

JAHRESHEFT 2016



© Foto: Felix Rüdiger - letsmakeaplan.de



triathlon



IM SAARLAND

Jeden Freitag

**Mindestjackpot
10 Mio. €**



Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter www.saartoto.de
Kostenlose Hotline der BZgA 0800 1 372700 · Gewinnwahrscheinlichkeit Gewinnklasse 1 = 1 : 95 Mio.

GRUSSWORT



Triathlon zählt zu den Königsdisziplinen in den modernen olympischen Sportarten und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ein Mann hat dabei im Jahr 2015 wahrlich Triathlon-Geschichte geschrieben. Als erster Athlet gelang es Jan Frodeno (LAZ Saarbrücken), den Ironman Hawaii, die Ironman 70.3 World Championship und die Ironman European Championship im gleichen Jahr zu gewinnen. Außerdem hat er es geschafft, als Olympiasieger auch Ironman-Weltmeister zu werden.

Nach den Olympischen Spielen von London 2012 ist Triathlon am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland noch stärker geworden. Bereits seit Jahren konzentriert die Deutsche Triathlon-Union die Elite im Frauen- sowie Männerbereich am Olympiastütz-

punkt der Hermann-Neuberger-Sportschule im Saarbrücker Stadtwald. Namen wie Steffen Justus, Rebecca Robisch oder Hanna Philippin behaupten sich an der Weltspitze und sind längst keine Unbekannten mehr. Eine Tatsache, von der sowohl der Landessportverband für das Saarland als auch die Saarländische Triathlon Union profitieren.

Für die Triathleten wurden in Saarbrücken ideale Trainingsverhältnisse geschaffen. Hinzu kommt die gute Zusammenarbeit mit Schulen, insbesondere dem Elitegymnasium am Saarbrücker Rotenbühl. Seit 2013 ist Triathlon beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin fester Bestandteil. Umso erfreulicher der Riesenerfolg der Triathlon-Mannschaft des Rotenbühl-Gymnasiums, die beim diesjährigen Bundes-Herbstfinale des Wettbewerbs den ersten Platz belegte.

Auch im Saarland wächst die Popularität der Sportart durch viele publikumswirksame Veranstaltungen und gewinnt immer mehr an Attraktivität. Präsident Bernd Zimmer und sein Präsidium setzen dabei auf zahlreiche und vielfältige Angebote wie Duathlon, Sprint- sowie Familien- und Cross-Triathlon-Wettbewerbe, die immer beliebter werden.

Besonders danken möchte ich an dieser Stelle den vielen Ehrenamtlichen in den Vereinen und den engagierten und treuen Sponsoren – ohne sie wäre diese immense Arbeit nicht möglich. Gemeinsam mit dem Landessportverband für das Saarland kann die Saarländische Triathlon-Union selbstbewusst auf die kommenden Jahre hinarbeiten. Mit den bevorstehenden Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro wartet nun eine ganz neue Herausforderung auf die Sportler. Vielleicht ist auch einer vom OSP Saarbrücken vorne mit dabei.

Klaus Meiser
Präsident des Landessportverbandes
für das Saarland

INHALT

GRUSSWÖRTE	3, 5
STU-LANDESKADER	6
NEUES LEISTUNGSSPORTKONZEPT	8
TRIATHLON BUNDESLIGA	9
STU-SCHÜLERCUP	12
SCHULSPORT TRIATHLON	14
TAG DES TRIATHLONS	16
STU-KAMPFRICHTER	18
ANTIDOPING	19
FRAUENPOWER	
Gabi Célette	20
Nic Woysch	22
VEREINSPORTRÄTS I	
Tri-Sport Saar-Hochwald e. V. Merzig	24
Top Race Germany am Bostalsee	28
LTF Mauschbach	29
JAN FRODENO	30
VEREINSPORTRÄTS II	
LAZ Saarbrücken	32
LTF Marpingen	35
LTF-Köllertal	36
DJK Dudweiler	40
Tri-Team Saarlouis	42
Triathlonfreunde Saarlouis	44
tritronic team St. Wendel	47
TV Gündingen	51
SC Illingen	52
DJK-SG St. Ingbert	54
RSC St. Ingbert	57
NOSTALGIE	58
TERMINE 2016	59

Der größte Mini-Windpark der Welt – bei uns im Saarland.

Die Zukunft ist orange.
willkommen.saarland



SAARLAND

Großes entsteht immer
im Kleinen.

energis⁷

Die Zukunft ist orange.



GRUSSWORT

Im letzten Jahr hatte ich schon in Superlativen geschwelgt nach den Leistungen von Jan. Ich sprach von „Ganz großem Kino“. Was wir dieses Jahr erlebt haben übertrifft Alles, was ein so kleiner Verband wie die STU sich je hätte erträumen können.

Jan ist seit seinem Olympiatitel 2008 ein Vorbild für all unsere Kids und Athleten und mit seinen Siegen bei der Europameisterschaft in Frankfurt, seinem Weltmeistertitel auf der 70.3 Distanz und der Krönung zum Langdistanz Weltmeister in Hawaii hat er sich bei uns im Verband und in der gesamten Sportwelt zur lebenden Legende gemacht. Die saarländische Flagge weht mit ihm bei jedem Rennen und jedem Titel und wir hoffen, dass unsere erfolgreiche Arbeit dadurch weiteren Aufwind erhält.

Mit Jan als das Gesicht der Saarländischen Triathlon Union haben wir, auch organisatorisch, Großes im Jahr 2015 geleistet. Der Schülercup mit vier Veranstaltungen und über 1000 Teilnehmern, Schulmeisterschaften mit 400 Teilnehmern, Tag des Triathlons an der Hermann-Neuberger-Sportschule, C-Trainer-Ausbildung mit 20 Teilnehmern und die stetig wachsende Jugendarbeit, die von immer mehr Vereinen getragen wird. All das spiegelt sich in unserer Nachwuchsarbeit wider.

Erstmals Sieger beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin und das Erreichen der Plätze Eins bis Drei bei den Deutschen Meisterschaften, im Jahrgang 2000/2001, was in der Triathlonhistorie einmalig ist. In der Jugend A schafften es drei Athleten in die Top Ten und ein starker dritter Platz in der Mannschaft rundete das tolle Ergebnis ab.

Mit Marc Trautmann haben wir einen Kaderathleten im Junioren Bereich, der dieses Jahr für unser kleines Bundesland zur Europameisterschaft gefahren ist und maßgeblichen Anteil an unserem tollen Erfolg des Bromelain-POS Team Saar hatte. Trotz Verletzungsprobleme musste er, als jüngster im Team, bei allen Rennen an den Start gehen. Es war richtig schade, dass wir unseren zweiten Platz in der Tabelle am letzten Wettkampf abgeben mussten. Doch auf kurz oder lang werden wir das Treppchen erreichen.

Die erfolgreiche Arbeit spiegelt sich auch in den Vereinen wider. Mit der DJK Dudweiler und Tri-Sport Saar-Hochwald haben wir zwei Vereine, die sich mit einigen Kaderathleten sehr erfolgreich in den regionalen Triathlon Ligen präsentieren. Mit dem von Tri-Sport Saar-Hochwald wieder aktivierten und sehr erfolgreichen Citytriathlon in Merzig, haben wir uns auch im Bereich Veranstaltungen weiterentwickelt. Ich hoffe, dass wir in naher Zukunft wieder eine deutsche Meisterschaft der Jugend und Junioren in unserer Region haben.

Unser Fazit des Jahres 2015 lautet: es war das erfolgreichste Jahr der STU. Wichtig dabei ist es, nie das Wesentlichste aus den Augen zu verlieren. Das Wesentliche ist es, junge Menschen durch unsere Arbeit für diesen tollen Sport Triathlon zu gewinnen.

Ich bin ein Teil dieses Erfolges, aber ohne Sebastian, Uwe, Michael, Wolfgang, Max, Jonathan, Franz, Christian und Micha hätten wir das nie geschafft.

Nochmals einen Dank an das tolle Team.

Euer
Bernd Zimmer



IMPRESSUM

8. JAHRGANG 2016

Herausgeber (v.i.S.d.P.):

Saarländische Triathlon Union
Geschäftsstelle
Trierer Straße 225
66663 Merzig

Präsident: Bernd Zimmer (v.i.S.d.P.)

Tel.: 0 68 61 – 99 12 035

Mail: geschaeftsstelle@triathlon-stu.de

Internet: www.triathlon-stu.de

Konzept und Redaktion: Michael Jung

Layout: mw-sportkommunikation, Michael Weber

Druck: repa-druck Ensheim

Haftungsausschluss: Die Redaktion und STU übernimmt keinerlei Haftung für etwaige Fehler und Unrichtigkeiten. Die jeweiligen Autoren tragen die alleinige Verantwortung für die Urheberrechte und die Verwendung der bereitgestellten Daten, Fotos, Vorlagen und Logos. Die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge müssen nicht notwendigerweise mit der Meinung der Redaktion oder STU übereinstimmen.

ISSN 1869-9456 (Print)

ERFOLGREICHES JAHR DES LANDESKADERS



DER LANDESKADER DER SAARLÄNDISCHEN TRIATHLON UNION, UND BESONDERS DIE JUGEND B MÄNNLICH, KONNTE IN 2015 EINE VIELZAHL VON ERFOLGEN VERZEICHNEN.

Die Kaderathleten brachten bereits von der Duathlon-DM in Murr drei Medaillen mit nach Hause. Neben Marc Trautmann, der bei den Junioren den dritten Platz belegte, setzte insbesondere die männliche Jugend B ein Ausrufezeichen. Nick Ziegler auf Platz Zwei, Jakob Breinlinger auf Platz Drei und Chris Ziehmer auf Platz Vier belegten hier hervorragende Spitzenplätze in einem stark um-



tungen der „Greenforce“ zufrieden sein. Insbesondere die Top-Platzierungen von Nick Ziegler, Jakob Breinlinger und Chris Ziehmer, die das Podium der Jugend B männlich komplett belegten, sorgten für eine tolle Stimmung. Weitere Top-10-Einzelplatzierungen belegten Paul Weindl (4. Platz Jugend A), Marc Trautmann (7. Platz Junioren), Jannick Ziehmer (8. Platz Jugend B) und Jeremias Siehr (10. Platz Jugend B). In der gemischten Teamwertung belegte die Jugend-B-Mannschaft mit Nick Ziegler, Jakob Breinlinger, Helen Helfen und Sophie Theobald den dritten Platz.

Besonders stark war die männliche Jugend B auch bei der DM in Verl, die alle drei Podiumsplätze be-

kämpften Feld. Damit belegte die JugBm-Mannschaft auch den ersten Platz bei der Teamwertung. Einer der ersten Triathlon-Wettkämpfe war der DTU Jugend-Cup in Forst. Junioren, Jugend A und Jugend B absolvierten das Schwimmen im Heide-see – wegen der niedrigen Temperaturen – in Neoprenanzug, bevor sie auf die Rad- und Laufstrecke durch den Heidepark gingen. Die Trainer Christian Weimer und Micha Zimmer konnten mit den Leis-



legte. Über die Strecken von 400 Meter Schwimmen, zehn Kilometer Radfahren und 2,5 Kilometer Laufen gewann Chris Ziehmer vor Nick Ziegler und Jakob Breinlinger. Die drei brachten auch die Team-Goldmedaille an die Saar. Die Leistung ist dem Trio hoch anzurechnen, denn sie hielten sie Monate konstant auf diesem Niveau. Schon bei der Duathlon-DM im April war erkennbar, dass der Titel der Triathlon-DM wohl unter ihnen vergeben wird.

Herausragend waren auch bei der Triathlon-DM die Leistungen von Jeremias Siehr und Paul Weindl, die als jüngste ihrer Altersklasse Platz Sechs bzw. Acht belegten! Die Jugend A erreichte mit Christopher Stark (7.), Paul Weindl (8.) und Janik Wagner (10.) die Bronzemedaille in der Teamwertung. Die Saarländische Triathlon Union blickt mit großer Zuversicht auf die kommenden Jahre, in denen unsere Athleten der nationalen Nachwuchsspitze zuzurechnen sind.

NEUES LEISTUNGSSPORTKONZEPT DER STU

DIE SAARLÄNDISCHE TRIATHLON UNION WIRD MIT EINEM NEUEN LEISTUNGSSPORTKONZEPT DIE BASIS FÜR EINE ERFOLGREICHE NACHWUCHSFÖRDERUNG LEGEN. ENTWICKELT WURDE ES VON LANDESTRAINER CHRISTIAN WEIMER. ER BEANTWORTET HIER DIE GRUND-SÄTZLICHEN FRAGEN DAZU.

Was war der Anlass, ein Leistungssportkonzept für die STU zu erstellen?

In erster Linie wollten wir uns besser für die Zukunft aufstellen. Zum einen eine Bestandsaufnahme machen, was ist zum Thema Nachwuchsarbeit innerhalb der STU aber auch innerhalb der Vereine überhaupt vorhanden. Im zweiten Schritt dann überlegen was macht Sinn noch in die Nachwuchsarbeit mit aufzunehmen. Vielleicht auch Synergien mit den Vereinen zu schaffen und am Ende auch noch mehr Vereine dazubekommen Nachwuchsarbeit zu betreiben. Hier hat sich einiges getan, aber es gibt auch noch weiße Flecken der Nachwuchsarbeit im Saarland, die wir überzeugen wollen, dass es sich lohnt in den Nachwuchs zu investieren und dafür wollten wir den Leitfaden schaffen. Ein wichtiger Punkt neben der Nachwuchsarbeit ist aber auch die Traineraus- und fortbildung. Beim Erstellen des Leistungssportkonzepts fiel schnell auf, dass in dem Bereich Handlungsbedarf besteht und es durchaus Sinn macht einen Lehrwart ins Präsidium aufzunehmen, der die Traineraus- und fortbildung vorantreibt und inhaltlich professionalisiert. Wir glauben dabei, in Franz Marschall einen absoluten Fachmann gefunden zu haben.

Gibt es in anderen Verbänden ebenfalls ein solches Konzept, und falls ja, welcher ist hierbei am weitesten?

Soweit mir das bekannt ist nicht. Vielleicht sind aber die evtl. vorhandenen Konzepte nicht öffentlich und liegen nur bei dem jeweiligen Landessportverband vor. Deswegen wollten wir einerseits ein Leistungssportkonzept haben,

bei dem es eher um strukturelle Fragen geht und andererseits eine Rahmenkonzeption, die wir den Vereinen an die Hand geben wollen, damit diese wissen was überhaupt von Seiten der STU von einem Athleten im jeweiligen Altersklassenbereich erwartet wird. Stichwort Anforderungsprofil. Die Rahmenkonzeption lehnt sich aber stark an die Rahmenkonzeption der Deutschen Triathlon Union an. Deshalb wird das Leistungssportkonzept für jedermann zugänglich sein und wird auch an alle Vereine und Trainer im Saarland verschickt.

Was sind die Kerninhalte des neuen Konzeptes?

Kerninhalte sind zum einen die Strukturen die wir als Verband am Landesstützpunkt in Saarbrücken haben. Beispielsweise die verschiedenen Trainingsgruppen, Sichtungungen, Schülercup, Schulmeisterschaften, Jugend trainiert, Tag des Triathlons, Traineraus- und fortbildung.

Gibt es Probleme oder Schwierigkeiten, die vor der Einführung noch bewältigt werden müssen?

Probleme würde ich nicht sagen. Wir müssen uns jetzt halt an die Umsetzung machen. Mit den verschiedenen Personen und Vereinen sprechen und diese mit einbinden. Das wird ein spannender Prozess sein, der uns aber alle am Ende weiter nach vorne bringen wird und uns in Zukunft weiter konkurrenzfähig hält.

Ab wann beginnt die Umsetzung?

Die Umsetzung erfolgt mehr oder weniger sofort. Die

Vereine werden beim Verbandstag das neue Leistungssportkonzept mit an die Hand bekommen, um es an ihre Trainer und Jugendwarte weiterzugeben. Danach wird es sicher mit den vielen unterschiedlichen Personen Gespräche geben, wie sich alles am besten umsetzen lässt. Abgestimmt natürlich auf die jeweilig gegebenen Voraussetzungen.

Werden auch die saarländischen Vereine bzw. Vereinstrainer einbezogen, und falls ja, wie?

Natürlich werden diese eingebunden. Darum geht es ja hauptsächlich. Die Ausbildung der Athleten und Athletinnen soll vereinheitlicht werden und es soll erreicht werden, dass alle an einem Strang ziehen. Dies wird aber in einzelnen Gesprächen mit den Vereinen und Trainern erörtert und erläutert.

Woran kann man den Erfolg des Konzeptes messen? Was gibt es für Ziele?

Die Frage ist schwierig zu beantworten. Ein toller Erfolg wäre zum Beispiel, wenn unsere Mitgliederentwicklung im Bereich der Jugendlichen weiter steigt, aber auch an den Teilnehmerzahlen des Schülercups könnte man einen Erfolg messen.

Das zieht sich dann bis in alle im Leistungssportkonzept beschriebenen Teilbereiche fort. Jugend trainiert, Schulmeisterschaft, Tag des Triathlons, Schülercup und die Kader- und Vereins-sichtung.



BROMELAIN-POS TEAM SAAR ÜBERZEUGTE



DIE TRIATHLETEN VOM BROMELAIN-POS TEAM SAAR SORGTEN BEIM BUNDESLIGA-AUFTAKT IN BUSCHHÜTTEN FÜR EINE HANDFESTE ÜBERRASCHUNG: DAS QUINTETT AUS SAARBRÜCKEN – FLORIAN ANGERT, LASSE PRIESTER, JONAS BREINLINGER, GREGOR PAYET UND MARC TRAUTMANN – BELEGTE HINTER TITELVERTEIDIGER TV BUSCHHÜTTEN SENSATIONELL PLATZ ZWEI!

Das Team Saar hatte mit einer starken ersten Teilstrecke, einer Schwimm-Staffel über 5 x 300 Meter sowie einem eindrucksvollen Radsplit über 20 Kilometer, den Grundstein für den späteren zweiten Rang gelegt und war mit knapp über eine Minute Vorsprung zu den Verfolgern auf die abschließende, fünf Kilometer lange Laufstrecke gegangen. Erst nach Kilometer Drei wurde das Team Saar von seinen Verfolgern, al-

lesamt ein Teil der Weltelite, eingeholt. Am Ende lag das jüngste Team der Liga nur 16 Sekunden hinter dem hochkarätig mit Spitzenathleten besetzten Team aus Buschhütten.

„Wir wussten, dass wir gute Schwimmer in unseren Reihen haben, und hatten mit einem Podestplatz geliebäugelt. Dass es Platz zwei geworden ist, ist natürlich klasse“, erklärte Jonas Breinlinger. Rang drei ging an den 2014er Vize-



TRIATHLON BUNDESLIGA



meister Stadtwerke Team Witten. Auch dieses Team hatte eine Weltklasse-Besetzung.

Als nächstes Rennen der Triathlon-Bundesliga stand ein Sprintwettkampf in Kraichgau auf dem Programm. An den Start gingen diesmal für das Team Saar Ian Manthey, Maximilian Schwetz, Gregor Payet, Marc Trautmann und Alexander Sutchet. Marc Trautmann und Max Schwetz kamen nach einem starken Schwimmpart fast zeitgleich aus dem Hardtsee. Hatte sich beim Schwimmen noch eine rund 20-köpfige Gruppe leicht abgesetzt, wurde diese auf der 20 Kilometer langen Radstrecke von einer ersten Verfolgergruppe mit knapp 25 Triathleten schnell eingeholt. Dementsprechend spektakulär verlief

der Wechsel vom Rad zum Laufen, als knapp 45 Athleten gleichzeitig in die Wechselzone einfuhren. Lediglich Maximilian Schwetz und Valentin Wernz (Mengen) hatten sich auf den letzten Radmetern leicht abgesetzt, wurden aber auf der fünf Kilometer langen Laufstrecke schnell wieder inkassiert. Am Ende lief Ian Manthey die schnellste Zeit des Team Saar, und brachte gemeinsam mit seinen Teamkameraden einen guten vierten Platz in der Tageswertung mit nach Hause. In der Gesamtwertung führte nun Dauersieger Buschhütten vor den punktgleichen Teams Potsdam und dem Bromelain-POS Team Saar.

Station drei der Triathlon Bundesliga fand beim T3-Triathlon in Düsseldorf über die Distanz von 750 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfah-



ren und fünf Laufkilometern statt. Mit dem dritten Platz in der Team-Tageswertung zementierten hier Maximilian Schwetz, Ian Manthey, Gregor Payet, Florian Angert und Benedikt Seibt ihren Anspruch auf eine Spitzenposition in der Triathlon Bundesliga. Maximilian Schwetz verließ als zweitschnellster Athlet den Medienhafen und ging mit der Spitzengruppe auf die Radstrecke. Schwetz verlor zwar beim Radfahren etwas Zeit, konnte sich aber durch einen starken Lauffinish wieder nach vorne kämpfen und ging schließlich mit Ian Manthey als Sechster und Siebter über die Ziellinie. Hinter Buschhütten verteidigte das Team Saar damit in der Gesamttabelle weiterhin spektakulär Rang zwei mit nunmehr zwei Punkten Vorsprung vor dem Stadtwerke Team Witten und dem punktgleichen Triathlon Potsdam.

Noch nie zuvor konnte sich das Team Saar solange konstant an der Tabellenspitze halten. Voller Vorfreude blickte das Team deshalb auf das Finale in Tübingen, bei dem das Saisonziel, eine Top-3-Platzierung, in trockenen Tüchern heimgebracht werden sollte. Doch es zeigte sich leider, dass das Team das alles entscheidende Rennen aufgrund einiger verletzter Athleten nicht in seiner stärksten Besetzung antreten konnte. Schadensbegrenzung war also angesagt, was bedeutete, dass zumindest die Vorjahresplatzierung, also Rang Vier in der Abschlussabelle, verteidigt werden sollte. Ian Manthey, Marc Trautmann, Jonas Breinlinger, Benedikt Seibt und Gregor Payet stellten sich trotz eigener Blessuren dieser Aufgabe, und erreichten am Ende tatsächlich mit Tabellenplatz vier die angepasste Zielvorgabe. Platz Eins ging

wie in den Vorjahren an das Team aus Buschhütten. Die Mannschaften aus Potsdam und Witten kamen auf die Plätze Zwei und Drei. Im Rückblick ist das Team Saar mit der Saison mehr als zufrieden und zeigte wieder einmal seine besondere Klasse. Mit zwei Podiumsplatzierungen und einem vierten Platz bei nur vier Rennen war dies eine wirklich starke Saisonleistung. Und für das kommende Jahr gilt unverändert für die Jungs rund um Teamchef Micha Zimmer und Trainer Christian Weimer die Parole „Angreifen und Vorrücken“.

