

Wir sind die Elite

Es war mal wieder ein Triathlon-Fest, das wir das ganze Wochenende in Oldenburg gefeiert haben.

Nicht nur die musikalische Unterstützung durch Jonnys Box hat dafür gesorgt, auch die zahlreich angereisten Fans und unsere starke sportliche Leistung.

Ganz nebenbei natürlich auch das Wetter, das uns diese Saison nicht im Stich gelassen hat.

Und so reisten wir am Samstag ganz entspannt nach Bad Zwischenahn und begutachteten erstmal unsere Unterkunft, wobei schon fast ein bisschen Urlaubsfeeling aufkam.

Doch wir waren ja zum schnell sein ans Zwischenahner Meer gereist und so ging es dann mit 3km Fußmarsch zum Eventgelände. Das Erste, was alle wissen wollten, war natürlich die Wassertemperatur, offizielle Angabe: 21,9°. Viele von uns hätten da den Kampfrichtern am liebsten die Füße geküsst, doch wie es nunmal so ist, war trotzdem Neoverbot. Grund dafür: Wir wurden als Elite-Starter eingestuft und da ist ab 20° Wassertemperatur Neoverbot. Also mussten wir (nun offiziellen) Profis ohne Gummihaut ins Wasser und wie soll man sagen, einige von uns haben ganz schön gefroren. Aber die Blöße konnten wir uns nicht geben, schließlich sind vor uns die PowerKids (8 - 14 jährige Kinder) in demselben Wasser geschwommen, auch ohne Neo!

Also mussten wir umso heißer auf den Start sein und mit einem motivierenden „Stade Ahoi!“ gingen Max, Jonas, Jeroen, Patrick und Julian an den Start. Doch das Schwimmen wurde zu einem Massenkampf, wie ihn viele noch nicht erlebt hatten. Max wurde an den Füßen gehalten, einige zerrten an den Schultern, Julian bekam an der Wende einen Fuß ins Gesicht, es war brutal.

Hieraus entwickelte sich dann aber auch ein Laufen, das es in sich hatte. Gefühlt waren alle 100 Regionalliga Starter in einem großen Feld zusammen und rannten ohne zu denken so schnell wie es ging die 3 km. Am schnellsten war unser Durchstarter Jeroen, mit 12 Sekunden Vorsprung auf Julian erreichte er auch sein persönliches Ziel und konnte den Käpt'n schlagen.

Jonas hielt lange Anschluss an Julian und folgte 25 Sekunden später, ehe Patrick unsere Teamwertung komplettierte, knapp vor Max der nach langer Krankheit noch nicht wieder bei 100% war. Aber es ging nicht um Platzierungen an diesem Abend, sondern um Zeiten. Die vier schnellsten Zeiten wurden addiert und bildeten die Abstände für den Teamsprint, in den wir als 13. gehen sollten. Abstand auf Platz 12 waren nur 7 Sekunden, der Vorsprung auf Platz 14 aber eine ganze Minute.

Beim gemütlichen, traditionellen Abendessen beim Italiener Antonio Lava verdrückten wir nicht nur reichlich Pizza, sondern legten die Taktik für den folgenden Tag auf Angriff fest, nach vorne sollte schließlich was gehen.

Nach dem köstlichen und vielfältigen Frühstücksbuffet der Pension Budden führen wir gestärkt zum See um unsere Taktik umzusetzen. Anscheinend waren sich die Kampfrichter aber nicht ganz einig und wir waren am Sonntag (zum Glück) keine Elite mehr, wir durften bei nur noch 20,7° Wassertemperatur also den Neo anziehen.

Mit 4:53 Minuten Rückstand auf das beste Team aus Rostock gingen wir als 13. auf die Reise und hatten bereits nach 200m das vor uns liegende Team aus Büdelsdorf eingeholt – auch weil man so weit in den flachen See reinlaufen konnte und wir halt starke Läufer sind.

