

Nachrichtenarchiv Triathlon 2012

20. Swimathlon der SSF Bonn Triathlon mit fast 400 Teilnehmern

17.03.2012, 12:13



Am Samstag startet der 20. Swimathlon der Triathlonabteilung der SSF Bonn im Sportpark Nord. Bereits zum dritten Mal in Folge ist die Veranstaltung ausgebucht. Der Swimathlon ist ein Wettbewerb aus den Teildisziplinen Schwimmen und Laufen. Nach dem Schwimmen wird aus den erzielten Zeiten die Startreihenfolge für das Laufen ermittelt. Gestartet wird nach der aus dem Modernen Fünfkampf bekannten Jagdmethode: Der schnellste Schwimmer eröffnet den Lauf. Die weiteren Starter folgen entsprechend dem Zeitrückstand beim Schwimmen.

Die Triathleten der SSF Bonn unterstützen damit die Nachwuchsförderung von Schülern und Jugendlichen. Der Swimathlon (www.swimathlon.de) ist Teil des Rheinland-Nachwuchs-Cup 2012 und es nehmen über 250 junge Athleten an diesem Wettkampf teil. In dieser Serie werden 5 Wettkämpfe von 11 Veranstaltungen im Rheinland gewertet und Einzel- und Mannschaftssieger ermittelt.

Neue Akzente setzen die SSF Bonn im Umweltschutz. „Durch unseren neuen Sponsor DelikArt aus Bonn können wir erstmals ein Pfandbechersystem anbieten“ so Roman Klinkert, Organisationschef der Triathlonabteilung der SSF. Bei Großveranstaltungen dieser Art landen schnell tausende von Plastikbechern im Müll. Die SSF Bonn wollen hier ein Zeichen für den Umweltschutz setzen und zeigen, dass es auch anders geht.

Besonders stolz sind die Triathleten, dass sie erstmalig eine elektronische Zeitmessung anbieten können. „Die Ergebnisse des Swimathlon werden jetzt noch genauer“ so Roman Klinkert. Die Zeitmessanlage kam bereits im Januar beim Insellauf zum Einsatz und hat sich dort voll bewährt.

Neben dem Rheinland-Nachwuchs-Cup wird die Königs-Strecke angeboten, die so genannte Classic-Distanz über 1.000m Schwimmen und 5km Laufen für Erwachsene. Ein Teil des Erlöses aus dem Swimathlon wird in diesem Jahr an ein Kinderhilfsprojekt in Brasilien gespendet. Die restlichen Einnahmen dienen der Unterstützung des Breiten- und Spitzensportes der SSF Bonn Triathlonabteilung (www.ssf-bonn-triathlon.de).

Daniel Mannweiler von den SSF Bonn ist Duathlon Europameister

03.05.2012, 20:26



Gold-Medaille für Deutschland und Europameistertitel für den SSF Triathleten

Am Sonntag fand in den Niederlanden die Duathlon Europameisterschaft statt. Der Wettkampf wurde über die klassische Sprint-Distanz von 5km Laufen - 20km Radfahren - 2,8km Laufen ausgetragen. Den geografischen Bedingungen entsprechend waren es flache Strecken, jedoch sehr verwinkelt und technisch anspruchsvoll. Das Laufen war ein Stadtparcours durch Horst aan de Maas.

Auf den ersten Kilometern blieb eine große Laufgruppe mit ca. 30 Athleten dicht zusammen, bis zwei Briten durch Tempoverschärfungen die Gruppe verkleinerten. Mannweiler erreichte die Wechselzone zum Radfahren an 3. Stelle in der Führungsgruppe mit einem Briten und einem Niederländer in 15:33min.

Um nicht von den TOP-Radfahrern in den Verfolgergruppen ein- oder überholt zu werden fuhr Mannweiler auf Angriff und setzte sich auf der Radstrecke deutlich nach vorne ab. Nur der Weltmeister, der mit am Start war und beim Laufen in einer der Verfolgergruppen war, kam näher. In der zweiten Wechselzone hatte Mannweiler aber noch 30Sek. Vorsprung auf diesen.

Die bestens abgesicherte Radstrecke verlief durch die Stadt und über schmale Nebenstraßen mit vielen Kehren und Wendepunkten. Mannweiler fuhr eine Durchschnittsgeschwindigkeit von über 40km/h und meinte dazu es sei schon etwas Besonderes gewesen mit fast 50km/h durch die Fußgängerzone zu fahren.

Beim Abschließenden zweiten Lauf baute Mannweiler den Vorsprung auf den Weltmeister weiter aus und erreichte den Zielbogen nach 58:18min. Mannweiler wurde dafür mit der Gold-Medaille und dem Europameistertitel für Deutschland belohnt.

Vor zwei Wochen bereits siegte Mannweiler beim internationalen Dachser Duathlon in Eschweiler bei Aachen und wurde von der Deutschen Triathlon Union (DTU) zur Europameisterschaft gemeldet.

„Verletzungen und Krankheit sind besonders für Sportler schwere Zeiten“ so Mannweiler nach dem Wettkampf. Er hofft mit dem Titel auch Sportler zu ermutigen, die verletzt sind. Er konnte im Winter mehrere Monate nicht laufen und nutzte die frei gewordene Zeit für intensives Schwimm-, Rad- und Krafttraining.

TEAMPRÄSENTATION SSF Bonn TEAM artegic

04.05.2012, 21:18

Liebe Trias,

einen wichtigen Termin müsst Ihr Euch notieren:

Am **Dienstag, 08.05.2012** findet **um 18:00 Uhr** im Sportpark Nord die Präsentation unserer Bundesligateams statt. Als weiteres Highlight wird feierlich der neue Teambus von unserem Hauptsponsor **artegic** übergeben. Die Presse wird vertreten sein.

Weiterhin kann an diesem Abend die Vereinskollektion von unserem Ausstatter **SKINFIT** anprobiert werden.

Für Getränke beim gemütlichen Zusammensein ist gesorgt.

WICHTIG: Wir wollen in diesem Zuge auch ein großes Abteilungsbild machen, da unser letztes schon einige Jahre auf dem Buckel hat.

DAHER: Kommt zahlreich in unseren blauen Vereins-Klamotten und erlebt einen schönen Abend rund um den Triathlonsport.

Viele Grüße, Euer Tria-Vorstand

SSF-Damen peilen Aufstieg an

09.05.2012, 18:58



Das Saisonziel ist ambitioniert und spricht für ein gesundes Selbstbewusstsein: „Wir wollen mit unserer Damenmannschaft den Sprung in die 1. Bundesliga schaffen“, erklärte Trainer Christoph Großkopf am Dienstagabend, als die SSF Bonn im Sportpark Nord ihre neu formierten Mannschaften für die Triathlon-Bundesliga vorstellten.

Als Drittplatzierte der 2. Liga des Vorjahres hätten die SSF-Damen schon in diesem Jahr die Chance gehabt, in die auf acht Mannschaften aufgestockte Eliteliga nachzurücken, die SSF verzichteten aber – auch mit Blick auf die Saison 2009, als die SSF schon einmal in der 1. Liga starteten, dann aber als Tabellenletzter wieder abstiegen. Die Ausgangslage hat sich jetzt aber durch zwei Dinge geändert: Das Team konnte sich mit der starken Schwimmerin Kathrin Mannweiler verstärken, zudem spendierte Namenssponsor Artegitic AG, ein Beratungs- und Technologieanbieter in Bonn, einen nagelneuen VW-Mannschaftsbus, mit dem die Kosten der weiten Auswärtsfahrten überschaubarer werden. Als „SSF Bonn Team artegitic“ werden die Bonnerinnen nun am Wochenende beim Saisonauftakt der 2. Liga in Gladbeck gleich versuchen, im Teamsprint „eine Marke zu setzen“, so Großkopf.

Er ist schon deshalb optimistisch, einen der beiden ersten Plätze zu erobern, die zum Aufstieg in die 1. Liga berechtigen, weil Potsdam und Buschhütten als Erst- und Zweitplatzierte des Vorjahres aufgestiegen sind, es aber keinen Absteiger von oben gibt. Großkopf hat mit seinen Damen auch in einem Trainingslager auf Mallorca gezielt daran gearbeitet, in einer Disziplin stärker zu werden: dem Auftaktwettbewerb Schwimmen. „Da hatten wir im vergangenen Jahr oft Rückstand, so dass wir im Radfahren keine der vorderen Gruppen erreicht haben.“ Das wird besonders im ersten Wettkampf von Bedeutung sein, weil es dort auf ein möglichst gutes Mannschaftsergebnis ankommt.