STU-SCHÜLERCUP 2015

SCHÜLER A

männlich

1. Jérôme Peter
2. Noah Diemann
3. Joshua Peter
4. Fabian Kettern
5. Philipp Schauer

weiblich

- Sarah Laschinger
- Marie Detemple
- Colleen Weber
- Zoé Martin
- Luisa Bürner

SCHÜLER B

männlich

1. Fynn Schwarz
2. Johannes Paulus
3. Laurin Wortmann
4. Lucien Münnich
5. Fabrice Münnich

weiblich

- Josephine Siehr
- Maxime Holletschek
- Chiara Natale
- Saskia Ney
- Alina Sesar

SCHÜLER C

männlich

1. Finn Rehbock
2. David Berson
3. Joshua Paulus
4. Lucas Schuhmacher
5. Jakob Schymura

weiblich

- Romy Holletschek
- Mia Federkeil
- Jana Lohrman
- Chiara Burger
- Annika Jost

2016 beinhaltet der STU-Schülercup folgende Stationen:

17. April

Swim & Run Dudweiler
www.saar-triathleten.de

21. Mai

Swim & Run Saarlouis
www.triathlon-freunde-saarlouis.de

5. Juni

Schüler- und Jugendtriathlon Merzig mit Saarlandmeisterschaft
www.tri-sport.de

19. Juni

Kindertriathlon Neunkirchen
www.neunkirchen-triathlon.de

10. Juli

Kindertriathlon St. Ingbert
www.triathlon-igb.de

28. August

Kindertriathlon Illingen
<http://sc-illingen.de/tri-team-sci/erdgas-power-triathlon>

Oktober

Siegerehrung Olympiastützpunkt Saarbrücken



DER STU-SCHÜLERCUP WURDE DIESES JAHR ZUM ZWEITEN MAL AUSGETRAGEN – UND SICHER NICHT ZUM LETZTEN MAL. 275 KINDER UND JUGENDLICHE ZWISCHEN SECHS UND 13 JAHREN WAREN BEI MINDESTENS EINER DER FÜNF STATIONEN – DUDWEILER, MERZIG, ST. INGBERT, NEUNKIRCHEN UND ILLINGEN – DABEI. GESPONSERT WURDE DER STU-SCHÜLERCUP IN DIESEM JAHR VON TRI-SHOP-SAAR.

Grundgedanke des Schülercups ist es, den Kindern und Jugendlichen im Saarland eine attraktive

Rennserie anzubieten und die Möglichkeit zu eröffnen das ganze Jahr über die Motivation durch spannende Wettkämpfe hochzuhalten. Dabei ist es nicht primär, wie „gut“ oder „schnell“ die Teilnehmer sind, die Hauptsache ist, dass alle Beteiligten Freude am Triathlon haben. Nichtsdestotrotz entwickelt sich – gerade in den älteren Jahrgängen – ein sehr hohes Niveau der Wettkämpfe und der Schülercup hat sich in seiner kurzen Zeit bereits als Talentsichtungsort und Ausgangsbasis für den Landeskader etabliert. In seiner Qualität und Quantität ist der STU-Schülercup bereits auf ei-



nem hohen Niveau, die Verantwortlichen beraten aber ständig, an welchen Stellschrauben noch gedreht werden kann. Der nächste Schritt wäre ein namensgebender Hauptsponsor – die Gespräche hierzu laufen noch. In den nächsten Jahren soll der Schülercup noch „professioneller“ werden, z. B. durch Vereinheitlichung der Wettkampfstrecken bei allen Veranstaltungen und Schritt für Schritt den Nachwuchscups der großen Landesverbände nahe kommen. Gleichzeitig soll hier im Saarland nie der Spaß zu kurz kommen; hier sollten sich Kinder aller Leistungsklassen – und auch Quereinsteiger – wohl fühlen. Wir als STU sind mit dem Schülercup bisher sehr zufrieden und haben auch den Eindruck, dass die Teilnehmer, Eltern, Vereine dies auch sind. Ein großer Dank hierbei gilt den Vereinen, die einerseits hervorragende Jugendarbeit leisten und andererseits schöne Veranstaltungen auf die Beine

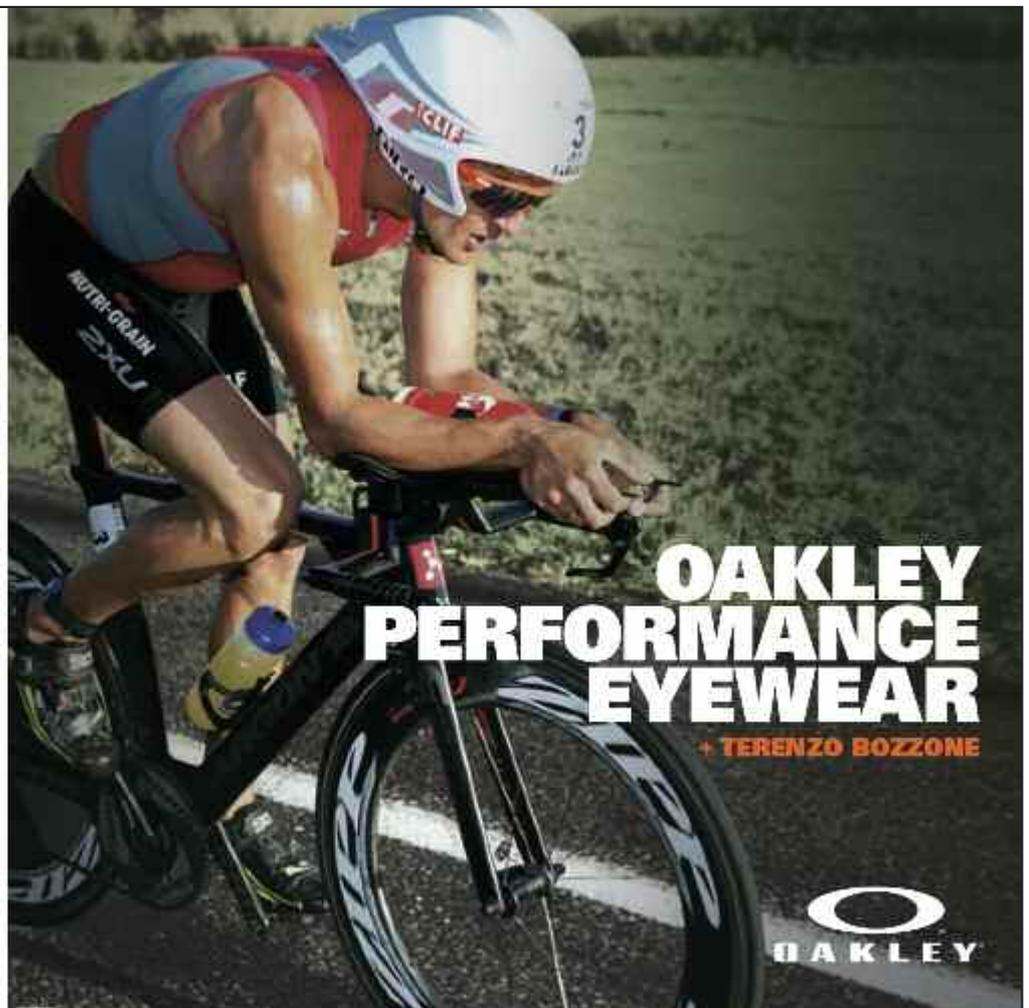


stellen. Ein besonderer Dank gilt auch den Eltern der Teilnehmer – ohne ihr Engagement würde dies alles nicht funktionieren.

Anzeige

**BRILLEN
GALERIE**
Manfred Klein

Manfred Klein
Augenoptiker-Meister
Weißkreuzstrasse 11
66740 Saarlouis



SCHULMEISTERSCHAFTEN

12. SAARLÄNDISCHE SCHULMEISTERSCHAFT UND LANDESFINALE JTFO IN WALLERFANGEN



BEI DER 12. AUFLAGE DER SAARLÄNDISCHEN SCHULMEISTERSCHAFT SETZTE SICH DER TREND DER LETZTEN JAHRE FORT. SO WURDE AUCH IN DIESEM JAHR DIE TEILNEHMERZAHL AUS DEM VORJAHR MIT DEUTLICH ÜBER 300 SCHÜLERN ÜBERBOTEN. MIT INSGESAMT 47 TEILNEHMENDEN SCHULEN STAND HIER EBENFALLS EIN NEUER REKORD ZU BUCHE. DAHER WAR ES AUCH ERFREULICH, DASS BESONDERS VIELE MÄDCHEN UND TRIATHLON-ERSTTÄTER IM WALLERFANGER FREIBAD AN DEN START GINGEN.

Vor allem in der Altersklasse der Erst- und Zweitklässler nahmen deutlich mehr Kinder die 25 Meter Schwimm-, 1,4 Kilometer Rad- und 400 Meter Laufstrecke in Angriff.

Im Zehn-Minuten-Takt folgten dann die Startgrup-

pen der älteren Schüler, die zunehmend längere Strecken zu absolvieren hatten. Hier standen entsprechend 50 Meter, 100 Meter und 200 Meter im Schwimmen, 2,5 Kilometer und 3,5 Kilometer auf dem Rad und 700 Meter und 1000 Meter im Laufen auf dem Programm. Besonders in den älteren Altersklassen zeigt ein Blick auf die Ergebnisliste, dass sich die sportlichen Leistungen der Schülerinnen und Schüler im Vergleich zu den Jahren zuvor insgesamt deutlich verbessert haben.

Erfreulich war auch das gestiegene Interesse am Landesfinale von JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA, das in diesem Jahr wieder das Gymnasium am Rotenbühl aus Saarbrücken für sich entscheiden konnte. Auf den Plätzen zwei und drei folgten das Deutsch Französische Gymnasium in Saarbrücken und die Schule am Limberg aus Wallerfangen.

So positiv wie sich das liest, verhält sich aber im Gegensatz zu den steigenden Teilnehmerzahlen die Anzahl der ehrenamtlichen Helfer rückläufig. Die ausgebuchte Veranstaltung verlangte daher von den ehrenamtlichen Helfern vor Ort vollen Einsatz ab.

Die Schulmeisterschaft lief zwar ohne Pannen ab, aber bei genauem Hinsehen hakte es an mehreren Stellen. Daher war die Kritik, die seitens der betreuenden Lehrer und Eltern geäußert wurde, nicht ganz unberechtigt. Trotz mehreren Aufrufen an die saarländischen Vereine, fehlten im Vergleich zu 2014 die Helfer, die einen reibungsloseren Ablauf hätten ermöglichen können.

Die 13. Schulmeisterschaft und das 6. Landesfinale für JTFO, welche für den 12. Juli 2016 in Wallerfangen geplant sind, werden daher organisatorisch komplett neu überdacht werden.

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA



BUNDESSIEG BEI JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA FÜR DAS GYMNASIUM AM ROTENBÜHL

DIE TRIATHLONMANNSCHAFT DES GYMNASIUMS AM ROTENBÜHL ERREICHTE BEIM JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA BUNDESFINALE IN BERLIN EINEN SENSATIONELLEN ERSTEN PLATZ.

Nachdem saarländische Schulen nun viermal in Folge den vorletzten Platz belegten, ging das Team vom Rotenbühl in diesem Jahr als Geheimfavorit an den Start. Dieser Favoritenrolle waren sich allerdings die meisten Teammitglieder selbst nicht bewusst. Denn gerade die Jüngeren im Team empfanden es als schwierig noch bis Ende September die Form auf hohem Niveau zu halten. Aber spätestens beim Training auf der Wettkampfstrecke und am Abend vorm Start merkte man schon deutlich: Da geht was!

Denn mit Maren Steub, Sophie Theobald, Sarah Laschinger, Sina Maas, Jakob Breinlinger, Nick Ziegler, Leon Fischer und Jeremias Siehr war zum

ersten Mal in der JTFO Geschichte eine saarländische Mannschaft in Berlin vertreten, die sich berechnete Medaillenhoffnung machen konnte. Mittlerweile gehören alle acht zum Landeskader der STU, wobei Jakob und Nick sogar den Sprung in den Bundeskader geschafft haben.

Bemerkenswert war auch die Vorstellung der ehemaligen Schwimmerin Sina Maas, die in Berlin ihren allerersten Triathlon bestritt und dabei viele routinierte Mädels weit hinter sich ließ.

Das JTFO Bundesfinale erstreckt sich über zwei Wettkampftage, wobei am ersten Tag ein Supersprint Triathlon über 200 Meter Schwimmen, 3,5 Kilometer Rad und ein Kilometer Lauf durchgeführt wird. Die einzelnen Zeiten der Jungs und Mädels werden anschließend addiert. Bedingt durch die kurzen Strecken und hohen Geschwindigkeiten sind hier erfahrungsgemäß recht kurze Zeitabstände zu erwarten. Trotzdem hatten sich die Saarbrücker am Ende des Tages einen deutli-

chen Vorsprung auf alle anderen Schulmannschaften heraus gearbeitet. Vor allem Jeremias, Nick und Jakob ließen mit ihren Plätzen Eins bis Drei in der Tageswertung keinen Zweifel daran, weshalb sie nach Berlin gekommen waren.

Am zweiten Wettkampftag standen zwei gemischte Staffelrennen auf dem Programm, bei denen jeder Starter in unterschiedlicher Reihenfolge alle drei Disziplinen zu absolvieren hatte. Beflügelt durch den Erfolg vom Vortag gingen alle sehr fokussiert und noch ein gutes Stück selbstbewusster an den Start. Besonders die Mädels, allen voran Maren Steub, legten hier im Vergleich zum Vortag noch mal eine Schippe drauf und lieferten sehr gute Leistungen ab. Der Vorsprung auf das Tannenbusch Gymnasium aus Bonn (NRW) wuchs dadurch auf deutlich über vier Minuten an. Den dritten Platz sicherte sich das Ludwig-Leichhardt-Gymnasium aus Cottbus in Brandenburg.

TAG DES TRIATHLONS



IM MÄRZ FÜHRTE DIE SAARLÄNDISCHE TRIATHLON UNION (STU) AN DER HERMANN-NEUBERGER-SPORTSCHULE ERSTMALS EINEN „TAG DES TRIATHLONS“ DURCH. DIE TEILNEHMERZAHL WAR MIT ÜBER 80 KINDERN ZWISCHEN FÜNF UND 14 JAHREN ERFREULICH HOCH UND ZEIGT, DASS DAS INTERESSE AM TRIATHLON GROSS IST. STU-Jugendwart und Initiator Jonathan Marx entwi-

ckelte das Konzept für dieses neue Event: „Die Grundidee war es, Kindern und Jugendlichen im Saarland und auch ihren Eltern zu zeigen, welche tollen Trainingsmöglichkeiten der Olympiastützpunkt in Saarbrücken bietet. Das Saarland ist in der glücklichen Situation, schon dem Nachwuchskader ein optimales Trainingsumfeld zu bieten, das bereits Weltmeister und Olympiasieger im Triathlon hervor-

gebracht hat.“ Viele Kinder hätten zwar Interesse am Triathlon, so Jonathan Marx weiter, aber die infrastrukturellen Gegebenheiten lassen in manchen Regionen des Saarlandes ein regelmäßiges und altersgerechtes Training oft nicht zu. Am Tag des Triathlons gab es daher, insbesondere für die Eltern, die Möglichkeit zum Ideenaustausch – beispielsweise über Projekte wie „Tri-kids“, ein vereinsüber-





Ben Erfolg. Sie wird auch 2016 stattfinden. Das Wetter zeigte sich an dem Tag von seiner besten Seite, sodass nicht nur das Lauftraining, sondern auch die anschließende Siegerehrung des STU-Schülercups 2014 unter freiem Himmel stattfinden konnte. Die Erstplatzierten waren bei den Schüler/innen A Jeremias Siehr (DJK-SG St. Ingbert) und Uli Maren Steub (LAZ Saarbrücken), bei den Schüler/innen B Hanno Wortmann (Triathlon

Freunde Saarlouis) und Josephine Siehr (DJK SG St. Ingbert). (Alle weiteren Platzierungen online auf der Website der STU).

Am Nachmittag des „Tag des Triathlon“ stand der Jugendverbandstag an. Dies ist eine Versammlung aller jugendlichen Triathleten im Saarland, bei der sie sich ausgetauscht haben und Noah Thösen (Tri-Sport Saar-Hochwald) als ihren Jugendvertreter wählten.

greifendes Trainingsangebot dreier saarländischer Vereine.

Die Vorteile einer größeren Trainingsgruppe wurden am Tag des Triathlons deutlich sichtbar. Wichtig ist aber nicht nur, dass das Training in einer passenden Gruppe effizienter und interessanter gestaltet werden kann, auch die soziale Komponente (Stichwort: „Gleichgesinnte Freunde finden“) und das Gruppengefühl sind gerade im Jugendalter ein sehr wichtiger Faktor.

Neben Schwimmtraining im Olympiaschwimmbcken des OSP wurde auch eine Lauftrainingseinheit mit hohem Technikanteil auf dem Leichtathletikgelände durchgeführt. Die Stimmung bei den Kindern, Eltern und Betreuern war durchweg gut, und so wertet die STU die Veranstaltung als gro-



BERICHT DES KAMPFRICHTER-OBMANNS



IM VERLAUF DER LETZTEN SAISON GAB ES AUS MEINER SICHT NUR EINEN GRAVIERENDEN NEGATIVEN VORFALL. DAS PRÄSIDIUM DER STU HAT IN DIESER ANGELEGENHEIT SEHR KLAR PARTEI FÜR DIE KAMPFRICHTER ERGRIFFEN UND EINE ENTSPRECHENDE SPERRE VERHÄNGT. DAMIT IST DIESE SACHE AUSGESTANDEN UND WIRD SICH HOFFENTLICH NICHT WIEDERHOLEN.

Die positive Seite hat aber überwogen. Wenn es anders wäre, würde wohl der Triathlon-Sport in Frage gestellt werden.

Zu Anfang der Saison 2015 habe ich mit dem KR-Obmann aus Luxemburg, Patrick Thiel, Kontakt aufgenommen. In sehr unbürokratischer Weise haben wir uns auf einen Austausch der Kampfrichter zu den Veranstaltungen des anderen Landesverbands geeinigt. So konnte die STU vier Kampfrichter zur Powerman-Veranstaltung nach Hosingen und sogar sechs zur Ironman-Veranstaltung nach Remich entsenden. Im Gegenzug waren Kampfrichter aus Luxemburg bei den Veranstaltungen in Merzig und am Bostalsee aktiv. Dieser Austausch hat mittlerweile sogar freundschaftliche Züge erreicht. Das zeigt sich daran, dass zwei Kampfrichter aus Luxemburg beim UKV-Triathlon

am Olympiastützpunkt mithelfen und auch im Jahr 2016 im Saarland aktiv sein wollen.

Das Verhältnis zu den Veranstaltern und zu den Athleten hat sich im Jahr 2015 weiter positiv entwickelt. Von den Veranstaltern wurde ich in die Vorplanungen eingebunden, das bewirkte, dass es



noch weniger Reibungsverluste gab/gibt.

Die Athleten haben es den Kampfrichtern in der Saison leicht gemacht. Die Ansprachen in den Wettkampfbesprechungen wurden akzeptiert und auch umgesetzt. Das hat sich darin geäußert, dass nur wenige Sanktionen ausgesprochen werden mussten.

Mich würde es freuen, wenn zukünftig Vereine mein Angebot annehmen würden, in einer Art Trainingseinheit die Sportordnung zu vermitteln. Bei diesem „Training“ könnten von mir Fragen zur Sportordnung beantwortet werden, was die weitere Zusammenarbeit wohl noch weiter positiv gestaltet.

Da viele Kampfrichter aktive Triathleten sind, wird es manchmal problematisch, eine genügende Anzahl von Kampfrichtern für die betreffende Veranstaltung zu finden. Daher würde ich es begrüßen, wenn im Jahr 2016 eine Ausbildungsmaßnahme zum Kampfrichter stattfinden könnte. Wenn mindestens fünf Interessierte bereit wären, zukünftig als Kampfrichter zu agieren, könnte ein solcher Kurs stattfinden.

Ich hoffe, dass es in der Saison 2016 keine ernsthaften Unfälle gibt und freue mich, mit meinen Kollegen, auf eine weitere gedeihliche Zusammenarbeit.

STU MIT ANTIDOPING-BEAUFTRAGTEN

DIE SAARLÄNDISCHE TRIATHLON UNION WIRD AB 2016 EINEN EIGENEN ANTIDOPING-BEAUFTRAGTEN BENENNEN. DAMIT TRAGEN WIR DEN ERFORDERNISSEN RECHNUNG UND DOKUMENTIEREN UNSERE VERANTWORTUNG IN DIESEM SENSIBLEN FELD.

Der Bundestag hat Anfang November das lange diskutierte Antidoping-Gesetz beschlossen. Die neuen Regeln sehen vor, Doper und ihre Hintermänner ab dem 1. Januar 2016 gegebenenfalls mit hohen Haftstrafen zu belangen.

Mit dem Antidoping-Gesetz sind künftig unter anderem das Selbstdoping und der Besitz entsprechender Substanzen verboten. Dafür können nun Freiheitsstrafen von bis zu drei Jahren verhängt werden. Hintermänner müssen in besonders



schweren Fällen sogar mit bis zu zehn Jahren Haft rechnen.

Justizminister Heiko Maas (SPD) sagte, die Regelung sei eine „Kampfansage an Täuscher, Trickser und Betrüger“. Sie werde den Sport „sauberer, sicherer und ehrlicher“ machen. Wegen Betrugs strafbar mache sich ein Leistungssportler, bei dem Dopingmittel entdeckt werde, aber nur dann, wenn er sich mit ihnen Vorteile verschaffen wolle, sagte Maas. Mit dieser Einschränkung wurde den Einwänden zahlreicher Spitzensportler Rechnung ge-

tragen. Sie fürchten, ihnen könnten verbotene Substanzen untergeschoben werden. Vorgesehen sind im Gesetz auch Geld- bis hin zu Freiheitsstrafen von bis zu drei Jahren für überführte Doping Sünder. Hintermänner müssen in besonders schweren Fällen sogar mit bis zu zehn Jahren Haft rechnen.

„Das ist ein sportpolitisch historischer Tag. Der Kampf gegen Doping wird zu einem Fall für den Staatsanwalt. Gerade mit Blick auf die aktuelle

Lage in Russland scheint das Problem nicht kleiner, sondern größer zu werden“, sagte Maas.

Die Saarländische Triathlon Union erhofft sich von dem neuen Gesetz eine erhebliche Wirkung. Es soll abschrecken und gleichzeitig bei der Aufdeckung von kriminellen Doping-Strukturen helfen. Wir bitten alle Athleten und Trainer, unseren Antidoping-Be-

auftragten zu unterstützen.

