

## Das war die Saison.

Es war die erwartete harte Saison für uns, die uns zeigte, wie der Triathlon-Sport schon in der dritthöchsten deutschen Triathlon-Liga an Qualität zugelegt hat.

Doch wir konnten mit dem jüngsten Team aller 20 Mannschaften dagegen halten, auch wenn es ein hartes Stück Arbeit war. Und auch wenn keiner beim Blick auf die Tabelle nach dem Alter der Athleten fragt, können wir für uns stolz sein, diese Saison so gemeistert zu haben und das mit einem Team, in dem alle Starter seit mehr als einem Jahrzehnt dem kleinen Stader SV angehören. Und dass wir so erfolgreich seit der Jugend sind haben wir vor allem Jörg zu verdanken, der uns für diesen Sport begeistert hat! Aber auch dem aktuellen Trainerteam für Julian, Jonas, Antoine und Fridolin, bestehend aus Uta und Schwimmtrainer Matthias, die unsere jüngsten weiter intensiv fördern.

Aber blicken wir noch einmal zurück auf die Regionalliga-Saison 2013.

Nach dem Umbruch im Team und der vollen Integration unserer jüngsten wussten wir Anfangs nicht, wo wir in der Liga stehen würden. Mit Konrad, Morten und Sebastian hatten wir noch 3 gestandene Athleten im Team, die seit Beginn an im Team waren.

Und gleich der erste Wettkampf in Bergedorf machte deutlich, dass es schwer werden wird.

Ein 17. Platz machte uns nachdenklich, aber nicht mutlos! Es sollte zum Glück auch unser schlechtestes Ergebnis bleiben.

Eine Woche später folgte dann aber unser verfluchter Wettkampf in Itzehoe, bei dem es bei uns traditionell nicht so richtig laufen will, obwohl das Wettkampfformat das interessanteste der Saison ist. Und tatsächlich gelang uns dort nicht der erhoffte Befreiungsschlag. Platz 15 bedeutete nur einen kleinen Schritt nach vorne, aber die Saison war ja noch lang.

Nach der kurzen Sommerpause waren alle wieder heiß, aber das Wetter auch. So ging es bei hochsommerlichen Temperaturen nach Stuhr. Und endlich lief es für uns!

Auf der olympischen Distanz zeigten wir dann endlich dass wir es können und wurden starker zwölfter. Aber irgendwie kamen wir nicht richtig vom Fleck in der Gesamtwertung, es musste also mal ein richtig starkes Rennen her. Doch der nächste Wettkampf war Güstrow, nicht gerade unsere Lieblingstrecke. Aber wir machten das Beste daraus, mehr als Platz 14 sprang aber nicht heraus. Hieß vor dem letzten Wettkampf in Oldenburg: Abstiegsgefahr!

Und dem waren sich alle bewusst, es wurde ein grandioses Rennen, wenn auch bedingt durch die Ausnahmesituation beim Radfahren. Platz 9 in der Tageswertung katapultierte uns auf Rang 14 in der Gesamtwertung! Ein versöhnlicher Abschluss einer Saison, die besser laufen könnte, aber insgesamt sind wir dennoch zufrieden mit unserer Leistung!





Nach der Trainingspause heißt es jetzt durch den Winter zu kommen und sich dann fit für den kommenden Sommer zu machen.

Neben dem gewöhnlichen Training stehen auch ein paar Volksläufe über den Winter bei uns auf dem Plan, von denen wir hier sicher berichten werden.

## Unfassbares Finale in Oldenburg

Es war ein denkwürdiges Rennen für uns Stader beim Finale der Regionalliga Nord in Oldenburg, genauer in Bad Zwischenahn.

Und wie bisher fast jedes Rennen wurde auch dieses am Morgen mit einer schlechten Nachricht eingeläutet, denn Antoine hatte es erwischt und musste leider krank zu Hause bleiben. Doch was Konrad, Morten, Julian, Jonas und den für Antoine eingesprungene Frido an dem Tag boten war großartig!