Die im Vorjahr in die 2. Bundesliga aufgestiegenen SSF-Herren wollen vor allem die Klasse halten, trauen sich aber auch einen guten Platz im Mittelfeld zu. Die Mannschaft ist durch junge Athleten wie Moritz Stader oder Marian Krämer ergänzt und verstärkt worden.

Auch das Herrenteam wird in dieser Saison erstmals von Artegitic gesponsert. Großkopf hat einen Bundesligakader von zwölf Athleten zusammengestellt hat, von dem die besten fünf am Sonntag ebenfalls mit dem Teamsprint in Gladbeck in die Saison starten.

Eine enorme Verstärkung ist schon jetzt für nächstes Jahr geplant: Dann soll mit Oliver Strankmann der Sieger des Bonn Triatlons 2011 zu seinem Stammverein SSF zurückkehren. der in dieser Saison noch für den Erstligisten Witten startet. Kader Damen:

Eva Augustin, Carolin Bauer, Henriette Grassmann, Kathi Malter, Kathrin Mannweiler, Felicitas Minnemann, Nicole Scholtz, Sandra Sommer.

Kader Männer: Florian Bauer, Nils Dehne, Max Eggen, Carsten Herboth, Luis Hesemann, Marian Krämer, David Nyeste, Christian Resch, Alex Schmitz, Michael Schubert, Moritz Stader, Guido Sommer.

Bert Mark, [Bonner Rundschau](#)

Saisonstart für die SSF-Triathleten

10.05.2012, 19:01

Wenn am Sonntag die Triathlonsaison 2012 in der zweiten Bundesliga Nord mit dem Wettkampf in Gladbeck (Sprintdistanz) beginnt, dann können die Damen und Herren der SSF Bonn Team Artegit zeigen, ob sich die intensive Vorbereitung auszahlt.

Denn die Damenmannschaft hat große Ziele und möchte nach dem dritten Rang in der vergangenen Saison diesmal auf Platz eins oder zwei stehen und so den Aufstieg in die eingleisige erste Bundesliga perfekt machen. Da von Mai bis September nur fünf Saisonrennen auf dem Programm stehen, wirken sich Schwächephasen sofort auf das Ergebnis aus.

"Wir haben sehr gut trainiert und vor allem im Schwimmen und Laufen zugelegt", verrät Coach Christoph Großkopf, der sowohl die Damen als auch die Herren trainiert. Die Damenmannschaft hat zudem mit Katrin Mannweiler einen starken Neuzugang dazugewonnen, der in der vergangenen Saison noch in der ersten Liga für den SC Riederau aktiv war.

Beim Mannschaftssprint in Gladbeck (750 Meter Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) starten jeweils vier Damen und fünf Herren pro Team, wobei drei Frauen bzw. vier Männer gemeinsam im Ziel ankommen müssen, um in die Wertung zu kommen." Großkopf: "Ganz klar wollen wir in Gladbeck mit den Damen das erste Ausrufezeichen setzen."

Bei den Herren ist die Zielsetzung für die Saison nicht so hoch gesetzt. Nach dem Aufstieg soll nun erst einmal der Klassenerhalt im Vordergrund stehen. Dabei haben die SSF-Herren in der vergangenen Woche bei einem Triathlon in Buschhütten gegläntzt. Marian Krämer erkämpfte sich in der Gesamtwertung Platz zwei. Nils Dehne kam dort auf Rang vier.

Bernd Joisten, [Bonner General-Anzeiger](#)

Bonn und Weimar siegen zum Auftakt

14.05.2012, 19:37

1. Wettkampf der 2. Triathlon-Bundesliga Nord in Gladbeck

SSF Bonn Team artegit (Damen) und das Team Weimarer Ingenieure - HSV Weimar (Männer) sind die Siegerteams des 1. Wettkampfes der 2. Triathlon-Bundesliga, der am vergangenen Sonntag (13. Mai) in Gladbeck traditionell den Auftakt zur diesjährigen Veranstaltungsreihe bildete.

In dem einmal mehr hervorragend organisierten Wettkampf, waren die Siegerteams nie gefährdet. Bei den Frauen war bereits nach dem Radfahren eine Vorentscheidung gefallen. Sowohl über die 750 Meter Schwimmen (11:09-Minuten), als auch über 22km Radfahren (37:08), erzielten Eva Augustin, Carolin Bauer und Henriette Grassmann die jeweils Bestzeit. Beim abschließenden Lauf über zehn Kilometer konnte das Sieger-Trio sogar ein wenig trödeln. Die drittbeste Zeit (18:51) reichte zum ungefährdeten

Gesamtsieg. Mit 1:07:08-Stunden lagen sie letztlich 1:15-Minuten vor SpardaBank Team Hagen (Sara Baumann, Franziska Scheffler, Lisanne Naumann) und 2:06-Minuten vor dem KOMET Team TV Lemgo. Ilona Pfeiffer, Ellen Steffens und Marike van der Vegt verbesserten sich mit der besten Laufleistung noch auf den "Bronzerang".

War das Rennen bei den Damen spannend, so war das Herrenfinale dramatisch. Von der Dramatik nicht betroffen waren Roy Matthieu, Folker Schwesinger, Robin Schneider, Henry Beck und Jonas Meyer, die das Rennen jederzeit kontrollierten. Mit der besten Schwimm- (09:44) und der zweitbesten Radzeit (33:10) hielten die Weimarer die Konkurrenz sicher auf Distanz. Letztlich überquerten sie nach 58:49-Minuten die Ziellinie. Den Zielraum mussten sie aber schnell verlassen, da fast zeitgleich drei Teams um die nächsten Plätze kämpften. Yannic Stollenwerk, David Jeckel, Sebastian Zeller, Niclas Bock und Nick Staggenborg finishten mit Marathon Finanz KTT 01 nach 59:32 und lagen zwei Sekunden vor Nordenia Tri Münster. Konstantin Seufert, Stefan Holtkötter, Christoph Busche, Max Ludwig und Daniel Mehring war auf der Laufstrecke insgesamt zwar knapp zehn Sekunden schneller, konnten Rückstand nach dem Radfahren aber nicht mehr zulaufen.

Mit leeren Händen musste das Wittener Champion Systems-Team die kurze Heimreise aus Gladbeck antreten. Den Wittener Christian Thomas, Daniel Torok, Sven Bergner, Oliver Strankmann und Florian Gothe fehlten letztlich eine Sekunde (!) zum Bronzerang. Trotz der besten Laufleistung (15:43) reichte es für die Wittener nicht zu einem Platz auf dem Podium. Die Tatsache, dass sie Teil eines der dramatischsten Rennen in der Bundesliga waren, ist allenfalls nur ein schwacher Trost. Beim nächsten Wettkampf in Eutin am 24. Juni werden die Karten wieder neu gemischt.

Martin Wachhold

(DTU-Bericht)

Ein Saisonauftakt nach Maß

16.05.2012, 19:03

Die Damen der SSF Bonn Team artegic sind glänzend in die neue Triathlon-Saison der zweiten Bundesliga Nord gestartet. Beim Auftakt-Teamsprint in Gladbeck (750 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 5 km Laufen) erkämpfte sich die Truppe von Trainer Christoph Großkopf den Gesamtsieg mit mehr als einer Minute Vorsprung vor der Mannschaft aus Hagen. Eva Augustin, Katharina Malter, Carolin Bauer und Henriette Grassmann dominierten das Geschehen mit einer Gesamtzeit von 1:07:48 Stunden und scheinen für die Mission "Aufstieg in die erste Bundesliga" gut gerüstet.

Die Herrenmannschaft der SSF Bonn belegte als Aufsteiger in der Besetzung Marian Krämer, Luis Hesemann, Moritz Stader, Nils Dehne und David Nyeste in 1:01:09 Stunden einen ordentlichen achten Platz.

Die Mannschaften des PSV Bonn patzten indes im ersten von fünf Saisonrennen. Die PSV-Damen kamen in der Besetzung Anna Bang, Anne Naumann, Annika Peiler und Inge Roersch (Gesamtzeit 1:12:58) nicht über den letzten Platz hinaus. Das lag unter anderem daran, dass sie verspätet ins Rennen gingen und dadurch viel Hektik bei den Bonnerinnen herrschte. Die PSV-Herren kamen in der Besetzung Florian Fink, Tom Eismann, Eike

Pupkes, Viktors Vovrusko und Henner Lakämper mit einer Endzeit von 1:02:33 Stunden nicht über Platz 14 von 17 gestarteten Teams hinaus.

