

Saisonabschluss beim Beach-Triathlon in Perranporth

Im Cornischen Perranporth fiel für Konrad und Dennis am 19. September um 10 Uhr bei Sonnenschein und mittlerem Wellengang der letzte Startschuss in der 2010er Saison. Nach 1000m im sehr unruhigen Atlantik konnte Dennis als vierter auf Rad wechseln. Nach leichten Problemen mit den Wellen kam Konrad 26. in der Wechselzone an. Zur Überraschung auch für sich selbst wechselte Dennis nach 2 zwei Radrunden mit insgesamt 400 Höhenmeter als Zweiter auf die Strand-Laufstrecke. Konrad konnte sich ebenfalls auf dem Rad nach vorne



kämpfen und ging als 18. auf die abschließende Etappe, die ebenfalls noch einmal einen anspruchsvollen Anstieg auf die Dünen bot. Mit 30 Sekunden Rückstand zum Podium finishte Dennis schließlich als vierter und verbesserte sich damit um zehn Plätze im Vergleich zum Vorjahr. Konrad machte hingegen noch sechs Plätze beim Lauf gut und erreichte als zwölfter das Ziel. Sichtlich Zufrieden und entspannt freuten sich die Zwei schon im Ziel auf den anschließenden Urlaub in dem bei Surfern sehr beliebten Domizil. "Das war ein gelungener Abschluss für dieses Jahr vor einer wundervollen Kulisse." War das Statement der Zwei. Nun heisst es also Ruhe nud Kraft tanken für eine neue Regional-Liga Saison 2011.



Dennis Schulz auf dem Treppchen in Hannover

Am vergangenen Sonntag konnte sich Dennis Schulz beim Maschsee Triathlon in Hannover über einen Platz auf dem Treppchen freuen. Auf der Sprintdistanz von 500m Schwimmen 17Km Rad und 5Km laufen musste er lediglich zwei Athleten des nieder-sächsischen Landeskaders Tribut zollen und lief nach 54:00 min als Dritter von insgesamt 700 Startern ins Ziel. Das Saisonfinale bestreitet der 26-jährige IT-Berater gemeinsam mit Konrad am kommenden Wochenende in Perranporth in Cornwall, England. Direkt im Anschluss beginnt eine ca. vierwöchige Saisonpause in der ausnahmsweise mal nicht ans Training gedacht wird.



Stader Altstadtlauf: Drei Mal Platz Eins

Beim 12. Stader Altstadtlauf am 29. August 2010 schafften wir es mit allen drei angetretenen Startern auf den ersten Platz zu laufen. Auf der regennassen Strecke quer durch die Stader Innenstadt gewann Timo überlegen den Lauf über 17,8 Kilometer. Er kam mit einer Zeit von 1:04:51 ins Ziel und hatte damit mehr als eine Minute Vorsprung auf den Zweiten.



Konrad und Lucas gingen auf der kürzeren Strecke über 9 Kilometer an den Start und gewannen zeitgleich mit einer Zeit von 32:26 den Hauptlauf. Auch sie hatten einen über einminütigen Vorsprung im Ziel aufzuweisen.

Anschließend durften wir dem Stader Tageblatt einige Fragen zum Lauf und unserer Saison beantworten, den Artikel dazu findet ihr [hier](#).

Erneut auf dem Podium - und damit Saisonplatz 4



Bei unserem Abschluss-wettkampf in Oldenburg gingen wir wie gewohnt offensiv ins Rennen, um unser Ziel - dem 3. Gesamtplatz - am Ende noch erreichen zu können. Um den Aufstieg in die 2. Bundesliga konnten wir aufgrund unseres großen Punkterückstandes nicht mehr mitkämpfen. Dies blieb den beiden Teams aus Hamburg, den Tri Michels und dem Kaifu TriTeam vorbehalten. Unsere direkten Konkurrenten um Platz drei waren die Triabolos und Hannover 96.

Nach dem Schwimmen lief noch alles nach Plan. Dennis kam als Erster von uns aus dem Wasser (insgesamt Platz 7) und machte mit seinem schnellen Wechsel weitere zwei Plätze gut. Er ging somit als Fünfter auf die Radstrecke. Konrad, Lucas, Morten sprangen ca. 30 Sekunden hinter Dennis aufs Rad. Lediglich Timo verlor in seiner schwächsten Disziplin gute zweieinhalb Minuten auf Dennis.