Wichtige Informationen zum Thema unter: <http://athleten.gemeinsam-gegen-doping.de>



GABI CÉLETTE

EIN ERLEBNISREICHES JAHR

DAS JAHR 2015 WAR EIN JAHR DER SPECIAL EVENTS UND HIGHLIGHTS – MIT HÖHEN UND TIEFEN.

Die erste große Herausforderung 2015 war der MARATHON DES SABLES in der Marokkanischen Wüste Anfang April. Mein Freund und Laufpartner Gerd Ospelt und ich hegten schon seit einiger Zeit den Wunsch daran teilzunehmen, es war sozusagen ein Punkt auf unserer TODO-Liste. Dieses Jahr sollte unserem Vorhaben nichts mehr im Wege stehen.

Die Anmeldung – mit allen Hindernissen – hatten wir schon 2014 erfolgreich hinter uns gebracht, einige Zeit darauf verwendet, welcher Rucksack und weitere Ausrüstungsgegenstände – Pflicht und Kür – es denn sein sollten, weil ja jedes Gramm zählt. Mann/Frau muss schließlich alles selbst sechs Tage durch die Wüste schleppen. So stand eigentlich einem spezifischen Training nichts mehr im Wege, wenn... Ja, wenn ich im Januar beim Skaten nicht bös gestürzt wäre und mir meine Knie dabei nicht ramponiert hätte. Nun war erst einmal etwas Pause angesagt und dann ein langsamer Trainingsaufbau. Längere, ruhige Läufe ließen sich nach einiger Zeit wieder machen, aber an Tempotraining war gar nicht zu denken und die Vorbereitungswettkämpfe verliefen für mich so lala. Gerd war in top Form.

So stiegen wir am 2. April in Paris ins Flugzeug

nach Ouarzazate zu unserem großen Abenteuer, das am Ostersonntag beginnen sollte. Ein Etappenlauf über 237,9 km in sechs Tagen durch die Marokkanische Wüste in der Nähe der algerischen Grenze. Die Etappenlänge betrug zwischen 31,1 und 36,7 km in den ersten drei Tagen, anschließend der lange Lauf von 91,7 km, wobei für diese Mammutstrecke zwei Tage zur Verfügung waren – wenn man durchlief, hatte man einen Tag Erholungspause, was wir auch gemacht haben. Am sechsten Tag stand dann der klassische Marathon auf dem Programm. Und das alles bei sehr erträglichen Temperaturen, die 40 Grad wurden kaum überschritten.

Was können wir nach dieser „Strapaze“ sagen: Es war einfach nur GENIAL! Natürlich haben wir zwischendurch gelitten, Blasen an den Füßen haben bei mir dazu beigetragen, aber es ist ein unvergessliches Erlebnis. Und wir können allen, die gerne laufen, nur sagen: Macht es auch! Geendet hat alles am Samstag mit einer Étape CHARITY unicef über 11,5 km in Merzouga.

Nun war erst einmal etwas Ausspannen angesagt, bevor es in den warmen Monaten unserer nördlichen Gefilde zu drei weiteren Wettkämpfen, davon zwei Weltmeisterschaften, ging.

Anfang Juni war es mit dem IM 70.3 in Jona-Rapperswil am Zürichsee soweit. Bei einem Traumwetter konnte ich nach einem bergischen Rad-Parcours den zweiten Platz hinter Ulrike Baeuerle in 5:29:14 Stunden belegen, eine für mich zufriedenstellende Leistung.

Ende Juni ging es nach Motala in Schweden zur ITU-WM-Langdistanz. Trotz schönen Wetters verursachte eine kalte Strömung eine Wassertemperatur unter 14 Grad, sodass die Schwimmstrecke von 4 km auf 1,5 km gekürzt werden musste. Mit



dem zweiten Platz hinter der Britin Jane Wiley konnte ich mit einer Zeit von 6:40:05 Stunden auch dort zufrieden sein.

So auch mit meinem Weltsilber im Marathon bei den World Master Championship Mitte August in Lyon.

Krönender Abschluss des Jahres 2015 sollte der Ö TILL Ö Anfang September in Schweden sein. Aber auch hier kam es leider anders. Was ist der Ö TILL Ö? Die Neue Züricher Zeitung betitelte ihren Bericht mit: „VERRÜCKTE INSELHÜPFER“. Bei diesem Rennen geht es darum, zu zweit möglichst schnell von der Insel Sandhamm zur Insel Utö zu kommen. Das heißt, in den Schären vor Stockholm 26 Inseln zu überqueren und jeweils von einer zur anderen zu schwimmen. Das macht 65 Kilometer Laufen in unwegsamem Gelände und zehn Kilometer Schwimmen in der etwas über zehn Grad kalten Baltischen See mit tückischer Strömung.

Ich wollte mich dieser Herausforderung ursprünglich mit meiner Tochter Christine stellen. Die Idee stammt nämlich von ihr. Sie meinte vergangenes Jahr zu mir: „Sieh mal Mama, das wär doch was, das könnten wir doch probieren“. Da sie dann leider doch nicht daran teilnehmen konnte ist meine Bekannte Simone Bayer aus München, die sich auch akribisch darauf vorbereitet hat, eingesprungen. Es ist aber sowohl im Saarland als auch in Bayern praktisch unmöglich, sich auf die Ö TILL Ö Bedingungen vorzubereiten. Fleißiges Schwimmtraining mit Paddles reicht leider nicht aus, um dann im welligen Meer zu bestehen. Und laufen, klettern auf rutschigen Felsen kann man bei uns auch nicht trainieren. Und so gehörten wir mit fünf weiteren Paaren zu den Unglücklichen, die schon bei der ersten cut off Station aufhören mussten. Dabei hatte es gar nicht schlecht angefangen, wir waren nach der ersten und längsten Schwimm-

strecke zwar hinten, aber bei weitem nicht die letzten, mussten dann aber einige Plätze auf der rutschigen Kletterei und Lauferei abgeben. Zu guter Letzt haben wir 13 Minuten zu viel gebraucht. Zum ersten Mal in unserer Wettkampfkariere wurden wir mit einem so frühen Aus konfrontiert. Diese Erfahrung muss man vielleicht mal machen. Übrigens: Inzwischen bin ich glückliche Oma, darum konnte Christine auch nicht selbst starten. Nächstes Jahr neues Glück.

Gabriele Célette



NIC WOYSCH

LANZAROTE ...

... WO MEINE SAISON 2014 ENDETE, SOLLTE SIE DIESES JAHR AUCH WIEDER BEGINNEN.

Mit Mann und Maus ging es also schon sehr früh im Jahr ins erste Trainingslager auf die Lieblingsinsel, um – wie sollte es anders sein – mich auf meinen Hauptwettkampf den IRONMAN Lanzarote vorzubereiten. Nach der üblichen „Ichhabeein-Schulkind-Wintererkältungsphase“ konnte ich mein Trainingslager super durchziehen und war bis dahin voll im Soll.

Im Mai machte ich mich schließlich alleine auf die Reise zu meinem siebten Start beim IRONMAN Lanzarote. Der Wettkampf ist schnell zusammengefasst.

Ein irreparabler Raddefekt zwang mich schon früh im Rennen zum Ausstieg. Sehr traurig trat ich die Heimreise an.

Ich hatte 1000 Ideen im Kopf, irgendwie musste es weitergehen. Die Form war da und wollte raus. Leider wollte nach meiner Ankunft zu Hause auch eine Erkältung raus und der IRONMAN 70.3 Rapperswil sollte ein paar Tage später mein zweiter Anlauf sein. Bis vier Tage vor dem Rennen war ich krank und an Training nicht zu denken. Doch meine körperliche

Verfassung verbesserte sich schlagartig, sodass Jan und ich beschlossen, dass ich starte.

Guter Plan! Mit dem fünften Platz bei den Damen war ich mehr als zufrieden. Die Form passte also und das trotz suboptimaler Rennwoche.

Beim Heimrennen IRONMAN 70.3 Luxembourg durfte ich mich zwei Wochen später über eine weitere Top 10-Platzierung freuen. Auf dem achten Platz überquerte ich in Remich die Ziellinie.

Und dann? ... kam das Hitzerennen in Frankfurt. Bei meinem allerersten Start über die Langdistanz in der Mainmetropole 2002 dachte ich es sei heiß gewesen. Mit über 30 °C war dem auch so, aber was die Starter des IRONMAN Frankfurt dieses Jahr erwartete war eine Höllenhitze.

Mein Rennen endete mit einem DNF. Schwimmen und Radfahren waren nach Plan. Als siebte Frau ging es auf die Radstrecke. Ich verlor einen Platz und machte mich als Gesamtsachte auf die Marathonstrecke. Schon nach sehr kurzer Zeit gab mir mein Körper allerdings das Signal, dass 40 °C im Schatten und 42,2 Kilometer für mich heute gar



nicht zusammenpassen. Ich bekam Kopfschmerzen, es war mir übel. Ich blieb bei einigen Zuschauern stehen und jeder ermutigte mich auf keinen Fall weiterzumachen, sondern wie viele andere aussteigen. Bei solchen extremen Bedingungen muss man den perfekten Tag erwischen und darf sich keinen Fehler erlauben. Rückblickend hatte ich sicher (trotz Unmengen) zu wenig Salz zu mir genommen.

HÄTTE WÄRE WENN...

Beim OSTSEEMAN bin ich wegen Krankheit gar nicht erst angetreten.

Ein Jahr in dem ich ganz fokussiert auf die Langdistanz trainierte und mir kein Finish vergönnt war. Dafür zwei Top-Platzierungen auf der 70.3 Distanz und lustigerweise zwei Saarlandmeistertitel auf die ich mich überhaupt nicht vorbereitet hatte. So konnte ich die Titel 10 km-Straße und die Berglaufmeisterschaften für meinen Verein LAZ Saarbrücken sichern.

Na ja und meinen Saisonabschluss auf Lanzarote fiel dann im wahrsten Sinne ins Wasser. Der Ocean Lava, eine Mitteldistanz, musste aufgrund unweatherartiger Regenfälle mit Erdrutschen als Duathlon ausgetragen werden. Auf Platz zwei liegend war mein neuwertiger Schlauchreifen nach 15 km hinüber. Reparieren bei Starkregen unmöglich. Und so hat sich irgendwie der Kreis dieses Jahr geschlossen... auf Lanzarote.

Mit Profilizenz geht es weiter in 2016. Wohin?

Die Saison beginnt mit meinem Hauptwettkampf, dem IRONMAN Lanzarote.

Kommt verletzungsfrei durch den Winter!

Herzlichst Nic

In eigener Sache

Im Jahreshaft 2015 wurde irrtümlich die falsche Bildquelle des Fotos vom IM Frankfurt 2014 angegeben. Die richtige Quelle lautet Klaus Lorenz.



Anzeige

Saarstark.

Partner für Ihre Finanzen und den Sport im Saarland.



S Finanzgruppe

Sparkassen SaarLB LBS
SAARLAND Versicherungen

TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E. V. MERZIG



23. SCHÜLER- UND JUGEND-TRIATHLON:

Am 7. Juni 2015, stellten sich bei herrlichem Sommerwetter rund 180 junge Athleten der Herausforderung des Ausdauerdreikampfes. Geschwommen wurde im Das Bad, Rad gefahren und gelaufen in den Saarwiesen und auf dem Saarleinpfad. Die jüngsten Teilnehmer des Jahrganges 2008/09 legten dabei 25 Meter im Wasser, 1800 Meter auf dem Rad und 300 Meter in den Laufschuhen zurück. Die ältesten Teilnehmer an diesem Tag waren die 14- und 15-jährigen, die bei ihrem Wettkampf eine halbe Stunde unterwegs waren (200 m/7,5 km/2,5 km). Die jungen Sportler des TSSH lieferten die ge-

wohnt guten Leistungen ab. In den Mannschaftswertungen konnte der TSSH in allen Altersklassen bis auf den Jahrgang 2000/01 die Sieger stellen. Dass unsere Sportler die Stadtmeisterschaften dominierten war dabei schon fast eine Selbstverständlichkeit.

NACHWUCHS DES TSSH ERFOLGREICH BEIM NACHWUCHS-CUP DER STU:

Der diesjährige Schüler-Cup der Saarländischen Triathlon Union war wieder sehr stark besetzt. Fünf Wettkämpfe im Saarland gehören zur Wertung: der Swim-and-Run in Dudweiler sowie die Schülertriathlons in Merzig, Neunkirchen, St. Ingbert und Illingen. Bei fünf Starts wurden stets die schlechtesten beiden Ergebnisse gestrichen, sodass bis zu drei Wettkämpfe in die persönliche Wertung eingehen konnten.

Daniel Berson hat die Bambinis männlich souverän gewonnen, da er drei Einzelwettkämpfe gewann. Maik Riplinger wurde Vierter, Hugo Thösen 17. Bei den Bambinis weiblich wurde Jette Odendahl Fünfte, Mia-Lena Maas 9. und Charlotte Steuer-Best 26.

Bei den Schülern A gewann Jérôme Peter überragend mit fünf Einzelsiegen und Maximalpunktzahl. Sein Bruder Joshua wurde Dritter, Fabian Kettern kam auf Vier, Philipp Schauer Fünf und Calvin Klein wurde 13. Marie Detemple wurde Zweite bei den weiblichen Schülerinnen A, Luisa Bürner Fünfte, Maxima Lellig Siebte, Olivia Janus Elfter, Lara Scheffer 14. Bei den Schülerinnen B wurde Maxime Holletschek, die auch den Swim-and-Run in Dudweiler gewann, Zweite, Alexa Riplinger Siebte, Karolin Fi-



xemer Zehnte, Yara Volpert 13., Merle Biehler 17. und Melissa Maas 28. Hendrik Odendahl wurde mit seinem Sieg in Merzig als einzigem Start 14. bei den männlichen Schülern B. Moritz Klein wurde 33. Romy Holltschek wurde nach ihrem Sieg in Dudweiler auch Gesamtsiegerin bei den Schülerinnen C. Chiara Burger wurde Vierte, Klara Leick wurde 23. und Sarah Drexler 41. David Berson wurde Zweite bei den Schülern C. Abie Hensgen Siebte, Ole Thösen Zehnter und Matteo Ludwig 28.

ERFOLGREICHE LANGDISTANZSAISON:

Am 23. Mai stellten sich 149 Damen der Herausforderung Ironman auf Lanzarote. Der allzeit starke Wind auf der Kanareninsel sorgte für die erwartete extra Schippe an Schwierigkeit. Gabi Joecken beendete die Königsdistanz im Triathlon in 14 Stunden und 18 Minuten und erreichte damit in ihrer Altersklasse den hervorragenden sechsten Platz (49. insgesamt). Mit einer Schwimmzeit von 1:08 über die 3,8 km blieb sie deutlich unter ihrer bisherigen Bestzeit. Die sehr selektive Radstrecke über 180 km absolvierte sie in 7:30. Für den abschließenden Marathon brauchte sie 5:20. Ohne die langwierige Sehnenentzündung in der Vorbereitung, die kaum Lauftraining zugelassen hatte, wäre hier ohne Frage eine bessere Zeit drin gewesen. Am Ende konnte sich Gabi über ihren vierten gefinierten Ironman freuen.



Peter Joecken erreichte bei der Challenge Roth in einer Gesamtzeit von elf Stunden und vier Minuten in der TM 60

Platz Drei in der Wertung zur Deutschen Meisterschaft und schrammte damit erneut nur knapp am Titel vorbei. Am Ende fehlten ihm bei sommerlicher Hitze ganze 4 Minuten am größten Erfolg seiner Karriere. Beim Ironman Barcelona schloss er seine erfolgreiche Saison (dreifacher Saarlandmeister in seiner AK, Meister der Großregion TM 60, Dritter bei der DM Langdistanz in Roth) mit einem vierten Platz in seiner AK beim Ironman Barcelona ab. Er erreichte mit einer Gesamtzeit von 10:57 Stunden und Gesamtvierter erschöpft, aber



TRI-SPORT SAAR-HOCHWALD E. V. MERZIG



glücklich die Finishline im stimmungsvollen Zielbereich in Callela. Anschließend wurden die Beine hochgelegt, da bereits Lanzarote 2016 seine Schatten wirft.

Jonas Kiefer belegte einen guten siebten Platz beim Cologne Triathlon Weekend: er schwamm die Strecke in knapp unter 58 Minuten. Auf dem Rad fuhr er die 180 km beherrscht in 5:25 Stunden. Die so gesparten Körner konnte er so beim Laufen verbrauchen und lief den Marathon in 3:15 Stunden. Ein sehr gut eingeteiltes Rennen beendete er so in 9:44 Stunden, wurde Zweiter in seiner Altersklasse und hervorragender Siebter gesamt.

Patrick Bauer kämpfte bei der Hitzeschlacht in Frankfurt um ein Hawaiiticket, musste jedoch beim Laufen Tribut zollen. Er beendete das Rennen in guten 9:54 Stunden trotz 38 Grad Außentemperatur und bereitet sich bereits akribisch auf die neue Saison vor.

LIGABETRIEB DES TSSH:

Das erste Jahr des Tri-Sport Saar-Hochwald in der Regionalliga verlief turbulent: Neuer Namensgeber des Teams Inexio – TriSport Saar-Hochwald ist die Firma Inexio, die unter Führung des ehemaligen zweiten Vorsitzenden, David Zimmer, die Mannschaft finanziell hervorragend unterstützt. Zudem war auch die Betreuung des Teams durch Sportwart Volker Braun-Hübsch sowie Oliver Helfen, Michael Schauer und Trainer Manfred Biehler hervorragend.

Beim Woogsprint in Darmstadt fand das erste von vier Liga-Rennen 2015 statt. Hier zeichnete sich bereits ab, was sich durch die gesamte Saison wie ein roter Faden ziehen würde: Am Vortag des Wettkampfes stürzte Jonathan Marx schwer und konnte aufgrund eines Schlüsselbeinbruchs erst beim letzten Wettkampf in Remagen wieder an den Start gehen. Jonas Kiefer sprang kurzfristig

ein und so landete die Mannschaft dank eines Start-Ziel-Sieges im Einzel durch Janik Wagner auf Platz Acht.

In Zell wurden die Karten neu gemischt und so gingen Janik Wagner, Patrick Bauer, Tobias Zenner, Tobias Weber und Micha Zimmer an die Startlinie. Die deutlich verstärkte Mannschaft wurde hervorragender Dritter aufgrund starker Einzelleistungen trotz des durchwachsenen Wetters.

Beim Teamsprint in Fuldatal gingen dann erneut ein Team in Mindestbesetzung an den Start: Daniel Bild wurde durchs Wasser gezogen von Frederic Schauer, Tobias Zenner und Thomas Schütz, um dann auf der Radstrecke den Löwenanteil zu übernehmen. Obwohl alle anderen Teams fünf Athleten hatten, ver-



kaufte man sich gut und so wurde es beim anschließenden Laufen hart für Frederic. Mit geschlossener Leistung und viel Spass wurde man erneut Achter, jedoch nur 55 Sekunden Rückstand auf Platz Vier. Dieses Format wird erneut beim Wettkampf in Baunatal im Jahr 2016 ausgetragen. Beim abschließenden Wettkampf in Remagen bestand die Mannschaft dann erneut aus vier Startern: Jonathan Marx meldete sich zurück. Daniel Bild, Jonas Kiefer und Thomas Schütz komplettierten das Team.

Hier wurde das Team Tagesdritter und fünfter im Jahresvergleich. Trotz der Schwächungen des Teams über das Jahr gesehen konnte man erste Erfahrungen in der Regionalliga sammeln und für die nächste Saison wird es spannend.

In den RTV-Ligen gingen erneut die Mannschaft in der 1. RTV und die Leickspeed-TSSH-Masters an den Start: Beim Teamsprint in Hachenburg gab es leider einen schweren Unfall, sodass das Rennen abgebrochen wurde. Die Mannschaft war gut unterwegs, aber alle Athleten hatten natürlich Verständnis für diesen Abbruch und waren in Gedanken bei den verletzten Athleten, denen es glücklicherweise inzwischen deutlich besser geht. Das erste Rennen fand also in Zell statt: Kapitän Thomas Schütz suchte sich Frederic Schauer, Dominic Jung, Philipp Wilbois und Olli Klein aus. Letzterer unterbrach seine Ironman-Frankfurt-Vorbereitung und wusste nicht auf was er sich einließ. Das Team wurde Siebter, aufgrund hoher

Platzziffern und man konnte hier schon erahnen, dass es ein hartes Jahr werden würde, da die Liga sehr stark aufgestellt war.

Dudweiler, Trier und Mussbach kämpften um den Aufstieg in die Regionalliga und hatten sehr viel Verstärkung aus den jeweiligen Landeskadern bekommen.

Beim Wettkampf in Worms



wurde das Team Achter, da Daniel Bild nach 1,5 km beim Laufen aussteigen musste. Frederic, Dominic Jung, Tobias Weber und Thomas zeigten ein beherztes Rennen, aber gerade im Schwimmen ließ man viel Zeit liegen.

Das vierte Rennen fand in Merzig statt und hier waren sämtliche Athleten vom Aufbau und der Organisation geschwächt. Kay Mautes, Frederic, Dominic, Martin Biehler und Micha Zimmer gingen an den Start. Bei Martin lief alles sehr gut, sodass er Zehnter im Einzel wurde. Diese Form bestätigte er am Bostalsee auf der Olympischen Distanz. Hier wurde er hervorragender Zweiter nach einer Aufholjagd beim Laufen, die ihn die letzten Körner für den abschließenden Sprint kosteten.

In Remagen wurde das Team dann durch die Masters Olli Helfen und Stefan Klein verstärkt. Dominic war hier der Kapitän. Zudem startete Kay. Man startete also in Mindestbesetzung und erreichte einen elften Tagesplatz, da der Fokus auf der Regionalliga lag. In der Endabrechnung konnte man sich im Mittelfeld auf Platz Acht einordnen, was immer noch gut ist, in Anbetracht des Verletzungspechs und der Organisation des 1. City-Triathlon.

Die Leickspeed-Masters zeigten in Remagen ein gutes Rennen. Sie wurden Siebte. Und in der Jahreswertung Zehnte.

1. CITY-TRIATHLON MERZIG:

Am 15. August fand die Premiere unseres neuen City-Triathlon statt. Knapp 500 Starter fanden den Weg nach Merzig. Somit waren sowohl unsere Prognosen zutreffend, als auch die Radständer als

limitierender Faktor gerade noch ausreichend. Vor allem auf der olympischen Distanz wurde das Starterfeld kurz vor Anmeldeschluss richtig voll. Und dies, obwohl es keine Saarlandmeisterschaften waren.

Das Wettkampfgericht bestand aufgrund der Tatsache, dass es ein Rennen der Serie „Meisterschaft der Großregion“ war, aus Luxemburgern, Rheinland-Pfälzern und Saarländern.