Aber auch das Schwimmen lief und war sehr entspannt ohne Prügelei, so dass wir fast geschlossen auf Platz 12 die Wechselzone erreichten. Nach einem guten Wechsel aufs Rad folgte aber der unglücklichste Moment des Wettkampfs: Beim ersten steilen Bergauf-Stück aus einem Trog knapp 2 km hinter der Wechselzone schaltete Patrick, doch seine Schaltung blockierte komplett, ließ sich auch nicht lösen. Nicht nur dass er sich bei der Reparatur die Hände blutig riss, auch das Team musste ihn zurücklassen und die 27 km mit einem starken Radfahrer weniger und zu viert bewältigen. Auch wenn dadurch jeder noch mehr leisten musste, funktionierte das Team perfekt, Absprachen und Wechsel stimmten und das nächste Team aus Göttingen wurde nach 10 Kilometern geschluckt. Auch wenn wir auf der zweiten Runde noch einen Platz an Büdelsdorf abgeben mussten, war es ein solides Radfahren und wir liefen auf Platz 12 los.

Durch Patricks Ausfall hatte sich die Frage dann auch erübrigt, ob wir Max oder Patrick über die Strecke schieben müssten, entsprechend hat sich Max sehr clever beim Radfahren zurückgehalten.

Getreu dem Motto „Wer sein Team liebt, der schiebt“ schob Julian Max über Strecke, Jonas und Jeroen machten die Pacemaker und Wasserträger, versorgten Max bestens und so liefen wir mit Blick nach vorne auf das Team aus Büdelsdorf, aber auch mit den Göttingern im Nacken.

Das Highlight beim Laufen war dann die Wende nach Runde 1: Die vielen Stader die mitgekommen waren unterstützen uns so laut, dass es fast Stadionatmosphäre hatte. Das beflügelte und ein Lächeln vor Freude darüber konnte sich keiner verkneifen.

Und wir behaupteten durch unseren Zusammenhalt und Max starker kämpferischer Leistung den zwölften Platz bis ins Ziel, wo uns Patrick wohlauf begrüßte.

Insgesamt klettern wir damit sogar noch einen Platz nach oben und beenden die Saison als 14. der Triathlon-Regionalliga Nord. Ein wirklich gutes Ergebnis, auf das in den nächsten Jahren aufgebaut werden kann. Phu und Julian haben zwar schon ein paar mehr Jahre auf dem Buckel, aber wir sind sehr junges Team mit mega viel Potential, das wir schon in der nächsten Saison abrufen wollen.

Impressionen







Mit Kampf und Krampf über die Olympische Distanz

Es stand der längste Tag der Saison an, denn die OD in Stuhr ist die einzige im diesjährigen Wettkampfkalender der Regionalliga.

Auch wenn die Ironmänner, die zeitlich in Hamburg starteten darüber nur schmunzeln, für uns ist es eine Belastungsprobe der Ausdauer.

Trotzdem blieben wir unserem Nachwuchskonzept treu und setzten nicht alles auf Erfahrung. Jeroen startete gar seine erste OD überhaupt, Patrick seine zweite, allerdings debütierte er für uns in der Regionalliga. Jonas hatte immerhin schon drei der „Langdistanzen“ hinter sich und komplett machten das Team die Routiniers Phu und Julian.

Die Bedingungen für einen Triathlon waren perfekt, der See hatte knapp 24 Grad und weil der Startschuss bereits um 9 Uhr morgens fiel, war es noch nicht zu warm – es gab sogar Athleten, die nach dem Einschwimmen am Start etwas fröstelten.

Die Schwimmstrecke in Stuhr ist berüchtigt; es wird eine Art „M“ geschwommen, mit vier Bojen. Und das führte auch dieses Jahr wieder zu harten Auseinandersetzungen bei den Richtungswechseln.

Eine Schrecksekunde erlebte Julian: Beim Landgang knickte er böse um und merkte, dass etwas nicht stimmte. Wie schlimm konnte sich jedoch erst an Land herausstellen, denn so einen Fuß braucht man weniger beim Schwimmen. Ein kurzer Schmerz beim ersten Auftreten, dann sorgte das Adrenalin dafür, dass der Fuß das ganze Rennen halten sollte. Leistungsmäßig konnten wir uns alle im Mittelfeld platzieren, wobei Jeroen mal wieder schnellster Schwimmer war und als 36. an Land kam.