Auf der Radstrecke konnten wir unserer Positionen behaupten. Besonders Timo kämpfte sich weit nach vorne. Wir gingen innerhalb von 10 Plätzen und 45 Sekunden beinahe geschlossen auf die Laufstrecke. Lucas und Timo übernahmen sofort das Tempo und damit die Flucht nach vorne, gefolgt von Konrad und Morten. Gemeinsam kamen Timo und Lucas als 10. und 11. ins Ziel, fielen aber aufgrund einer Zeitstrafe von 2 Minuten wegen Verdacht auf Windschattenfahrens auf Platz 14 und 15 zurück. Morten und Konrad folgten als 23. und 24. Dennis fiel am Anfang der zweiten von vier Laufrunden wegen Beschwerden am rechten Knie auf den letzten Stader Teamplatz zurück und lief anschließend locker bis ins Ziel.

Am Ende konnten wir uns erneut auf das Podium zur Siegerehrung stellen und rückten damit auf den vierten Platz in der Gesamtwertung vor. Für unsere erste Saison ein tolles Ergebnis! Den Bundesliga-Aufstieg sicherten sich die Tri Michels aus Hamburg.

[Zu den Ergebnissen](#)

Abschlusstabelle Regionalliga Nord 2010:

Pl.	Mannschaft	Vierlanden	Itzehoe	Güstrow	Oldenburg	Gesamt
1.	Tri Michels	1 (50 P.)	4 (55 P.)	1 (36 P.)	2 (44 P.)	8 (185 P.)
2.	Kaifu Tri Team	2 (64 P.)	3 (53 P.)	2 (40 P.)	1 (31 P.)	8 (188 P.)
3.	Hannover 96 II	3 (77 P.)	2 (52 P.)	5 (98 P.)	6 (106 P.)	16 (333 P.)
4.	Stader SV	4 (87 P.)	8 (136 P.)	3 (61 P.)	3 (76 P.)	18 (360 P.)
5.	Triabolos	6 (102 P.)	1 (50 P.)	6 (119 P.)	5 (100 P.)	18 (371 P.)

Zum ersten Mal auf dem Treppchen!



Mit einer starken und geschlossenen Mannschaftsleistung erreichten wir beim Wettkampf in Güstrow zum ersten Mal einen Podiumsplatz. Auf der olympischen Distanz (1,5-40-10) waren wir gleich mit vier Mann in den Top 20 vertreten. Konrad wurde 12., Lucas 14., Dennis 16. und Timo kam auf Platz 19, einzig Morten erwischte einen schlechten Tag, der aber beim nächsten Wettkampf in Oldenburg schon wieder vergessen sein wird. In der Tageswertung erreichten wir damit den dritten Gesamtrang, welcher uns in der Ligawertung auf Platz 5 nach vorne brachte. Beim abschließenden Wettkampf in Oldenburg möchten wir nun noch den einen oder anderen Platz nach vorne gut machen.

Hohe Leistungsdichte in Itzehoe

"Stark gekämpft - trotzdem Boden verloren." So eröffnet das Stader Tageblatt seinen Artikel über den zweiten Auftritt des Stader SV Triathlon Teams in der Regionalliga...und beschreibt damit recht treffend unsere Erfahrungen vom Triathlon-Doppelpack am 19. und 20. Juni in Itzehoe.

Zum Auftakt gab es am Samstag einen Swim-and-Run über 500m Schwimmen und 2.5 km Laufen. Unsere Erwartungen, auf der kurzen Strecke gegenüber den im Schnitt älteren Teams ein bisschen Zeit gut machen zu können, konnten wir dabei leider nicht erfüllen. Bis auf zwei kleinere Missgeschicke - einen Ausrutscher von Sebastian auf dem Weg aus der Wechselzoner und einer kleinen Irrfahrt von Morten auf der Schwimmstrecke - zeigten wir alle gute Leistungen, doch überraschend stark zeigte sich die Konkurrenz und so sprang am Ende nur ein 8. Platz in der Gesamtwertung mit einem Rückstand von 2:40 Minuten auf das führende Triabolos Team raus.

Mit einem Rückstand von 1:12 Minuten auf das Team vor uns und einem Vorsprung von 2:34 Minuten auf das Team hinter uns, waren für den Sprinttriathlon am Samstag keine große Platzsprünge mehr zu erwarten. Trotzdem gingen wir hochmotiviert in das Jagdrennen - ein großes Lob an das Team! Bis zum Ende des Wettkampfs konnten wir eng zusammen bleiben und haben uns gegenseitig zu guten Leistungen angespornt. So konnten zumindest Dennis, Morten und Konrad noch ein paar wenige Plätze rausholen. Letztendlich beendet wir das Rennen auf den Plätzen 31 (Konrad), 32 (Morten), 35 (Dennis), 38 (Sebastian) und 39 (Timo) und belegen zur Zeit in der Gesamtwertung Platz 5.