Trotz regnerischen Wetters und wenig sommerlichen Temperaturen waren fast alle Teilnehmer und das Orgateam sehr zufrieden. Kleinigkeiten, die bei einer Premiere immer dazugehören wurden natürlich festgehalten, um 2016 eine noch reibungslosere Auflage durchführen zu können.

Im nächsten Jahr finden erneut die Ligawettkämpfe statt, jedoch erweitert um die Saarlandmeisterschaft auf der Olympischen Distanz. Der Termin steht schon fest: 14. August 2016.

Zudem wird nach einem Jahr Pause der Saarschleifemarathon mit neuem Konzept ausgetragen. Er findet am 4. September 2016 statt.

Nach dieser ereignisreichen Saison und diversen kulinarischen Genüssen bereiten sich alle im Verein auf 2016 vor: Sei es im Orgateam, im Ligabetrieb oder für die anstehenden Langdistanzen. Man darf gespannt sein.

**ALLE AUSFÜHRLICHEN
NEUIGKEITEN,
RENNBERICHTE UND FOTO-
STRECKEN GIBT ES AUF
WWW.TRI-SPORT.DE**



TOP RACE GERMANY AM BOSTALSEE



PHILIPP SAHM, LTF MAUSCHBACH UND NIKE RUSCHEL, SC ILLINGEN SIND SAARLANDMEISTER 2015 IN DER OLYMPISCHEN DISTANZ

TOP RACE 91.9 FEIERT GELUNGENE PREMIERE AM BOSTALSEE.

Ein breites Starterfeld aus Spitzen- und Breitensport ging am 6. September 2015 am Bostalsee schwimmend, Rad fahrend und laufend unter der Schirmherrschaft von Landrat Udo Recktenwald auf die Strecke. Auch bei der vierten Auflage zog die Triathlonveranstaltung im Saarland wieder viele Starter auch außerhalb des Saarlandes an. Hierunter war in diesem Jahr u. a. auch eine kleine Delegation aus Norwegen, die sich auf den Weg ins Saarland gemacht hatte um 1,9 km zu schwimmen, 75 km Rad zu fahren und abschließend 15 km zu laufen (Top Race 91.9 Distanz). Hatte es in der Nacht zum Wettkampftag noch geregnet, so sollte der Wettergott doch noch ein Einsehen mit den vielen Triathlonfreaks haben und es pünktlich ab Startschuss von Top Race 91.9 trocken, aber kühl bleiben.

Top Race Germany bot den Athleten in diesem Jahr eine weitere Distanz – Top Race 91.9 – an, die auch 2016 wieder im Programm stehen wird. Der Premiersieg bei den Herren war hart umkämpft. So sollten im Ziel lediglich drei Minuten über die Zusammensetzung des Podiums entscheiden. Die „Nase“ vorn hatte am Ende der für den Ludwigshafener SV startende Philipp Lehardt. Dicht gefolgt von Oliver Spurzem, der für den WSV Zweibrücken startete und zugleich Top Race 91.9 als direkte Vorbereitung für seinen Start beim Ironman Hawaii nutzte. Komplettiert wurde das Podium von einem Athleten aus dem Saarland. Rainer Augustin, TV Saarwellingen Triathlon, trotzte Krämpfen in beiden Oberschenkeln beim Laufen und finishte mit einem beeindruckenden Kampfgeist als Dritter.

Im Frauenrennen sollte es zunächst so aussehen, als ob dies eine klare Angelegenheit für die spätere Siegerin Marciszewska-Fauvel Malgorzata, Tri-lux, sein sollte. Nach einem soliden Schwimmen mit mehr als fünf Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte Karin Riedel, TV Saarwellingen Triathlon, wurde auf das Rad gewechselt, wo jetzt die

Saarländerin Riedel ein ordentliches Pfund in den Beinen hatte und die Lücke zur Führenden fast schloss. Mit knapp einer Minute Vorsprung ging die Führende auf die abschließenden 15 km und rettete am Ende 27 Sekunden ins Ziel. Das Podium wurde vervollständigt durch Susanne Harz, RC Vorwärts Speyer.

Auf der Olympischen Distanz, die auch gleichzeitig die Saarlandmeisterschaft beinhaltet, setzte der für die LTF Mausbach startende Philipp Sahn an diesem Tag alles auf eine Karte. Und sein Plan ging auf. Sozusagen vor der eigenen Haustür konnte er als frisch gebackener Saarlandmeister OD sein „Heimrennen“ gewinnen. Und die Freude darüber stand ihm und seinen Anhängern im Gesicht. Das Podium vervollständigen konnten Martin Bieler, Tri-Sport Saar-Hochwald und Yves Becker, DJK-SG St. Ingbert. Auch in diesem Rennen entschieden über die Platzierung Eins bis Drei lediglich 90 Sekunden.

In der Frauenkonkurrenz konnte Nike Ruschel vom SC Illingen als Saarlandmeisterin 2015 OD ihre Glückwünsche entgegennehmen. In den Vorjahren als Zweite und Dritte noch knapp am ganz großen Wurf gescheitert, sollte sie mit einer überlegenen Rad- und Laufleistung die Konkurrenz klar hinter sich lassen. Einen Platz auf dem Podium sicherten sich auch Katharina Rausch, DJK-SG St. Ingbert und Helen Wiehr, LAZ Saarbrücken.

Bei den Jedermännern/frauen kämpften sich Christopher-Keanu Stark, DJK Dudweiler und Christine Westerhorstmann, 1. FC Kaiserslautern an die Spitze.

Fast schon traditionell war die Austragung der Vereinsmeisterschaften des 1. FC Kaiserslautern im Rahmen von Top Race Germany.

Mit vielen positiven Rückmeldungen der Athleten im „Rücken“ und den über 120 Helferinnen und Helfern freut sich das Top Race Team nun schon auf die fünfte Auflage.

Spannende Rennen über alle drei Distanzen...wir sehen uns zum kleinen Jubiläum am 4. September 2016 wieder.

Fit e. V.

Cordula Ogrizek

1. Vorsitzende

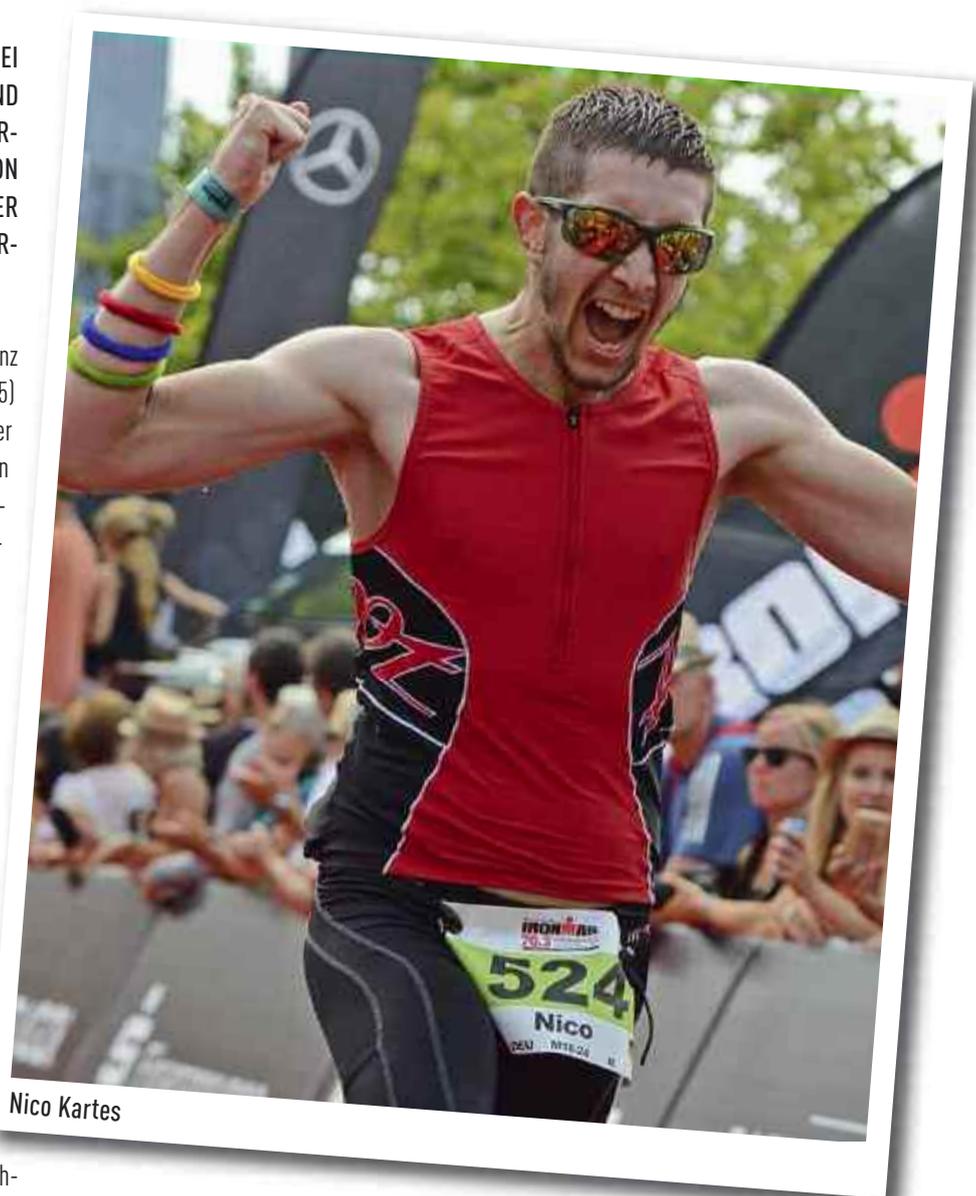
LTF MAUSCHBACH

PHILIPP SAHM UND NICO KARTES –
DREI DISZIPLINEN, DREI TITEL

TRIATHLON BESTEHT BEKANNTLICH AUS DREI DISZIPLINEN: SCHWIMMEN, RADFAHREN UND LAUFEN. AUSSERDEM GIBT ES GANZ UNTERSCHIEDLICHE STRECKENFORMATE VON SPRINT BIS ULTRALANG. ÜBER DREI DIESER FORMATE WERDEN IM SAARLAND MEISTERSCHAFTEN AUSGETRAGEN.

Nachdem Philipp bereits über die Sprintdistanz (2014) und über die Mitteldistanz (2010 und 2015) Saarlandmeister werden konnte, komplettierte er am Bostalsee seine Titelsammlung. Im Rahmen des Top Race Germany fanden neben einem Jedermannrennen und einer verkürzten Mitteldistanz auch die Saarlandmeisterschaften über die Olympische Distanz (1,5 km – 40 km – 10 km) statt. Als erster aus dem Wasser kommend baute Philipp beim Radfahren seinen Vorsprung auf zwei Minuten aus, die es dann beim abschließenden 10er gegen die laufstarke Konkurrenz zu verteidigen galt. Diese rückte zur Besorgnis der mitfiebernden Freunde am Streckenrand immer näher und der spätere Zweitplatzierte Martin Biehler schloss bei Kilometer

Neun sogar nochmal auf. Mit einem beherzten letzten Kilometer rettete Philipp schließlich doch noch den Sieg und querte nach 2:12 Stunden überglücklich als erster die



Nico Kartes



Philipp Sahn

Ziellinie. Dank toller Unterstützung von Familie, Vereinskameraden und vielen anderen ein sehr emotionaler Erfolg, der für Philipp das i-Tüpfelchen auf die zu Ende gehende Triathlonsaison setzt. Am 2. August startete Philipp Sahn beim Ironman in Maastricht (Holland). Sahn konnte seine erste Top 100 Platzierung bei einem Ironman mit Platz 66 feiern. In einer Zeit von 10:06 Stunden erreichte Sahn das Ziel.

Für Nico Kartes fiel am 9. August um 8.10 Uhr der Startschuss zur Ironman 70.3 Europameisterschaft

(1,9-90-21,1) in Wiesbaden. Nach guter Schwimmleistung im Raunheimer Waldsee folgte eine sehr anspruchsvolle Radstrecke durch den Taunus, welche er mit einer soliden Leistung absolvierte. Beim abschließenden Halbmarathon im Wiesbadener Kurpark machten ihm jedoch starke Krämpfe das Leben zur Hölle. Doch trotz den wohl schlimmsten Krämpfen, die Nico bis dahin erleben musste, schaffte er es seine erste Mitteldistanz in 5:29 Stunden erfolgreich zu absolvieren!



2015 WAR DAS JAHR DES JAN FRODENO

FRODO IST DER ERSTE ATHLET, DER DEN IRONMAN HAWAII, DIE IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP UND DIE IRONMAN EUROPEAN CHAMPIONSHIP IM GLEICHEN JAHR GEWONNEN HAT. AUSSERDEM HAT ER ES GESCHAFFT, ALS OLYMPIASIEGER AUCH IRONMAN WELTMEISTER ZU WERDEN!

WIR LASSEN DIE FAKTEN SPRECHEN, DENN ALLE WEITEREN WORTE SIND ÜBERFLÜSSIG!

- | | | |
|----------|----------------|---|
| 1. PLATZ | 10. OKT. 2015 | IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP HAWAII |
| 1. PLATZ | 30. AUG. 2015 | IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP (ZELL AM SEE) |
| 1. PLATZ | 5. JULI 2015 | IRONMAN EUROPEAN CHAMPIONSHIP FRANKFURT, STRECKENREKORD |
| 1. PLATZ | 17. MAI 2015 | IRONMAN 70.3 BARCELONA |
| 2. PLATZ | 19. APRIL 2015 | CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON (MITTELDISTANZ) |
| 1. PLATZ | 28. MÄRZ 2015 | IRONMAN 70.3 CALIFORNIA OCEANSIDE (TITELVERTEIDIGUNG) |

20. DEZEMBER 2015 SPORTLER DES JAHRES

DIE SAARLÄNDISCHE TRIATHLON UNION GRATULIERT ZU DIESER EINZIGARTIGEN ERFOLGSSTORY!

triathlon

IRONMAN[®] WORLD CHAMPIONSHIP

PRESENTED BY

GoPro

Be a HERO.



men: 08:14:38

women: 08:09:38

IRONMAN

TIME

GoPro

Be a HERO.



ACTIVE.



ENDURANCE



FOTO: FELIX RÜDIGER - LETSMAKEPLAN.DE, BECKER & BREDEL

IRONMAN[®]
WORLD CHAMPIONSHIP

GoPro
Be a HERO.



WORLD CHAMPIONSHIP

LAZ SAARBRÜCKEN



LAZGROW

IN DER LAZIGEN TRIATHLONABTEILUNG WAR AUCH IN DER SAISON 2015 WIEDER JEDE LEISTUNGSKLASSE ORGANISIERT. GANZ OBEN IN DIESER SPITZE PRÄSENTIERTE SICH JAN FRODENO. NACH DEN TITELN EUROPAMEISTER IRONMAN IN FRANKFURT UND WELTMEISTER 70.3 KRÖNTE DER OLYMPIASIEGER VON 2008 DIE SAISON MIT SEINEM SIEG IM MEKKA DER TRIATHLETEN, AUF HAWAII. JAN IST SOMIT DER ERFOLGREICHSTE TRIATHLET ALLER ZEITEN! SELBSTVERSTÄNDLICH FOLGTEN FÜR DIESE EINMALIGE LEISTUNG AUCH ENTSPRECHENDE EHRUNGEN – U. A. DAS BAMBI. DAS GESAMTE LAZ IST STOLZ UND FREUT SICH MIT FRODO.

Im Vorolympiajahr ging es für die DTU-Kaderathleten darum, ihre Form zu finden und zu beweisen. Gegen starke Konkurrenz ging es in schnellen Rennen der ITU Worldtriathlonserie weltweit an den Start. Für das LAZ immer dabei Hanna Philip-pin, die vor allem auf dem Rad immer wieder Tem-

po für die deutschen Damen machte und die Serie am Ende als zweite Deutsche auf Rang 18 beschließt, womit die erst 23 Jahre junge Hanna zu recht sehr zufrieden ist. Ab 2016 wird außer ihr noch Anne Haug, die am 30.11. ihren Vertrag in der Geschäftsstelle unterschrieb, für das LAZ Saarbrücken starten. Lazige Frauenpower nimmt im Triathlon Kurs auf Rio 2016.

Anders als Hanna, die von klein auf Sport und Triathlon als ihre Sportart betreibt ist die nur ein Jahr ältere Quereinsteigerin Svenja Thoes hauptsächlich auf der Mitteldistanz unterwegs. Zum Triathlon ist Svenja per Zufall gekommen, als sie bei einer Ausschreibung der Thomas Cook einen Startplatz für den Ironman 70.3 Mallorca, 2012 gewonnen hat. Wegen eines Ermüdungsbruchs im Fuß, den sie sich während des Ironman 70.3 auf Mallorca zuzog, verlief ihre Saison zwar nicht wie geplant, weist aber dennoch tolle Erfolge auf. Ohne jedes weitere Lauftraining startete sie bei der WM 70.3 in Zell am See und wurde völlig unerwartet





Vize-Weltmeisterin in ihrer Altersklasse. Nach diesem Erfolg wollte die sympathische Athletin es noch einmal wissen und entschied sich zu einem Start beim Ironman auf Mallorca. „Ich will den Wettkampf einfach mal machen und ich möchte schauen, ob ich einen Ironman schaffe“, begründet sie ihre Entscheidung vor dem Wettkampf. Und wie sie ihn schaffte! Fröhlich und munter kam

sie als sechste Gesamtfrau ins Ziel, womit sie auch endlich den ersehnten Slot für die WM auf Hawaii in der Tasche hat – das LAZ gratuliert – das hat sie sich verdient.

Svenja geht es wie vielen Triathleten – auch Profis, die sich abseits der Kader- und Verbandsstrukturen selber organisieren. So trainiert sie im Rapid Sport Studio in Alt-Saarbrücken, radelt und läuft an der Saar oder im Friedrichsthaler Wald und nimmt am Vereinsschwimmtraining des LAZ bei Rene Göhler teil. Das LAZ hat Svenja auch in das sportartübergreifende „Junge Sterne Team“ aufgenommen, mit dem junge Talente gefördert werden. Neben der guten Vernetzung des Vereins, durch die viele kompetente Ansprechpartner zur Verfügung stehen, kann Svenja so das Vereinsauto nutzen und hat weitere Vorteile. Um Sponsoren

kümmert sie sich selber, immer unterstützt von ihrer Mutter Astrid Thös, die auch die Pressearbeit übernommen hat und Svenja zu ihren Wettkämpfen begleitet. Als Trainerin steht ihr Claudia Hille zur Seite. Und auch ansonsten hat sie mit den lieben OSP-Trainern Spmed an der Uni, dem Bademeister am OSP Andreas Huselstein und Rene Roth, der sie aus der Schweiz mit tollen Stabi-Übungen versorgt, ein ganzes Unterstützerteam an ihrer Seite. Bezüglich ihrer Ernährung bekommt sie Tipps von Dr. Marco Prümmer aus Aachen und sportärztlich betreuen sie Dr. Frank Krämer und Dr. Volker Scheidhauer. Generell trainiert die quirlige und immer fröhliche Athletin im Durchschnitt ca. 15 Stunden pro Woche. Schließlich ist sie als Stewardess berufstätig und außerdem bastelt sie mit einem Studium an ihrer Karriere.



Auch im Bundesligateam Bromelain Pos Saar sind lazige Athleten gestartet. Das gesamte Team setzt sich aus jungen Talenten aus dem Saarland und aus Deutschland zusammen und errang in diesem Jahr mit Rang vier erneut eine Platzierung in Podiumnähe. Benedikt Seibt, Lasse Priester, Gregor Payet und David Breuer sammelten im Dienst der Mannschaft wertvolle Erfahrungen und sorgten mit für diese Platzierungen.

Und auch für den jüngeren Nachwuchs macht das LAZ sich stark – Sophie Theobald, Uli Maren Steub und Fynn Mengele sind Mitglied im Kader der STU

LAZ SAARBRÜCKEN



und mit den Vereinen DJK St. Ingbert und DJK Dudweiler bildete das LAZ eine Trainingsgemeinschaft für Kids bis 14 Jahre, um diese optimal in die Sportart einzuführen. Dabei teilen sich die Vereine die Trainingsangebote untereinander auf und alle Kids trainieren gemeinsam.

Stolz blickt das LAZ auf eine erfolgreiche Triathlon-Saison 2015 ihrer Kinder und Jugendlichen zurück. Dabei überzeugten die Kinder und Jugendlichen immer wieder mit Podiumsplätzen und etlichen Top-Ten-Platzierungen. Starke Leistungen wurden hier in allen Altersklassen erzielt, ob Lena Becker, meist Platz Eins bei der weiblichen Jugend A, Max Müller und Chiara Ney bei den Schüler A, Seriensieger Finn Rehbock bei den Schüler C, Saskia Ney bei den Schüler B oder Marlene Rehbock und Jonas Fedick bei den Kleinsten, um nur einige zu nennen. Alle können auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken, sodass Trainer und Eltern zufrieden sein dürfen. Nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison, daher trainieren die jungen Triathleten bereits wieder fleißig für 2016. Dabei haben sie Möglichkeit, je nach Altersstufe, zweis bis fünfmal die Woche in den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen von Trainern und

Übungsleitern gefördert zu werden. Im Frühjahr ist hier noch ein dreitägiges Trainingswochenende geplant, um den Spaß und die Gemeinschaft der Kinder und Jugendlichen zu fördern.

Das LAZ steht von Gründung an für Breite und Spitze gleichberechtigt nebeneinander, sodass viele Altersklasseathleten aber auch ältere Jugendliche und junge Erwachsene sich dem Triathlon ernsthaft und ambitioniert widmen. Und die Erfolge können sich sehen lassen. Eine von ihnen ist Helen Wiehr. 2015 bedeutete für sie noch einmal alles besser zu machen als das Jahr zuvor. Ehrgeiz und planvolles Training brachten sie auf der olympischen Distanz schon ein gutes Stück weiter – zuerst in Merzig auf Platz Eins ihrer Altersklasse und am Bostalsee schließlich den Saarlandmeistertitel. Zum Saisonabschluss konnte die junge Studentin sich noch einmal auf Platz Zwei vor kämpfen. Um einige, auch negative Erfahrungen reicher, kann sie alles in allem also auch auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken, das aber noch Luft nach oben lässt.

Traditionell beginnt die Triathlonsaison beim LAZ gemeinsam mit Starts beim Swim and Run der

DJK Dudweiler. Dabei bringt das LAZ regelmäßig nicht nur viele sondern auch erfolgreiche Staffeln an den Start – auch wenn es bei diesem Event gemäß dem olympischen Motto um „Dabei sein ist alles“ ergänzt um „dabeisein macht Spass“ geht.