Die etwas verlängerte Sprintdistanz (750 – 27 – 5,4) machte ihrem Namen vor allem im Laufen alle Ehre und das Rennen hat deutlich gezeigt, dass auf diesem hohen Niveau der Regionalliga mit extremer Leistungsdichte ein Windschattenverbot nicht einzuhalten war, weshalb ungewohnter Weise der Begriff (Rad-)Gruppe in diesem Bericht fallen wird.

Das Ziel war klar: Den Abstieg vermeiden! Und die Vorzeichen standen gut, denn alle hatten die letzten Wochen gut trainiert. Trainer Jörg sprach vor dem Rennen von der Chance auf einen einstelligen Tabellenplatz – doch war das wirklich realistisch?

Bei 19 Grad Wasser – und Lufttemperatur nahezu ideale Rennbedingungen, auch vom Regen blieben wir verschont! Und genauso ideal begann das Rennen. Die Elfers-Brothers stiegen als erste Stader aus dem Wasser auf den Plätzen 25 und 32, dicht gefolgt von Konrad und Morten, aber auch Frido zeigte eine ansprechende Leistung im schnellen Feld.



Und so ging es aufs Rad und was sich dort abspielte hatte Bundesliga-Charakter!

Nach gut 10 Kilometern bildete sich im vorderen Feld eine Gruppe in der sich Julian, Konrad und Morten befanden und aus der es unmöglich war, heraus zu kommen. Einzig Jonas, nach dem Schwimmen gut gelegen verpasste den Anschluss an diese Spitzengruppe, blieb fair und hielt den regelkonformen Abstand zum Vordermann ein, doch das kostete zusätzliche Kräfte und er verlor eine Menge Plätze. Die Spitzengruppe wuchs immer weiter an, sodass zum Ende des Radfahrens Platz 1-42 fast zeitgleich in die Wechselzone kamen, mit dabei Konrad, Morten und Julian. Jonas ging als 67. auf die Laufstrecke und Frido knickte beim Radfahren leider ein und kam als 91. auf die Laufstrecke.



Nach dem irren Radfahren war klar, jetzt muss alles was man in der Gruppe sparen konnte ins Laufen gesteckt werden. Und das gelang Julian eindrucksvoll! Mit dem Selbstvertrauen auf der Sprintstrecke aus Itzehoe ging er sofort ein hohes Tempo welches er halten konnte und finishte überragend auf Platz 16. Nur 24 Sekunden und 6 Plätze später kam auch Morten ins Ziel, der ein fantastisches Rennen lief! Das überragende Ergebnis rundete Konrad mit einer riesigen Leistung auf Platz 37 ab! Jetzt hatten wir schon 3



Athleten unter den ersten 40, eine Sensation schien sich anzubahnen. Doch das war erstmal Nebensache, alle warteten gespannt im Zielbereich auf Jonas, der als vierter Stader in die Wertung ging. Und er kam schnell und ließ wichtige Konkurrenten hinter sich. Platz 70 am Ende für ihn - und als Frido ins Ziel kam, der trotz des spontanen Starts in der Regionalliga eine sehr gute Leistung mit Platz 90 zeigte, begann das große Rechnen und gespannte bängen auf die endgültigen Ergebnisse.

Kein Geheimnis war, dass es von den Platzierungspunkten her unser bestes Saisonergebnis war... doch wie stark waren die anderen Vereine, die um den Klassenerhalt kämpften? Und hatte Jörg vielleicht sogar Recht mit einem einstelligen Tabellenplatz?



Er hatte! Mit 145 Platzierungspunkten belegten wir in der Tageswertung Platz 9 und hatten am Ende nichts mehr mit dem Abstieg zu tun, im Gegenteil. Wir konnten sogar einige gestandene Teams auf die Plätze verweisen und kletterten in der Gesamttabelle 3 Plätze nach oben auf Rang 14!



Wir haben gezeigt was wir drauf haben und mit dieser sehr starken Team-Leistung zumindest teilweise die Rückschläge zu Beginn der Saison vergessen gemacht.

