn Julians Kreislauf wollte nicht glauben, dass es außerhalb des Wasser mit 14 Grad und Wind noch mal drei Grad kälter war! Schwindelattacken sorgten auf dem unebenen Rasen für wenig Standfestigkeit und dementsprechende Probleme.

Die ersten Kilometer hieß es dann: Warm werden! Nach gut vier Kilometern war alles einigermaßen normal und das Rennen konnte gut beendet werden.

Mit Platz 4 in der Gesamtwertung konnte Julian zufrieden sein, aber wichtiger war die Erfahrung, die er im ersten Wettkampf des Jahres sammeln konnte!

Eine Woche später ging es dann in Köln-Vogelsang beim Mailauf an den Start.

Den 10 Kilometer-Lauf nutzte Julian seine Form und Ausdauer zu testen. Das Rennen ging über 4 Runden á 2,5 km durch den Kölner Stadtteil und bei warmen 25 Grad galt es auch der Wärme zu widerstehen.

Julian ging das Rennen schnell an, etablierte sich im vorderen Feld und lief konstant - bis Kilometer 8, dann kam der leichte Einbruch der leider drei Plätze kostete, was allerdings Nebensache war.

Nach exakt 38 Minuten wurde das Ziel als siebter erreicht, was eine gute Zeit, aber gefühlt noch ausbaufähig ist.



Triathlon in Auckland, Neuseeland

Ungewohnt früh startete die Saison dieses Jahr für Morten. Auf Grund eines Forschungsaufenthalts verbringt er die ersten vier Monate des Jahres in Neuseeland, und da Anfang April die Triathlon Weltcup-Serie in Auckland Station machte konnte er sich unmöglich die Gelegenheit entgehen lassen dort zu starten.



Noch mitten in der Saisonvorbereitung konnte Morten den Wettkampf nutzen um einfach mal zu testen was schon drin ist. "Bis zum ersten Drittel der Laufstrecke lief alles gut und das Tempo war hoch, dann hat sich mein Körper daran erinnert dass es noch Anfang April ist und dass noch ein gutes Stückchen fehlt um die angepeilte Leistung halten zu können. Auf der Rest der Laufstrecke musste ich dann für das hohe Tempo bezahlen."

Aber der Wettkampf war ein guter Test und abgesehen von jeglichen Leistungsaspekten natürlich ein absolutes Highlight! Wann bekommt man schon die Möglichkeit auf der anderen Seite der Welt einen Triathlon zu machen!? Bis Anfang Juni wird nun fleißig weiter trainiert, damit zum ersten Wettkampf der diesjährigen Regionalliga-Saison die Leistung stimmt!

Das Letzte

Es ist ein Klassiker für viele Sportler, das Jahr bei einem der zahlreichen Silvesterläufe ausklingen zu lassen. Einen Großteil des Stader SV zieht es dann nach Drochtersen, bei dem das Feld gewohntermaßen wieder hochkarätig besetzt war. So in diesem Jahr mit dem Deutschen Juniorenmeister im Crosslauf, der die 10 Kilometer in unfassbaren 31:50 min. durch Kehdingen gerannt war und sich so den Sieg sicherte.

Von unserem Team waren Julian und Jonas Elfers am Start. Die Zielsetzung der beiden war klar: Spaß haben und bloß nichts riskieren! Und so liefen beide ein souveränes Rennen. Julian ging es am Anfang sehr ruhig an, denn nach 2 Wochen Trainingspause über die Feiertage war die Muskulatur hohen Ansprüchen noch nicht sofort gewachsen. Und so spulte er die ersten 4 Kilometer ganz locker ab, um dann von hinten heraus zu attackieren. Und so lief er schließlich noch auf Rang 29 vor und konnte mit seiner Zeit (42:01 min.) durchaus zufrieden sein.

Jonas hingegen hatte neben der fehlenden Form noch ein schmerzendes Knie und eine leichte Erklältung. Bedingungen mit denen man in einem Leistungsrennen besser nicht an den Start geht, doch heute ging es rein ums Laufen. Und so lief er bedacht und ruhig auf Rang 90 in 47:19 Minuten.

Und so konnte gut ins neue Jahr gerutscht werden mit dem Gefühl, wieder etwas getan zu haben.

Das Training geht für uns mit dem Jahreswechsel wieder richtig los, so dass wir bald wieder weiter oben angreifen können.

Aber fürs erste wünschen wir allen ein Frohes neues Jahr 2014!