

## Das lange Elend zum Schluss

Bei der Tour de France würde man es Königsetappe nennen, in unserer Regionalliga-Saison ging es zur einzigen Olympischen Distanz des Jahres, traditionell an den Silbersee nach Stuhr und wie immer zu unmenschlich frühen Uhrzeiten, denn unser Start stand um 09:00 Uhr auf dem Plan.

Wieder mit an Bord waren Jeroen und Julian, die sich nach ihrer Corona-Infektion wieder fit fühlten, da bietet sich eine OD auch als Einstieg an...

Einen Einstieg in die OD war es hingegen für Paul, für unseren jüngsten war es der erste Wettkampf über diese Länge. Nach Urlaub und Infekt war sein Ziel klar gesteckt, Erfahrung sammeln und ins Ziel kommen. Jonas wollte die gute Radstrecke in Stuhr mit seiner neuen Zeitfahrmachine zum Brennen bringen, die sich aber durch einen im Vorbau verabschiedet hatte. Gut, dass man Teamkollegen hat und er konnte dank Max doch eine Zeitfahrmachine über die Strecke treten.

Auch Morten war wieder dabei, trotz seiner immensen Erfahrung war der Respekt nach seiner langen Pause vor der Strecke da, seine Taktik war es das Rennen kontrolliert zu gestalten.

Angekommen, vorbereitet und eingecheckt ging es dann, nachdem wir Pauls Transponder dann auch gefunden hatten, zum Start.

Das Wettkampfericht hatte 21,4°C im Silbersee gemessen und dank der neuen Verordnung, die uns als Elite einstuft hieß es demnach: Neoverbot.

Aber das Wasser war nicht zu kalt, besser auf jeden Fall als im Stader Freibad, sodass sich keiner beschwerte.

Und dann der Massenstart, auf wenig Platz kochte das Wasser und die Gemüter. Jonas erwischte Tritte in Magen und Gesicht und er musste sich erst einmal neu fangen, bevor er in den Wettkampfmodus kam. Dank der zwei Schwimmrunden mit Landgang und einem Schwimmkurs in „M“ Form mit 4 Bojen zog sich das Feld gut auseinander.

Als erster von uns kam Julian aus dem Wasser auf Platz 32, aber nur 20 Sekunden später tauchten Jonas und Jeroen auf und wechselten gemeinsam. Paul und Morten hatten schon etwas Abstand gingen 2 bzw. 3 Minuten später aufs Rad.

Hier ging es für Paul dann in erster Linie darum, nicht gleich alle Körner zu verschießen und verlor auch ein paar Plätze, unter anderem zog Morten vorbei. Der kontrollierte sein Tempo auf dem Rad genau, damit die Beine auch noch Saft zum Laufen hatten, hielt dabei aber stark mit und sicherte seinen 56. Platz, den er tatsächlich bis ins Ziel halten konnte, sowas nennt man einen konstanten und ausgeglichenen Athleten.

Jeroen fuhr stark, aber das Tempo der Regionalliga auf dem Rad wird jedes Jahr höher, wodurch er seine gute Position nach dem Schwimmen nicht ganz halten konnte, aber auf Platz 50 nach dem Radfahren noch alles nach vorne offen war. Hoch her ging es zwischen Julian und Jonas.

Jonas rechnete sich aus, mit seiner guten Radform und einer guten Leistung auf dem Rad Julian so viel Zeit abnehmen zu können, dass er den Teamkapt'n endlich schlagen würde, die Chancen standen auch gut. Aber Julian hatte etwas dagegen und hielt seine knapp 30 Sekunden nach dem Schwimmen

bis Kilometer 20, dann hatte Jonas zugeschlagen. Aber verbissen kämpfte Julian, um den Anschluss nicht zu verlieren und investierte viel Kraft. Und tatsächlich verlor er 45 Sekunden auf Jonas, doch der Rückstand war nach 1,5 Laufkilometern zu gelaufen und Julian rannte sein gewohntes Lauftempo.

Bis zur dritten und letzten Laufrunden, dann schlug die noch fehlende Fitness und die Anstrengung auf dem Rad zu, dass er sich die letzte Runde um den Silbersee schleppte und am Ende auf Platz 29 ins Ziel kam. Jonas aber steckte nicht auf und lief ein konstantes, starkes Tempo und konnte seinen 34. Platz nach dem Rad auch bis ins Ziel verteidigen. Jeroen genoss sichtlich das neue Carbon unter seinen Füßen und flog über die Strecke, machte 3 Plätze gut und brachte Platz 45 ins Ziel.