Auf dem Rad konnten wir leider alle nicht glänzen, Julian fuhr mit der 43. Zeit des Feldes noch einigermaßen gut mit und machte sogar vier Plätze gut. Unsere Youngsters mussten auf der ungewohnt langen Strecke ein paar Plätze abgeben. Phu nutzte seine Erfahrung und zog hier an Patrick vorbei, nahm ihn dann super ein paar Meter mit und griff dann weiter nach vorne an.

Beim anschließenden Lauf lagen wir dann so platziert, dass nach vorne noch einige Athleten zum Überholen waren. Julian rannte auf Platz 41 los, Jeroen (62.), Phu (69.) und Patrick (77.) folgten.

Nur Jonas hatte heute keinen guten Tag erwischt. Er ging auf Platz 83 vom Rad, hatte aber einen starken Lauf, mit dem er die verpatzten Disziplinen ausgleichen wollte. Doch es kam noch schlimmer: Ein übler Krampf im Oberschenkel setzte ihn kurz komplett außer Gefecht, mit Schmerzen kämpfte er aber weiter, riss sich zusammen und lief getreu dem Motto „Kopf ausschalten“ noch eine 41er Zeit und auf Platz 79. Patrick, der sich immer wieder mit Verletzungen rumplagte und mit knapp zwei Jahren Verspätung nun endlich das erste Mal in der Regionalliga ran durfte, hatte es beim Laufen auch nicht besser erwischt. Erst muckte die Wade wieder auf, dann setzte ihm die Hitze zu und er biss sich auf Platz 88 ins Ziel. Damit fiel er aus unserer Wertung, hat aber gezeigt, dass mit ihm zu rechnen ist, wenn er wieder bei 100% ist.

Da man sich auf der Laufstrecke häufig begegnete, war auch den anderen klar, wie es um die beiden steht, jetzt mussten 110% her.

Phu setzte nach seinem guten Radfahren alles daran, an die Laufleistung aus Schwerin anzuknüpfen. Unaufgeregt und konstant lief er die drei Runden um den Silbersee und brachte Platz 77 in die Wertung. Unser Durchstarter Jeroen ist auf kurzen Läufen unfassbar schnell, doch auch die 10 Kilometer lagen ihm. Mit einer 40er Zeit rannte er über die Strecke, taktierte richtig und arbeitete sich 8 Positionen nach vorne, Platz 54 für die Wertung.

Julian flog mal wieder über die Strecke. Mit einer 36er Zeit machte er Platz um Platz nach vorne gut und der Fuß hielt. Im Ziel konnte er sich über Platz 22 freuen und das sehr gute Zielbuffet genießen.

Wie im Vorhinein erwartet, war es für uns ein schweres Rennen und ein hartes Stück Arbeit. Doch trotz zweier Rückschläge im Rennen haben wir wieder alles gezeigt, auch wenn es mit 232 Punkten diesmal nur für Platz 17 in der Tageswertung reichte. Ein Blick auf die Tabelle

vor dem letzten Rennen in Bad Zwischenahn lohnt sich, denn die ist in unseren Regionen verdammt eng. Von Platz 12 bis Platz 19 ist eigentlich alles möglich. Dessen sind wir uns bewusst, aber im Liga-Finale waren wir die letzten Jahre immer besonders stark. Bis zum 24./25. August heißt es jetzt, fokussiert weiterzutrainieren, um für das Team alles geben zu können.

Impressionen





Heißes Rennen in Schwerin

Das war in jeder Hinsicht ein heißes Rennen, was wir in Schwerin gezeigt haben!

Ein spontaner Start und vor allem das sehr heiße Wetter prägten dieses Rennen. Und da man bei extremer Hitze ja bekanntlich in den Schatten gehen soll, durften wir sogar (endlich) Windschatten fahren auf dem Rad, was in dieser Form ein Novum in der Liga war.

Kurz nach der Abfahrt aus Stade erreichte Käpt'n Julian die erste Hiobsbotschaft. Unser nächster Youngster Paul, der heute mit uns kämpfen sollte und wollte, hatte sich auf dem Flug einen schönen Infekt eingefangen und musste kurzfristig absagen. Aber warum nimmt man Teamkollegen so gerne als Zuschauer mit? Na damit Sie spontan einspringen, so wie Max.

