

E-Raketen lassen es krachen

Was für ein erfolgreiches Saison-Finale in Bad Zwischenahn! Auf solch ein Ergebnis hatte man leise gehofft, aber wohl niemand damit gerechnet.

Doch die schönsten Geschichten erzählt man ganz von vorne.

Als Tabellenletzter sind wir am Samstagmittag nach Bad Zwischenahn gereist mit dem Ziel der Schadensbegrenzung, einfach nochmal alles geben getreu unserem gesetzten Motto: „Wir freuen uns, schauen wir mal was wird. – Was wird.“

Nachdem sich Jeroen, Patrick & Freundin Juli nach einem ausgiebigen Spaziergang durch den Kurort auf dem Weg hin zum Hotel dann auch dort eingefunden hatten, fuhren wir zum Wettkampfgelände, um bei der Wettkampfbesprechung nicht nur letzte Informationen und unsere Startnummern abzuholen, sondern auch um sehr interessante Renntaktiken für den Team-Sprint mitzubekommen, auf die manche Team-Kapitäne so kommen (fragt gerne nach).

Schon nach der Wettkampfbesprechung war klar, dass wir nicht als Tabellenletzter die Saison beenden werden, da die SG KMH nicht antreten würden und somit durch Strafpunkte in jedem Fall hinter uns landen werden, sofern wir ins Ziel kommen. Auch der ASC Göttingen stellte keine Mannschaft, sodass 13 Mannschaften am Abend im Massenstart zum Prolog Swim & Run am Start standen. Dabei wurden die Zeiten der vier gewerteten Männer zusammengerechnet und entsprechend am Sonntag in den Abständen der Team-Sprint gestartet.

Wir stellten mit Jonas, Patrick, Jeroen und Julian zwei Brüderpaare an den Start, unsere 4 E-Raketen.

Dank des Kampfrichter Einsatzleiters Harald (von uns Stadern), fiel der Startschuss überpünktlich zwei Minuten vor eigentlicher Planung, denke da hatte jemand Hunger.

Und wir zeigten, dass wir ein Schwimmverein sind, denn nach 500m Schwimmen war Jonas unser letzter Mann aus dem Wasser auf Platz 33, immernoch in der ersten Hälfte des Starterfeldes, Wahnsinn!

Jede Sekunde zählte dann auf den anschließenden 3 km Laufen, um uns eine möglichst gute Ausgangsposition für den Sonntag zu schaffen.

Und wir bissten, kämpften und brachten mit Platz 17, 23, 46 & 57 gute Ergebnisse ein, doch wofür reichte die Zeit? Für Startplatz 9!

Und das wichtigste dabei, nach vorne war Platz 6 nur eine Minute entfernt, Platz 10 nach hinten aber 1:30 Minuten, der einstellige Tabellenplatz im letzten Rennen schien möglich. Beim Pizza & Pasta Essen bei unserem Stamm-Italiener war die Stimmung entsprechend euphorisch und optimistisch.

Der nächste Morgen begann mit einem sehr guten Hotelfrühstück und kleinen Spaziergang zum Gelände. Dort wartete bereits Uta, nervös aber auch fokussiert auf ihren Start über die Einzel-

Sprintdistanz. Sie schickten wir auf die Strecke, checkten unsere Räder ein und hofften, dass ein durchziehender kurzer Schauer nicht alles klitschnass werden ließ.

Unterhaltung bot dann der sportliche Rahmen beim Radaufstieg von Uta, ein Highlight.

Unser Einlaufen plante Jonas perfekt, dass wir Uta auf die zweite Radrunde brüllen konnten und wir anschließend zu unserem Start joggten.

Der Neo war einmal mehr nicht erlaubt, nachdem der See am Samstag 23,4°C und Sonntag 22,4°C haben sollte, was uns allen aber deutlich kälter vor kam.

11:22 Minuten nach dem ersten Team und späteren Ligameister TriTeam Hamburg ging es für uns mit besagten knappen Rückständen auf die 750m Schwimmen durchs Zwischenahner Meer.

Jeroen vorweg, sollte für Tempo und Navigation sorgen, dahinter reihten sich wie an einer Kette Patrick, Jonas und Julian ein, unsere Teamformation klappte nahezu perfekt.