Gerade der Zusammenhalt vor dem Start, die gegenseitige Motivation, das gemeinsame Einlaufen und das Zusammenstehen beim Start hat enorm viel Kraft gegeben innerhalb des Teams. Aber auch die klasse Unterstützung von den mitgereisten Stadern, egal ob Eltern, Fan oder auch der Nachwuchs, der ebenfalls dort gestartet ist, haben uns alle weit nach vorne gebracht und uns noch mehr angestachelt.

Wir freuen uns sehr, das es auch in der nächsten Saison wieder weiter geht in der Regionalliga und wollen als Team zumindest nichts mit dem Abstieg zu tun haben – und das Potential haben wir! Dann werden wir bereits das fünfte Jahr in Folge unseren kleinen Verein in der Triathlon-Regionalliga vertreten... und es wird hoffentlich nicht das Letzte sein.



Das Team um den verletzten Lucas  
(es fehlen Sebastian und Antoine)

## Letzter erfolgreicher Formtest

Es war ein Heimspiel in der Stader Innenstadt für unsere 4 jüngsten im Team. Beim Stader Altstadtlauf, präsentiert von unserem Hauptsponsor Stade21, zeigten sich Jonas, Antoine, Fridolin und Julian auf der 10km-Strecke der Heimat.



Antoine, Julian, Frido und Jonas (v.l.)

Um 12:45 Uhr fiel der Startschuss und Julian und Antoine versuchten das Rennen von vorne aus mitzulaufen. Jonas und Frido hielten sich noch ein wenig zurück.

Der wichtige Wettkampf nächste Woche in Oldenburg war natürlich bei jedem im Hinterkopf, sollte aber niemanden bremsen.

Besonders Julian zeigte sich in Galaform! Er ging von Anfang an ein konstant schnelles Tempo mit, hielt lange Zeit Platz 3 um sich in der letzten Runde dann doch einem starken, jungen Läufer aus Harsefeld geschlagen geben zu müssen. Das Treppchen zwar knapp verpasst, aber mit einer Zeit von 38:09 Min. eine Top Zeit! Das macht Hoffnung für Oldenburg. Auf Julian folgte 3 Minuten später Antoine. Auch er lief in die Top Ten und zeigte mit Platz 8 in einer Zeit von 41:01 Min. dass auch er fit ist. Genauso ansprechend die Leistung von Jonas. Platz 12 am Ende für ihn im 99 Mann starken Feld, in 42:45 Min. Als 17. erreichte dann auch Frido das Ziel. Zwar wird er in Oldenburg nicht an den Start für die Regionalliga gehen, doch zeigte in 44:56 Min. ebenfalls eine starke Leistung.

Insgesamt haben wir und der gesamte Stader SV sich hervorragend beim Altstadtlauf präsentiert! Die starken Leistungen des Nachwuchses zeigen die hervorragende Arbeit unserer Trainer und ich sehe den ein oder anderen von ihnen, in den kommenden Jahren, auch schon am Start eines Regionalligawettkampfes!

## Mal wieder verrücktes Rennen in Güstrow!

Ein normales Rennen in Güstrow? – Das gibt es bei uns Stadern schon lange nicht mehr. Schon vor dem Rennen drohte Julian kurzfristig auszufallen. Ein hartnäckiger Magen-Darm-Infekt sorgte am Abend zuvor für leichtes Fieber, was auf der langen Hinfahrt jedoch abklang. So stand für Julian die erste Entscheidung des Tages an, ob er wirklich startet, oder ob der mitgereiste Antoine einspringen würde, der für den Jedermann gemeldet war. Nach einem Vier-Augen-Gespräch mit Trainer Jörg und nach Rücksprache mit den anderen Teamkollegen stand fest, Julian konnte und wollte starten!

Und so standen Konrad, Morten, Julian, Jonas und Frido um kurz vor 10 am Start.

Der See war mit 23 Grad mäßig warm und es galt Neo-Verbot.