Anders die Damen der SSF: Die Bonnerinnen erzielten in 11:09 Minuten die beste Schwimmzeit und sie waren auch die schnellste Mannschaft auf dem Fahrrad (37:08 Minute), so dass sie mit einem passablen Vorsprung den abschließenden Lauf in Angriff nehmen konnten. Die SSF-Herren konnten die drittschnellste Schwimmzeit vorweisen, zollten aber dem schnellen Radtempo Tribut und verloren beim abschließenden Lauf dann entscheidenden Vorsprung auf andere Teams.

SSF-Trainer Christoph Großkopf: "Das war ein Auftakt nach Maß. Die Leistung der Damen war klasse. Wir haben unterstrichen, dass unsere Ambitionen für die erste Bundesliga realistisch sind. Und die Herren haben bewiesen, dass die zweite Liga für die junge Mannschaft momentan genau richtig ist."

Das nächste Saisonrennen findet nun am 24. Juni in Eutin im Osten Schleswig Holsteins über die Olympische Distanz statt. Dort stehen dann 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen auf dem Programm.

Artikel vom 16.05.2012, Bert Mark, Bonner Generalanzeiger

Von einem, der auszog um Triathlon zu lernen - Deutsche Meisterschaft Triathlon in Darmstadt 2012

06.06.2012, 16:41

Am letzten Wochenende fanden in Darmstadt die Deutsche Triathlon Meisterschaften statt. Als Mitglied einer Bundesliga Mannschaft war auch ich startberechtigt. Zu dem musste ich dem Veranstalter Wettkampfergebnisse der vergangenen Saison schicken. Scheinbar waren die Platzierungen zufrieden stellend, denn die DTU hat mich zu dem Wettkampf zugelassen.

Über die Nachricht habe ich mich sehr gefreut, denn das hieß für mich, dass ich mit der Ersten Triathlon Bundesliga zusammen einen Wettkampf bestreiten dürfen würde. Die Deutsche Meisterschaft war nämlich gleichzeitig das Auftaktrennen für die erste Bundesliga. Als dann die Startliste veröffentlicht wurde, war mir dann doch etwas mulmig. Standen dort nicht nur deutsche Topathleten, sondern auch eine Reihe internationaler Athleten, die sogar in der ITU World Triathlon Series starten. Doch ein guter Trainingspartner versuchte mich zu beruhigen und meinte, dass es in der Bundesliga auch welche gäbe, die „nicht so gut schwimmen würden“. Er sollte tatsächlich Recht behalten.

Am Wettkampf Morgen lief es dann erstmal gar nicht rund. Als meine Vater und ich pünktlich um 8 Uhr im Auto saßen um die knapp zwei Stunden Fahrt Richtung Süden in Angriff zu nehmen, sprang das Auto nicht an. Es hat wohl noch geschlafen, denn bevor wir es mit dem Startkabel wachrütteln wollten, sprang es plötzlich wieder an und brachte uns sicher nach Darmstadt. Nachdem ich meine Starunterlagen abgeholt hatte und mir sowohl den Zielbereich und als auch die zweite Wechselzone angesehen hatte, wollte ich mein Rad fertig machen. Doch beim Aufpumpen der neuen Hochprofilfelgen, die das Team artegic gesponsert bekommen hat, ist das Ventil kaputt gegangen. Gott sei Dank hatte ich noch einen zweiten Satz Laufräder dabei, die eigentlich für den Fall einer Panne im Pit Stop auf mich warten sollten.

Recht zügig habe ich meine Schuhe in T2 abgelegt um mich auf den Weg zum Schwimmstart zu machen. Zu meinem Bedauern hatte ich keinen Radständer mit meinem Namen drauf. Es waren einfach nicht genug für alle männlichen und weiblichen Starter da. Das ist mir natürlich erst aufgefallen als ich das dritte Mal alle Ständer abgegangen bin und mich schon für blind hielt. Kaum war ich am Großen Woog, einem Badesee mit Freibad mitten in Darmstadt und Austragungsort der ersten Disziplin, angekommen erwischte mich der erste stärkere Regenschauer. Geregnet hatte es zwar schon die ganze Nacht und auch tagsüber, aber so direkt war ich noch nicht betroffen. Das stellte mich vor die Schwierigkeit mein Energy-Gel auf mein nasses Oberrohr zu kleben. Die normale Technik konnte ich nicht anwenden, sodass ich improvisieren und sehr viele Klebeband nutzen musste. Am Ende stand mein Rad fertig in der Wechselzone und ich musste es alleine im Regen zurücklassen um mich zu dem Schwimmstart auf der anderen Seeseite zu begeben. Auf dem Weg dorthin habe ich mich in der Schwimmbadumkleide umgezogen und zufällig Marian Kraemer und Oliver Strankmann getroffen, die sich dort eine warme Dusche gönnten, denn sie hatten am Morgen schon die Sprintdistanz hinter sich gebracht.

Vor den Herren gingen die Damen ins Wasser. So konnte ich mir noch vor dem Aufwärmen deren Start ansehen und beobachten wie die Schwimmstrecke zu absolvieren ist. Mein Start rückte immer näher und mir blieb nicht mehr viel Zeit um mich aufzuwärmen. Dies war gar nicht so leicht, regnete es doch immer wieder stark und mein Unterstand war doch viel gemütlicher. Ganz kalt wollte ich doch nicht ins Wasser springen, sodass ich in den sauren Apfel beißen musste und im Regen ein paar Runden laufen ging. In der Zwischenzeit trafen auch immer mehr Starter aus meinem Starfeld ein. Im Gegensatz zu den Frauen, die mit nur 35 Athletinnen vom Ponton springen mussten, sollte es bei uns richtig eng werden. Bei gut 90 Startern musste man auch in die zweite Reihe ausweichen. Mir kam das eher entgegen, denn so musste ich mich nicht nach rechts außen stellen von wo ich einen weiteren Weg zur ersten Boje gehabt hätte. Andere hatten nicht das Glück, denn die Teams, die im letzten Jahr nicht so weit vorne platziert waren, mussten rechts stehen wodurch sie einen längeren Weg zur ersten Boje hatten. Daraus entstand für mich ein weiterer Vorteil, denn durch die Schwimmer, die von recht außen schräg nach links zur Boje geschwommen sind, wurden die übrigen Schwimmer gebremst, so dass das Tempo nicht so hoch war. Jedoch kam es unweigerlich zu einem heftigen Gerangel um die beste Schwimmposition, aber damit war zurechnen. Nach der Boje ging es nach rechts weiter durch einen kleinen Kanal. Auch dort war es noch recht eng und das Feld war zwar sehr lang gezogen, aber aus meiner Perspektive doch noch recht geschlossen. Die erste Runde war insgesamt noch recht angenehm. In der zweiten Runde hatte ich dann mehr Platz, da ich wie erwartet nicht mit dem Hauptfeld mithalten konnte. Trotzdem hatte ich eine kleine Gruppe um mich mit der ich später auch die erste Disziplin beenden sollte. Erst nach der zweiten Runde merkte ich wie meine Kraft nachließ und Probleme hatte das Tempo der Gruppe zu halten. Außerdem schlossen Schwimmer von hinten auf. Auf der Diagonalen zum Schwimmausstieg konnte ich sehen, dass hinter uns noch weitere Athleten waren. Das hatte mich aus oben genannten Gründen gefreut. Nach dem Schwimmausstieg wollte ich nicht zu viel Zeit verlieren und habe versucht schnell zu meinem Rad zu laufen. Ich merke jedoch bald, dass mich das Schwimmen mehr angestrengt hatte als ich gedacht habe. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass wir zwar wie vorgesehen zweieinhalb Runden geschwommen sind, trotzdem etwa 500 Meter mehr hinter uns gebracht hatten- also 2000 Meter an Stelle der gedachten 1500 Meter. So war nicht verwunderlich, dass ich mich etwas schlapp gefühlt habe.