Schnell gedreht, Rad und Ausrüstung eingeladen und auf ein Neues nach Schwerin. Als wir dann um halb neun bei bereits 27 Grad ankamen, hätte man sich bei der Kulisse mit dem See und Schloss auch gerne einfach an den See gelegt und das Wetter genossen... Aber wir waren dort Vollgas zu geben.

Und so standen wir in Bergedorfer Besetzung mit Phu, Jonas, Jeroen, Julian und eben Max tatsächlich zu fünft am Ufer des Schweriner Sees bereit für ein Rennen bei dem wir wussten, worauf es ankommt, was aber durch das neue Format unberechenbar war.

Beim Schwimmen erwartete uns der erste Massenstart der Saison, für Jeroen war es der erste in der Regionalliga. Und obwohl es bei den Starts immer gut zur Sache geht, zeigte er keine Respekt und schwamm sogar am schnellsten von uns, kam auf dem beachtlichen 31. Platz aus dem Wasser.

Max (37.) folgte ihm, beide konnten so eine der vorderen Radgruppen erwischen.

Julian hatte leichte Startprobleme und kam als 50. aus dem Wasser, für Jonas und Phu lief das Schwimmen weniger gut und sie mussten auf eine schnelle Radgruppe von hinten heraus hoffen.

Das Windschattenfahren veränderte die Dynamik des Radfahrens komplett. Schon der Weg zum Wechseln und der Wechsel an sich war immer darauf bedacht, nicht den Anschluss zu verlieren.

Max kam am besten in Tritt und reihte sich in eine vordere Gruppe mit ein... bis zum ersten Wendepunkt, bei dem es zum befürchteten Chaos kam und ein anderer Athlet stürzte, genau vor Max, der dadurch den Anschluss an die schnelle Gruppe verlor. Ihm blieb dann nur zu warten, bis die Gruppe um Jeroen zu ihm aufgeschlossen hatte. Und wie es im Windschattenrennen mit den Gruppen so läuft, die großen Gruppen bestimmen das Geschehen und schlucken die kleinen nach und nach. Julian konnte mit drei weiteren starken Mitstreitern ein hohes Tempo in einer kleinen Gruppe fahren, doch nach 10km wurden auch sie von einer hinteren Gruppe eingeholt. Diese Gruppe rollte dann und Julian versteckte sich hier keineswegs, zog immer wieder auch das Tempo an, bis dann sogar die kleine Gruppe um Max und Jeroen eingefangen wurde. Mit diesem Pulk aus 30 Athleten ging es dann für die drei in Wechselzone (Platz 38, 44, 47). Nicht ganz so viel Glück hatten Jonas und Phu. Jonas hatte noch die Hoffnung, sich nach vorne arbeiten zu können, doch das Tempo vorne war zu hoch. Schließlich bildete sich eine kleine Gruppe, zu der auch Phu gehörte. Gemeinsam versuchten sie, den Anschluss nach vorne nicht größer werden zu lassen, kamen aber nicht weiter vor als Platz 67 und 71.

Phu, der bis letzte Woche durch einen Insektenstich außer Gefecht gesetzt worden war, zeigte vor diesem Hintergrund dann aber ein starkes Laufen und konnte seinen 71. Platz ins Ziel bringen.

Für Jonas war es schwer, dadurch dass der Abstand nach vorne doch gewaltig groß war, konnte ihm auch ein wirklich schnelles Laufen (20. Beste Zeit) nicht viel weiter nach vorne bringen, aber er lief immerhin vor auf Platz 62! Für die drei weiter vorne zählte jetzt das Laufen aus der großen Gruppe heraus. Max, der eher im Klausuren-Modus als im Wettkampf-Modus ist, machte seine Sache dafür stark, lief einen soliden Lauf und brachte Platz 46 ins Ziel.

Wirklich beeindruckend war heute aber das Rennen von Jeroen! Im starken Feld der Regionalliga lieferte er das ganze Rennen über eine richtig starke Performance ab und konnte mit einem schnellen Lauf zum Schluss seine Leistung mit Platz 42 krönen!