Der plötzliche Startschuss glich bei Konrad einem Bienenstich. Als erster reagierte er und konnte mit seinen langen Beinen im flachen Gewässer einen kleinen Vorsprung hinauslaufen, führte das Feld die ersten 150 Meter an!

Nach 1500 Metern schwimmen stieg Konrad als erster Stader auf Platz 18 aus dem Wasser, überraschend direkt gefolgt von Julian. Nur 20 Sekunden später kletterten Morten, der ein wenig schwächelte beim Schwimmen und Jonas, der eine überragende Schwimmzeit hinlegte aus dem Wasser und auch Frido zeigte als 58., dass wir zu den besseren Schwimmern im Feld gehören.



Der Start - Im Vordergrund Konrad, dahinter leicht verdeckt Morten

Die Radstrecke in Güstrow ist mit Abstand die härteste der Regionalliga. Die ganze Zeit geht es wellenförmig hoch und runter, zudem verlangt sie durch überwiegend schlechten Belag alles von den Athleten ab.

Doch Morten machte dies gar nichts aus, zeigte eine starke Leistung und fuhr nach vorne, doch sah ärgerlicherweise eine schwarze Karte vom Kampfrichter wegen Windschattenfahrens – bedeutet eine 2-minütige Zeitstrafe auf die Endzeit.

Konrad zeigte, dass er seine Stärke wieder gefunden hatte, hielt seine Position auf Rad.

Den krankheitsbedingten Kraftverlust merkte Julian auf der Radstrecke am deutlichsten, verlor einige Plätze, während Jonas aufblühte. Er fuhr sein Ding, und hielt sich gut im Rennen und Frido biss sich mit annehmbarer Zeit durch.

Das abschließende Laufen war wieder ein dauerhaftes Ausweichen auf dem engen Weg am Fluss entlang, vorbei an den Jedermann-Sprintern.

Morten wusste, dass er alles geben musste, tat dies und lief die 28. schnellste Laufzeit und am Ende als 35. ins Ziel, doch die 2 Strafminuten warfen ihn um 4 Plätze zurück.

Konrad lief die abschließenden 10 Kilometer konstant und zeigte Kampfgeist. Belohnt mit Platz 43 in der Gesamtwertung. Bei Julian war fraglich, ob er seine Leistung in die Beine bekommen kann. Er lief was er konnte, kniff die Arschbacken wörtlich zusammen und erreichte als guter 59. das Ziel. Aber Jonas schoss in Güstrow den Vogel ab!

Der jüngste im ganzen Feld lief das Rennen seiner jungen Regionalligakarriere und holte fast sogar noch seinen älteren Bruder ein. Am Ende stand ein alles überragender 64. Platz zubuche! Frido kämpfte mit sich selbst, zog sein Ding bis zum Ende in beachtlicher Manier durch und kam als 82. ins Ziel.



Am Ende stand für uns Platz 14 auf dem Zettel. Kein sehr gutes, aber auch kein schlechtes Resultat, dass unsere Position im unteren Mittelfeld festigt.

Doch das Abstiegsgepenst geht weiter um! Um ganz sicher nicht abzusteigen müssen wir die TriMichels aus Hamburg beim abschließenden Sprint in Oldenburg am 1. September hinter uns lassen. Aber wenn alle fit sind, stehen die Chancen sehr gut die Klasse zu halten. [\[zur Tabelle\]](#)

Besonders freuen wir uns auf Oldenburg, weil dort auch die Schüler-Serie-Nord für unseren Nachwuchs Halt macht. Das bedeutet zusätzliche Motivation für unsere Youngster und natürlich auch für unser Team.

Zur Vorbereitung geht es für unsere jüngsten im Team – Anno, Frido, Jonas und Julian, am Sonntag zu dem von unserem Sponsor Stade21 mitorganisierten Stader Altstadtlauf über 10 Kilometer.