Zu unserer Überraschung hatten wir an der Wendeboje nach ca. 350m schon die Teams aus Flensburg & Bremen hinter uns gelassen. Unglaublich, aber auf dem Rückweg konnten wir sogar an den St. Pauli-Jungs vorbeischwimmen, sodass wir mit der 4. schnellsten Schwimmzeit aller Teams (!) auf Platz 6 aufs Rad sprangen und diesen sogar noch 10 km halten konnten, ein geiles Gefühl einmal in der vorderen Hälfte mitmischen zu können.

Nach 10km überholten uns die TriVelos Flensburg, was aber im Grunde ein Glücksfall war. Denn die kamen nicht weg und wir hatten ein Ziel vor Augen, an denen dran zu bleiben, was durch perfekte mannschaftliche Fahrweise und Taktik eindrucksvoll gelang. Und auch wenn St. Pauli direkt hinter uns war am Ende der Radstrecke, stiegen wir immernoch auf Platz 7 liegend vom Rad.

In der Wechselzone setzten wir wieder einen drauf und gingen souverän wieder als sechstes auf die Laufstrecke, mussten die anderen beiden Team aber sehr schnell wieder vorbeilaufen lassen.

Dann realisierten wir alle, dass wir auf Platz 8 liegend überragende Chancen hatten, nochmal ein richtig gutes Ergebnis einzufahren. Patrick musste dann also leiden, Julian drückte ihn mit aller Kraft über die Laufstrecke. Jeroen und Jonas waren die Lokomotiven & Wasserträger für die beiden, wobei Jonas einen läuferischen Sahnetag erwischte und das Tempo, anders als in Bergedorf, mit einem Lächeln mitlaufen konnte.

Nach ca. 3,5km donnerten dann noch die Triathlöwen aus Bremen an uns vorbei, an ein Dran-Bleiben war da nicht zu denken.

Also schauten wir uns immer wieder um, aber es war kein Team zu sehen und knapp 1 km vor dem Ziel war uns klar, den neunten Platz kann uns niemand mehr nehmen, wir müssen das Ding jetzt nur noch schnell ins Ziel bringen.

Patrick kämpfte bis zum Schluss, lockeres Auslaufen war bei ihm nicht drin und so rannten wir über die Strecke, um gemeinsam zu viert als Team und auf einem einstelligen Tabellenplatz 9 über die Ziellinie zu laufen, was für ein Erfolg!

Ein wirklich gelungenes Wochenende, auch dank der ganzen Unterstützung die aus Stade und der Umgebung für uns nach Bad Zwischenahn gereist ist. Auch wenn Morten als fester Teil des Teams natürlich zum Saisonabschluss fehlte, hat jeder von uns dieser Saison seinen Stempel aufgedrückt und großartiges geleistet, selten waren die rote Laterne und der einstellige Tabellenplatz bei uns so dicht zusammen wie in diesem Jahr.

In der Gesamtwertung hat es dann zwar nicht mehr gereicht, um großartig zu klettern, wir beenden die Saison aber auf Platz 14 von 15 Mannschaften, aber in konkurrenzfähigem Abstand zu den vor uns liegenden Mannschaften.

Was die nächste Saison dann bringt werden wir sehen oder anders formuliert:

Wir freuen uns, schauen wir mal was wird – was wird.

Impressionen







Königsetappe der Liga

Der längste sportliche Tag der Saison stand an, denn die Olympische Distanz in Stuhr ist mittlerweile die einzige OD im Rennkalender.

Entsprechend vorbereitet fuhren Jonas, Jeroen, Morten und Julian an den Silbersee, um die 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km zu meistern.

Nachträglich betrachtet kamen uns die Veranstalter hier aber schon gut entgegen, denn die Schwimmstrecke war durch leichte Veränderungen 200m kürzer, die Radstrecke durch eine Baustelle nur 36,6 km lang.

Um 5:00 Uhr morgens ging es los, Abfahrt in Richtung Bremen um entspannt 09:10 Uhr an den Start gehen zu können, immer in der Hoffnung, dass es trocken bleiben würde.