Mit der Außenstelle Altforweiler bietet das LAZ seit 2015 außerdem einen zweiten Trainingsstandort an. Somit gehören mittlerweile sechs qualifizierte Trainer zur Triathlonabteilung, unter deren kompetenter Anleitung die lazigen Triathleten täglich trainieren können. Neben den vielen Trainingsangeboten und gemeinsamen Starts auch bei überregional interessanten Wettkämpfen gefällt den Mitgliedern auch die besonders familiäre Atmosphäre und gemeinsame gesellige Aktivitäten. So reisten auch Vereinsmitglieder zum Ironman Frankfurt, um Jan Frodeno zu unterstützen und auch gemeinsames Grillen gehört zum Programm. Auch die Ehrung der Saarsportler, bei der Jan Frodeno Saarsportler der Jahres wurde, besuchten über 50 Mitglieder und unterstützten Frodo lautstark. Die Jacken, auf denen Jan dann seinen jüngsten mitgekommenen Fans unterschrieb, dürfen wahrscheinlich ab jetzt nicht mehr gewaschen werden.

LTF MARPINGEN

DIE SAISON 2015 BEGANN FRÜH FÜR DIE ATHLETEN VON LTF MARPINGEN. MATHIAS ZIEGLER KONNTE BEREITS AM 8. MÄRZ BEIM CROSS-DUATHLON IN TRIER ALS 13. EIN ERSTES AUSRUFZEICHEN SETZEN. ES FOLGTEN ZWEI SAARLANDMEISTERTITEL BEIM DUATHLON IN GÜDINGEN (26. APRIL), WO SAMMY SCHU GESAMTSIEGER WURDE UND ARMIN MERGENER DIE M 50 GEWANN.

Weiter ging es am 31. Mai 2015 mit dem Schaumberg-Triathlon, wo einige Schwimmtrainingsverbesserer am Start waren, darunter Sammy Schu, der als Gesamtdritter mit einer fantastischen Laufzeit die M20 gewann, sowie Dirk Bachelier und Edwin Koch als Zweiter und Dritter der M40. Philipp Ferring, dessen Stärken eher im Schwimmen liegen, eröffnete hier mit einem guten Mittelfeldplatz seine Saison. Hanno Blaß startete für seinen Schwimmverein und wurde als Gesamtfünfter Vereinsmeister des SC Illingen.

Einige LTFler (Mathias Ziegler, Markus Saar, Karsten Spath, Karsten Ulrich und Trainer Thomas Groß) fehlten in Tholey. Sie waren an diesem Tag zum Teamrennen der RTV-Ligen in Hachenburg gereist. Leider kam es dort zu einem schlimmen Unfall, in den zwei Athleten von Montabaur, ein Kampfrichter und sein Motorradfahrer verwickelt waren, sodass das Rennen abgebrochen wurde. Eine Woche später starteten zwei Marpinger Athleten bei den Dt. Meisterschaften Mittel im Kraichgau, wo Armin Mergener einen guten Mittelfeldplatz in der M50 und Mathias Ziegler Rang Zehn in der M45 belegten.

Bedingt durch den o. g. Unfall wurde nicht nur der erste Schlagabtausch in der Masters-Liga um 14 Tage verschoben, er veränderte auch maßgeblich den weiteren Saisonverlauf. Denn Montabaur, das den Ausfall von Leistungsträger Heiko Spitzhorn kompensieren musste, konnte nicht in den Kampf um die Spitze eingreifen, der in der Folge zwischen DJK Dudweiler und LTF Marpingen entbrannte. Bereits bei der Mitteldistanz in Maxdorf (14. Juni), wo wir nur zu dritt mit Mathias Ziegler, Karsten Spath

und Karsten Ulrich am Start waren, bekamen wir zu spüren, dass Dudweiler sich viel vorgenommen hatte. Mehr als ein zweiter Tagesrang war trotz der Einzelplätze Eins, Vier, Neun und der überragenden Leistung von Mathias, der hier das beste Rennen der gesamten Saison zeigte und Saarlandmeister in der M45 wurde, nicht drin. Eine Woche später galt es bei dem Kälte- und Regenrennen in Neunkirchen die Fahnen hochzuhalten. Immerhin ging es dort um die Saarlandmeisterschaften im Sprint-Triathlon. Hier belegten Hanno Blaß, Stefan Schreiner, Karsten Ulrich, Markus Saar die Ränge Zwei, Fünf, Sieben und 15. Dabei gelang es Hanno und Markus jeweils ihre AK zu gewinnen. Karsten Spath gewann mit Tochter und „Schwiegersohn“ den Staffeltwettbewerb. Beim Kindertriathlon starteten Joana (Zweite Schülerinnen D) und Annika (Siebte Schülerinnen C) Jost sowie Niklas Schreiner (für SC Illingen).

Am 28. Juni ging es beim Sprint in Worms weiter mit der Liga, wo neben Karsten Spath und Karsten Ulrich der wiedererstarkte Stefan Schreiner und Markus Saar zum Einsatz kamen. Hier wurden die Einzelplätze Zwei, Drei, Fünf und 17 belegt, was den Tagessieg vor Dudweiler und die Tabellenführung bei gleichen Mannschaftspunkten, aber besseren Teampunkten, bedeutete. Für die Liga waren erstmal sieben Wochen Pause angesagt, aber es gab ja noch andere Rennen. Vielstarter Mathias Ziegler nahm am gleichen Tag den Ironman in Klagenfurt in Angriff, wo er sich mit 9:52:22 Stunden hervorragend platzierte, aber leider nicht ganz an die Leistung von Maxdorf herankam. Zwei Wochen später ging es für Peter Woll und Karsten Ulrich zum Sprint nach St. Ingbert. Karsten wurde Sechster, Peter musste leider verletzungsbedingt aussteigen.

Die kommenden Wochen wurden zum Formaufbau genutzt, denn am 15. August ging es beim Heimrennen in Merzig um die Wurst. Hier wurde ohne Neo geschwommen, was nicht allen gefiel. Erstmals kam Thomas Groß zum Einsatz, der als zehnter Master gleich seine Form unter Beweis stellte, während Karsten Spath einen schwarzen Tag er-

wischte und Stefan Schreiner und Karsten Ulrich das Rennen an der Spitze mit bestimmten und am Ende die Plätze Eins und Drei belegten. Mit am Start bei der Sprintdistanz waren auch Peter Woll, der endlich einmal ohne Verletzung das Ziel erreichte und sich knapp hinter Thomas platzierte, Philipp Ferring, der einen gleichmäßigen, ordentlichen Wettkampf bestritt, und Neuzugang Michael Rothfuchs, der ein starkes Rennen machte und sich als achter Master platziert hätte, aber leider in dieser Saison noch nicht für das Team startberechtigt ist. Am Ende reichte es doch für den Tagessieg punktgleich mit dem sehr ausgeglichenen Team aus Dudweiler, das die Plätze Vier, Fünf und Sechs belegte. Die Tabellenführung konnte somit behauptet werden, aber das Rennen um den Sieg in der Mastersliga blieb weiter offen. Anfang September stand bei kühlem Wetter erst einmal der Bostalsee-Triathlon auf dem Programm. Hier wurden u. a. die Saarlandmeisterschaften auf der Kurzdistanz ausgetragen, bei denen Thomas Groß Zwölfter und Vizemeister in der M50 wurde und Philipp Ferring Sechster in der M20. Mathias Ziegler und Hans-Lotthar Fuchs starteten über die Mitteldistanz, wo Mathias als Gesamtsechster die M45 gewann.

Eine Woche später sollte in Remagen die Entscheidung in der Mastersliga fallen. Anders als 2014 waren wir diesmal in voller Mannschaftsstärke angereist. Mathias, Markus und die beiden Karstens sollten es richten. Sie kamen tatsächlich mit den starken Tagesrängen Drei, Vier, Sechs in die Wertung und schlugen das Team von Dudweiler, das nur drei Mann am Start hatte und zum ersten Mal in der Saison nicht ganz so souverän auftrat. Damit waren der Gesamtsieg für das Team und die Einzelwertung für Karsten Ulrich (punktgleich mit dem Montabaurer Mario Radke) gesichert. Den Abschluss der Saison bildete der Illinger Triathlon, wo Marpingen nicht nur durch Klasse sondern auch die Masse auffiel. Hier konnten wir nämlich den Sonderpreis für den teilnehmerstärksten Verein gewinnen. Herausragend war dort das Ergebnis von Stefan Schreiner, der sich in Remagen noch schonte. Er konnte hier mit Platz Vier noch einmal ganz vorne landen und die M45 gewinnen.

LTF-KÖLLERTAL



AUCH IN DIESEM JAHR WAREN DIE ATHLETINNEN UND ATHLETEN DER LTF KÖLLERTAL WIEDER BEI ETLICHEN WETTKÄMPFEN VERTRETEN UND KAMEN MIT ÜBERAUS ERFREULICHEN ERGEBNISSEN ÜBER DIE GESAMTE ALTERSKLASSENPALETTE ZURÜCK INS KÖLLERTAL.

Zu Beginn des Jahres wurde der Internetauftritt (www.ltf-triathlon.de) der Triathlonabteilung erneuert. Neben allgemeinen Informationen zur Abteilung und AthletInnen finden sich dort nun auch Infos zu aktuellen Wettkämpfen und Ergebnissen. Sportlich begann die Saison mit dem Duathlon in Güdingen. Benjamin Bertrand belegte bei der

Saarlandmeisterschaft mit 2:05:55 Stunden den ersten Platz in der Altersklasse M30, Raphael Jans überquerte nach 2:12:48 Stunden die Ziellinie und sicherte sich den zweiten Platz in der Altersklasse M35. Ulrich Jost wurde Drittplatzierter in der Altersklasse M55. Biagio Enrico Corice erreichte bei der Volksdistanz den dritten Gesamtplatz. Martin Kelkel und Gerhard Adam teilten sich die Strapazen des Wettkampfes und konnten sich über Platz Zwei bei der Staffel freuen. Bei der Saarlandmeisterschaft über die Sprintdistanz in Neunkirchen belegten Benjamin Bertrand den ersten Platz und Biagion Corica den dritten Platz der entsprechenden Altersklassen. Auch bei der Saarlandmeisterschaft über die Mitteldistanz in Max-

dorf belegten Thorsten von dem Broch in einer Zeit von 4:30:16 Stunden den ersten Platz und Christian Daub in 4:58:43 Stunden den dritten Platz in der Altersklasse M25. Raphael Jans, der an seiner ersten Mitteldistanz teilnahm, kam nach 5:01:38 Stunden ins Ziel und sicherte sich damit Platz drei bei der Saarlandmeisterschaft in der Altersklasse M35. Auch Sven Heinz kam bei seiner ersten Mitteldistanz erfolgreich ins Ziel. Beim diesjährigen Top-Race Germany am Bostalsee sicherte sich Ulrich Jost Platz zwei in der Altersklasse und Oliver Schneider absolvierte seine erste Mitteldistanz. Matthias Schramm stellte sich in diesem Jahr seiner ganz persönlichen Herausforderung des Triple-Ironman in Lensahn. Ein ausführlicher Bericht



über sein Erlebnis findet sich auf unserer Homepage. Auch beim letzten saarländischen Wettkampf in Illingen konnten die TriathletInnen mit den Ergebnissen mehr als zufrieden sein. Sara Corica, welche in diesem Jahr etliche Wettkämpfe mit sehr guten Ergebnissen absolviert hat, sicherte sich den vierten Platz in der Altersklasse W25. Biagio Corica (M30) und Ulrich Jost (M60) kamen als Zweitplatzierte in der jeweiligen Altersklasse ins Ziel. Auch Karl Heinrich Serf wollte es nochmal wissen und lief als Erstplatzierte der Altersklasse M60 über die Ziellinie. Weitere Ergebnisse und Berichte der vergangenen Saison sind auf unserer Homepage zu finden.

BERICHT HAMBURG

Dieses Jahr stand die Teilnahme an meiner ersten großen Triathlonveranstaltung an. Ich entschied mich Anfang des Jahres für den ITU Triathlon in Hamburg. Dieser zog sich über zwei Tage hin. Samstags starteten die Jedermannen und die Profis. Sonntags die Olympische Distanz und Profi Mixed Teams. Trotz einer Teilnehmerzahl von insgesamt 10.000 Personen war dieser Triathlon bestens organisiert. Mein Startschuss fiel um 8:40 Uhr. Geschwommen wurde in der Binnalster.

Man schwamm unter drei Brücken durch, wo man wirklich nichts mehr sah. Kurz vor der letzten Brücke und somit dem Wasserausstieg empfingen uns schon die jubelnden Zuschauer nach knapp 27 Minuten. Ab hier fing es dann an leicht zu regnen. Jetzt ging es zum Rad. Hier hieß es erstmal sein Rad zu finden. Mittlerweile regnete es zunehmend. Egal! Ab aufs Rad. Die flachen aber sehr nassen 40 Kilometer legte ich in knapp 1:11 Stunde zurück. Durch den vielen Regen und die somit auch sehr rutschigen Straßen quer durch Hamburg und St. Pauli sah man enorm viele Pannen und leider auch Stürze. Zurück in die Wechselzone. Meine Füße waren wie Eisklötze. Das Laufen fiel mir die ersten zwei Kilometer sehr schwer. Doch plötzlich ging es wie von selbst. Nach den ersten langsamen Kilometern konnte ich mehr und mehr in meinen Lauf finden. Nach 47 Minuten des Laufens und einer kompletten Zeit von 2:35 Stunden lief ich zwischen den zwei großen Bühnen ins Ziel. Ein schönes Erlebnis und sehr empfehlenswert. Bis zum nächsten Mal?

Dennis Thiel

CITY TRIATHLON MERZIG

Nach ein paar Jahren Pause gab es endlich wieder einen Wettkampf in Merzig den sich gleich bei der

Premiere in diesem Jahr vier Athleten des LTF Köllertal anschauten. Hierbei wurden die Olympische-, die Sprint- und die Jedermann-Distanz getestet. Die gute Organisation des Tri-Sport Saar-Hochwald aus früheren Jahren gewohnt, ging es ganz entspannt zur Startnummernausgabe. Hier lief alles reibungslos und man hatte genug Zeit, seine Unterlagen abzuholen. Der Check In verlief problemlos und die Wechselzone war getrennt nach den unterschiedlichen Distanzen gut aufgeteilt. Die Wettkampfbesprechung fand unmittelbar vor dem jeweiligen Start statt, was sich organisatorisch ganz gut handeln ließ. Die Wassertemperatur betrug an diesem bewölkten Morgen fast 24 Grad, sodass ein Neoverbot ausgesprochen wurde. Geschwommen wurde erst flussaufwärts bis zum jeweiligen Wendepunkt und wieder zurück. Nach einem etwas verlängerten Weg zur Wechselzone an der Stadthalle ging es für die Athleten auf einen 10 km Rundkurs auf der B 51. Zunächst in Richtung Besseringen, dann wieder in Höhe der Stadthalle vorbei Richtung Beckingen. Dort wurde an einem Wendepunkt in Höhe Einfahrt Harlingen gewendet. Abschließend wurde eine Laufstrecke von 1,66 Kilometer jeweils dreimal bzw. sechsmal im wunderschönen Stadtpark Merzig gelaufen. Rund um eine

LTF-KÖLLERTAL



schöne Veranstaltung die 2016 ihre Fortsetzung findet. Die Triathleten der LTF Köllertal sind sicher wieder dabei.

André Schillo

IRONMAN FRANKFURT – EINE LANGDISTANZ UNTER EXTREMBEDINGUNGEN

Deutschland leidet schon seit Wochen unter extremen Temperaturen. Der Deutsche Wetterdienst warnt eindringlich davor, sich länger unter Sonneneinstrahlung im Freien aufzuhalten, gar sich während der Mittagssonne nur in geschlossenen Räumen aufzuhalten. Die Innenstädte sind in der Gluthitze wie leergefegt. Nur die, die wirklich raus müssen, tun dies auch.

Da kommt so ein Ironman mitten in der Mainmetropole ja gerade recht. Nicht wirklich sollte man meinen. Aber hinter den 3000 angemeldeten Startern lagen mehr als ein Jahr Vorbereitungszeit, hartes Training und vielerlei Entbehrungen. „So einen Ironman sagt man nicht einfach mal so ab.“

Bei der Anreise am Freitag zeigte das Autothermometer 35 Grad. Viele meiner Bekannten konnten nicht so wirklich fassen, dass ein Mensch bei solchen Temperaturen auch noch Sport treibt. Ich konnte sie beruhigen. Es ist ja nur ein Ironman,

witzelte ich mit einem oberflächlichen Grinsen. So ein bisschen unwohl war mir schon bei dem Gedanken an diese Herausforderung, schließlich sollten die Temperaturen ja noch auf 39 Grad steigen. Hinzu kam, dass ich in meiner Ausbildung mal gelernt hatte, dass Außentemperaturen über der Körperkerntemperatur zum Sport treiben echt kritisch anzusehen sind.

Doch irgendwie hielt sich die Panik in Grenzen, die manchem Athleten förmlich ins Gesicht geschrieben stand. Ich redete mir ein, dass ich in den vielen Jahren als Triathlet schon alle Wetterextreme erlebt hatte und dass ich diesen Wettkampf mit meiner Erfahrung meistern würde.

Die erste Herausforderung bestand darin, am Samstag zusammen mit gefühlt 100.000 anderen Menschen zum Langener Waldsee zu kommen. Das Strandbad hatte neben der Wechselzone ebenfalls geöffnet und so suchte der hitzegeplagte „normale“ Bürger auch ein wenig Abkühlung im See. Dies führte zu einem Verkehrskollaps auf den Anfahrtswegen zum See. Nach dem Rennen erfuhr ich, dass aufgrund der Hitze schon einige hundert Athleten gar nicht erst gestartet waren.

Der Wettkampfmorgen war echt entspannt. Fast routiniert. Alles nach einem festen Plan. Start war für mich um 6:50 Uhr. Das Wasser hatte Badewannentemperatur. Für deutsche Verhältnisse ungewohnt, aber das Schwimmen ohne Neoprenanzug empfand ich als positives Erlebnis. Den Stress mit an- und ausziehen hatte ich wieder weniger.

Nach rund einer Stunde kam ich aus dem Wasser. Erstaunt darüber, dass ich ohne Neopren schneller war als im letzten Jahr, sprang ich voller guter Dinge aufs Rad. Es fühlte sich gut an. Die Temperaturen waren angenehm. Es war Treibstoff auffüllen angesagt. Der Tag sollte ja noch was wärmer werden.

Die erste Radrunde durch die Wetterau verging wie im Flug. Man nahm die rasant steigenden Temperaturen schon wahr. Ich hatte bewusst auf den Zeitfahrlhelm verzichtet, um meinem Kopf etwas mehr Kühlung zu ermöglichen. Den Gedanken, um die Verbesserung der Bestzeit zu kämpfen, hatte ich mir schon von vorne rein aus dem Kopf geschlagen.

Auf der zweiten Radrunde hatte ich nur noch das Gefühl in einer Wüste unterwegs zu sein. Sengen-

de Hitze, von oben und von unten. Der Asphalt brannte. Die Gedanken drehten sich nur noch um die Flüssigkeitsaufnahme. Der Verzicht auf den Zeitfahrlhelm erwies sich als richtige Taktik im Kampf gegen die Hitze. Wasser und Iso im Wechsel. Ich habe die Flaschen nicht mehr gezählt. Solange der Körper noch Durst hat, besteht ein Bedarf. Soviel wusste ich noch. Wirklich klare Gedanken zu fassen war schwer. Dies wurde mir aber erst nach dem Rennen wirklich bewusst. Ich wollte nur noch runter vom Rad. Doch dass der Hitzestress beim Laufen um einiges größer wird war mir auch klar.

Der Veranstalter hatte aufgrund der Hitze die Laufstrecke so verlegt, dass möglichst viele Schattenpassagen auf der Strecke lagen. Duschen und zusätzliche Wasserstellen waren ebenfalls eingerichtet worden. Es war eine Tortur.

So muss es sich anfühlen wenn man durch die Wüste läuft, dachte ich. Es galt, die Gedanken klar zu halten und sich zu zwingen, Flüssigkeit und Salz aufzunehmen. Ich wusste genau, was ich meinem Körper an Hitze zumuten darf und kannte auch die Anzeichen der Leistungsgrenze. Mit Hilfe von Unmengen an Eis konnte ich den Körper immer wieder runter kühlen. Bewusst legte ich an den Verpflegungsstellen ganz kurze Gehpausen ein. Die letzte Laufrunde war richtig hart. Die Strecke war proppenvoll, die Sonne brannte unermüd-



lich und es war schwierig, noch an ausreichend Eis und Wasser ran zu kommen. Ich sollte es aber tatsächlich schaffen. Ich wollte nur noch ankommen und es hinter mich bringen. Ich rettete mich mit 10.00 Stunden ins Ziel – ob nun unter oder über zehn Stunden war mir total egal. Ich war mit dem Ziel in die Saison gestartet, die Bestzeit zu verbessern. Doch selbst ein Jahr Vorbereitung kann gegen die Kraft der Natur nichts ausrichten. Ich habe gelernt, dass man die Gesundheit nicht überstrapazieren sollte. Ein anderes Ziel, außer anzukommen, wäre unter diesen Bedingungen fatal gescheitert.

Abschließend möchte ich mich bei meinem Betreuer team von ganzem Herzen bedanken. Weit mehr als zehn Stunden unterstützten sie mich am See und an der Strecke. Eine Leistung, der mindestens genau so viel Anerkennung gebührt wie der des Athleten selbst. Thorsten von dem Broch



Anzeige

QUÄL MICH, DU SAU!

CANNONDALE · GT · ORBEA · ORCA · MAVIC · ZIPP · AVID · LEEZE · SRAM · CYCLEOPS · SPEEDPLAY U.V.M.



TRI
SHOP
SAAR

Weinbergweg 11 · D-66119 Saarbrücken
Telefon: +49 (0) 681 | 68 74 698

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mi. 13:00 - 18:00 Uhr

Mo. + Di., Do. + Fr. 15:00 - 18:00 Uhr

Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

**EINFACH VORBEKOMMEN!
IM LADEN ODER ONLINE UNTER:**

www.tri-shop-saar.de

www.facebook.com/TriShopSaar



DJK DUDWEILER



AUCH IM JAHR 2015 KONNTEN DIE SAAR-TRIATHLETEN SOWOHL IM LIGABETRIEB ALS AUCH IM JUGEND- UND ALTERSKLASSENBEREICH AUF EINE VIELZAHL VON POSITIVEN ENTWICKLUNGEN ZURÜCKBLICKEN.