## Stärke bewiesen!

In Stuhr konnte sich unsere junge Mannschaft endlich mal behaupten. Mit Platz 12 in der Tageswertung stand damit das bisher beste Ergebnis dieser Saison auf dem Zettel.

An diesem Tag war die Hitze der größte Gegner von allen. Zur Startzeit um 9:00 Uhr morgens hielt sich die Hitze noch etwas zurück, drückte im späteren Rennverlauf aber immer stärker.

Mit Morten, Konrad, Julian, Sebastian und Jonas hatten wir unser vermeintlich stärkstes Team am Start, was sich mit Platz 12 rentierte.

Aber nun erst einmal zum Rennverlauf.

Da der See nach Schätzungen des Veranstalters auf 27 Grad Badewannentemperatur aufgeheizt war, galt selbstverständlich ein Neo-Verbot. Ein Team schien das allerdings zu ignorieren und wurde trotz Hinweisen des Veranstalters gerechterweise bereits vor dem Wettkampf disqualifiziert.

Nach einem sehr plötzlichen Startschuss verlief das Schwimmen gewohnt stark für uns.

Wie schon in Bergedorf kamen auch dieses Mal

Morten, Konrad und Julian innerhalb von nur 5 Sekunden gemeinsam aus dem Wasser. Nach knapp 23 Minuten Schwimmen lag unser Trio um Platz 20 im vorderen Feld. Jonas folgte als abermals mit Abstand jüngster Starter im Feld der Regionalligisten auf Platz 52 und Sebastian auf Platz 54 mit 20 Sekunden Abstand. Beide schwammen eine 25er Zeit.

Beim Radfahren zeigte sich, dass Morten in überragender Form ist. Mit der 24. schnellsten Radzeit konnte er sich vorne etablieren und ging als 27. auf die Laufstrecke. Jetzt galt es, das Laufen in der Hitze zu überstehen. Und das gelang! Ohne einen Platz einbüßen zu müssen erreichte er letztlich als 27. das Ziel und alle wussten, das waren wichtige Punkte.

Julian präsentierte sich überraschend stark auf Rad und konnte im gesicherten Mittelfeld in



die Laufschuhe steigen. Ihm machten die heißen Temperaturen beim Laufen zu schaffen, doch er biss sich hervorragend durch und lief als 43. ins Ziel. Jetzt dauerte es nicht mehr lange, bis auch Konrad das Ziel erreichte. Ihm merkte



man den arbeitsbedingten Trainingsrückstand auf dem Rad und beim Laufen an und zudem erhielt er beim Rad fahren auch noch eine 2-minütige Zeitstrafe. Doch er gab alles, wusste das heute für das Team eine gute Platzierung drin ist und kam als 60. ins Ziel.

Sebastian musste nach guter Schwimmleistung auf Rad ein wenig einbüßen. Wechselte dann auf Platz 75 die Disziplin. Aber wer Sebastians Stärke kennt weiß, dass er jetzt seine Aufholjagd startete. Mit der schnellsten Stader Laufzeit holte er sogar Konrad noch fast ein und wurde 64.!

Durch diese 4 super Ergebnisse kamen wir mit 194 Platzierungspunkten auf Rang 12. Super!

Auf keinen Fall vergessen sollten wir allerdings Jonas, der beim Radfahren und Laufen dieses Mal stark einbüßen musste, aber er hat immer weiter gekämpft und alles gegeben, um am Ende einen 85. Platz zu erreichen, der ihm vor allem viel Erfahrung bringt, die ihm in den nächsten Wettkämpfen sicherlich helfen wird!

Danke auch an unsere Unterstützer, die zum Teil selbst später als Staffel oder beim Sprint an den Start gegangen sind, so auch Frido und Anno, die sich in Güstrow und Oldenburg jeweils die Ehre geben werden, mit uns um Punkte zu kämpfen.

## Langsam geht's nach oben!

Diesmal ging es nach Itzehoe, der zweiten Station der Regionalliga Nord. Dort erwarteten uns ideale Bedingungen, denn der Wind machte an dem Tag Pause, das Wasser war mit 19,1°C vergleichsweise warm und die Sonne wollte sich das Spektakel auch nicht entgehen lassen.