Die sintflutartigen Regenfälle der vorigen Tage schürten nicht nur Hoffnung, dass sich der See auf unter 20 Grad abgekühlt hatte, damit man mit Neo schwimmen durfte, er setzte auch die halbe Wechselzone unter Wasser. Doch dank des großen Engagements der Veranstalter in Stuhr, die einmal mehr einen fantastischen Wettkampf auf die Beine stellten, wurde alles Regen- und Schlammfest gemacht, die Wechselzone großflächig mit Holzspäne bestreut, sodass eine gewaltige Matsch- und Rutschpartie ausblieb.

Das Wetter aber war stabil, keine 20°C dafür aber trocken. Doch die Ernüchterung folgte schnell nach Ankunft. Der See hatte immernoch 21°C, es musste ohne Neo geschwommen werden.

Wir vier Jungs feuerten noch schnell Uta an, die vor uns auf der Volksdistanz gestartet war und sich auf die Radstrecke machte, dann ging es auch für uns an den Start. Wir hielten uns alle aus dem größten raus, schwammen gut mit und ließen noch nicht zu viele Körner für die anstehenden Disziplinen.

Dabei hatten wir uns ungeplant immer zu zweit zusammengetan und erreichten das Land als Duo. Jeroen und Julian kamen auf Platz 28 und 30 aus dem Wasser, Morten und Jonas auf 51 und 59, solide wie immer.

Ab aufs Rad, doch der Wind machte es uns von Anfang an nicht leicht, zudem wurde es in Richtung Wendepunkt auch immer etwas hügeliger mit einem ordentlichen „Berg“.

Jeroen und Jonas bekam die Länge und Beschaffenheit der Radstrecke gar nicht, beide mussten ordentlich Federn lassen und verloren Plätze. Morten und Julian mussten auch einige Konkurrenten vorbeiziehen lassen, konnten aber einigermaßen mit den Rennmaschinen der anderen Athleten mitfahren.

Also mussten wir es beim abschließenden Laufen reißen, so ging Jonas das Rennen auch an. Auf eine schnelle erste Runde folgte dann aber der berühmte Mann mit dem Hammer und die verbleibenden zwei Runden waren für ihn ein Kampf, den er aber sehr gut ins Ziel kämpfte und Platz 70 in die Wertung brachte.

Morten konnte auf dem Rad ordentlich Boden gut machen auf Jeroen und stieg nur kurz hinter ihm ab. Es gelang ihm dann nach einer Runde, Jeroen einzuholen und zu überholen. Gemeinsam setzen beide zur Aufholjagd an und zogen sich zusammen ein paar Plätze nach vorne. Morten wurde am Ende 54. und Jeroen 55.

Für Julian bedeutete das Absteigen den Startschuss zum Rennen. Mit der besten Wechselzeit im Feld in T2 setzte er das erste Ausrufezeichen, ballerte dann die 10 km in 34:55 Min (3. Beste Laufzeit im Feld) und rannte auf Platz 21 vor.

Leider bleibt es dabei, dass wir unsere Rennen auf dem Rad verlieren, was sich bei den längeren Distanzen natürlich noch mehr auswirkt. Das haben wir an dem Tag wieder zu spüren bekommen und erfahren, dass wir hier noch sehr hart arbeiten müssen.

Doch wir blicken voraus, der letzte Wettkampf der Saison folgt schon als nächstes am letzten August-Wochenende in Bad Zwischenahn. Das wird einmal mehr ein Highlight, denn am Samstag steht dort ein Swim & Run an, bei dem die Zielzeiten zusammengerechnet werden und die Reihenfolge für die Teamsprint-Verfolgung am Sonntag festlegt.

Es muss unser Ziel sein, nach vorne auf die Teams etwas gut zu machen, damit wir die Saison nicht auf Platz 14 oder sogar 15 beenden.

Impressionen





Stürmische Zeiten

Das actionreichste Format der Saison stand an, das Team-Relay am Schenefelder Mühlenteich, welches wie gewohnt überragend organisiert wurde vom SC Itzehoe.

Als die 4 E-Raketen reisten dafür unsere Brüder-Paare Patrick & Jeroen Eversen, sowie Jonas & Julian Elfers an, auch um die starke Leistung aus Schwerin zu bestätigen.

Doch heute war alles anders, auch schon das Wetter. Nachdem die letzten 3 Wochen nur Wärme und Sonne das Wetter bestimmten, spielte der Wind an dem Tag verrückt mit Böen bis 70 km/h fühlten sich die 18°C Außentemperatur phasenweise wie 10°C an.