Allen voran unsere starken Kaderathleten konnten wieder einige Erfolge feiern. Zuvorderst sei erwähnt, dass die Saar-Triathleten nunmehr drei Bundeskaderathleten stellen. Marc Trautmann (Jahrgang 97) startete wie bereits im vergangenen Jahr in der Ersten Bundesliga für das Bromelain-POS-Team Saar. Im DTU-Jugendcup belegte er bei den Junioren einen sehr guten vierten Platz in der Gesamtwertung. Die erfreulichste Entwicklung nahm Paul Weindl (Jahrgang 99), der als

„junger Jahrgang“ der A-Jugend mit einem fünften Gesamtplatz beim DTU Jugend Cup erstmals den Sprung in den Bundeskader schaffte. Mit einer sensationellen Saison gelang dies ebenso in der B-Jugend Nick Ziegler (Jahrgang 2000), der das DTU Jugend Cup Rennen in Forst gewann und bei der deutschen Meisterschaft in Verl deutscher Vizemeister wurde. Zudem wurde er mit seinen beiden STU-Kaderkollegen Jakob Breinlinger und Chris Ziemer (beide DJK Sankt Ingbert) Deutscher Mannschaftsmeister.

Höhen und Tiefen erlebten die drei anderen STU-Kaderathleten (alle Jahrgang 98) der Saar-Triathleten. Nachdem Jan Such den Ländervergleichskampf in Koblenz gewonnen hatte und beim Deutschland Cup in Forst einen sehr guten sieb-

ten Platz belegte, stürzte er in der führenden Radgruppe fahrend bei der deutschen Meisterschaft in Verl. Christofer Stark und Nick Jochum wurden im Laufe der Saison immer stärker und konnten letztendlich mit einem hervorragenden siebten bzw. 17. Platz bei den Deutschen A-Jugend Meisterschaften überzeugen.

Ein sehr schöner Saisonabschluss für Paul, Christofer und Jan war die Nominierung von Landestrainer Christian Weimer für den ETU Junioren Europacup in Tabor/Tschechien. Hier konnte Paul mit einem neunten Platz sogar eine Top Ten Platzierung einfahren, wohingegen sich Jan und Christofer nach wenig glücklichen Rennverläufen mit dem 29. und 33. Rang begnügen mussten. Dass der Spaß und das Teamerlebnis nicht zu



kurz kamen, zeigten sie mit dem vierten deutschen Starter der STU – Janik Wagner – von Tri-Sport Saar-Hochwald.

Eine Verstärkung für den Verein und dessen Ligamannschaft wird in der nächsten Saison Tim Hellwig (Jahrgang 99) werden, der aus Rheinland-Pfalz kommend in diesem Sommer an das Sportgymnasium am Rotenbühl gewechselt ist und seitdem am Olympiastützpunkt trainiert. Er wurde 2015 Deutscher A-Jugend Meister im Duathlon und hat ganz sicher den Ehrgeiz, 2016 bei der Deutschen Triathlon Meisterschaft auf dem Podest zu stehen.

Neben der intensiv betriebenen Nachwuchsförderung gehen die Saar-Triathleten darüber hinaus noch mit zwei Aktiven-Mannschaften an den

Start. Auch 2015 traten wir in der gemeinsamen Liga der Landesverbände von Rheinland-Pfalz und Saarland an.

Nachdem unsere sehr junge und hochmotivierte Aktivenmannschaft 2014 den Aufstieg in die 1. Liga geschafft hatte, schien der Aufstieg in die Regionalliga für uns im Bereich des Realisierbaren.

Für die Mastermannschaft, in deren Liga es keine Aufstiegsmöglichkeiten gibt, galt es, die Top-Drei-Resultate der vergangenen Jahre zu wiederholen.

Letztendlich wurden unsere beiden Teams jeweils Zweite ihrer Kategorie. Dieses Ergebnis nehmen wir in allererster Linie mit sehr viel Freude, gleichzeitig jedoch auch mit etwas Wehmut zur Kenntnis, denn das Ziel – jeweils Platz Eins – war greifbar nah. Trotzdem, oder gerade deshalb, können wir stolz auf unsere erfolgreiche Saison zurückblicken und nehmen die Ergebnisse als Motivation in die neue Saison mit.

Erfreulich ist darüber hinaus die altersbezogene Entwicklung in beiden Mannschaften. Wir haben im Bereich der Aktiven den Generationenwechsel vollzogen und stellen die mit Abstand jüngste Mannschaft der Liga. Drei unserer A-Jugendlichen werden kommendes Jahr ins Juniorenalter aufrücken. Sie sind somit startberechtigt bei olympischen Distanzen. Im Team der Master findet der Generationenwechsel gerade statt. Die „Neuvierziger“ lösen nach und nach die alten „Haudegen“ der Jahrgänge 62-65 ab. Auch hier steht uns zukünftig ein enormes Potential an guten Triathleten zur Verfügung, um unseren Club würdig und erfolgreich zu vertreten.

Auch unsere Altersklassen-Athleten nahmen überregional an einer Vielzahl von Veranstaltungen der unterschiedlichsten Distanzen – vom Volkstriathlon in Neunkirchen über die olympische Distanz in Zürich bis hin zu den Langdistanzrennen in Frankfurt und Roth – mit teilweise herausragenden Leistungen teil. So konnte Conny Ziegler in Roth 3. ihrer Altersklasse werden. Auch Steffen Gulden (2. Platz) und Daniela Lordt (1. Platz) konnten auf den Saarland-Meisterschaften der Mitteldistanz hervorragende Ergebnisse erzielen. An dieser Stelle sind auch die tollen Ergebnisse unsere Altersklassen-Athleten Björn Lang

in Zürich und Mathieu Pohl beim Ostseeman auf der Langdistanz zu erwähnen. Ausführliche Berichte hierzu finden sich auf unserer neu gestalteten Homepage sowie bei Facebook (www.Saar-Triathleten.de).

Auch der Ausblick auf die neue Saison erscheint vielversprechend. Unsere Kadermannschaft der Aktiven ist für die Saison 2016 nochmals deutlich verstärkt. Zum Einen aus eigenem Nachwuchs (bspw. Nick Ziegler, 2. DM JugB.), zum Anderen aber auch aus hochkarätigen Zugängen (Tim Hellwig, DM JugA / David Breuer, IM70.3 Profi). Unser Stammpersonal ist ein Jahr gereift und hat sich entwickelt. Drei Athleten (Jahrgang 98) rücken auf zu den Junioren. Alles in allem ergibt sich hieraus eine Entwicklung, die sehr positiv auf die künftigen Wettkämpfe stimmt. Im Segment der Master sind wir durch die starken Nachrücker (Sven Brall, Steffen Gulden) weiterhin konkurrenzfähig, obwohl am oberen Ende der Altersskala der ein oder andere vielleicht die Entscheidung trifft, etwas kürzer zu treten.

Unser jährlich stattfindender Swim & Run im April wurde dieses Jahr erstmalig am OSP Saarbrücken in Kombination mit dem STU-Jugend-Cup ausgetragen, wo uns mit der Albert Wagner-Schwimmhalle eine Top-Location zur Verfügung stand. Der als Staffel ausgetragene Wettbewerb erfreute sich bei Jung und Alt großer Beliebtheit, weswegen wir uns auf eine erfolgreiche Fortsetzung am 17. April 2016 freuen.

An dieser Stelle gilt es auch unseren Hauptsponsor Nanogate/Feldten zu danken, der unsere Ambitionen und Ziele nicht nur teilt sondern tatkräftig unterstützt. Unsere vor knapp zwei Jahren modifizierte Abteilungsstruktur trägt Früchte und gewährleistet uns eine ambitionierte und semi-professionelle Vereinsarbeit. Unsere konsequente Haushaltsführung ermöglicht es uns nun auch, erstmalig Investitionen für die Zukunft als Saar-Triathleten, insbesondere in die Ausbildung von Schülern und Jugendlichen, zu tätigen.

Wir sind auf dem richtigen Weg, es gibt noch viel zu tun, aber wir haben es bereits angepackt und entwickeln uns permanent weiter.

SAISON 2016, DU KANNST KOMMEN!

TRI-TEAM SAARLOUIS

TRI-TEAM SAARLOUIS ERFOLGREICH VERJÜNGT

MICHELLE THIEL HEISST DER NEUE STAR BEI DEN WETTKÄMPFERINNEN UND WETTKÄMPFERN DES TRI-TEAMS SAARLOUIS: SIE IST DIE SAARLANDMEISTERIN 2015 BEIM SPRINT-TRIATHLON IN DER ALTERSKLASSE W20 UND ALTERSKLASSENSIEGERIN BEIM SPRINT-TRIATHLON IN THOLEY.

Auch beim Sprint-Triathlon in Illingen war sie als Dritte der Altersklasse und dritte Frau insgesamt wieder auf dem Treppchen. Beflügelt vom Erfolg in der Heimat ist unser Küken auch beim Ausflug

nach Hamburg zu „the world's biggest tri“ über die olympische Distanz nach 2:48 Stunden auf einem stolzen Rang Neun der Altersklasse W1 gelandet. Wir wünschen der brillanten Schwimmerin, dass der Höhenflug weiter andauert.

Auch Vielstarter Dr. Volker Ostheimer hat die Fahne des Tri-Teams Saarlouis 2015 wieder hoch gehalten. In diesem Jahr lag sein Schwerpunkt auf dem Duathlon. Erfreuliches Ergebnis: Zweimal Vizesaarlandmeister in der Altersklasse M45, zuerst auf der Kurzdistanz (10-40-5) beim



Dr. Volker Ostheimer beim Bergzeitfahren in Homburg. Foto: Privat



Michelle Thiel beim Hamburg-Triathlon. Foto: Veranstalter

Grenzland-Duathlon in Güdigen und dann auch auf der Langdistanz (10-60-10) beim „Powerman“ im luxemburgischen Hosingen (dort auch Platz Vier gesamt). Seine Stärke im Radfahren und Laufen hat ihm hier besonders geholfen. Dass er das Schwimmen nicht verlernt hat, zeigte er dann beim Triathlon: jeweils Platz Zwei in der AK bei den Triathlons in Merzig über die olympische Distanz und in Illingen im Sprint sowie Platz Sieben der AK bei der Saarlandmeisterschaft über die Mitteldistanz in Maxdorf. In einem mit 18 Teilnehmern stark besetzten Feld erreichte er dort eine respektable Gesamtzeit von 4:52 Stunden. Sein gutes Abschneiden insbesondere beim Radsplit (z. B. jeweils die viertbeste Radzeit im Gesamtfeld bei

den zwei saarländischen Triathlons) ermutigte ihn zu einem Wettkampf außerhalb des Triathlons: Lohn war der dritte Platz bei der Saarlandmeisterschaft im Bergzeitfahren in Homburg.

Zur richtigen Zeit am richtigen Platz war diesmal Bernd Schwed. Nach mehrfachen AK-Siegen in den Vorjahren hat er jetzt auch seinen ersten Meistertitel in der Tasche. In Neunkirchen holte er sich über die Sprintdistanz die begehrte Goldmedaille der STU. Auch beim Sprint in Illingen gewann Bernd souverän die AK M50. Die Vizemeisterschaft über die Mitteldistanz in Maxdorf und zwei Bronze-medailien beim Duathlon in Güdingen und über die Olympische Distanz am Bostalsee rundeten die erfolgreiche Saison ab. Nur der letztes Jahr angekündigte „fast normale Urlaub“ in Zürich war keine Erholung nach all den geliebten Anstrengungen und gefürchteten Strapazen.



Bernd Schwed (Mitte) und Christoph Lehnert (links) in Neunkirchen. Foto: Privat

In steigender Form präsentierte sich 2015 Christoph Lehnert. Bei drei Starts über die Sprintdistanz erklomm er dreimal das Podium: als Vizesaarlandmeister der AK M50 in Neunkirchen und jeweils als Dritter der AK bei den Triathlons in Tholey und in St. Ingbert. Vizesaarlandmeister wurde auch Jörg Dietrich, und zwar in der AK M60 beim Duathlon in Güdingen. Er hatte berufsbedingt 2015 wenig Zeit zum Training und musste mit einer langwierigen Verletzung kämpfen. Verena Schütz bestritt ihren ersten Wettkampf nach der Baby-

pause beim Höcherberg-Trail in Bexbach. Über die schwierige Zehn-Kilometer-Strecke errang sie souverän den Gesamtsieg bei den Frauen und schnappte sich vor der Ziellinie eines ihrer Zwillingmädchen. Im Ziel war sie glücklich über den gelungenen Einstieg und die wiederkehrende Stärke. Die zeigte sich besonders auf den steilen Abschnitt des Trail-Laufes.

Die Gesamt-Bilanz für das Jahr 2015 zeigt, dass das Tri-Team Saarlouis trotz einiger Schwierigkeiten dennoch im Saarland stets präsent war und gute Ergebnisse erzielen konnte: Fünf Tri-Teamer waren mit 16 Teilnahmen bei acht STU-Wettkämpfen erfolgreich. Dabei reichte es vier Mal für Platz Eins, sechs Mal für Platz Zwei, fünf Mal für Platz Drei und nur einmal für Platz Sieben in der jeweiligen AK. Bei den Sprints in Neunkirchen und Illingen sowie beim Duathlon in Güdingen waren sogar jeweils alle drei Saarlouiser Teilnehmerinnen auf dem Podium, bei Saar-

landmeisterschaften waren es am Ende acht Podiumsplätze für die fünf StarterInnen. Und auch außerhalb der Landesgrenzen haben wir bei fünf Veranstaltungen wieder aktiv Werbung für guten Altersklassensport in der Saarländischen Triathlon-Union gemacht.



Verena Schütz im Ziel beim Höcherberg-Trail mit ihren Zwillingen Frieda und Leenke. Foto: Privat



Tri-Team Saarlouis in Illingen (v.l.n.r.: Bernd Schwed, Michelle Thiel, Dr. Volker Ostheimer). Foto: Privat

TRIATHLONFREUNDE SAARLOUIS



Rebecca Robisch ist nun im Gesamtranking als 13. mit 2.405 Punkten Top-Frau der DTU.

UNSERE PROFIS

Gleich im WM-Auftakt-Rennen in Abu Dhabi wurde Rebecca Robisch beste Deutsche und erkämpfte sich auf der Sprint-Distanz mit 750 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und fünf Kilometern Laufen in 59:52 Minuten Rang Elf. Rebecca, die in diesem Sommer auch ihr Masterstudium beendete, war gleich in neun Rennen der World Series (WTS) am Start. Beim WM Rennen in Kapstadt eroberte sie sich ihr bisher bestes Ergebnis – Platz Fünf in 1:50:09 Stunden. Vor dem letzten WM Rennen in Chicago/USA stand sie dann auf Platz Zehn der Gesamtwertung, musste sich jedoch dort mit Platz 18 begnügen, womit letztendlich der 13. Platz im WM Gesamtranking herausrang. Ein tolles Ergebnis nach einer harten Saison, auf welches sich im Olympischen Jahr 2016 aufbauen lässt.

Mit Platz Elf beim WM-Rennen in Kapstadt schaffte Steffen Justus nach 1:40:37 Stunden ein tolles Comeback nach seiner langwöchigen Verletzungs-

pause wegen einer Schulter-Luxation im November des vergangenen Jahres. In Stockholm war Steffen dann der einzige Herren-Vertreter der Deutschen Triathlon Union und verpasste nach dem Schwimmen die erste Radgruppe um nur wenige Sekunden denkbar knapp. Nach dem Radfahren ging er beherzt auf die Laufstrecke und lief dann noch die insgesamt fünftschnellste Laufzeit. Ein guter und wichtiger Schritt in Richtung zu seiner alten Leistungsstärke.

Rebecca sowie ein wieder gesunder Steffen haben zwischenzeitlich auch schon wieder das erste Trainingslager in Fuerteventura absolviert. Neben möglichst vielen Top Ten Platzierungen bei den WM Rennen soll damit der Grundstein für eine erfolgreiche Qualifikation für die Olympiade 2016 in Rio de Janeiro gelegt werden. Die erste Möglichkeit zur Qualifikation haben beide bereits am 4. bis 5. März 2016 beim WM Rennen in Abu Dhabi. Alle weiteren Infos zur WTS Saison gibt es auf den Seiten www.dtu-info.de und www.triathlon.org.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM PARATRIATHLON

Klara Weh aus Bous gewann in Viernheim das erste Mal die Deutsche Meisterschaft der Frauen im Paratriathlon. Nachdem Klara vor zwei Jahren schon den U23 Titel geholt hatte, konnte sie nach einem Jahr Wettkampfpause wegen einer Operation in der offenen Klasse den Titel gewinnen. Die halbseitig gelähmte Klara Weh war dabei mit persönlicher Bestzeit unterwegs und unterbot ihre angestrebte Zeit von einer Stunde für die Super-Sprint Distanz 300 Meter Schwim-



men/10 Kilometer Radfahren/4 Kilometer Laufen um drei Minuten. Mit erst vierzehn Jahren war sie dabei wieder die jüngste Teilnehmerin im gesamten Feld. Klara stehen nun alle Möglichkeiten für ihr großes Ziel, die Paralympics 2020 in Tokio, offen.

UNSERE HOBBYS

Auch die Hobbys der TFS belegten in dieser Saison wieder viele gute Plätze. Die Vizeweltmeisterschaft in der ITU Langdistanz Weltmeisterschaft in Motala/Schweden sicherte sich Gabi Célette in ihrer Altersklasse W55. Sie legte 1,5 Kilometer Schwimmen, 120 Kilometer Radfahren und 30 Kilometer Laufen in 6:46:04 Stunden zurück. Vorde-re Plätze besetzten unsere Triathleten auch bei vielen Saarländischen und überregionalen Wettbe-werben. Die wohl vermeintlich weiteste Strecke legte unser 2. Vorsitzender Peter Müller mit 45,7 Kilometern beim 24-Stunden-Schwimmen in Gießener zurück. Wie schon im Vorjahr siegte er in sei-ner Altersklasse und belegte in diesem Jahr auch den ersten Platz in der Gesamtwertung. Mehr als 200 Teilnehmer waren beim Gießener-24-Stunden-Schwimmen am Start.



Peter Müller



1. SCHÜLER FUN SWIM & RUN 2015

In diesem Jahr hatten wir zum ersten Mal einen „Schüler Fun Swim & Run“ und unseren insge- samt elften Event organisiert. Der Wettkampf wid-mete sich speziell dem Nachwuchs. Rund 65 Kin-der und Jugendliche nahmen an dem Wettkampf teil; ein schönes Erlebnis für alle Teilnehmer und Besucher. Mit dieser Veranstaltung möchten wir Kinder und Jugendliche für ein gesundes und mo-derates Ausdauertraining begeistern und die Freu-de und Spaß am Triathlon vermitteln. Auch für 2016 ist wieder ein Fun Swim & Run geplant. Am 21. Mai können dann neben den Kindern ab sechs Jahren auch erstmals bis zu 50 Erwachsene an den Start gehen. Alle Infos hierzu werden wir ab Januar auf unsere Homepage www.triathlonfreunde-saar-louis.de veröffentlichen.

JUGEND

Rund um das Elmer Stadion wurden gleich zu Be- ginn des Jahres bei schwierigen Wetterbedingun- gen die Crosslauf-Meisterschaften des Kreises Saarlouis/Merzig-Wadern ausgetragen. Für die TFS hatte Amélie Engel in der Altersklasse M/WK U12 an dem Wettkampf teilgenommen. Nach einem spannenden Rennen 1.650 Meter Crosslauf und ei-

nem packenden Schlussprint sicherte sie sich Platz Drei auf dem Siegerpodest. Beim 23. Merz-iger Schülertriathlon haben sich unsere elf Nach- wuchstriathleten hervorragend geschlagen und er-reichten im stark besetzten Teilnehmerfeld neben fünf Podestplätzen auch fünf Top-Ten und eine Top-Twenty Platzierungen. Nora Wortmann Schü-lerinnenklasse D kam souverän auf den ersten

Nora Wortmann



TRIATHLONFREUNDE SAARLOUIS



Chiara Natale

Platz. Joshua Paulus stand bei den Schülern der Klasse C in nichts nach und holte sich Rang 3. Kurz dahinter Teamkollege Lucas Schumacher. Eine Klasse höher bei den Schüler B konnten sich Chiara Natale (3. Platz) und Johannes Paulus (2. Platz) über zwei Podiumsplätze freuen. Hervorragend lief es auch in der Klasse Jugend B. Marius Wortmann positionierte sich nach einem sehr anstrengenden Wettbewerb und einem guten Rennen auf Platz Eins. Auch alle anderen jungen Athleten zeigten tolle Leistungen und konnten sieben Top-Twenty-Platzierungen in der Gesamtwertung erreichen.

Auch im dritten Schüler- und Jugendtriathlon in der Hüttenstadt Neunkirchen erreichten unsere Jugendlichen hervorragende Platzierungen. Gleich zu Beginn gab es den ersten Sieg für Nora Wortmann. In der Schülerinnenklasse D gewann sie den ersten Platz. Joshua Paulus holte sich in der Klasse C Rang Zwei. Kurz dahinter kam Teamkollege Lucas Schumacher auf Platz Vier. Bei den Schülerinnen B freute sich Chiara Natale über einen tollen dritten Platz. Johannes Paulus sicherte sich in der Schülerklasse den zweiten Platz und der dritte Platz ging an den Teamkollegen Laurin Wortmann. Beim St. Ingbert Triathlon konnte der Nachwuchs der TFS die bisherigen sehr guten Saisonleistungen bestätigen. Unser Nachwuchs war mit viel Spaß und einer wohl dosierten Portion Motivation auf der Strecke und konnte sich erfolgreich gegen 100 Schüler und Schülerinnen aus der Großregion durchsetzen und gleich vier Mal das Siegerpodest erobern. Nora

Wortmann siegte souverän in der Schülerinnenklasse 08/09. Bei den Schülern 06/07 positionierte sich Joshua Paulus nach einem guten Rennen auf Platz Drei. Johannes Paulus konnte bei den Schülern 04/05 das Podest erobern und mit einem sehr guten dritten Platz finishen. Bei den Schülerinnen 04/05 lief es ebenfalls hervorragend. Chiara Natale bestätigte ihre bisherige Saisonleistung und holte sich den zweiten Platz in diesem schwierigen Wettbewerb.

Mit 13 Startern gehörte der Nachwuchs der TFS auch in diesem Jahr mit zu den größten Teams bei der 12. Triathlon-Schulmeisterschaft in Wallerfangen. Insgesamt 350 Schüler und Schülerinnen aus dem ganzen Saarland nahmen an dieser Veranstaltung teil. Unsere jungen Sportler waren zwar für ihre unterschiedlichen Schulen am Start, unterstützten sich aber trotzdem gegenseitig und applaudierten ihren Trainingspartnern für den Sprung ins kalte Wasser, den richtigen Wechsel auf das Rad oder den letzten Schlussspurt vor dem Zielbogen. Gleich im ersten Rennen sicherte sich Nora Wortmann mit einem sehr guten Lauf den ersten Platz in der AK W-06. Mit gerade mal fünf Jahren konnte unser jüngster Nachwuchstriathlet Nicolas Engel seinen allerersten Triathlon in Wallerfangen finishen. Nach 25 Meter im Schwimmbecken, 1,4 Kilometer auf dem Rad und 300 Meter in den Laufschuhen überquerte der jüngste Teilnehmer im Feld, Hand in Hand mit seinem Vater, die Ziellinie und sicherte sich den 12. Platz. Eine Klasse höher in der AK-08

sicherte sich Lucas Schumacher den dritten Platz. Johannes Paulus finishte mit dem zweiten Platz in der AK-10. Der Siegerpokal ging an Lea Prazmo und Marlen Ullrich. Vier Podestplätze, fünf Top-Ten Plätze und fünf Top-Twenty Plätze, ein fantastisches Ergebnis für unsere Nachwuchstriathleten. So kann es gerne weitergehen. Der gesamte Verein ist sehr stolz auf die erbrachten Leistungen der Kinder und Jugendlichen. Die TFS Nachwuchsabteilung befindet sich auf dem richtigen Weg.