Auf dem Rad lief es dann zu Beginn noch recht gut. Ich hatte die Gruppe nicht verloren und einen, der kurz vor uns auf Rad gestiegen ist, hatten wir auch gleich eingeholt. Doch

ich musste feststellen, dass für mich zu unrhythmisch und nach dem langen Schwimmen zu schnell gefahren wurde. Die Antritte derjenigen, die aus dem Windschatten kamen und die Führung übernommen hatten, waren oft zu hart und die Kurven auf der nassen Straße wurden mir zu schnell gefahren. Daher musste ich die verbleibenden sieben Runden alleine fahren. In Anbetracht der vielen Stürze, die es auf der Strecke gab, war es mir recht, dass ich alleine gefahren bin und nicht der zusätzlichen Gefahr des in der Gruppenfahrens ausgesetzt war. Die Bedingungen auf der Strecke waren nämlich alles andere als gut. So gab es nicht nur Schlaglöcher, die mit Regenwasser voll gelaufen waren, sondern auch Straßenbahnschienen, die in Fahrtrichtung verliefen und zwischen denen auch noch Kopfsteinpflaster verlegt war. Die Mühe, die Schienen sicher abzudecken, hatte sich keiner gemacht. Neben weiteren Unebenheiten auf der Strecke kam es auch immer wieder dazu, dass Zuschauer bzw. Passanten ohne zu schauen auf die Strecke gingen. Nur um haaresbreite habe ich eine Frau verfehlt. Was passiert wäre, wenn ich sie ungebremst erwischt hätte, will ich mir nicht ausmalen. Auch die Rettungskräfte verursachten Unfälle, da ein Rettungswagen direkt hinter einer Kurve stand. Zu spät wurden die um die Kurve fahrenden Radgruppen vor der Gefahr gewarnt. Es war erschreckend zu sehen wie viele das Rennen verletzt oder mit Defekten abbrechen mussten. Nicht wenige mussten im Krankenhaus behandelt werden. Ich war froh, dass ich die zweite Disziplin ohne Schaden hinter mich gebracht habe. Auch wenn ich deutlich an Zeit verloren habe.

Dementsprechend war die Spitzengruppe schon auf ihrer zweiten Laufrunde während ich meine erste begonnen hatte. Vorher hatte ich noch mit einem Krampf im rechten Oberschenkel zu kämpfen, der mich beim Anziehen meiner Schuhe erwischte. Glücklicherweise war der Schmerz recht schnell wieder weg, so dass ich zur letzten Disziplin aufbrechen konnte. Doch in der zweiten Runde musste ich feststellen, dass ich an diesem Tag nicht um einen Sturz herum kommen würde. In einer 180° Kurve rutschte ich aus und holte mir Aufschürfungen an der Hand und am rechten Bein. Doch ich hatte natürlich keine Zeit zum Ausruhen und bin gleich wieder los. Die Verletzungen hatte ich auch gar nicht gesehen. Erst später fiel mir die Verletzung an der Hand auf. Die Schrammen am Bein erst nach dem Zieleinlauf. Zu diesem Zeitpunkt waren noch über sechs Kilometer zu laufen. Danach ereignete sich nichts mehr Besonderes. Auch die leichten Bauchschmerzen waren weg, die Beine fühlten sich noch relativ gut an und den Regen habe ich nicht mehr gespürt. Die letzte Runde war dann relativ einsam nur hinter mir waren noch ein paar einzelne Athleten zu sehen. Die wollte ich nicht mehr vorbei lassen und holte noch mal das letzte aus mir raus. Im Ziel warteten dann Brezeln und Getränke auf mich. Da ich Brezeln sehr gerne habe, hat mich das natürlich sehr gefreut. Leider waren nicht mehr so viele da und ich wollte schnell etwas Warmes und vor allem Trockenes überziehen. Darum habe ich mich relativ kurz im Zielbereich aufgehalten. Im Anschluss bin ich dann das erste Mal überhaupt zu einem Sanitätszelt gegangen. Wenn man die Möglichkeit hat sich ordentlich verbinden zu lassen, dann sollte man das auch tun.

Insgesamt bin ich mit meinem Wettkampf zufrieden. Bei dem Starterfeld und diesen widrigen Bedingungen war sicher nicht viel mehr drin. Über meinen 50. Platz in der nationalen Wertung habe ich mich gefreut. Auch Platz 72 in der internationalen Wertung ist in Ordnung. Zwar sind nur fünf noch nach mir ins Ziel gekommen, aber es sind weit mehr gestartet. Wenn ich das richtig sehe, dann bin ich noch nicht schneller als 38:37 Minuten am Ende gelaufen. Auch beim Schwimmen ist ein Steigerung zusehen (26:22). Insgesamt habe ich 2:16,26 Stunden gebraucht. Außerdem bin ich nicht zum Siegen dorthin gefahren, sondern um Erfahrung zu sammeln. Wichtig wird es dann erst wieder in der zweiten Bundesliga wo ich für die Mannschaft um eine gute Platzierung kämpfen will.

Ich denke, dass ich noch ein paar Plätze weiter vorne gelandet wäre, wenn die Schwimmstrecke wirklich 1500 Meter lang gewesen wäre, denn dann hätte ich nicht so viel Kraft verloren. Aber ich will nicht jammern und hoffen auch im nächsten Jahr wieder auf der Deutschen Meisterschaft starten zu können.

Carsten Herboth

Oliver Strankmann gewinnt Bonn-Triathlon 2012

20.06.2012, 17:26

Es war ein Moment, den keiner der Anwesenden so schnell vergessen wird: Als Lokalmatador Oliver Strankmann (SSF BONN) am Sonntag nach 2:53:12 Stunden unter dem Jubel tausender Zuschauer als Erster im Teilnehmerfeld der 1487 gemeldeten Triathleten die Ziellinie vor der Kennedybrücke überquerte, war ihm die "Mission Titelverteidigung" beim 22. Bonn-Triathlon geglückt.

Somit konnte "Ölli" seinen Status als Bonns Ausdauer-Spezialist auf höchst eindrucksvolle Art und Weise untermauern.

Auch bei den Frauen gab es eine Titelverteidigung. Nach 3,6 km Schwimmen, 61 km Radfahren hoch und runter durch das Siebengebirge und 15 km Laufen am Beueler Rheinufer war Beate Görtz (ASV Köln), wie bereits im Vorjahr, die beste Frau. Ihre starke Zeit von 3:14:46 Stunden konnten auch Debbie Verstraeten (Trille, 3:19:20) aus Belgien und Verena Walter (Iserlohner Tri Team, 3:21:32) nicht toppen.

Die Lokalmatadorin und Stadtmeisterin 2011, Isa Roth, musste aufgrund eines hartnäckigen Infekts absagen. Der diesjährige Stadtmeistertitel ging an Katrin Mannweiler (SSF Bonn), die 3:22:56 Stunden benötigte. "Heute musste ich viel leiden", gab Mannweiler erschöpft, jedoch sichtlich glücklich zu. Den Staffelwettbewerb entschied die Mannschaft "Go for Gold" (2:57:14) um Timo Trippe, Clemens Hesse und Moritz Kümmeler für sich.

Im Mittelpunkt stand jedoch ohne Frage Strankmanns Versuch, seinen Titel gegen knapp 1000 männliche Einzelstarter zu verteidigen. Der 26-jährige BWL-Student aus Bad Godesberg musste für sein großes Ziel in Anbetracht der starken Konkurrenz an seine äußersten Grenzen gehen.

Insbesondere der Routinier Faris Al-Sultan (Abu Dhabi Triathlon Team), Gewinner des Ironmans Hawaii 2005, und der Düsseldorfer Niclas Bock (Team Erdinger) machten Strankmann beim 22. Bonn Triathlon, erneut ausgerichtet vom PSV Bonn, von Beginn an das Leben schwer.

Nach einer kurzen Verzögerung ging es um 9:48 Uhr los. Von den zwei Autoschnellfähen auf Höhe der Rohmühle in Oberkassel stürzten sich die Athleten etappenweise wie die Lemminge ins Wasser. Vor der beeindruckenden Kulisse des Siebengebirges kämpften sie sich dann flussabwärts. Aufgrund des hohen Wasserpegels war die Strömung des Rheins mit rund 8 km/h nicht zu unterschätzen. Vor allem der Ausstieg musste also perfekt kalkuliert werden. Und so ließ das Drama nicht lange auf sich warten.

Strankmann konnte sich nach einem guten Start schnell absetzen und einen wichtigen Vorsprung auf den großen Konkurrenten Al-Sultan herauschwimmen. Doch kurz vor der Ausstiegsrampe verschwamm sich der Bonner, indem er das Rheinufer zu früh anpeilte. Dies nutzte Al-Sultan mit all seiner Erfahrung gnadenlos aus. Er ließ sich so lange wie möglich von der starken Strömung in der Rheinmitte tragen, um letztendlich praktisch zeitgleich mit Strankmann aus dem Wasser zu steigen.