Der Regen hatte den See zudem auf mäßige 20,3°C herunter gekühlt, da wir jedoch unter Elite-Bedingungen starten, war der Neo trotzdem verboten. Zum Glück waren es nur 200m Schwimmen.

Die Reihenfolge bauten wir so auf, dass wir hinten raus vermeintlich immer schneller wurden. Patrick machte dabei den Anfang, da er besser mit dem Massenstart von 15 Athleten klarkommen würde. Er hielt dabei gut mit, kletterte auf Platz 10 aus dem Wasser und legte einen sehr guten Wechsel hin, konnte sich dadurch auf Platz 7 vorarbeiten und war beim Radfahren mitten im Feld. Doch von nun an hielten die Beine mit der starken Konkurrenz nicht mehr mit, sodass er durchgereicht wurde und hinten im Feld vom Rad stieg. Beim Laufen spürte er dann, wie weit man selbst bei der kurzen Strecke an sein Limit gehen muss, um in der Liga mithalten zu können.

Mit knapp 2 Minuten Rückstand auf Platz 14 übergab er den Transponder an Jonas, der angriffslustig ins Wasser rannte. Hier konnte er wenige Sekunden gut machen, doch auch ihm zeigte die 6 km lange Radstrecke seine Grenzen auf. Die 3 km Hinweg zum Wendepunkt hatten es in sich, denn zum erwähnten Wind mit orkanartigen Böen kam eine stetige, fast die komplette Strecke andauernde Steigung die jedem alles abverlangte. Dafür war der Rückweg umso angenehmer mit eben gegenteiligen Bedingungen waren die 50 km/h schnell erreicht.

Beim abschließenden Lauf konnte er den Abstand zur Konkurrenz halten, übergab mit 2:20 Minuten Rückstand auf Jeroen, der beim Schwimmen mit der viert schnellsten Zeit in seinem 15 Mann-Starterfeld schon 45 Sekunden gut machen konnte. Aber auch er hatte Probleme auf dem Rad, konnte die gewonnen Sekunden nicht mitnehmen und musste so beim Laufen noch einmal alles rausholen.

Er konnte bei den 2 km Laufen den Abstand auf die vor uns liegenden drei Teams immerhin auf 1:30 Minuten verkürzen, doch für Julian als Schlussläufer war es doch ein gewaltiger Rückstand.

Aufgeben war aber nicht drin, wer weiß wie stark die anderen Athleten wirklich sind. Und so konnte er beim Schwimmen und Radfahren den Abstand auf nur noch 60 Sekunden verkleinern, rannte hoch motiviert unter starken Anfeuerungen der Teamkollegen los, blies zu Aufholjagd.

Immerhin hatte er den Vorletzten schon wieder in Sichtweite, doch trotz der zweitschnellsten Laufzeit aller Starter konnte er mit einer Pace von 3:15 Min./km den vorletzten nicht mehr überholen, den Abstand aber immerhin auf versöhnliche 15 Sekunden drücken.

Auch wenn das Rennen sicher nicht so lief wie wir uns das vorgestellt haben, jeder für sich und auch im ganzen Team, so können wir lehrreiche Schlüsse für unser Training ziehen.

Es muss definitiv mehr geballert werden, vor allem auf dem Rad, damit wir in der Liga wirklich konkurrenzfähig sind und stabil mit den anderen mithalten können.

Doch in den nächsten Wochen gilt es, einen Spagat aus Ballern und Ausdauer hin zu bekommen, denn Ende Juli steht in Stuhr die nächste Herausforderung an, die einzige Olympische Distanz der Saison.

Impressionen







Einstelliger Tabellenplatz!

Endlich haben wir es wieder geschafft, wir haben ein einstelliges Ergebnis in der Regionalliga erreicht.

Da hat sich die lange Anreise nach Schwerin für Jonas, Jeroen, Julian und vor allem für Morten (Hannover) so richtig gelohnt.

Auch wenn das Rennen ziemlich chaotisch begann.

Im Vorfeld des Wettkampfs wurde verkündet, dass doch Windschattenverbot angesagt ist, sehr schade, das hätte dem Rennen noch einen zusätzlichen Reiz gegeben.