Julian rannte gewohnt schnell, aber die harte Arbeit auf dem Rad und die Hitze machten ihm zu schaffen. Trotzdem ging es für ihn 18 Plätze nach vorne und damit war es im Ziel der 20. Platz.

Wenn man im Vorhinein einen Blick auf die Gesamttabelle geworfen hat, weiß man wie wichtig heute eine gute Platzierung war, um den Platz im Mittelfeld zu halten.

Und unsere 170 Punkte waren gut, sehr gut sogar! Wir haben es tatsächlich auf Platz 10 geschafft, fast einstellig, das Ziel was schon fast in weite Ferne gerückt war.

In der Tabelle klettern wir einen Platz nach oben und sind jetzt 12.

Eine gute Grundlage für das nächste Rennen in Stuhr, wenn uns der längste Wettkampf der Saison mit einer OD bevorsteht.

Impressionen









Triathlon-Wahnsinn in Itzehoe

Was war das für ein geiler Wettkampf?!

Am letzten Wochenende durften wir in einem ganz besonderen Format antreten, dem Team Relay. Was uns die Profis seit Jahren beim großen Hamburg Triathlon vor machen, durften wir nun hautnah selbst bestreiten. Jeder von uns musste nacheinander einen Super-Sprint Triathlon aus 200m Schwimmen, 6 km Radfahren und 2 km Laufen absolvieren, die Gesamtzeit der fünf Athleten jedes Teams zählte am Ende.

Dass dieses Format ungewöhnlich spannend ist, zeigte auch unsere Vorbereitung. Was ist die beste Taktik? Mit Neo oder doch besser ohne? Vielleicht sogar ohne Klickies? Nachdem wir dann auch das gefühlt zehnte Mal unsere Reihenfolge änderten, legten wir uns dann letztlich am Abend vorher fest: Jonas sollte starten und dann an Jeroen übergeben, Louis sollte als Debütant und Jüngling die goldene Mitte bilden. Julian und schließlich Max sollten das Ding ins Ziel bringen.

Die Anspannung und Aufregung war jedem von uns anzusehen, so nervös waren manche seit Jahren nicht. Aber wir waren heiß, wir wollten angreifen!

Bei 21,3 Grad Wassertemperatur erlaubten auch die Kampfrichter das Tragen eines Neoprenanzugs, dies war dann die Grundlage für die erste Sensation des Tages: Jonas stand tatsächlich ohne Neo an der Startlinie, der Junge der nicht einmal im Freibad ohne schwimmt.

Nach dem Startschuss war die Jagd dann eröffnet, das Wasser kochte und alle Teams kämpften um die Positionen, bis zum ersten stimmungsmäßigen Highlight: dem Schwimmausstieg. Gefühl alle Betreuer, Trainer und Fans säumten den schmalen Gang zur Wechselzone, suchten und feuerten den Starter ihres Teams lautstark an. Jonas erreichte die Menschentraube als 17., doch der Anschluss an das Feld war da. Als dann noch der erste Wechsel klappte (hier war er schnellster des Tages), war der Grundstein zum Radfahren gelegt, bei dem Windschatten gefahren werden durfte. Hier fuhr er sogar noch ein paar Plätze nach vorne und kam als 12. Zurück, diese Platzierung ließ er sich auch beim Laufen nicht mehr nehmen und übergab entsprechend auf Jeroen. Selbst die Übergabe des Transponders haben wir alle vorher geprobt und so lief die Übergabe reibungslos und Jeroen machte sich auf den Weg. Das Feld hatte sich mittlerweile ganz gut entzerrt und so hatte Jeroen lediglich zwei weitere Athleten, mit denen er zusammen schwimmen konnte. Doch obwohl es erst sein

zweiter Regionalliga-Wettkampf war, zeigte Jeroen eine abgeklärte Leistung, hielt den Platz durch ein cleveres Schwimmen und nutzte den Windschatten beim Radfahren perfekt! Und auch das Laufen klappte so wie wir es von ihm kennen, sodass auch er als 12. an Louis übergab.