Denn das Wettkampfformat verspricht Spannung und Unterhaltung. Morgens gilt es für die Athleten, sich beim Swim&Run über 500m Schwimmen und 2,5km Laufen in eine gute Ausgangsposition für das am Mittag stattfindende Jadgetrennen, einem Sprinttriathlon (500 – 20 – 5), zu bringen. Jeweils ein Athlet aus jedem Team ging pro Startgruppe an den Start, sodass 5 Startgruppen á 20 Athleten entstanden, die im Abstand von 5 Minuten auf die Strecke gelassen wurden.

Morten, Sebastian, Julian, Antoine, Jonas – mit dieser Reihenfolge gingen wir das Rennen an. Das abermals jüngste Team aller Ligamannschaften überzeugte schon jetzt und wir zeigten, dass heute mehr drin war als in Bergedorf. Mit 1:39 min. Rückstand auf Platz 1 durfte sich Julian als schnellster Stader über Startplatz 23 freuen, Morten erreichte Platz 39, Sebastian wurde 56, Jonas 74.

und Antoine erreichte Platz 83.

Und so ging es also für uns ins entscheidende Rennen über die Sprintdistanz. Antoine merkte man den Trainingsrückstand durch seine vorausgehende Verletzung an, vor allem das Radfahren bereitete ihm arge Probleme, doch er kämpfte und verbesserte sich um 3 Plätze auf Rang 80. Jonas brillierte vom Start weg im Schwimmen. Als zweitjüngster Teilnehmer aller Starter gelang ihm eine Top 40 Schwimmzeit, doch beim Radfahren und Laufen musste er leider viele Plätze einbüßen und wurde am Ende guter 77ter. Auch Sebastian verlor beim Triathlon Plätze, obwohl er im Laufen noch einmal komplett aufdrehte und mit 17:34min. die 11. schnellste Laufzeit des Feldes lief. Am Ende stand für ihn ein guter Platz 65 auf der Ergebnisliste. Morten klagte schon vor dem Rennen über Achillessehnenprobleme, er drohte sogar ganz auszufallen. Doch er biss sich durch, zeigte eine hervorragende Leistung und brachte das Team durch eine gute, ausgeglichene Leistung mit Platz 45 nach vorne. Die größte Sensation war an dem Tag jedoch Julian! Während Platz 23 nach dem Swim&Run schon ein Weltklasse-Ergebnis war, zeigte er sich topmotiviert und wollte noch weiter nach vorne – und das gelang eindrucksvoll! Schon beim Schwimmen machte er 4 Plätze gut, hielt sich beim Radfahren durch eine für ihn überragende Leistung auf einem Topplatz, um nach einem fixen Wechsel den Verfolgern davonzulaufen! Dabei knackte er sogar die legendäre Schallmauer von einer Stunde und erreichte Platz 17 nach 58:19 Minuten! Platz 15 bedeutete das für das Team, doch die Abstände nach vorne sind hoffnungsvoll klein und nach hinten bleibt Luft.



Jetzt heißt es aber weiter hart trainieren, die Sommerpause zu nutzen, um sich perfekt auf die folgenden Wettkämpfe in Stuhr, Güstrow und Oldenburg, welche alle über die Olympische Distanz gehen, vorzubereiten. Wir haben die Chance und das Potential, noch weiter vorne anzugreifen!



Team mit Trainer: Antoine, Julian, Jörg, Jonas, Morten, Sebastian

## Solider Start in Bergedorf

Der erste Wettkampf ist gelaufen und wir haben uns tapfer geschlagen. In Hamburg Bergedorf ging es zum Saisonauftakt über die Olympische Distanz an den Start, mit dabei waren Konrad, Julian, Jonas, Fridolin und Morten. Jonas ist noch kurzfristig für Antoine eingesprungen, der verletzungsbedingt nicht starten konnte. Somit ging es für Jonas (Jahrgang 1995) das erste mal über die Olympische Distanz. Im starken Regionalligafeld natürlich keine leichte Aufgabe ...