Bei Paul schlugen letztlich doch die letzten 3 Wochen zu und er kämpfte sich beim Laufen durch, denn DNF war keine Option und am Ende kam Platz 63 dabei raus.

In der Tageswertung wurde es unser bestes Saisonergebnis mit Platz 10, was uns in der Gesamtwertung immerhin einen Platz nach oben schob.

Platz 13 von 15 Mannschaften steht für uns am Ende auf dem Tableau, denn gerade hat die Regionalliga-Saison so richtig Fahrt aufgenommen, ist sie auch schon wieder vorbei.

Der letzten Saisonwettkampf in Bad Zwischenahn wurde abgesagt, da sich leider Behörden bei Sperrungen von Straßen immer wieder quer stellen und die Radstrecke dort nicht gesperrt werden kann.

Abschließend kann man festhalten, dass es eine etwas andere Saison war, vergleichbar mit einem stotternden Motor nach langer Pause. Nicht nur wir, auch andere hatten mit gesundheitsbedingten Ausfällen und einer dünneren Besetzung des Teams zu kämpfen. Weniger Mannschaften in der Liga lassen es nun zu, ohne offizielle Absteiger die Saison zu beenden.

Auch das überraschende Comeback von Morten und die starken Leistungen unseres Debütanten Paul haben überzeugt.

Bleibt zu hoffen, dass nächste Saison wieder alle Wettkämpfe stattfinden dürfen und auch der Triathlon in anderen Mannschaften wieder Fahrt aufnimmt, um die Liga weiter zu füllen.

Auch unsere Mannschaft wird sich teilweise neu aufstellen und einige motivierte Athleten hoffentlich dazu gewinnen, denn im großen Team macht Triathlon immer einen riesen Spaß.













---

## Wildes Team-Relay in Schenefeld

Nur eine Woche nach unserem Start mit einem Rumpfteam in Schwerin stand schon das nächste Saisonrennen an, dem Team-Relay in Itzehoe. Rumpfteam war hier aber nicht

möglich, wir mussten zu fünft starten, konnten aber zum Glück wieder auf Jonas zurückgreifen und holten spontan Louis ins Team, der aus den letzten Jahren bereits Erfahrung in dem Format sammeln konnte.

Neu war dieses Jahr, dass der Veranstalter SC Itzehoe den Veranstaltungsort nach Schenefeld an den Mühlenteich verlegte und auch dort mit großer Leidenschaft einen hervorragenden Wettkampf auf die Beine stellte.

Im Team-Relay musste jeder unserer Athleten nacheinander einen Super-Sprint Triathlon absolvieren, 200m Schwimmen quasi von einem Ufer zum anderen, 6km Radfahren ohne Windschatten und abschließend 2km beim Laufen nochmal alles rausholen.

Jonas durfte bei uns als erster ran und sollte eine gute Grundlage legen für das restliche Team, was beeindruckend gelang. Nur eine Woche nach seiner Corona-Infektion war er fast wieder bei 100% und hielt beim Schwimmen gut mit. Dank eines überragenden Wechsels stieg er auf Platz 7 aufs Rad und konnte bei der starken Konkurrenz der anderen Teams den Anschluss über die komplette Distanz halten, übergab auf Platz 8 an Paul.

Und der arbeitete sich beim Schwimmen an zwei Teams vorbei und wechselte unglaublich auf Platz 6 zum Radfahren, musste die Plätze allerdings wieder hergeben. Doch beim Laufen konnte er mithalten und sogar noch die Rakete aus Bargtheide hinter sich lassen, Paul hatte seine Aufgabe als zweiter Starter gemeistert und der Transponder ging an Phu. Der kämpfte sich durchs Wasser und konnte trotz eines kleinen Wacklers beim Ausstieg seine Position halten. Dann spielte er seine Stärke beim Radfahren aus, um beim Laufen noch einmal zu kämpfen und konnte das hohe Tempo der anderen Teams um uns herum mitgehen, wechselte auf Platz 9 liegend auf Morten, der bereits auf seinen Einsatz brannte.

Zeitgleich mit dem Athleten aus Südtondern kam er aus dem Wasser, doch in der Wechselzone deklassierte er den Kollegen mit einem unfassbar schnellen Wechsel und einem lehrbuchartigen Sprung aufs Rad, der ein Raunen durchs Publikum gehen ließ, holte sich so einen Vorsprung von 20 Sekunden aus der vierten Disziplin auf seinen Verfolger. Den restlichen Wettkampf ließ er dann auch nichts mehr anbrennen, zeigte eine beeindruckende Laufform und profitierte noch vom Ausfall des Holsteiner Athleten und konnte so auf Platz 8 an Louis übergeben.