Louis startete gewaltig, wie die Retter aus Baywatch stürmte er ins Wasser und gab Vollgas, konnte hier den Anschluss an die weiteren Athleten noch gut halten. Erst auf dem Rad musste er dem hohen Tempo der Liga klein begeben und verlor drei Plätze. Aber dass Louis ein Kämpfer ist, zeigte er und ging top motiviert auf die Laufstrecke. Verbissen kämpfte er, gegen die Hitze und gegen das Laktat in seinen Beinen, musste noch zwei Teams vorbeiziehen lassen, doch er hielt an diese beiden ganz stark den Anschluss, was extrem wichtig war für unseren vierten Mann, Julian.

Nach nur 100 Metern im Wasser hatte Julian die beiden Teams wieder geschluckt und schwamm was das Zeug hielt. Dann die leichte Ernüchterung auf Rad, denn der Abstand zu den weiteren Mannschaften nach vorne war riesig, auf 6 Kilometern unmöglich aufzuholen. Ein erhofftes Windschattenrennen wurde es so nicht für ihn, eher sein gewöhnlicher Einzelkampf auf Rennrad.

Aber was solls, Beine an und Kopf aus um die Lücke kleiner zu machen. Aber in Sichtweite war lange Zeit niemand. Dann musste es halt das Laufen richten. Und hier ballerte er über die Strecke und sah endlich Licht am Ende des Tunnels... oder eben die vor ihm platzierten Teams. Angestachelt machte er die Lücke immer kleiner und als er fast den Anschluss erreichte, übergab er an Max.

Und Max machte ein Rennen mit taktischer Meisterleistung! Beim Schwimmen holte er sich schnell den Anschluss, hatte seinen erhofften Mitstreiter auf dem Rad. Zusammen holten Sie noch einen weiteren Athleten von vorne ein und machten zu dritt über die Radstrecke richtig Druck.

Im zweiten Wechsel zahlte sich dann das taktische Risiko von ihm aus: Als (wohl) einziger des gesamten Feldes fuhr er auf normalen Pedalen und bereits in Laufschuhen Rad, was sich im zweiten Wechsel bezahlt machte und so konnte er mit etwas Vorsprung auf seine Radgruppe bereits loslaufen. Max lief bedacht los, übertrieb es anfangs nicht und wurde Meter um Meter schneller, kämpfte bis zum Schluss mit zwei anderen Teams um die Plätze. Doch dank seines starken Schlussspurts brachte er Platz 14 für uns ins Ziel!

Dieses Rennen hatte es in sich, von der grandiosen Stimmung über spannende Positionswechsel bis hin zum Laufen an der obersten Laktatgrenze, nicht nur durch die Hitze des Tages brannte alles!

Nach Platz 15 in Bergedorf bringt uns dieser 14. Platz kurioserweise in der Gesamtwertung nach vorne auf Platz 13. Aber die Tabelle ist eng, verdammt eng! Nur zwei Punkte trennen Platz 12 und Platz 19, hier wird sich nach Schwerin wieder alles verschieben.

Um weiter dort in der Tabelle zu bleiben werden wir in Schwerin wieder alles geben und Windschattenrennen für unsere Stärken nutzen!

Impressionen







Anlaufschwierigkeiten zum Auftakt in Bergedorf

Mit einem Teamsprint wurde dieses Jahr die Regionalliga-Saison in Bergedorf eröffnet.

Für uns eigentlich ganz gut, nachdem es in den letzten Jahren mit der OD ein schwieriger Auftakt war.

Doch irgendwie hatten wir auch dieses Jahr so unsere Probleme in Fahrt zu kommen, obwohl uns ein Teamsprint eigentlich entgegen kommen sollte.

Wir sind auf jeden Fall mit Vorfreude und der Erwartung einer Hitzeschlacht bei knapp 30 Grad an den Hohendeicher See gefahren, vor allem Jeroen der uns in diesem Jahr das erste Mal unterstützen wird. Neben den Teamsprint-Routiniers Max, Jonas und Julian war auch Phu dieses Mal dabei, mit uns zusammen zu leiden.

Dank rechtzeitiger Anreise genossen wir einen sommerlichen Vormittag am See, der sich sogar noch verlängerte. Wegen im Stau stehender Mannschaften musste der Start 30 Minuten nach hinten verlegt werden, aber mit Einteiler bekleidet hielt es sich ganz gut aus.