Aber zunächst das Wichtigste in Kürze: Trotz kühler Temperaturen konnte im See geschwommen werden, am Morgen des Wettkampfs wurden knapp über 15 Grad Wassertemperatur gemessen. Da wurde es dem ein oder anderen schon mal etwas fröstelig um die Nase, aber wir sind eigentlich gut mit den Bedingungen zurecht gekommen. Zusätzlich wurden aus einer 1500m-Schwimmrunde 3 Schwimmrunden á 500m mit Landgang gemacht, da auf Grund des starken Windes

der See weiter draußen einfach zu wellig war. Ein wenig Nordsee-Feeling, aber auch das störte nicht weiter. Also ab ins Getümmel und nach 1,5km Schwimmen, 40km Rad und 10km Laufen sah es folgendermaßen aus: Morten 34. Platz, Konrad 49. Platz, Julian 58. Platz, Jonas 88. Platz und Fridolin 93. Platz. Insgesamt ergab sich damit ein 17. Platz in der Mannschaftswertung.



Respekt natürlich erstmal an Jonas, der seine erste Olympische Distanz gut hinter sich gebracht hat und das in einer starken Konkurrenz. Nach dem subjektiven Eindruck hat sich die Leistungsdichte gegenüber dem letzten Jahr erneut gesteigert und nur wenn wirklich alles rund läuft kann man gute Platzierungen erreichen. Mit einem Durchschnittsalter von 22 Jahren waren wir außerdem mit einem sehr jungen Team am Start.

Noch ein kurzer Einblick in unsere Ergebnisse. Bei Betrachtung der Splitzeiten für die einzelnen Disziplinen wird klar: Im Schwimmen sind wir verhältnismäßig gut dabei. Morten, Julian und Konrad kamen als 21. 23. und 24. aus dem Wasser, Jonas und Fridolin als 64. und 77. Danach haben wir eigentlich alle beim Radfahren und Laufen noch einige Plätze eingebüßt. Konrad hatte insbesondere beim Radfahren zu kämpfen, da fehlten einfach noch einige Trainingskilometer in den Beinen. Bei Morten blieb dagegen beim Laufen hinter seinen Möglichkeiten zurück, er hatte noch mit einer Achillessehnenverletzung zu kämpfen. Legen wir also alle nach dem Schwimmen noch eine Schippe drauf und erwischen einen guten Tag auf dem Rad und beim Laufen, kann das ganze noch um einiges besser aussehen!

Konrad und Julian auf dem Weg in die Wechselzone

Für alle Interessierten findet sich [hier](#) die vollständige Ergebnisliste. Im Bereich Ergebnisse 2013 sind dann nochmal unsere Leistungen sowie der Stand der Mannschaftswertung aufgelistet.

Weiter geht es dann in Itzehoe. Auf den kurzen Strecken werden wir versuchen uns von den Abstiegsplätzen zu distanzieren!



## Saisonstart 2013

Am kommenden Wochenende geht es in eine neue Runde der Regionalliga Nord und wie gewohnt startet die Serie mit dem Vierlanden-Triathlon in Bergedorf. Für den Stader SV gehen Konrad, Morten, Julian, Jonas und Fridolin an den Start. In den letzten Jahren hat sich zunächst das Niveau und dann die Leistungsdichte der Regionalliga Nord immer weiter gesteigert, und so gehen wir auch dieses Jahr von einem starken Feld aus und werden mit voller Konzentration an den Start gehen müssen um uns behaupten zu können.

Nach langer Saisonvorbereitung haben Julian, Antoine und Jonas vor einer Woche ihre Form in Bokeloh getestet, Morten hat schon beim Hamelner Triathlon Wettkampfluft der Saison 2013 geschnuppert. Ernst wird es aber erst jetzt am Wochenende, und wir wollen uns gleich beim ersten Wettkampf von unserer besten Seite zeigen!