Louis konnte kurzfristig für unsere Corona Geplagten einspringen und kam aus quasi keinem Training direkt an den Start, es musste sich also zeigen, was sich der Körper an Leistung gemerkt hat, der riesige Trainingsrückstand machte sich aber gerade als Schlussläufer in der Konkurrenz bemerkbar, da fast alle Teams hinten raus einen starken Athleten platziert hatten. Beim Schwimmen konnte er die Position noch halten, auf dem Rad musste er dem dann aber Tribut zollen und einige Athleten im enger zusammengedrängten Feld vorbei lassen.

Doch er ließ sich davon nicht unterkriegen und kämpfte verbissen um jede Sekunde beim abschließenden Lauf, bis ins Ziel, meisterte seinen spontanen Einsatz hervorragend und brachte uns auf Platz 11 von 14 Teams ins Ziel.

Betrachtet man den gesamten Rennverlauf war es ein irres Rennen, wobei die Teams ständig die Positionen wechselten, denn jedes Team hatte irgendwo einen schwächeren Athleten eingebaut und fiel entsprechend zurück. Zudem kamen verlorene Transponder, Stürze und platte Reifen, die für Ausfälle bei zwei Mannschaften sorgten. Doch genau das hat das

Rennen unglaublich spannend gemacht und hat auch den Zuschauern gehalten, was es versprochen hat.

Uns hat es in jedem Fall wahnsinnig Spaß gemacht und die neue Location bot sehr gute Bedingungen für solch ein Rennen.

In den nächsten drei Wochen müssen wir dann unsere Ausdauer zurück aus der Schublade holen, denn in Stuhr steht der einzige olympische Triathlon im Rennkalender an. Doch wichtiger ist, dass wir alle wieder gesund und schnell an Bord haben und die Corona-Infektionen schnell abklingen. Und dann greifen wir in Stuhr eine Top 10 Platzierung an.

## Impressionen

---







---

## Coronapech in Schwerin

Vor der prächtigen Kulisse des Schweriner Schlosses mit seiner goldenen Kuppel glänzte der Burgsee im strahlenden Sonnenschein. Es war angerichtet für die zweite Runde der Triathlon Regionalliga Nord und die Landeshauptstadt Mecklenburg-Vorpommerns begrüßte die Athlet:innen mit

Kaiserwetter. Nach zwei Jahren ohne Triathlon in Schwerin richtete jetzt ein neuer Veranstalter den Wettkampf im Herzen der Stadt aus. Auch die Strecken waren neu, aber dazu später mehr.

Die Triathlon Regionalliga-Mannschaft des Stader SV ging an diesem Wochenende nur zu dritt an den Start und nicht wie gewohnt zu fünft. Mit Julian, Jonas und Jeroen hatten sich gleich drei der Stader Athleten kurz vor dem Wettkampf mit dem Coronavirus infiziert, was einen Start unmöglich machte. Nichtsdestotrotz wollten Paul, Phu und Morten die Flagge des Stader SV in der Regionalliga hochhalten.

Los ging es auf die Schwimmstrecke im angenehm warmen Burgsee. Eine Boje musste nur umrundet werden, dann ging es schon wieder Richtung Wechselzone. Paul, Phu und Morten kamen eng zusammen auf den Plätzen 45, 47 und 48 aus dem Wasser und wechselten zügig aufs Rad. Die Radstrecke hatte es dann in sich: 14 Runden a 1,4km, gefahren auf einem 700m langen Stück Straße mit zwei Kehrtwenden. Als zusätzliche Schwierigkeit gab es einen kleinen Hügel auf den 700m, der somit zweimal pro Runde überwunden werden musste. Die Streckenführung auf dem Radabschnitt verspricht ein interessantes Rennen, ist unglaublich zuschauerfreundlich und erleichtert die Organisation aufgrund weniger Straßensperrungen ungemein. Die Umsetzung war aber mit recht engen Wendepunkten und einer abschüssigen Strecke - und somit hohen Geschwindigkeiten - in der Anfahrt auf die Wendepunkte noch verbesserungswürdig. Paul, Phu und Morten hatten auf der Radstrecke mit Windschattenfreigabe zu kämpfen, nach jedem Wendepunkt hieß es am Anstieg nicht aus der Gruppe herauszufallen, um den Windschatten auf der kurzen Abfahrt nutzen zu können. Nach 14 intensiven Runden gingen die drei als 44., 47. und 51. auf die Laufstrecke. Daran sollte sich nach dem kräftezehrenden Radfahren kaum noch etwas ändern und so überquerten die Stader Athleten nach zwei Runden um den Burgsee als 44. (Phu), 46. (Morten) und 52. (Paul) die Ziellinie.