Auch wurde die Ausschreibung gefühlte 10-mal in der Streckenführung angepasst, ganz sicher war sich niemand, wie wir 750m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen sollten.

Zum Glück konnte man die Rad- und Laufstrecke ziemlich schnell verstehen und jeder wusste, was dort zu tun war, aber das Schwimmen war ein Chaos.

In den letzten Tagen war gerade die Schwimmstrecke von ständigen Anpassungen betroffen, so wurde aus einem Viereck, welches 2 Runden mit dem Uhrzeigersinn geschwommen werden sollte, ein Sechseck, welches gegen den Uhrzeigersinn geschwommen werden sollte. 15 Minuten vor dem Start fanden wir dann nach den ersten Umbaumaßnahmen des Veranstalters ein Dreieck auf See wieder, so dass wirklich niemand mehr wusste, wie er schwimmen sollte, nicht einmal der Moderator am See, der die Wettkampfbesprechung abhielt, hatte genaue Informationen.

Aber die Boote bauten die Strecke munter weiter um, bis dann am Ende Klarheit herrschte: 2 Runden im Uhrzeigersinn um ein aufgebautes Viereck, versprach ein munteres Gehäue im Wasser.

Doch die Patzer der Schwimmstrecke hörten nicht auf, denn auf der ersten Runde steuerte der Paddler vorweg eine falsche, nicht zum Wettkampf gehörende Boje an und alle folgten ihm selbstverständlich, bis er es merkte und das Feld hinter sich wieder in die richtige Richtung lotste. Zusätzlich war die Schwimmstrecke wohl auch nicht perfekt vermessen und alle Schwimmzeiten deuten darauf hin, das waren mindestens 1100m statt der 750m.

Immerhin waren wir besser auf den Wettkampf vorbereitet und zeigten Topleistungen.

Wir hielten uns alle sehr gut aus dem Gedrängel der Schwimmstrecke raus und Jeroen verließ auf Platz 24 als erstes von uns den mit Algen bewachsenen Schweriner See, der mit 21,7° warm genug war, dass der Neo wieder nicht erlaubt wurde.

Auch unser schwächster Schwimmer Morten hatte nach dem Schwimmen immerhin noch 23 Konkurrenten hinter sich gelassen.

Auf dem Rad hieß es dann wie immer für uns, bloß nicht zu viele Plätze zu verlieren, doch bei Jeroen machten beide Waden dicht und auch Morten fand nie in einen runden Tritt auf der sehr welligen Wendepunktstrecke. Einzig Julian konnte gut mit dem Feld mithalten und baute sich eine sehr gute Ausgangsposition für das 5km Laufen zum Schluss, bei dem es auf einem neuen Kurs durch die Altstadt von Schwerin um einen kleinen Stadtsee herum ging. Hier ließ es Julian dann krachen und lief mit 16:48 Minuten die drittschnellste Zeit des Feldes und arbeitete sich auch in der Einzelwertung in die Top 10 vor, Platz 9 am Ende.

Morten konnte seinen Platz beim Radfahren behaupten und auch beim Laufen noch weiter Boden gut machen, ließ einige hinter sich um das Ziel auf Platz 39 zu erreichen.

Mit angeschlagenen Beinen ging Jeroen also aufs Laufen, die durch kleine aber stark unebene Kopfsteinpflasterpassagen in der Stadt noch weiter gefordert wurden. Doch er biss und wusste, wir haben kein Streichergebnis da alle 4 von uns gewertet wurden. Und dank dieses Kampfes konnte er den 47. Platz nach dem Radfahren auch ins Ziel bringen.

Bei Jonas begannen die Krämpfe erst beim Laufen, musste daher zu Beginn etwas drosseln. Doch was er dann zeigte war große Klasse, er lief die 5 km schneller als letzte Woche, wo er im Team-Sprint sogar noch geschoben wurde und konnte sich so im stark besetzten Feld überragend behaupten, brachte einen 61. Platz in die Wertung ein.

Dass es am Ende dann tatsächlich zum nicht für möglich gehaltenen einstelligen Tabellenplatz reichte, war für uns alle erstaunlich, aber die Freude dadurch umso größer. Am kommenden Sonntag geht es dann ballern in Itzehoe / Schenefeld, das Team Relay steht auf dem Programm bei dem jeder einen Mini-Sprint-Triathlon (0,2 – 6 – 2 km) absolvieren muss. Wir brennen schon jetzt!