10 JAHRE TRIATHLON FREUNDE SAARLOUIS E. V.

In diesem Jahr feierten wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Ehrengästen, Sponsoren und Freunden zehn erfolgreiche Jahre TFS Saarlouis. Bei einer tollen Power-Point-Präsentation unseres 1. Vorsitzenden Ralph Potulski, ließen wir noch einmal alle Höhepunkte der vergangenen zehn Jahre Revue passieren. Nach einem leckeren saarländischen Buffet wurde dann noch mit Musik und einem Live-stream zum Ironman Hawaii ausgiebig gefeiert!



TRITRONIC TEAM ST. WENDEL

MONATSBUCH EINER WETTKAMPFSAISON

DER BERICHT IM LETZTEN JAHRBUCH ENDETE DAMIT, DASS WIR DIE NOTWENDIGE TRAININGSPAUSE GENOSSEN HABEN UND UNS AUF DIE VOR UNS LIEGENDE SAISON FREUEN. JETZT LIEGT DIESE SAISON SCHON EBENSO HINTER UNS WIE DIE ANSCHLIESSENDE TRAININGSPAUSE. WAHSINN, WIE DIE ZEIT, WIE EIN JAHR VERGEHT. KAUM, DASS MAN DIE SAISON GEPLANT HAT, STECKT MAN SCHON MITTENDRIN, IST SIE SCHON WIEDER VORBEI. HEISST ES RESUMÉE ZIEHEN UND PLANEN DER NÄCHSTEN SAISON. IN DIESEM JAHR HAT DAS TRITRONIC TEAM VIELE NEUZUGÄNGE ZU VERZEICHNEN, DIE ERSTMALS EINE SAISON WERDEN PLANEN DÜRFEN UND MÜSSEN. DABEI KÖNNEN SIE NATÜRLICH AUF DIE UNTERSTÜTZUNG DER „ALTEN HASEN“ ZÄHLEN.

Diese „alten Hasen“ haben wieder eine sehr erfolgreiche Saison hinter sich gebracht: Im Dezember wurden mit dem weltberühmten Kniebrecherlauf, der traditionell am zweiten Weihnachtstag stattfindet, die läuferischen Grundlagen gelegt, für alles, was da noch kommen sollte. Das kam zunächst in Gestalt des Silvesterlaufes in Kottweiler, wo Michael Fries schnellster tritronic Athlet war und auf Platz 26 gesamt (6. AK) landete. Von Januar bis März folgten die vier Läufe der Nahe-Crosstlauf-Serie. Unsere Jungs landeten jeweils auf den AK-Plätzen Eins bis Neun. Dirk Zerfaß und Timo Laabs konnten in der Serienwertung Platz Drei in ihren Altersklassen erreichen.

Im April kehrten Steffen Roos mit Platz Fünf, Michael Fries mit Platz Eins und Dennis Piro mit Platz Drei in ihren AKs vom Gündinger Duathlon zurück. Beim St. Wendeler Halbmarathon war das Team mit acht Teilnehmern vertreten. Der Mai hielt schon jede Menge Termine für die Dreikämpfer bereit: Im luxemburgischen Hosingen wurden die Landesmeisterschaften im Duathlon über die Langdistanz (10 – 60 – 10 km) ausgetragen. Dennis Piro, Gunter Fuchs und Daniel Schallmo stellten sich der Herausforderung und kehrten mit einem Landesmeistertitel zurück. Stefan Eckert und



TRITRONIC TEAM ST. WENDEL



Kevin Thewes vertraten die Vereinsfarben beim Ironman 70.3 in Barcelona. Beim Viernheimer Triathlon Ende Mai, der als Abendveranstaltung den Auftakt zum BASF Triathlon Rhein-Neckar-Cup bildete, belegte Schallmo Platz Zwei. Tags darauf zeigte sich das Team beim Schaumberg-Triathlon mit geballter Power: neun TeilnehmerInnen waren in verschiedenen Altersklassen am Start. Marco Sahm wurde Gesamtsieger, Bianca Klee-Alles belegte in der TW 55 Platz Zwei und das Podium bei den Herren TM 45 war komplett in tritronic-Hand: Roos (Platz Eins), Fries (Platz Zwei), Thomas Barthel (Platz Drei).

Anfang Juni fiel beim Triathlon in Mußbach der Startschuss zum zweiten Lauf über die olympische Distanz beim BASF Rhein-Neckar-Cup. Hier punkteten die drei bekannten TM 45er: Fries (Platz Drei), Roos (Platz Fünf) und Barthel (Platz Sechs) für den Verein. Schallmo (TM 55) punktete mit Platz Eins und schob sich damit an die Spitze im Rhein-Neckar-Cup, Matthias Wiesen, der nach schwerer Verletzung wieder zurück war, belegte in der TM 25 Platz 13 und Mireille Roos absolvierte ihre erste olympische Distanz mit Platz Acht in der TW 45. Eine Woche später wurde im Kraichgau beim Ironman 70.3 wieder um Slots für die Mittel-WM und Kona gefightet. In der TM 35 belegte Marco Forster Platz 23 und Daniel Reinhardt Platz 68. Fuchs schaffte es in der TM 60 auf Platz 18. Den-

nis Piro startete über die olympische Distanz und belegte einen beachtlichen fünften Platz, ebenso wie Frank Vampouille in der TM 45 den achten Platz, während Julia Wydra im gleichen Rennen einen hervorragenden zweiten Platz nach Hause brachte.

Am gleichen Wochenende fiel in Maxdorf der Startschuss zum dritten Lauf des BASF R-N-C über die Mitteldistanz. Barthel, der einen letzten Testwettkampf vor der Challenge Roth bestritt, finishte auf Platz 20 in der TM 45. In der gleichen AK belegte Frank Linkhauer Platz 28. Timo Laabs in der TM 30 den 35. Platz.

Sechs St. Wendeler Triathleten traten Ende Juni im luxemburgischen Remich beim Ironman 70.3 an, um eines der 50 begehrten Tickets für die Weltmeisterschaft Ende August in Zell am See/Kaprun in Österreich zu erkämpfen. Insgesamt werden bei 89 Rennen rund um den Globus 1900 Startplätze vergeben. Michael Fries erreichte in allen drei Disziplinen persönliche Bestzeiten und belegte in 4:36:42 Stunden einen hervorragenden 13. Platz in der TM 45. Ihm folgte Steffen Roos in der gleichen Altersklasse auf Platz 34 in 4:50:09 Stunden. Dennis Piro, der Youngster im Team startete zum erstenmal über die Mitteldistanz. Auf dem hügeligen Radkurs hatte er etwas überzogen und so fehlten ihm in seiner Paradedisziplin, dem

Laufen, ein paar Körner. Er konnte die fünf Stunden Marke nicht mehr unterbieten und wurde in der stark besetzten Altersklasse TM 25 in 5:05:56 Stunden 69. Für Daniel Leschniowski, der einen großen Trainingsrückstand hatte, ging es nur ums finishen. Und das schaffte er in der TM 30 als 178ster in 5:58:05 Stunden. Daniel Schallmo, der im vergangenen Jahr seine Altersklasse gewonnen hatte, konnte sich um einige Minuten verbessern und landete dennoch mit sechs Sekunden Rückstand zu Platz drei auf dem vierten Platz in der TM 55. Trotzdem reichte es für ein Ticket zur WM nach Zell am See/Kaprun.

Besonders erfreulich ist der immer stärker werdende weibliche Zuwachs im tritronic team. So waren beim Mittelmoseltriathlon in Zell drei Damen aus dem Team am Start über die olympische Distanz. Heike Paulus belegte Platz sieben, Klee-Alles Platz zwei in der AK und Julia Wydra Platz zwei Gesamt. Zeitgleich wurden in Neunkirchen die Landesmeisterschaften im Sprinttriathlon ausgetragen. Timo Laabs belegte Platz vier, Dirk Monz und Frank Vampouille jeweils Platz sechs in ihren Altersklassen.

Auch im dritten Jahr in Folge erwartete Heidelberg im August die knapp 600 TriathletInnen mit extremen Hitzetemperaturen. Klar, dass die Auftaktdisziplin – das Schwimmen – von allen als der ange-



nehmste Teil empfunden wurde. Da der Neckar weniger Wasser führte als im vergangenen Jahr fielen die Schwimmzeiten etwas langsamer aus. Hier war aus tritronic-Sicht Timo Laabs nach 23:26 Minuten als erster aus dem Neckar, gefolgt von Daniel Schallmo in 24:34 Minuten und Marco Forster in 25:21 Minuten. Die Radstrecke führte zunächst auf Kopfsteinpflaster über die alte Neckarbrücke durch die Altstadt hoch zum Schloss. Von dort waren zwei sehr anspruchsvolle Runden über den Königstuhl zu absolvieren. Die Radstrecke ist zwar „nur“ 35 Kilometer lang, was aber durch die 800 Höhenmeter mehr als aufgewogen wird. Forster, der neben den besten Streckenkenntnissen auch den besten Raddruck hatte, rollte als erster in die Wechselzone. Sieben bzw. neun Minuten später folgten Fries und Roos. Erst mit elf Minuten Rückstand folgte Piro und eine weitere Minute später Schallmo, um die Rad- gegen die Laufschuhe zu tauschen. Auf Laabs, Dirk Zerfaß und Bernd Ripplinger mussten die zahlreichen mit angereisten tritronic-Fans noch einige Minuten länger warten. Um so lautstärker wurden diese dann aber angefeuert und auf die extrem schwere zehn Kilometer lange Laufstrecke geschickt. Diese geht vom Neckar weg zunächst über asphaltierte Wege mit zehn prozentigem Anstieg hoch zum Philosophenweg. Dort wird auf befestigten Waldwegen gelaufen, was leichten Cross-Charakter hat, aber auch Schatten bietet. Der Rückweg nach fünf

Kilometern führt dementsprechend bergab und fordert von den malträtierten Oberschenkeln den Rest. Forster erreichte nach 2:21:35 Stunden als Zweiter der TM 35 die Ziellinie. Piro drehte wieder den berühmten Turbo auf und belegte mit der siebzehntbesten Laufzeit des Tages Platz 18 in der TM 25 mit 2:28:14 Stunden. Fries wurde mit 2:28:23 Stunden Dritter in der TM 45 und Roos in der gleichen Altersklasse mit 2:32:42 Stunden Neunter. Danach folgte Schallmo mit 2:34:06 Stunden, was ihm Platz Eins in der TM 55 und Platz Eins in der Cup-Gesamtwertung bescherte. Laabs wurde in 2:49:05 Stunden 28. in der TM 30, Zerfaß in 2:49:28 Stunden 20. in der TM 35 und Ripplinger belegte Platz 29 in der TM 50. Das Schlusslicht bildete Matthias Wiesen, der in 3:10:16 Stunden 27. in der TM 20 wurde. Diese Rangfolge stellt auch gleichzeitig das Ergebnis in der Vereinswertung dar.

Eine Woche später starteten Torsten Kunkel und Jörg Foshag beim Ironman 70.3 in Wiesbaden. Kunkel belegte dort Platz 159 in der TM 35 mit 6:22:44 Stunden und Foshag in der TM 40 Platz 131 in 6:38:37 Stunden.

Und endlich wieder ein Triathlon in Merzig: leider war an diesem Sonntag die Hitzewelle zu Ende und während des Schwimmens setzte Regen ein, der die Anfahrt zur Radstrecke gefährlich glatt mach-

te, was zu einigen Stürzen führte. Die 40 Radkilometer verteilten sich auf vier Runden, was achtmal Wendepunkt mit ebenfalls rutschigem Asphalt bedeutete. Der Wind mit Sprühregen wurde zwischenzeitlich so stark, dass man das Gefühl hatte „gekärchert“ zu werden. Aber zu Beginn des Laufens ließ der Regen nach und die zehn Kilometer, die sich auf vier Runden durch den Park bei der Merziger Stadthalle verteilten, konnten von den meisten trockenen Füßen bewältigt werden, bevor der Regen schauerartig niederging. Die fünf St. Wendeler platzierten sich wie folgt: Kevin Thewes belegte in der TM 20 in 2:26:20 Stunden Platz Zwei, Stefan Eckert in der TM 30 in 2:39:30 Stunden Platz Elf, Petra Ripplinger in der TW 45 in 3:02:53 Stunden Platz Drei, ihr Mann Bernd in der TM 50 in 2:39:19 Stunden Platz Sieben und Daniel Schallmo in der TM 55 in 2:24:53 Stunden Platz Eins (Gesamt Platz 14).

Einen Tag danach vertrat Timo Laabs das Team beim Allgäu-Triathlon in Immenstadt, wo es seit Jahrzehnten immer extrem kalt und nass ist. Er belegte in der TM 30 mit 5:43:02 Stunden Platz 43.

Ende August musste sich Schallmo dann der Herausforderung IM 70.3 WM in Zell am See/Kaprun stellen. Bei einem extremen Hitzewettkampf, der top organisiert war und auch landschaftlich nichts

TRITRONIC TEAM ST. WENDEL



zu wünschen übrig ließ, belegte Schallmo Platz Zehn in seiner AK und konnte somit sein selbst gestecktes Ziel erreichen.

Und da war er schon wieder, der September. Bedeutet: die Saison in unseren Breitengraden ist so gut wie zu Ende. Mit Daniel Reinhardt, Jörg Foshag und Torsten Kunkel nahmen drei tritronic Athleten am ältesten Triathlon, neben dem Ironman Hawaii, in Almere/Amsterdam teil. Das Rennen wurde auf der Lang- und der Mitteldistanz ausgetragen. Dieses Rennen ist das einzigste auf der Welt, welches unter dem Meeresspiegel stattfindet. Die drei St. Wendeler Athleten wollten sich mit 1200 anderen Athleten auf der Halbdistanz messen. Start und Ziel der Challenge Almere/Amsterdam war das Stadtzentrum von Almere. Geschwommen wurde im „Weerwater“, ein Süßwassersee mitten in der Stadt. Hier galt es die 1,9 Kilometer im 15,5 Grad kühlen Wasser hinter sich zu bringen. Der Radkurs führte die Athleten durch die Region „Flevoland“ mit sehr starkem Gegenwind. Hier ging es in einer 93-Kilometer-Schleife über den Staudamm am IJmeer entlang, vorbei an den vielen grünen Wiesen und den zuge-

hörigen Bauernhöfen bis man wieder die Wechselzone erreicht hatte. Die Laufstrecke war ein Sieben-Kilometer-Rundkurs durch die Stadt und um den „Weerwater-See“, welcher dreimal zu passieren war. Daniel Reinhardt konnte als schnellster Tritronic an diesem Tag mit einer Zeit von 4:59 Stunden die Strecken bewältigen, gefolgt von Torsten Kunkel mit 5:39 Stunden und Jörg Foshag mit 6:15 Stunden. Jörg Foshag musste aufgrund einer Unaufmerksamkeit der Streckenposten eine längere Schleife von 110 Kilometern fahren, was seine gute Radleistung an diesem Tag im Endergebnis verfälschte.

Schallmo war in diesem Jahr der einzige St. Wendeler Triathlet, der in Remagen die Saison über die olympische Distanz beendete. Bekanntermaßen ist dies sein Lieblingswettkampf, was vor allem an dem spektakulären Schwimmstart von der Fähre in die Rheinfluten und der 2,8 Kilometer langen Schwimmstrecke liegt. Auch die wellige, 44 Kilometer lange Radstrecke sowie der Lauf über 10,5 Kilometer entlang des Rheins und durch die Remagener Altstadt tragen dazu bei. Aufgrund des niedrigen Wasserstandes war die Strömung sehr

gering, was sich an deutlich langsameren Schwimmzeiten bemerkbar machte. Schallmo konnte seine Altersklasse TM 55 mit deutlichem Vorsprung gewinnen. Somit war er bis auf einen Wettkampf (Vierenheim, Platz Zwei) bei allen anderen Starts in Deutschland auf Platz Eins.

Traditionell beenden die Triathleten aus unserer Region und dem benachbarten Rheinland/Pfalz die Saison mit dem Kuseler Team Duathlon, der eine Herausforderung der ganz besonderen Art darstellt. Aus dem St. Wendeler Team stellten sich drei Mannschaften der Herausforderung. Ehepaar Andrea und Jürgen Munkes starteten als TRITRONICTEAM ST. WENDEL und gewannen ihre Mixed Kategorie 100-109 Jahre in 3:41:18 Stunden (Gesamt Platz 19). Ehepaar Aldona und Christopher Thompson belegten in ihrer Mixed Kategorie 90-99 Jahre Platz 4 in 3:53:40 Stunden (Gesamt Platz 28). Mustafa Okyay und Daniel Schallmo starteten in der Kategorie M 100-109 und belegten hier als Dream Team ebenfalls Platz Eins in 2:54:34 Stunden. In der Gesamtwertung kamen die beiden Ironmänner, die in der Vergangenheit dieses Rennen schon gewonnen hatten, auf Platz Vier.



Wem dieses Rennen zu heavy ist, der kann noch bei einem der wenigen Sprinttriathlons an den Start gehen: In Bad Sobernheim, wo die Distanzen: 300 Meter Schwimmen – 20 Kilometer Radfahren – 4,5 Kilometer Laufen zu absolvieren waren, wurde der Verein durch Thewes vertreten, der in 56:20 Minuten Gesamt Zweiter (Erster in der TM 20) wurde, schneller als die schnellste Staffel war und somit ein Glimpf für das tritronic team setzte. Ebenfalls am Start sein Freund Stefan Eckert der mit 1:03:25 Stunden Dritter in der M 30 wurde.

Eine Woche später starteten die beiden sowie Vampouille beim Erdgas Power Triathlon in Illin-

gen über die Distanzen 300 Meter – 20 Kilometer – 5 Kilometer. Thewes wurde erneut Gesamtzweiter (Erster in der TM 20) in 1:01:35 Stunden, Vampouille wurde Achter in der TM 45 in 1:08:13 Stunden und Stefan Eckert Vierter in der TM 30 in 1:10:03 Stunden.

Am letzten Wochenende im September belegte Neuzugang Pascal Duhautpas beim Ironman Mallorca Platz 79 in der TM 40 in 10:41:55 Stunden. Es war sein erstes Rennen nach langer Verletzungspause und gibt Hoffnung. Gunter Fuchs musste in diesem Rennen leider auf der Laufstrecke aufgeben.

DUATHLON IN GÜDINGEN

AM 24. APRIL 2016 VERANSTALTET DER TV GÜDINGEN ZUM 24. MAL DEN GÜDINGER-GRENZLAND-DUATHLON, VERBUNDEN MIT DEN SAARLANDMEISTERSCHAFTEN ÜBER DIE DISTANZ 10-40-5 KM.

Die Streckenführung hat sich gegenüber dem Vorjahr nicht geändert. Start in der Ortsmitte, über die Saarbrücke durch ein Industriegebiet zum Leinpfad an der Saar, zum Wendepunkt und zurück zur Wechselzone auf dem Festhallenvorplatz. Die Strecke ist komplett flach. Die Radstrecke, die zweimal gefahren werden muss, führt aus der Wechselzone heraus Richtung Brebach, danach Richtung Fechingen, nach einer sehr schweren Steigung eine Serpentinabfahrt und der nächste Anstieg nach Kleinblittersdorf. Von dort über die B51 zurück durch die Ortsmitte. Nach der zweiten Runde noch einmal zur Wechselzone. Die Radstrecke ist sehr selektiv. Die zweite Laufstrecke führt wieder über die Brücke zur Saar und zurück zum Ziel an der Festhalle.

DIE SIEGER 2015:

Svenja Thoes, LAZ Saarbrücken, Zeit: 2:06:59
Samy Schu, LTF Marpingen, Zeit: 1:56:04

STRECKENREKORD:

Tobias Gärtner, DJK, SG St. Ingbert, Zeit: 1:49:54

Im Rahmenprogramm wird ein Volksduathlon 5-20-5 durchgeführt.

Wie in Güdingen immer, könnt Ihr eine sehr gute Organisation erwarten.

Informationen über die letzten Veranstaltungen unter www.tv-guedingen.de

Die Ausschreibung erscheint Anfang 2016.

SC ILLINGEN



kämpfen überzeugten den Landestrainer Christian Weimer Noah in den Landeskader aufzunehmen. Hartes Training, dauerhaft dabei bleiben, ständige Technikverbesserung, absolute Begeisterung und Disziplin im Triathlon zahlen sich eben aus. All das Training nützt allerdings nichts ohne das entsprechende Engagement eines Trainers. In Udo Jakobs, der selbst

EIN ERFOLGREICHES JAHR 2015 LIEGT HINTER DEN TRIATHLETEN DES SC ILLINGEN. DABEI GLÄNZTEN BESONDERS DIE NACHWUCHSATHLETEN. IM NUNMEHR VIERTEN JAHR SEIT DER GRÜNDUNG DER TRIATHLON-JUGENDABTEILUNG HAT SICH DIE ANZAHL UNSERER JUNGEN SPORTLER VON ANFÄNGLICH VIER AUF ZWÖLF GESTEIGERT. BEI JEDER VERANSTALTUNG DES SCHÜLER A UND JUGEND B BEREICHES SOWIE BEI JUGEND A WAREN DIE ILLINGER IMMER VORN DABEI. NEBEN DEN FÜNF STATIONEN DES SCHÜLER-CUPS STARTETE DIE MOTIVIERTE TRUPPE AUCH BEI ÜBERREGIONALEN WETTBEWERBEN. IN MONTABAUR UND IN WEISWAMPACH (LUXEMBURG) KONNTEN SICH DIE JUNG-

ATHLETEN MIT UNBEKANNTEN GESICHTERN MESSEN UND BRACHTEN DABEI GUTE ERGEBNISSE MIT NACH HAUSE.

Zum ersten Mal hatte der SC Illingen 2015 einen Triathleten in der Jugend A am Start. Daniel Müller zeigte dabei souverän sein Können und stand bei den Wettkämpfen in Tholey, Neunkirchen und St. Ingbert ganz oben auf dem Treppchen.