In der Teamwertung landeten die Stader Athleten trotz Teamgeist und Motivation bis in jede Fingerspitze auf dem 12. Rang. Durch den fehlenden vierten Starter wurden wir laut Regelwerk mit dem letzten Platz bestraft.

Weiter geht es mit der Triathlon Regionalliga schon eine Woche später mit dem Team Relay in Itzehoe, auch dieses Rennen verspricht hohes Tempo und viel Spannung. Hier ist das Stader Regionalliga-Team hoffentlich wieder vollzählig am Start.

## Impressionen

---





---

## Kaltstart

Endlich geht es wieder los, die Regionalliga startet nach fast 3 Jahren wieder in eine richtige Saison. Wochenlange Vorfreude auf den ersten Wettkampf konnte nun in Leistung umgewandelt werden, beim Teamsprint in Bergedorf, dem traditionellen Eröffnungswettkampf der Regio.

Auch unser Team hat die Pandemie gebeutelt, so stehen uns dieses Jahr mit Julian, Phu, Jonas und Jeroen nur vier erfahrene Athleten zur Verfügung. Paul dürfen wir dafür neu in unserem Team begrüßen, der sich seine Meldung für die Regio durch starke Leistungen in den Verbandsliga-Wettkämpfen und einer guten Trainingsmoral verdient hat. Auch Morten steht uns wieder als Back-Up bereit, der nach Rücken- und Baby-Pause schon für seinen ersten Einsatz brennt, in Bergedorf aber noch nicht zum Zug kam.

Doch trotz aller Euphorie im Vorfeld mussten wir am Wettkampftag einmal mehr feststellen, dass Triathlon eine Outdoor-Sportart ist. Durch den Sturm kühlte sich der Hohendeicher See auf 15,6°C ab, was bedeutete: Neo-Pflicht! Gar nicht so schlecht für einige von uns.

Doch leider war das Wasser damit sogar wärmer als die Luft, die mit 12 Grad und viel Nässe zwar die Stimmung trübte, doch wir waren heiß auf den Start.

Als vorletztes der 14 gestarteten Teams ging es für uns ins sehr kalte Nass, 750m als Team zusammen schwimmen. Klingt einfacher als es ist, doch wir unterstützten Phu durch Schwimmschatten in seiner schwächsten Disziplin so gut es ging, doch die Schwimmzeit reichte nicht, um mit anderen Teams mit zu halten. Dadurch dass alle Teams im Abstand von einer Minuten gestartet sind, bekamen wir das zum Glück nicht direkt mit.

Dann ab aufs Rad und Boden gut machen, bei den Witterungen aber auch kein einfaches Vorhaben. Gegen die Kälte investierten drei von uns ein bisschen Wechselzeit sich eine Weste überzuziehen, eine goldrichtige Entscheidung im Nachhinein.

Die taktische Marschroute war klar, Phu sollte sich als Lokomotive zerlegen und nichts fürs Laufen mehr übrig lassen. Jonas, Jeroen und Julian den Zug am Laufen halten durch clevere Rotationen an der Spitze und Paul sollte sich möglichst schonen, seine Beine würden noch viel Kraft fürs Laufen brauchen.

Bis auf einen kleinen Gerangel mit dem uns überholenden Team aus Südtondern verlief das Radfahren erstaunlich gut und wir konnten mit dem Feld absolut mithalten.

Eiskalte Zehen machten den Wechsel aufs Laufen dann zu einer echten Herausforderung, die Füße in die Schuhe zu bekommen, aber auch wenn sich der Wechsel dadurch extrem langsam anfühlte, wir hatten immerhin die zweitschnellste Wechselzeit im Feld vom Rad aufs Laufen.

Und das begann denkbar ungünstig. Jeroen, den wir eigentlich als sichere Bank und Pacemaker eingeplant hatten, plagten Krämpfe, die sich aber nach 500m zum Glück lösten. Phu hatte seine Aufgabe da bereits bravourös gemeistert und durfte „auslaufen“. Das Gegenteil galt für Paul, den wir drei anderen bis zum Limit motivierten und anstachelten.

Julian schob ihn dabei an der Hüfte über die von Jedermännern gefüllte Laufstrecke, um ihm zusätzliche Geschwindigkeit zu geben. Und Paul lieferte unglaublich ab, wir liefen zusammen eine 18:47 Min. auf den 5 km und damit die siebtbeste Laufzeit des Feldes.

Am Ende reichte es dennoch nur für Platz 13 in der Gesamtwertung, vor dem Team St. Pauli und den nicht gestarteten Rostockern.

Impressionen

---