Doch der Bonner zeigte sich unbeeindruckt. Noch in der Wechselzone unterhalb der Kennedybrücke holte er sich die verlorene Führung zurück und schwang sich vor Al-Sultan als Erster auf das Fahrrad. Dank einer Tagesbestleistung gab er die Führung nicht mehr her. "Ich habe immer wieder versucht, ihn bei Hügeln zu attackieren. Ich kann aber nicht mehr so hart anfahren", musste Al-Sultan eingestehen.

Nach gut zwei Stunden und mit einem Vorsprung von über einer Minute hieß es für Strankmann dann: Ab in die Laufschuhe. Nun würde sich zeigen, ob er sein Energielevel richtig eingeschätzt hatte. "Bei der letzten Laufrunde war der Speicher leer", gab Strankmann zwar zu, doch mit dem Ziel vor Augen schaffte er es, seine Kontrahenten auf Distanz halten.

Mit fast eineinhalb Minuten Vorsprung auf Al-Sultan, der den Bonn-Triathlon mit einer Gesamtzeit von 2:54:35 Stunden absolvierte, schaffte es "Ölli" schließlich als Erster über die Ziellinie. Niclas Bock konnte sich mit einer Zeit von 2:56:28 Stunden über den dritten Rang freuen.

"Er hat verdient gewonnen", musste Al-Sultan angesichts der starken Leistung des Lokalmatadors zugeben. Dieser war sich der Größe seiner Aufgabe von Anfang an bewusst: "Ich wusste, dass es eng werden wird. Aber ich dachte mir: Heimvorteil, die Strecke kenn ich, also ab durch die Mitte." Von einem möglichen Titel-Hattrick wollte er jedoch nichts wissen. "Ich werde das jetzt heute erst mal genießen," strahlte der Sieger. Der Erfolg der Veranstaltung wurde von einem enthusiastischen Publikum abgerundet. Bei perfektem Triathlon-Wetter legten sich die Zuschauer für ihre Freunde und Verwandten ins Zeug, die sichtlich angetan waren. So auch Beate Görtz: "Da ich einen Vorsprung hatte, konnte ich die super Atmosphäre am Ende richtig genießen", freute sich die Siegerin.

Auch auf organisatorischer Ebene lief alles einwandfrei. Cheforganisator Joachim Sommershof wusste, wem dies zu verdanken war: "Ein ganz großer Dank geht an alle, die uns unterstützt haben", womit er nicht zuletzt die mehr als 300 freiwilligen Helfer meinte, ohne die die Organisation schlicht unmöglich gewesen wäre.

Artikel vom 11.06.2012, Bonner General Anzeiger, Bernd Joisten

Carsten Herboth gewinnt Rosenstadt-Triathlon

OSTHOLSTEINER ANZEIGER

Bonner Ersatzmann gewinnt Rosenstadt-Triathlon



Mit großer Vorsprung kommt Carsten Herboth vom SSF Bonn als Sieger des 18. Rosenstadt-Triathlons ins Ziel.

Erste. Eigentlich ist die Olympische Distanz traditionell beim Eulner Rosenstadt-Triathlon die Königsdisziplin. Doch gestern war das anders: Die Schar der Spitzenathleten, die in den 17 Mannschaften der Zweiten Bundesliga Nord auf die Strecke gingen, stahl den Einzelkämpfern die Schau. Den Sieg des Einzel-Wettbewerbs sicherte sich mit dem 23-jährigen Carsten Herboth ein Triathlet, der als Ersatzmann der Zweitligamannschaft des SSF Bonn nominiert worden war.

"Wir haben beschlossen, dass sich der Ersatzmann genauso auf den Wettkampf vorbereiten soll wie der Rest des Teams", erklärte Herboth im Ziel. Das heißt Anreise am Sonnabend, Aufwärmprogramm zusammen mit der Bonner Mannschaft, für die fünf andere Sportler um Punkte schwammen, Rad fahren und laufen.

Und doch hatte der Student im Ziel knapp drei Minuten Vorsprung vor dem Zweitplatzierten Kim Oranienburg, der für Triabolas Hamburg ins Rennen gegangen war und 2:01.12 Stunden benötigte. Dritter wurde Stephan Nadenau, der sich als vereinsloser Triathlet gemeldet hatte, in einer Zeit 2:13:36 Stunden. Schnellste Frau war hier Charlotte Schwarz vom SV Süfeld in 2:40:56 Stunden vor Nina Ehrenberg (Sani 89 Schwimmverein Hamburg) in 2:50:14 und der Hamburgerin Gesine Hill in 3:18:52 Stunden.

Leon Heuel wird dritter bei der Saarlandmeisterschaft

Saarland Meisterschaften der Jugend B

05.07.2012, 13:43



Leon Heuel

Bei der Saarlandmeisterschaften der Jugend B (97/98) belgte Leon Heuel am letzten Sonntag (01.07.12) mit einer Zielzeit von 33:43 Minuten den dritten Platz.

Michael Schubert gewinnt Stutensee Triathlon

20. Stutensee Triathlon

09.07.2012, 09:23



Michael beim Schwimmausstieg

Im Schatten der Großen Triathlon Rennen Frankfurt und Roth konnte SSF Athlet Michael Schubert den [20. Stutensee Triathlon](#) gewinnen. Unweit seiner Heimatstadt Karlsruhe bestritt der 19jährige Student, der seit dem letzten Jahr für die SSF Bonn Triathlon startet, die dortigen 25,5 Wettkampfkilometer. Mit der zweitbesten Schwimmzeit (7:04min) konnte er sich schon früh vom Hauptfeld absetzen um dann auf dem Rad seine Stärken voll auszunutzen. Schnell konnte er die Führung übernehmen und nach nur 30:43min auf dem Fahrrad als erster auf die Laufstrecke zu wechseln. Dort gab er die Führung nicht mehr aus der Hand und erreichte mit einer Endzeit von 57:11 Minuten als erster das Ziel. Die weiteren Podestplätze holten sich Matthias Wolf von SCC Karlsruhe (57:17) und Elias Schipperges von der SG Poseidon Eppelheim (57:25).

Damen Mannschaft holt Tagessieg

2. Bundesliga Nord in Grimma

16.07.2012, 09:30

Das dritte Rennen der 2. Bundesliga Nord bestand dieses Jahr eigentlich aus zwei Wettkämpfen, denn am Samstagabend wurde die Startaufstellung für den Sprint am Sonntag in einem Prolog aus 12,75 km Radfahren und 3,75 km Laufen ermittelt. Dabei wurde auf dem Marktplatz der Stadt Grimma ein Podest aufgebaut von dem die Athletinnen und Athleten im Abstand von je 15 Sekunden über eine Rampe auf die Strecke gelassen wurden. Von dort ging es über Kopfsteinpflaster auf die erste von drei Runden. Das besondere Highlight der kurvenreichen Strecke war der Prophetenberg mit 9% Steigung. Im Gegensatz dazu waren die drei Laufrunden durch die Innenstadt Grimmas flach und daher sehr schnell. Am Ende des Tages konnten sich die Henriette Grassmann, Kathi Malter, Nicole Scholtz und Eva Augustin alle unter den ersten 15 Starterinnen platzieren und hatten so eine gute Ausgangsposition für das Jagdrennen am Sonntagvormittag herausgeholt. Bei den Herren konnte sich nur Luis Hesemann im ersten Drittel platzieren. Alex Schmitz und Guido Sommer fanden schafften es noch ins Mittelfeld, doch Carsten Herboth und Florian Bauer mussten am Sonntag im hinteren Teil des Starterfelds ins Wasser springen.

Am Sonntag stand ein üblicher Sprinttriathlon an. Zu Beginn waren 750 Meter in der Mulde zu schwimmen. Jeder Athlet startete einzeln mit dem Abstand aus dem Prolog außerhalb des Wassers,. Über ein Ponton ging es in die Mulde. Waren die Abstände jedoch sehr eng konnte es auch sein, dass eine kleine Gruppe nahezu gleichzeitig ins Wasser gesprungen ist. Da die Mulde bei weitem nicht so ein starke Strömung hat wie der Rhein wurde die ersten Streckenhälfte flussaufwärts geschwommen. Nach der Wendeboje ging es mit der Strömung zum Ausstieg. Nach dem Wechsel aufs Rad hieß es schnell die Radschuhe anziehen, denn es ging gleich den Prophetenberg hoch, der insgesamt fünf Mal überwunden werden musste um die 20km zu absolvieren. Die 1,25km lange Laufrunde musste vier Runden gelaufen werden.