Die Ergebnislisten der Wettkämpfe in Itzehoe finden sich [hier](#).

Weiter geht es dann im August in Güstrow, wo wir erneut angreifen wollen. Potenzial nach oben ist immer!

Fertig für Runde 2 in Itzehoe

Am kommenden Samstag fällt um 16.00 Uhr der Startschuss für die erste der insgesamt fünf Startgruppen für den ersten Teil des zweiten Regional-Liga Wettkampfs - ein Swim and Run über 500m Schwimmen und 2,5 Km Laufen. Unser schwacher Start in Bergedorf hat uns noch mal zusätzlich motiviert und dementsprechend wollen wir in Itzehoe offensiv an Start gehen. Am Sonntag folgt dann in der Reihenfolge der addierten Einzelzeiten vom Samstag ein leider nicht ganz echter Team-Sprint als Jagdrennen, da das Windschattenfahren vom Veranstalter nicht durchgebracht werden konnte...Wir sind gespannt auf den Samstag und berichten Aktuelles von der Veranstaltung...



Verhaltener Start in die Regionalliga

Das Triathlon Team vom Stader SV belegt nach der Hitzeschlacht in Bergedorf vorerst den vierten Platz in der Gesamtwertung. Zufrieden sein konnten wir aber damit nicht. "Heute war einfach mehr drin, aber beim nächsten Wettkampf in Itzehoe werden wir richtig angreifen!", sagte der Kapitän Konrad Straube erschöpft nach dem Zieleinlauf. Herausragend war das Ergebnis von Lucas Zyber. Der Jüngste im Team war ständig in der Spitzengruppe zu finden und überquerte die Ziellinie nach 1,5 km Schwimmen, 42 km Rad und 10 km Laufen in 2:02:50 Std. Das war ein hervorragender dritter Platz. Ihm folgte Morten Tiedemann auf Platz 20 in 2:10:08 std, knapp dahinter Konrad Straube. Er hatte enorme Probleme auf der Laufstrecke, sodass er mit Platz 25 und einer Endzeit von 2:10:44 Std. zufrieden sein musste. Ungewöhnliche Schwierigkeiten auf der Radstrecke hatte auch Dennis Schulz, aber er kämpfte sich durch und kam auf Platz 39 in 2:15:14 Std. ins Ziel. Platz 41 blieb für Sebastian Harner. Nach 2:15:25 std kam er ins Ziel, Pech, dass ihm eine zweiminütige Zeitstrafe wegen Windschattenfahrens aufgebremst wurde. So blieb in der Gesamtwertung der undankbare vierte Platz mit 87 Pkt., knapp hinter den führenden Teams Tri Michels Hamburg (50 Pkt.), Kaifu Tri Team (64 Pkt) und Hannover 96 II (77Pkt).



Stade will in die Bundesliga

Triathlon-Regionalliga: Stader Schwimmverein peilt den Aufstieg in die zweithöchste Klasse an

STADE. Die Triathleten des Stader Schwimmvereins (SSV) stehen in den Startlöchern – das hochgesteckte Ziel ist klar und durchaus realistisch: der Aufstieg in die 2. Bundesliga. Motiviert und fit sind die zehn Stader für den Saisonstart in der Regionalliga am Sonntag, 6. Juni, in Bergedorf über die olympische Distanz.

Die nächsten drei Wettkämpfe folgen am 19. Juni in Itzehoe (Sprintdistanz), am 8. August in Güstrow (olympische Distanz) und der krönende Abschluss der Serie am 22. August in Oldenburg ebenfalls über die olympischen Distanzen 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen.

Viele Trainingskilometer liegen hinter den SSV-Athleten. In Trainingslagern im Harz und in der Rhön wurde trotz teilweise zu kalter Witterung hart trainiert. „Alle sind fit, kleine Verletzungen von Dennis Schulz und Morten Tiedemann sind auskuriert,“ sagte Trainer Jörg Straube erleichtert. Mit Konrad Straube, Dennis Schulz, Morten Tiedemann, Sebastian Harner, Timo Meyer und Lucas Zyber ist das Stader Team sehr gut aufgestellt und als Reserve stehen mit Jan-Christian Klinge, Vinzent Gäbler, Carsten Albrecht und Peter Scholz weitere Top-Athleten zur Verfügung.