Erst als man den Neo anziehen musste wurde es warm, verdammt warm! Aber die Pelle war nötig, denn Dank des nicht vorhandenen Frühlings hatte der See nur angeblich 17 Grad, gefühlt waren es auf jeden nur 12.

In Schweiß gebadet standen wir dann an der Startlinie und erwarteten als 15. Mannschaft unseren Startschuss.

Durch das dann erfrischende Wasser schwammen wir dann 750 Meter zu fünft zusammen, versuchten dabei unsere Taktiken umzusetzen, unsere schwächeren Schwimmer schnell durch Wasser zu bekommen.

Ab aufs Rad und den Rückenwind auf dem Hinweg nutzen um mal so richtig schnell zu sein.

Mit einem Schnitt von knapp 43 km/h flogen wir zum Wendepunkt, um auf dem Rückweg dann zu kämpfen. Hier hatte Phu dann zum Glück in seinen Tritt gefunden, den er auf dem Hinweg vergebens suchte, um uns schnell gegen Wind nach vorne zu drücken. Phu sollte als vermeintlich schwächster Läufer von uns fünf, beim Radfahren alles fürs Team raus hauen und den anderen ein paar Körner schonen. Diese Aufgabe hat er grandios gemeistert, lief mit uns durch die Wechselzone und durfte dann sein Ding machen, zu allem Überfluss bekam er dabei auch noch Nasenbluten und kam uns auf der Wendepunkt-Laufstrecke mit Papier und Kühlkissen laufend entgegen... auf das Kühlkissen konnte man schon ein wenig neidisch sein bei der Hitze.

Bei den anderen lief es vom Start weg, Max konnte ein gutes Tempo anlaufen, Jonas fand auch schnell in einen Rhythmus nach mäßigem Wechsel und Julian war bereit zu schieben. Aber ausgerechnet und Youngster und RL-Debütant Jeroen kam nicht richtig in die Gänge, schwere Beine und die Hitze machten ihm sehr zu schaffen. Aber dafür sind wir ja ein Team und so schob Julian ihn an und von Max und Jonas kam durchgehend die Motivation, lange haben die beiden nicht so viel geredet in einem Wettkampf.

Nach einer Dusche und ausreichend Wasser am Wendepunkt fand Jeroen dann langsam wieder zu alter Stärke und kämpfte den Rückweg vorbildlich, hat sich nie aufgegeben und wurde immer schneller, bis ins Ziel!

Dieser Wettkampf hat sehr gut gezeigt wie stark wir als Mannschaft funktionieren, auch wenn es bei dem ein oder anderen mal nicht so läuft.

Zur Abkühlung ging es für uns dann erstmal in den See, ehe wir uns zufrieden auf den Rückweg machten.

In der Tageswertung belegten wir den 15. Platz, was ein starkes Ergebnis für uns ist. Vor allem mit Wissen, dass noch viel mehr drin ist, gehen wir noch motivierter in die nächsten Wettkämpfe und zeigen dann unser ganzes Können.

Weiter geht es dann am 23. Juni in Itzehoe mit einem Team Relay, ein neues und sehr aufregendes Format, welches sich bei den Profi-Athleten bereits etabliert hat. Nun sind wir dran!

Impressionen



Der letzte Feinschliff

Das Wochenende vom 10. - 12. Mai nutzten viele Triathleten des Stader SV beim jährlichen, gemeinsamen Trainingswochenende die Gelegenheit, in intensiven Trainingseinheiten noch einmal die Muskeln spielen zu lassen und den eigenen Stand des Trainings zu überprüfen.

Standesgemäß war die erste Einheit am Freitagabend im Schwimmbad angesetzt, um mit Massenstarts und Sprints auf die ersten Meter eines jeden Triathlon vorzubereiten. Zwei runtergerissene Schwimmbrillen und der ein oder andere Tritt haben jeden gut abgehärtet.

Der Samstag stand im Zeichen des Wettkampfs im Radfahren und Laufen.

Als Standortbestimmung im Laufen stand eine 4 km Zeitnahme am Vormittag an. Und die Leistungen hier zeigten: Im Laufen sind alle richtig gut drauf!