Am Ende des Wettkampfwochenendes konnte sich die Team artegic Damenmannschaft den Tagessieg vor KOMET Team TV Lemgo und dem Sparda-Bank Team Hagen holen. Dabei holte sich Henriette Grassmann den 5. Platz in der Einzelwertung. Es folgten Kathi Malter auf Platz 7, Eva Augustin auf Platz 9 und Nicole Scholtz mit dem 12. Platz. Durch diesen Sieg konnten die Damen ihre Führung in der Tabelle ausbauen.

Die Herren erkämpften sich den 13. Platz in der Tageswertung. Wie im Prolog war Luis Hesemann mit dem 28. Platz auch im Sprint stärkster Bonner. Nur drei Sekunden trennten Alex Schmitz, der als 39. ins Ziel kam, und Guido Sommer, der Platz 41 belegte. Carsten Herboth und Florian konnten besonders durch ihre Schwimmstärke Plätze gut machen. Carsten kam als 65. und Florian als 72. ins Ziel. Mit diesem Ergebnis konnten die Herren ihren Platz im Mittelfeld der Tabelle halten.

Neben der zweiten Bundesliga fanden auch die Deutschen Meisterschaften des Nachwuchses statt. Dort starteten vom SSF Bonn Leon Heuel in der Jugend B und Moritz Stader bei den Junioren. Moritz, der lange wegen eines gebrochenen Daumens pausieren musste, erkämpfte sich den 33. Platz. Leon war leider in einen Radunfall verwickelt, sodass er auf Grund eines defekten Hinterrades den Wettkampf vorzeitig beenden musste.

Marian Kraemer, der als Ersatzmann für das Bundesliga Team der Herren mit angereist war, startete im offenen Feld über die Sprintdistanz. Dort konnte er sich den dritten Platz in seiner Altersklasse und den vierten Platz im insgesamt holen.

Liga Siege in Witten und Hückeswagen

Grandioses Wochenende für die Triathleten des SSF Bonn TEAM artegitic

21.08.2012, 11:58



Ein ereignisreiches Wochenende liegt hinter den SSF-Triathleten, die am Sonntag in der 2. Bundesliga Nord mit einem Sieg bei den Frauen und einen unerwarteten vierten Platz bei den Herren auftrumpften. Zudem konnte am Vortag die zweite Herren-Mannschaft in der NRW-Liga bei der Mitteldistanz in Hückeswagen einen Sieg davontragen.

Da staunten Trainer, Betreuer und Athleten nicht schlecht, als die Ergebnisliste das SSF Bonn Team artegic bei den Herren auf Platz vier von 17 Mannschaften aufwies. Ziel war zu Saisonbeginn eigentlich, den Abstieg zu verhindern. Nun stehen die männlichen SSF-Triathleten auf einem sicheren zehnten Platz und können im letzten Wettkampf in Weimar sogar unter die Top Ten rutschen.

Bei Temperaturen von über 40° C in der Sonne kämpften sich Nils Dehne, Luis Hesemann, Moritz Stader und Alex Schmitz nach dem Schwimmen in die erste Radgruppe, womit ein wichtiger Grundstein für den Erfolg gelegt wurde. Guido Sommer folgte knapp dahinter in einer Verfolgergruppe.

Auf den anschließenden 5 Kilometern im Glutofen von Witten konnten alle fünf Athleten durch eine solide Laufleistung mit geringem Abstand zueinander im vorderen Mittelfeld ins Ziel einlaufen. Diese mannschaftliche Geschlossenheit kann am letzten Wettkampf in Weimar ausschlaggebend sein, da hier nochmals einen Teamsprint auf dem Programm steht, bei dem die Mannschaft alle drei Disziplinen gemeinsam absolvieren muss.

An den SSF-Triathlon-Damen kommt diese Saison dagegen keiner vorbei. Zum dritten Mal erkämpften sie sich, diesmal in der Besetzung Kathi Malter, Henriette Grassmann, Nicole Scholtz und Carolin Bauer, den Tagessieg. Wenn im letzten Wettkampf nicht alles schief geht, ist der Aufstieg in die erste Bundesliga gesichert.

Durch den späteren Start hatten die weiblichen Triathleten noch mehr mit der Hitze zu kämpfen und mussten teilweise im Ziel medizinisch versorgt werden. Den Bonner Damen konnte die Hitze allerdings wenig anhaben und sie liefen auf den Plätzen 3, 4, 15 und 21 ins Ziel ein. Grassmann konnte dabei mit der Deutschen Elite bis zum Laufen mithalten, die gleichzeitig im Rahmen der Deutschen Meisterschaft über die Sprintdistanz am Start war. Malter wurde durch eine überaus starke Rad- und Laufleistung sogar vierte in der Wertung der U23-DM. Scholtz und Bauer kämpften sich nach dem Schwimmauftakt in der Ruhr auf dem Rad nach vorne und komplettierten somit das tolle Ergebnis.

Schon am Vortag hatte die zweite Herrenmannschaft des SSF Bonn TEAM artegic mit einem Sieg in Hückeswagen das erfolgreiche SSF-Wochenende eingeleitet. In der Besetzung Dave Nyeste, Florian Bauer, Max Eggen und Christian Resch konnten sie alle anderen 16 Teams hinter sich lassen. Auch hier herrschten tropische Temperaturen, die den abschließenden Halbmarathon zur Hitzeschlacht werden ließen.

Auch der Trainer konnte mit toller Leistung aufwarten und den [Sprungkontest](#) nach dem Wettkampf gewinnen!

Jugend erfolgreich im NWC, Militär WM in Lausanne und Hennef Triathlon

2. Herren holt 3. Platz in der NRW-Liga

27.08.2012, 11:37



Es liegt wieder ein ereignisreiches Wochenende hinter den Triathleten der SSF Bonn. Dabei waren sie an gleich drei Wettkämpfen aktiv und äußerst erfolgreich. In Lausanne starteten zwei Athleten bei der CISM World Military Triathlon Championship, in Krefeld machte der Nachwuchs-Cup und die NRW-Liga Halt und beim Hennefer Siegtal Triathlon waren viele Einzelstarter dabei.

Schon am Samstag kämpften Eva Augustin und Christian Resch in Lausanne um den Weltmeistertitel im Triathlon der Soldaten. Auf der anspruchsvollen Radstrecke, die im letzten Jahr Teil der ITU World Triathlon Series war, erwies sich der zehnpromtente Anstieg, der insgesamt acht Mal überwunden werden musste als größte Schwierigkeit. Im Gegensatz dazu erwiesen sich die 1500 Meter Schwimmen im Genfer See und die zehn Laufkilometer entlang des Yachthafens als eine leichtere Aufgabe. Am Ende kam Eva nach 2:20:29 Stunden als 23. Frau ins Ziel. Bei den Männern erreichte Christian in einer Zeit von 2:11:38 Stunden als 55. die Ziellinie.

Am Sonntag in Krefeld gab es dann auch die ersten Siege aus Sicht der SSF Bonn zu feiern. Nachdem Moritz Stader am letzten Wochenende bei sonnigen 40 Grad in der zweiten Bundesliga auf Platz 26 lief, gewann er an diesem tag souverän mit über zwei Minuten Vorsprung bei nass-kaltem Wetter die Tageswertung der Junioren beim Nachwuchs-Cup. In der gleichen Altersklasse erreichte Julian Klein den sechsten Platz. Bei der Jugend A, die zusammen mit den Junioren eine Mannschaft bilden, wurde Felix Reifenberg ebenfalls sechster und Jannik Lammersmann neunter. Damit konnte sich die Mannschaft auch den Tagessieg holen und ihren ersten Tabellen Platz im Cup verteidigen. Zwei zweite Plätze gewannen die SSF Bonn bei den Schülern A. Laura-Mila

Steinhauer holte sich zum vierten Mal hintereinander die Silbermedaille bei den Mädchen. Damit liegt sie auch in der Summe aller Wettkämpfe auf Platz zwei. Bei den Jungen gewann Mattia Weßling die Silbermedaille. Leon Heuel durfte sich in der Jugend B die Bronzemedaille um den Hals hängen lassen. In beiden Altersklassen wurde keine Mannschaft gemeldet, sodass es nur Einzelwertungen gab.