[Impressionen](#)



Heißer Saisonstart

Auf geht's in unsere 12. Regionalliga-Saison in Folge und die startete wie gewohnt am Hohendeicher See in Bergedorf. Bei sommerlichen Temperaturen um 28 Grad und kaum Wind konnte es kaum bessere Bedingungen geben einen Triathlon zu absolvieren.

Wie in den vergangenen Jahren stand ein Team-Sprint auf dem Plan, bei dem wir zu viert den gesamten Wettkampf geschlossen als Mannschaft absolvieren mussten. Da Jeroen kurzfristig absagen musste, hieß es für Jonas, Patrick, Morten und Julian, dass sie sich keinen Ausfall leisten durften und jeder an sein Limit gehen musste.

Nach dem Check-In steig dann auch bei allen die Spannung, ein kurzes Einlaufen brachte alle sogar im Schatten zum Schwitzen und deutete an, was für ein heißes Rennen es heute werden würde.

Und dann ging es auch schon an den Start. Bei 22,3 Grad Wassertemperatur war der Neo verboten aber ganz ehrlich, es war die Erfrischung auf die wir alle gewartet haben, man wollte nach dem Einschwimmen fast nicht mehr aus dem Wasser.

Als sechstes von insgesamt 15 Teams gingen wir pünktlich um 12:56 Uhr auf die Strecke, 750m Schwimmen bei dem Julian und Patrick vorneweg den anderen beiden Schwimmschatten geben sollten, doch Morten musste schon nach 300m das Tempo leicht drosseln, wurde aber sehr gut von allen unterstützt.

Überraschend: Nach 250m hatten wir schon das vor uns gestartete Kaifu TriTeam eingeholt, die nicht nur mit der Leistung sondern auch mit der Orientierung zu kämpfen hatten. An der Wendeboje nach der Hälfte des Schwimmens rauschten jedoch die hinter uns startenden Jungs aus Bargtheide an und vorbei, die am Ende das Team-Rennen auch gewannen.

So stiegen wir also immernoch als sechstes Team aus dem Wasser und ab ging es aufs Rad, welches das angenehmste seit Langem war. Die äußeren Bedingungen waren perfekt, ausnahmsweise für Bergedorf ohne Wind und auch unsere Performance war sehr harmonisch.

Morten und Julian machten die Lokomotiven, Jonas und Patrick rotierten munter mit aber immer mit dem Gedanken, dass wir ihre Beine noch fürs Laufen brauchten.

Auch wenn wir beim Radfahren zeitlich nicht mit den anderen Teams mithalten konnten, meisterten wir dies souverän.

Dann ging es auf die Laufstrecke, bei der es 2,5km am See hin und zurück ging, perfekt um auch die anderen Teams zu beobachten. Jonas fand nach einem knappen Kilometer in seinen Lauf und so war es Patrick, der von Julian über die Strecke geschoben wurde. In einem soliden und konstanten Tempo lief es für uns super, bis es kurz nach der Wende richtig spannend wurde. Denn das eine Minute vor uns gestartete Kaifu TriTeam überholte uns. Hieß, der Abstand durfte bis ins Ziel nicht auf über eine Minute anwachsen, nur so hatten wir zumindest ein Team hinter uns.

Die Ansage an Patrick und Jonas war also klar, die roten Einteiler immer im Blick behalten und bestmöglich dranbleiben. Und tatsächlich vergrößerten die Hamburger den Abstand nur sehr langsam, jedoch verloren wir sie auf dem letzten Kilometer aus dem Blick und mussten nun alles rausholen, es zählte wirklich jede Sekunde.

Angetrieben von Morten und Julian zeigten Jonas und Patrick eine wirklich beeindruckende Energieleistung. Mit letzten Kräften und einem ehrgeizigen Zielsprint haben wir es tatsächlich geschafft, 3 Sekunden waren wir am Ende schneller.

Das reichte dann im Endeffekt immerhin für Platz 14 von 15 Teams, aber das Tagesziel nicht Letzter zu werden haben wir erreicht.

Weiter geht es bereits am Samstag, dann gibt es mal wieder einen klassischen Einzel-Sprint in Schwerin.

[Impressionen](#)