Nachdem in den letzten Jahren zu jedem Trainingswochenende das Wetter nicht spielte und wir wegen Regen und Kälte das Duathlon-Training in Hammah absagen mussten, war die zumindest die Sonne dieses Jahr auf unserer Seite, warm ist allerdings auch anders.

Und so konnte endlich mal wieder das so wichtige Duathlon-Training durchgeführt werden, bei dem der Schwerpunkt nicht nur auf dem reinen Laufen und Radfahren liegt, sondern auch der Wechsel trainiert werden kann.

Abwechselnd wurden dann 1,7 km gelaufen und 10 km auf dem Rad zurückgelegt, immer mit einem gewissen Wettkampfdruck und -tempo. Die Berge des Nordens, unser geliebter Wind, machte das Radfahren noch einmal anspruchsvoller und jeder musste damit für sich klar kommen, denn wie in jedem Wettkampf galt auch bei uns Windschattenverbot.

Als Belohnung gab es im Ziel dann für jeden Kekse und Kuchen.

Und auch der Sonntag spielte mit und so gingen wir als große Gruppe bei bestem Sonnenschein auf eine lange gemeinsame Ausfahrt in Richtung Bremervörde. Die schweren Beine vom Vortag haben es nicht gerade einfacher gemacht, dennoch wurden die 70 km und diversen Ortsschildssprints durchgezogen – no Pain no Gain halt.

Nach diesem Wochenende scheinen alle fit zu sein, diese Form muss jetzt gehalten oder sogar noch verbessert werden, so dass alle in drei Wochen beim Liga-Start in Limmer (Verbandsliga) und in Bergedorf (Regionalliga) Top-Leistungen zeigen können!

Impressionen





Die heiße Phase startet

Die Saison steht in den Startlöchern und die Triathleten sind auch dieses Jahr wieder in der Verbandsliga und in der Regionalliga vertreten.

Unsere junge Generation hat sich stark entwickelt, weshalb wir in beiden Ligen aus dem Vollen schöpfen können.

Die Verbandsliga-Mannschaft ist mit insgesamt 16 Startern, von denen sieben Athleten 18 Jahre und jünger sind, sowie drei ehemalige Regionalliga-Starter, gut besetzt, sodass hier die Ambitionen gegeben sind die vorderen Plätze der Liga anzugreifen.

Darüber hinaus bietet die Liga auch unseren Einsteigern und Erfahrenen eine perfekte Möglichkeit, als Mannschaft zu den Wettkämpfen zu reisen und den Sport als Gemeinschaft zu erleben.

Auch dieses Jahr besteht die Liga wieder aus sechs Sprint-Triathlons, die größtenteils im Süden Niedersachsens ausgetragen werden. Stationen der Verbandsliga sind Hannover-Limmer, Bokeloh, Braunschweig, Altwarmbüchen und Bleckede.

Unser Regionalliga-Team ist dieses Jahr mit sechs Athleten besetzt, die auch dieses Jahr wieder einen einstelligen Tabellenplatz in Deutschlands dritthöchster Triathlon-Liga anpeilen.

Interessant an der Liga ist in diesem Jahr die Neuausrichtung der Wettkampf-Formate, wobei zwei Team-Sprints, ein Sprintrennen mit Windschattenfreigabe, eine olympische Distanz und eine Team-Relay (Mannschafts-Staffel) im Super-Sprint-Format wartet.

Die ersten Wettkämpfe beider Ligen finden am ersten Juni-Wochenende statt, für die Verbandsliga in Limmer (01.06.) und für die Regionalliga mit einem Team-Sprint in Hamburg-Bergedorf (02.06.).

Bis dahin wird natürlich hart trainiert und sich optimal vorbereitet. Unter anderem erwartet alle Triathleten des Stader SV ein gemeinsames Trainings-Wochenende in Stade, bei dem die letzten Feinschliffe an der sportlichen Form vorgenommen werden und das gemeinsame Training im Vordergrund steht.

Erste Wettkampfluft wird natürlich auch geschnuppert, denn am 25. Mai steht mit dem [Stader Swim & Run](#) noch unser Heimwettkampf auf dem Programm.