Als reiner Teamwettkampf wurde in Krefeld die NRW-Liga ausgetragen. Bei den Männern war dies das letzte von fünf Rennen und bei den Frauen das vierte. Als viertplatzierte waren Max Eggen, Carsten Herboth, Marian Kraemer und Michael Schubert angereist. Da der Abstand zu den Drittplatzierten nur einen Punkt betrug wussten sie, dass sie noch auf den dritten Platz vorstoßen konnten. Motiviert von diesem Gedanken wollten die vier Herren beim Mannschaftssprint alles geben. Die Besonderheit dieses Wettkampfformates ist, dass man geschlossen als Mannschaft alle drei Disziplinen gemeinsam bewältigen muss. Dabei müssen mindestens drei Athleten ins Ziel kommen um gewertet zu werden. Neben der individuellen Stärke kommt es außerdem besonders auf das Zusammenspiel in der Mannschaft an. In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass die Bonner Triathleten dies hervorragend beherrschen. Dies hat sicher auch viel mit der Philosophie zu tun nicht auf „eingekaufte“ Athleten zu setzen und viel gemeinsam zu trainieren. Schon beim Schwimmen zeigte sich, dass man nicht mit überzogenen Erwartungen angereist war. Im Abstand von nur acht Sekunden kletterten die vier Herren angeführt von Carsten, der an diesem Tag die sechstschnellste Zeit schwamm, aus dem Wasser. Nach einem schnellen Wechsel ging es knapp hinter der führenden Mannschaft der Bayer 05 Uerdingen auf die Radstrecke. Dort kam es immer wieder zu Führungswechseln an der Spitze. Durch eine gute Taktik und die starke Führungsarbeit von Max konnte der blau-rote SSF Zug als erster vom Rad steigen. Dabei folgte die Mannschaft von Bayer 05 Uerdingen ihnen dicht auf den Fersen. Lief das Radfahren bis auf den Schockmoment als die Kette von Max abgesprungen war rund, kam es beim Wechsel jedoch zu Verzögerungen, sodass die Uerdinger vor den Bonnern auf die abschließenden zwei Laufrunden gingen. Angetrieben vom heimischen Publikum schienen sie anfangs zu weit weg zu sein. Doch sie hatten zu kämpfen und verloren auf dem ersten Kilometer ihren vierten Mann. Bei den Bonnern spielte auch hier das Team zusammen. Trotz des hohen Tempos und der Anstrengung versuchten sie gemeinsam zu laufen und sich zu motivieren. Dadurch konnten sie den Abstand einerseits nach vorne verringern und nach hinten ausbauen andererseits auch zusammen zu bleiben. Zwar konnten sie am Ende die Mannschaft von Bayer 05 Uerdingen nicht mehr einholen, erreichten aber als eine von nur zwei Mannschaften zu viert das Ziel. Am Ende waren alle mit dem zweiten Platz an diesem Tag hoch zufrieden. Schließlich waren man sich sicher, damit den dritten Platz in der Gesamtwertung geholt zu haben. Mit diesem Platz hätten am Jahresanfang vielleicht nur die Optimistischsten gerechnet, denn man war erst im letzten Jahr aus der Regionalliga aufgestiegen und der Fokus lag sicher auf der ersten Mannschaft, die in der zweiten Bundesliga startet.

Dagegen fanden sich die Damen nach unglücklichen Platzierungen in den ersten drei Rennen fast im Abstiegskampf wieder. Aus diesem Grund wurden die Stammkräfte Stephanie de Pury und Kirstin Vörkel in Krefeld von Carolin Bauer und Nicole Scholtz unterstützt. Das Engagement der beiden sonst in der zweiten Bundesliga Nord Startenden zahlte sich aus, denn die Mannschaft erreicht einen hervorragenden vierten Platz und schaffte so wieder den Sprung in die Tabellenmitte. Am 9. September wird sich in Xanten zeigen, ob die zweite Damenmannschaft auch im nächsten Jahr in der NRW-Liga vertreten sein wird.

Beim vierten Hennefer Siegtal Triathlon hatten sich über 30 Triathleten der SSF Bonn angemeldet um dort entweder über die olympische oder die Volksdistanz an den Start zu

gehen. Auch hier konnten sie einige Erfolge feiern. Neben vielen ersten Plätzen in den Altersklassen gewann Katharina Malter bei ihrem Debüt auf der olympischen Distanz sogar die Gesamtwertung der Frauen. Auf dem zweiten Platz folgt ihr Micaela Orgeldinger, die damit auch ihre Altersklasse gewinnen konnte. Bei den Männern belgte Ralf Krumbe den dritten Platz in der Gesamtwertung und den ersten in seiner Altersklasse. In der Altersklasse M35 konnte sogar ein Dreifachsieg gefeiert werden. René Göldner gewann dort vor Christoph Aschemann und Henning Fischer. Einen weiteren Altersklassensieg holte Andreas Rehn in der AK40. Auf der Volksdistanz wurde David Nyeste insgesamt dritter und in seiner Altersklasse erster. Ebenso Joachim Schultz, der in der Altersklasse M50 erster wurde.

Bonner trotz Wind, Wetter und 2000 Höhenmetern

Oliver Strankmann gewinnt den Trans Voralberg Triathlon

30.08.2012, 09:07



Am Sonntag gewann der Bonner Triathlet [Oliver Strankmann](#) den [Trans Voralberg Triathlon](#) in Österreich. Mit seinen 2000 Höhenmetern gehört er zu den härtesten Triathlonrennen Europas. Dabei ist unter anderem der 1675 Meter hohe Hochtannbergpass zu überwinden. Oliver brauchte für die 1,2 Kilometer Schwimmen im Bodensee, 102 Kilometer Radfahren im Begrenzerwald und die abschließenden 12 Laufkilometer um Lech/Zürs 4:06:16 Stunden. Damit war er gut 90 Sekunden schneller als der Zweitplatzierte Österreicher [Max Renko](#).

Auf [YouTube](#) ist eine Zusammenfassung von dem Rennen zu finden. In dieser ist unter anderem Olivers Zieleinlauf und ein Interview mit ihm zu sehen.

Die Mannschaft der Junioren und Jugend A gewinnt auch in Goch

Erneuter Tagessieg im Nachwuchs-Cup

02.09.2012, 15:13



Auch auf der vorletzten Station des Nachwuchs-Cups haben die Junioren und A-Jugendlichen der SSF Bonn Triathlon sowohl körperliche als auch mentale Stärke bewiesen und ihren ersten Tabellenplatz verteidigt. Beim GochNESS-Triathlon am Niederrhein holten sich Moritz Stader, Julian Klein, Felix Reifenberg, Jannik Lammersmann und Ben Becker den Tagessieg. Dabei gewann Moritz wie schon in der Vorwoche sein Rennen über 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer laufen mit deutlichem Vorsprung. Dabei verwies der 19jährige Bonner Oliver Brammen vom Tri-Team Hagen und Lukas Söntjens vom Hennefer TV auf die Plätze zwei

und drei. Platz sechs ging bei den Junioren wie schon in Krefeld an Julian Klein. Bei der Jugend A holte sich Felix mit nur 15 Sekunden Rückstand den zweiten Platz. Das Mannschaftsergebnis wird von Jannik auf dem 10. und Ben auf dem 13. Platz komplettiert. Leon Heuel wurde in der Jugend B zweiter. Bei den Schülern A konnte Mattia Weißling jedoch seine Altersklasse gewinnen. Seinem größeren Bruder gleich machte es Gian Luca, der ebenfalls seine Altersklasse gewann. Nicht am Start hingegen war Laura-Mila Steinhauer, die den vorherigen Rennen stets die Silbermedaille gewinnen konnte.