Ein besonderes Highlight war die Nominierung des 13 Jahre alten Noah Diemann in den saarländischen Triathlon Landeskader. Gute Ergebnisse bei fünf saarländischen Triathlon-Veranstaltungen und zwei überregionalen Wett-



über eine sehr umfangreiche Triathlonkarriere mit Ironman Starts in Roth zurückblicken kann, hat der SC Illingen einen erfahrenen Coach und Ansprechpartner im Triathlon. Ein kameradschaftliches, hoch motiviertes Team der Triathlonjugend des SC Illingen rundet das Gesamtfeld ab.

Interessante Eindrücke und die Videos zu allen Triathlon-Veranstaltungen des SC Illingen, Abteilung Triathlon/ Jugend aus der Saison 2015 findet man unter <https://www.youtube.com/joergfly>.

Ein weiteres Highlight war natürlich der alljährliche Triathlon des SC Illingen. Mittler-



weile schon zum 17. Mal fiel am 20. September 2015 der Startschuss zum Erdgas Power Triathlon. Bei tollem Sportlerwetter und bester Stimmung absolvierten die Jedermänner und -frauen einen rundum gelungenen Triathlon mit verbesserter Streckenführung rund um das Hallenbad Illingen. Komplette Straßensperrungen und ein hochmotiviertes Helferteam aus Mitgliedern des SC Illingen machten den diesjährigen Triathlon wieder zu einem ganz besonderen Erlebnis für Jung und Alt. Als schnellster Triathlet mit einer Zeit von 59:00,05 Minuten kam Janik Wagner vom Tri-Sport Saar-Hochwald ins Ziel. Bei den Frauen

stand Theresa Baumgärtel vom EJOT Team Buschhütten mit einer Finisher-Zeit von 1:05:46,2 Stunde ganz oben auf dem Treppchen.

Nachdem im vergangenen Jahr die Premiere des Illinger Schülertriathlons buchstäblich ins Wasser fiel, zeigte sich das Wetter in diesem Jahr sehr versöhnlich und begrüßte die jungen Sportlerinnen und Sportler mit angenehmen Temperaturen und Sonnenschein. Nach einer Umbaupause sprangen die schon nervösen Bambinis, die gerade mal zwischen sechs und sieben Jahre alt waren, ins Wasser. Viele Helfer in der Wechselzone trugen dazu bei, dass sich die kleinsten Sportler ganz auf ihren Wettkampf konzentrieren konnten. So viel Mut wurde mit einer Medaille am Zielbogen belohnt. Nach den jüngsten Athleten gingen die Starter der Schüler C (Jahrgang 2006/2007) und Schüler B (Jahrgang 2004/2005) auf die Strecke. Am Ende hieß es dann für die „Großen“, Schüler A (Jahrgang 2002/2003) und Jugend B (Jahrgang 2000/2001), auf ins Wasser.

Dass sich der Erdgas Power Triathlon einer so großen Beliebtheit erfreut und von vielen Seiten Lob zu hören ist, liegt in erster Linie an der Vielzahl der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die samstags zum Aufbau bereitstanden und

sonntags mehr als nur einen Dienst übernommen haben. Sogar die Kleinsten hatten ihren Einsatz und haben alle Sportlerinnen und Sportler tatkräftig angefeuert. Fast 100 Mitglieder des SC Illingen haben mit viel Herzblut dazu beigetragen, dass der Triathlon 2015 zu einem rundum gelungenen Tag werden konnte.

Neben den Erfolgen der Illinger Nachwuchstriathleten hat auch Nike Ruschel eine sehr gelungene Saison hinter sich gebracht. In ihrer Altersklasse räumte sie bei ihren Wettkämpfen immer den ersten Platz ab. Hinzu kommen Gesamtsiege beim Schaumberg-Triathlon in Tholey und bei der Top Race Germany am Bostalsee, wo sie ihr Jahr 2015 mit dem Saarlandmeistertitel über die olympische Distanz krönte. Beim Mittelmoseltriathlon musste sie sich Bianca Grosse und Julia Wydra geschlagen geben und holte sich, ebenfalls über die olympische Distanz, die Bronzemedaille. Dass sie nicht nur den Triathlonsport beherrscht, sondern auch den Laufsport, bewies Nike beim Stadtlauf in Lebach (erster Platz) und beim Halbmarathon in Tegernsee (dritter Platz).

Der SC Illingen gratuliert allen Triathleten und Triathletinnen zu den Erfolgen im Jahr 2015 und wünscht für die Saison 2016 weiterhin viel Freude und vor allem gute Ergebnisse im Triathlon.

DJK-SG ST. INGBERT



DIE ERFOLGE UNSERER ATHLETEN

Die Athleten der DJK-SG St. Ingbert waren auch in 2015 sehr erfolgreich bei den Landesmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften. Unser erfolgreichster Athlet der letzten Jahre, Jonas Breinlinger, stellte sich in diesem Jahr vor allem in den Diensten des Bromelain-POS Team Saar in der 1. Bundesliga. Auch in 2015 durfte er sich bei internationalen Einsätzen messen. Er startete bei den ersten Europaspielen in Baku. Verletzungsbedingt konnte er leider nicht ganz vorne mitmischen, aber das Erlebnis eines so großen Sportevents reiht sich in seine Erfahrungen positiv ein. Beim ETU-Cup in Karlsbad konnte er mit einem fünften Platz überzeugen.



Der Nachwuchs ist ihm erfolgreich auf den Fersen, allen voran Chris Ziehmer, der bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren in Verl (NRW) die Jugend-B-Wertung für sich entschied. Beim gleichen Wettkampf gelang ihm mit Jonas jüngerem Bruder, mit Jakob Breinlinger, der Doppelcoup, sie gewannen die Mannschaftswertung. Jakob holte zusätzlich zwei Bronzemedailles bei nationalen Meisterschaften, beim Triathlon in Verl als auch bei der Deutschen Meisterschaft im Duathlon der Jugend B in Murr (BW).

Zahlreiche Saarlandmeistertitel gingen an die zuvor genannten als auch an weitere jugendliche Athleten der DJK-SG, die Geschwister Josefine und Jeremias Siehr, Fynn Schwarz, Johannes Ertle. Bei den Aktiven überzeugte einmal, nein dreimal mehr Yves Becker. Er gewann zwei Saarlandmeistertitel in der Altersklasse M20 bei hervorragenden Platzierungen im Gesamtklassament. Er siegte bei den Sprintmeisterschaften in Neunkirchen, genauso wie am Bostalsee, wo er Gold über die Mitteldistanz holte. Eine Silbermedaille erreichte er bei den Duathlon-Saarlandmeisterschaften über die Olympische Distanz in Güdingen. Beim gleichen Wettkampf gewann Dominik Luck in der AK M25 und verteidigte damit den Titel in seiner Spezialdisziplin Duathlon. Nach längerer Wettkampfpause überraschte Katharina Rausch bei der Mitteldistanz am Bostalsee und verwies in der

Altersklasse W25 die Konkurrenz auf die Plätze. Einige Athleten der DJK-SG St. Ingbert wagten sich auf die Ironman-Distanz, teils als Wiederholungstäter, teils als neue Eisenmänner: Martin Schwarz in Mallorca und Mexico, Thomas Feis im französischen Vichy, David Hackhöfer in Roth.

DER 15. ST. INGBERTER TRIATHLON

Endlich. Nach vier Wasserschlächten hatten wir in diesem Jahr für unseren 15. Triathlon ein Schönewetterfenster zwischen zu heißen und regnerischen Tagen erwischt. Die Athleten waren bester Laune nach St. Ingbert gekommen, wenngleich sie uns auch in den vergangenen Jahren bei nicht optimalen Bedingungen treu geblieben sind. Noch mehr freuten sich unsere über 100 Helfer, die sich in diesem Jahr ohne Regen- und Kälteschutz bis zu 15 Stunden für die reibungslose Organisation einsetzten. Die ca. 400 Teilnehmer vom Sprint-, Jedermann- und Staffeltriathlon am Morgen des 12. Juli 2015 und vom Schülertriathlon am Nachmittag sorgten erneut für ein spannendes Event in und um das St. Ingberter Freibad „das blau“. Vormittags starteten wie immer die Jedermann und die Staffeln mit einer Schwimmstrecke von 250 Meter, 20 Kilometer Rad fahren und fünf Kilometer Laufen. Unmittelbar danach starteten die Sprinter, die bei sonst gleichen Teildisziplinen die



cherweise ohne schlimme Folgen. Wenn auch in der Wettkampfbesprechung vor den unfallträchtigsten Abschnitten gewarnt wird, stürzen die Athleten genau und gerade an diesen Stellen.

Beim Sprinttriathlon hat der an Nummer eins gesetzte Profi Julian Erhardt vom Team Erdinger seine Favoritenrolle mit einem souveränen Sieg bestätigt. Mit sage und schreibe fünf Minuten Vorsprung ließ er den lokalen Athleten keine Chance.



klassische Sprintdistanz mit 750 Meter Schwimmen absolvieren mussten. Und wir blieben auch 2015 unserem sportlichen Grundgedanken treu, die Aktiven und die ambitionierten Freizeitsportler gesondert zu werten. Wenn wir auch in unseren Ausschreibungsunterlagen darauf hinweisen, dass Startpassinhaber nur beim Sprint an den Start gehen sollen, rutschen wohl immer wieder ein paar durch die Kontrolle durch, sodass der ein oder andere Triathlonneuling mit dem Rennmaterial der Profis konfrontiert wird. Trotz trockener Strecke gab es auch in diesem Jahr einige Unfälle, glückli-

ce. So musste sich Bengt Leibrock nach sechs verpassten Siegen auch in diesem Jahr mit dem dritten Platz hinter Cedric Pietzsch begnügen, aber alle Achtung vor seinen beständigen Leistungen, die ihn immer wieder aufs Podest bringen. Die Saarbrücker Zeitung zitierte den Sieger Julian Erhardt: „Bei Triathlons gibt es bezüglich der Organisation eigentlich sehr häufig etwas zu meckern,



aber hier in St. Ingbert war alles richtig klasse“, was uns nicht wenig stolz macht. Die Frauen lieferten sich einen spannenden Kampf, den Martina Zwick vom ASV Triathlon Landau über die Sprintdistanz ganz knapp vor Monika Frenger (1. FCK) für sich entschied. Michelle Schwarz vom SC Illingen sicherte sich Platz drei. Die 25-jährige Siegerin beendete im vergangenen Jahr ihre erfolgreiche Laufbahn als Radsportlerin, um nun bei ihrem fünften Triathloneinsatz insgesamt hier in St. Ingbert ihren ersten Sieg zu feiern.

Ähnliche Voraussetzungen brachte der Sieger des Jedermanntriathlons mit. Der amtierende Saarlandmeister im radsportlichen Bergzeitfahren Michael Hümbert gewann mit drei Minuten Vorsprung seinen ersten Triathlon überhaupt. Bei den Frauen siegte Claudia Flesch vom LT Schweich. In

Anzeige

dittgen  Bauunternehmen GmbH

Sport ist die Straße, die dich ans Ziel bringt.

www.dittgen.de

dittgen  unterstützt Sport.

DJK-SG ST. INGBERT

der Staffelwertung musste sich Lisa mit ihren Jungs in diesem Jahr geschlagen geben, die Saarbrooklyn Wheelers gewannen souverän bei ihrem ersten Start in St. Ingbert. Lisas Jungs kommen in der Regel von den Grojos aus Elversberg, die dafür in diesem Jahr die schnellste Männerstaffel stellte, den Grojo Express. Aus dem benachbarten Friedrichsthal kamen die Siegerinnen der Damenwertung, die Tri-Turtles Girls.

Nachmittags jubelten Eltern und Großeltern, Freunde und Geschwister und vor allem die Vereinskollegen den 120 Schülern zu, die wie gewohnt in fünf Einzelstarts nach Altersklassen getrennt auf die Strecke gingen. Mit den Vorgaben für die STU-Cup-Wertung mussten sich, vor allem die Jüngsten, mit verlängerten Schwimmstrecken mühen. Für die Einfach-Mal-Mitmacher waren die langen Schwimmereinheiten eine echte Herausforderung. Trotzdem entschädigte aber auch sie das einmalige Finishergefühl, das Ziel erreicht zu haben im Kampf gegen sich selbst und weniger gegen die anderen. Mit diesem Ansporn dürfte dies nicht ihr letzter Triathlon gewesen sein. Ein Novum für die STU gab es bei unserer Veranstaltung, erstmals wurden in allen Altersklassen die Saarlandmeister ermittelt, durchaus motivationsfördernd für die jungen Sportler. Bei den Jüngsten gewann als Titelverteidigerin Nora Wortmann, Triathlon Freunde Saarlouis, die auch in diesem Jahr den schnellsten Jungen Daniel Berson von Tri-Sport Saar-Hochwald hinter sich ließ. Bei den 8- bis 9-Jährigen hießen die Sieger Mia Federkeil

vom SV Remmesweiler und Finn Rehbock aus Saarlouis, der ebenfalls seinen Erfolg aus 2014 wiederholte. In der Schüler B-Wertung blieben die Siegerpokale in St. Ingbert. Das schnellste Mädchen Josephine Siehr und der stärkste Junge Fynn Schwarz siegten überzeugend für die DJK-SG IGB. In der Altersklasse 2002/2003 siegte Jérôme Peter von dem starken Team Tri-Sport Saar-Hochwald, direkt gefolgt von seinem Bruder Joshua. Sarah Laschinger von der DJK Dudweiler gewann souverän bei den Mädchen. Unter den kritischen Augen des Landestrainers Christian Weimer gingen in der letzten Startgruppe die Jugend B-Athleten ins Wasser. Dabei stellte die DJK-SG St. Ingbert die besten vier männlichen Athleten. Der neue Saarlandmeister heißt Jakob Breinlinger, vor Chris und Yannik Ziehmer sowie Jeremias Siehr, der damit erfolgreich in diese Altersklasse aufgestiegen ist. Ähnlich erfolgreich waren die Mädchen des LAZ Saarbrücken, Gold und Bronze holt sich Sophie Theobald und Uli Maren Steub, auf den zweiten Platz hat sich Eva Daniels aus Luxemburg dazwischen geschoben.

Die neu gestaltete Wechselzone mit dem attraktiven und zuschauerfreundlichen Zieleinlauf kam auch in diesem Jahr gut an. Der Absperrungsaufwand ist zwar mit nunmehr einem halben Kilometer Absperrgittern sehr aufwendig geworden, aber eine die Gesamtleitung entlastende Verbesserung der internen Organisation sichert hoffentlich auch für die nächsten Jahre unsere Traditionsveranstaltung. Danke an die neuen Organisationsleiter der DJK-SG St. Ingbert. So freuen wir uns auch auf unsere 16. Ausga-



be des St. Ingberter Triathlons in 2016.

Gerne laden wir jeden interessierten Athleten, Erwachsene und Schüler ab sechs Jahren, zum Schnuppertraining ein. Weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.triathlon-igb.de zu finden oder einfach melden unter 06894/4543. Die DJK-SG St. Ingbert lädt im nächsten Jahr zum 16. St. Ingberter Triathlon ein. Der sicher geglaubte Termin ist wegen aktueller Probleme in der Gesamtkoordination anderer St. Ingberter Veranstaltungen in erneuter Abstimmung mit den Verantwortlichen. Wir werden den Termin unmittelbar nach Festlegung auf unserer Homepage und entsprechenden Medien veröffentlichen.



RSC ST. INGBERT

DER RSC ST. INGBERT E. V IST SEIT DEM 1. JANUAR 2014 MITGLIED IN DER SAARLÄNDISCHEN TRIATHLON UNION (STU).

Als Radsportclub steht natürlich zunächst bei uns das Radfahren im Mittelpunkt. Viele Mitglieder nutzten bereits in der Vergangenheit die Gelegenheit, individuell als Ausgleich zum Radtraining, mit Laufen und Schwimmen ihr Trainingsprogramm zu ergänzen. Daher wollten wir ursprünglich mit dem neuen Bereich Triathlon unser vielseitiges Radsportangebot für unsere Mitglieder erweitern und jedem die Gelegenheit bieten, alleine oder im Team – als Läufer, Schwimmer oder Radfahrer in einer Staffel – für unseren Verein an zahlreichen Volkstriathlons teilzunehmen. Aus Staffelteilnehmer/innen sind inzwischen richtige Triathleten/innen geworden. Mittlerweile haben wir eine starke Frauengruppe und einige Männer, unter anderem Michael Hümbert, der als Landestrainer Straße beim Saarländischen Radfahrer Bund agiert, in der kommenden Saison für das Hepco&Becker Factory Team Straßenrennen fährt und auch im Be-



reich Triathlon an den Start gehen wird. In diesem Jahr waren wir bei allen Triathlonveranstaltungen im Saarland am Start und konnten erste Erfolge feiern: Staffelsieg der Frauen in Tholey, mehrere Siege von Heike Ferrang in AK W40 im Jedermannwettbewerb (Tholey, Neunkirchen und St. Ingbert) sowie ein 2. Platz in Illingen, ein dritter Platz für Conny Thon (W30) und Tina Buchheit (W40) in Illingen sowie der dritte Platz für Gaby Schumacher bei den Saarlandmeisterschaften auf der olympischen Distanz (W45) am Bostalsee. Bisher sind wir vor allem durch unsere gute Laune aufgefallen, für 2016 haben wir vor, den einen oder anderen Saarlandmeistertitel zu erringen.

Unsere Triathlonabteilung möchte vor allem alle radbegeisterten Läufer, Schwimmer und Triathleten ansprechen, die sich im Radfahren verbessern möchten. Ganz besonders laden wir alle Frauen zu unserem Radtraining ein. Seit drei Jahren bietet RSC St. Ingbert auch für Rennradanfängerinnen ein Frauentraining an. Die Betreuung erfolgt durch Gaby Schumacher, die im Besitz der C-Trainerlizenz für Triathlon ist. Wir

treffen uns im Winter nach Rücksprache am Wochenende und ab April bis September jeweils mittwochs um 17:30 Uhr. Die Trainingsausfahrten in der Gruppe dauern zwei bis drei Stunden. Wir freuen uns über jeden Neuzugang!

KONTAKT:
GABY SCHUMACHER
TRIATHLONWARTIN,
G.SCHUMACHER@
RSC-IGB.DE
WWW.RSC-IGB.DE

Dominik Dietrich auf der Laufstrecke in Tholey (Staffelteilnehmer)



Siegerehrung in Tholey mit Heike Ferrang (W40)



Unsere Frauengruppe nach der Siegerehrung in Tholey (Fotos: RSC St. Ingbert)

1986: ERSTER TRIATHLON IN METTLACH



Ende August 1986 fand am Stausee Losheim ein denkwürdiges Ereignis statt. Der erste Triathlon des TV Mettlach war eine Premiere für diese neue Sportart im Kreis Merzig-Wadern. Der Vorsitzende des Vereins, Hans Michels, schickte zusammen mit dem Organisator Reimar Martin, rund 160 Starter und Starterinnen auf die Strecke. Start war am Stausee Losheim unterhalb der Brücke. Es galt, den nur 16 Grad kalten See zu durchqueren, was eine Distanz von rund 800 Meter bedeutete. Die Wechselzone 1 war auf der Wiese beim Tretbootverleih aufgebaut. Von dort führte die anspruchsvolle Radstrecke über die Vergißmeinnichtstraße bis kurz vor Mettlach, wo es nach einer Rechtsabiegung den langen Anstieg in Richtung Britten zu bewältigen gab. Vor der Ortseinfahrt führte die Bundesstraße hinab nach Saarhölzbach und zurück nach Mettlach.

Wer glaubte, nun den schwierigsten Teil bewältigt zu haben, sah sich getäuscht, denn der schwierigste Teil der insgesamt 21 Kilometer langen Radstrecke kam noch, nämlich der Anstieg hoch in Richtung Besseringen. Die Bikes wurden in der Wechselzone 2 abgestellt, dem Parkplatz vor dem Wanderweg zur Burg Montclair. Dorthin führte die Laufstrecke, bevor es den Weg bergab durch den Wald in die Innenschleife der Saar ging. Bergauf, an der Abtei Sankt Gangolf vorbei, konnten die Läufer noch einmal den Puls auf Höchstwerte beschleunigen. Nach zehn Kilometer war dann das Ziel erreicht. Insgesamt finishten 91 Männer und sieben Frauen diesen ersten saarländischen „Kurztriathlon“.

Sieger bei den Männern war Jens Mankopf (1:27:27) vor Karl-Heinz Emmerich und Rudolf Steffny. Bei den Frauen gewann Regina Thiel vor Ursula Peterson und Anni Biehler. Weitere bekannte Namen auf der Finisherliste sind unter anderem Gerhard Herres, Daniel Schallmo, Achim Weiand, Horst Detzen, Guido Horsch und Bernd Zimmer.

Fotos: Horst Detzen



TRIATHLON-WETTKAMPFTERMINE 2016 (AUSWAHL)



VERANSTALTUNGEN IM SAARLAND

- 20. März Cross Duathlon Bous mit Saarlandmeisterschaften
- 17. April Swim & Run Dudweiler
- 24. April Duathlon Güdingen mit Saarlandmeisterschaften
- 21. Mai Swim & Run Kinder und Erwachsene Saarlouis
- 22. Mai Triathlon Tholey
- 5. Juni Schüler- und Jugend-Triathlon Merzig mit Saarlandmeisterschaften Schüler
- 19. Juni Neunkirchen mit Saarlandmeisterschaften Sprint
- 26. Juni Powerman Langdistanz-Duathlon
- 10. Juli St. Ingbert mit Saarlandmeisterschaften Jugend B
- 12. Juli Schulmeisterschaften und Jugend trainiert für Olympia Wallerfangen
- 14. August City-Triathlon Merzig mit Liga und Saarlandmeisterschaften Olympisch
- 28. August Triathlon Illingen
- 28. August Triathlon Saarbrücken
- 4. September Triathlon Top Race Bostalsee
- 10. September Saarland-Staffeltriathlon Heiligenwald

MEISTERSCHAFT DER GROSSREGION - EUROPA 2016

- 26. Juni Sarrebourg/Lothringen
- 14. August Merzig/Saarland
- 21. August Weiswampach/Luxemburg
- 28. August Chièvres/Belgien
- 11. September Remagen/Rheinland-Pfalz



Alle Infos und Anmeldung unter <http://www.fltri.lu>

Termine ohne Gewähr – Es gelten die Angaben des Veranstalters

www.sankt-wendel.de

Bildquelle: © vitality_melink - fotolia.com

run | bike | run

POWER  MAN[®]

ST. WENDEL | GERMANY

2016 | Champion Series Long Distance

Champion Series Long Distance 10/120/20
Sprint 5/40/5 | Sprint Staffel 5/40/5 | Powerkids

24.-26. Juni 2016

www.sankt-wendel.de/sport/powerman