Die SSV-Mannschaft: Vinzent Gäbler, Konrad Straube, Dennis Schulz, Morten Tiedemann, Jan-Christian Klinge, Lucas Zyber, Sebastian Harner mit Wolfgang von der Wehl (Stade 21, rechts) und Trainer Jörg Straube (vorn).

In der Vorbereitungsphase lief bei Wettkämpfen in Scheeßel und Hameln noch nicht alles rund, aber beim Swim&Run im Stader Freibad Solemio waren die gezeigten Leistungen schon sehr vielversprechend.

„Wir müssen bei jedem Wettkampf an unsere Grenzen gehen“, sagte der Mannschaftskapitän Konrad Straube, einer der er-

fahrensten Athleten im Team. Mit dem Triathlon begann er 1994 im jugendlichen Alter von nur zehn Jahren. Nach erfolgreichen Teilnahmen an der Nord-Cup-Serie folgten in den vergangenen Jahren Titel bei Landes- und Deutsche Meisterschaften.

Zum aktuellen SSV-Team, das in der Regionalliga vom Sponsorpool Stade 21 unterstützt

wird, haben sich die jüngeren Mitglieder gesellt, die beim eigenen Swim&Run ihre ersten Erfahrungen mit dem Triathlonsport gemacht hatten. Timo Meyer war bereits in der Regionalliga mit einem Hamburger Team am Start und Vinzent Gäbler sammelte in Berlin seine Erfahrungen. Als „alte Hasen“ gelten Carsten Albrecht und Peter Scholz. (st)

Triteam präsentiert sich bei Swim and Run in Stade den regionalen Partnern

Beim jährlichen Swim and Run in Stade zeigten wir uns den regionalen Partnern. Als Zuschauer vor Ort war u.A. Stade 21, ein Institut für lokale Sportförderung in der Region Stade. Nach der kurzen und intensiven Trainingseinheit wurde erneut klar, dass wir als sehr ausgeglichenes Team in die Regional Liga gehen. Am 06.06.2010 steht der erste Wettkampf der Liga an.



Erster Triathlon Formtest in Hameln



Heute starteten Konrad und Morten beim alljährlichen Saisonauftakt in Hameln im Weserbergland mit angenehmen frühlingshaften Temperaturen zur Mittagszeit. Konrad finishte auf Platz 16, Morten erreichte den 24. Gesamtplatz. Für die verbleibenden 4 Wochen zum ersten Regional Liga Wettkampf in Hamburg stehen damit noch einige intensive Einheiten auf dem Programm. Am Pfingstwochenende wird ein umfangreiches Team-Training für den Teamsprint in Itzehoe in Stade stattfinden. Darunter starten wir unter anderem am 22.05.2010 beim Swim & Run in Stade. Im Anschluss findet ein Pressetermin mit dem Stader Tageblatt statt. Der Artikel wird natürlich auch hier veröffentlicht. Wir freuen uns auf die bald beginnende Liga!!!!

Saisonaufakt 2010 beim Duathlon in Scheeßel

Am Samstag, 10. April 2010 wurde um 14.15 Uhr mit dem Startschuss der zweiten Startgruppe die neue Saison eingeläutet. Das Ziel ist klar - 2. Bundesliga 2011. Schon bei diesem ersten Aufeinandertreffen mit unseren künftigen Regionalliga-Konkurrenten (u.A. Tri Michels aus Hamburg) wurde klar, dass das Ziel zwar realistisch gesetzt ist, die Konkurrenten aber keineswegs zu unterschätzen sind. Timo, Sebastian, Lucas und Konrad, der einen kleinen Extraweg auf der Radstrecke einlegte, finishten im Zeitfenster von 2,5 Minuten in den Top20. Morten beendete, wie im Vorfeld schon in Erwägung gezogen, wegen Knieproblemen das Rennen vorzeitig nach dem Radfahren. Dennis war wegen Achillessehnenproblemen bedingt am Start nur als Zuschauer vertreten.

Insgesamt war es ein schöner Saisonaufakt und eine gelungene erste Leistungsüberprüfung unter optimalen Wetter- sowie Veranstaltungsbedingungen. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison 2010 mit einer hoffentlichen Top-Besetzung bei allen Regionalliga-Wettkämpfen!

[Ergebnisse Scheeßel](#)