Daniel Mannweiler bei der Ironman 70.3 Weltmeisterschaft in Las Vegas

Viva Las Vegas

04.09.2012, 08:49



Es hat schon viele Glücksritter in die Wüste Nevadas gezogen, doch die wenigsten waren so gut auf die Herausforderung der glitzernden Oase vorbereitet wie Daniel Mannweiler. Dabei sucht der SSF Triathlet nicht den Nervenkitzel beim Roulett, den erhöhten Puls beim Poker und die faszinierenden Shows. Nein, Daniel wird diesen Sonntag an der Weltmeisterschaft über die halbe Ironman-Distanz teilnehmen. Der so genannte Ironman 70.3 besteht demnach aus 1,8 km Schwimmen, 90 km Radfahren und einem Halbmarathon von 21,1 Kilometer. Wer sich jetzt fragt wie man auf die Zahl 70,3 kommt dem sei gesagt, dass dies an der für Amerikaner typische Angabe von Streckenlängen in Meilen liegt. Rechnet man von Kilometern in Meilen um kommt man auf 1,2 Meilen im Wasser, 56 Meilen und 13,1 Meilen zu Fuß. Geschwommen wird im Lake Las Vegas in Henderson, Nevada und damit ist der Start nur etwa 30 Kilometer vom berühmten Vegas Strip entfernt. Die Wassertemperatur liegt im September um 26°C. Somit wird der Lake Las Vegas sicher der kühlsche Punkt der Strecke sein, denn die Lufttemperatur beträgt zurzeit 36°C. Die Radstrecke führt teilweise durch die Wüsten des Lake Mead National Park. Insgesamt besteht der Radkurs sanft geschwungenen Hügeln mit 775 Höhenmetern, doch es sind auch kernige Anstiege zu meistern. So beträgt der höchste Anstieg 670 Meter. Gelaufen wird in Henderson. Drei Runden müssen dabei absolviert werden. Auch hier ist überwiegend hügelig und mit selektiven Anstiegen gespickt. Damit kommt die Strecke Daniel als starkem Radfahrer und Läufer sicher entgegen. Sollte er beim Schwimmen den Kontakt zur Spitze halten können und auf den anderen beiden

Rennabschnitten seine Stärken ausspielen können, dann ist ihm eine gute Endplatzierung sicher. Schließlich hat er dieses Jahr schon häufiger seine gute Form gezeigt. So wurde er im Juli vierter bei der ITU Langdistanzweltmeisterschaft (4-120-30) im spanischen Vitoria-Gasteiz. Auch dort musste mit Temperaturen um die 36°C gerechnet werden. Außerdem wurde er bei Ironman 70.3 Austria in St. Pölten im Mai zweiter. Mit dieser Platzierung hatte er sich auch die Qualifikation für Las Vegas geholt.

Wir wünschen Daniel alles Gute für dieses anspruchsvolle Rennen im fernen Amerika.

Weiter Infos findet ihr auf der [Internetseite von Daniel und seiner Frau Kathrin](#) und natürlich auf der Seite des [Events](#). Wer das Daniels Rennen live verfolgen will sollte seine Startnummer 680 im Athleten [Tracker](#) suchen.

Ein weiteres tolles Erlebnis für uns

Militär Triathlon WM 2012

04.09.2012, 22:45



Am 25. August durften wir, Eva und Christian, wiederholt für Deutschland bei der 17. Militär Triathlon Weltmeisterschaft starten. Wir waren beide schon letztes Jahr in Rio de Janeiro bei der WM am Start und freuten uns riesig, dieses Jahr wieder daran teilnehmen zu dürfen.

Diesmal fand der Triathlon über die Olympische Distanz in Lausanne in der Schweiz statt, eine gute Wahl als Austragungsort, nachdem dort letztes Jahr die Weltmeisterschaft der Weltcupstarter über die Sprintdistanz stattfand.

Wir reisten wie alle andere teilnehmenden Nationen, u.a. Iran, Brasilien, China und Russland mit der deutschen Delegation donnerstags vorher an, da neben dem Wettkampf noch ein ordentliches Rahmenprogramm zu absolvieren war.

Freitags gab es neben der Wettkampfbesprechung die offizielle Begutachtung des Wettkampfmateri als, eine geführte Streckenbesichtigung der Radstrecke. Da wurde schnell allen Teilnehmern klar, dass die Radrunde mit einer langen 10% Steigung, die es 8-mal zu fahren galt, alles andere als einfach wird. Und am Abend vor dem Wettkampf fand die offizielle Eröffnungszeremonie statt. Ein großes Spektakel mit Ein- und Ausmarschieren aller Nationen war das. Wie es sich für Militär gehört.

Samstags morgens ging es dann direkt in der Frühe nach Lausanne zur Wettkampfstätte. Zuerst gab es den Wettkampf für die Frauen zu bestaunen. Die äußerlichen Bedingungen waren für den Wettkampftag recht angenehm; das klare Wasser des Genfer See hatte 26°C und es gab Sonne satt. Den Frauenwettkampf dominierten die Nationen Brasilien, Frankreich, Polen und China. Eva belegte nach einem Alleingang beim Radfahren auf der windschattenfreigegebenen Strecke einen ordentlichen 23. Gesamtplatz von 42 Starterinnen und konnte zufrieden auf dem blauen Teppich der Zielgeraden einlaufen.

Mittags waren die Männer dran. Auch dieses Rennen wurde von den Nationen Brasilien, Frankreich und Russland dominiert. Für Christian lief das Rennen nicht so wie geplant, beim Laufen musste er erstmal „reinfinden“, nachdem er beim Radfahren eine sehr unrythmische Radgruppe erwischt hatte. Er wurde Gesamt 55. von 70 Startern.

Es waren aber nicht nur Amateursportler für Deutschland am Start. Beste Deutsche wurde Sportsoldatin Theresa Baumgärtel auf Platz 19 und Sportsoldat Nils Frommhold, der den Frankfurt City Triathlon Anfang August gewonnen hat, belegte einen guten 7. Platz der Herren.

Dennoch war es für uns beide wieder eine tolle Erfahrung einen solchen Wettkampf nach ITU-Norm bestreiten zu können. Alleine schon das Drumherum (Betreten des Athletenbereichs, rechtzeitiges Body Marking der Startnummern, Aufruf zur Wechselzone, Aufruf zur Startaufstellung, usw.) bringt eine Atmosphäre mit sich, die wir nie vergessen werden.

Am Abend nach dem Wettkampf mussten wieder die Radkoffer gepackt werden, danach fand die offizielle Siegerehrung statt und ein abschließendes Bankettessen mit Schweizer Spezialitäten. Mehr als lecker.

Geschafft vom Wettkampftag kamen wir sonntags nachmittags wieder nach Bonn zurück und waren froh, dass wir ein paar tolle wenn auch anstrengende Tage in der Schweiz hatten. Besten Dank an das Schweizer Militär für die bestens organisierte Veranstaltung. Für die 18. Militär Triathlon Weltmeisterschaft 2013 hat sich Belgien als Ausrichter angeboten. Hoffentlich auch wieder mit uns.

Junioren/ A-Jugend Mannschaft holt auch in Vreden Platz 1, Laura-Mila und Mattia holen jeweils den zweiten Platz

SSF Bonn Nachwuchs gewinnt Nachwuchscup

08.09.2012, 21:43



Auch im letzten Rennen haben die Junioren und A-Jugendlichen der Triathlon Abteilung der SSF Bonn die Nerven behalten und sich den Gesamtsieg im Nachwuchs-Cup geholt. Krankheitsbedingt mussten Ben Becker und Jannik Lammersmann kurzfristig absagen und auch Moritz Stader, der bei den vorherigen Rennen stets als Zugpferd für den Rest diente war am Wochenbeginn nicht fit. Dies kann man jedoch als Glück im Unglück ansehen, denn Trainer Christoph Großkopf hätte ihn auch gerne mit nach Weimar zum letzten Rennen der zweiten Bundesliga genommen. Er konnte sich jedoch rechtzeitig erholen, so dass die SSF Bonn mit den geforderten drei Mann an den Start gehen konnten. Neben Moritz standen noch Felix Reifenberg und Julian Klein im Aufgebot der Blau-Roten. Wäre einer durch einen Defekt ausgeschieden, wäre der wichtige Tagessieg nicht mehr im Bereich des Möglichen gewesen. Doch durch ein wenig Glück und sicher auch die besondere Pflege für das Rennrad lief alles Reibungslos. Auch am Ende einer langen Saison zeigte Moritz seine Stärke und gewann souverän die Tages- und auch die Gesamtwertung bei den Junioren. Julian Klein konnte sich beim letzten Rennen ebenfalls

noch einmal steigern. Nach zwei sechsten Plätzen in den Vorwochen verbesserte er sich heute auf den fünften Platz. Das Bonner Trio komplettiert Felix, der bei den A-Jugendlichen an den Start ging. Trotz eines beherzten Zielsprint verpasste er das Treppchen denkbar knapp. Nur eine hundertstel Sekunde fehlte nach einer guten Stunde Rennzeit am Ende zu Platz drei. Da fühlt man sich schon an das Olympiarennen der Frauen erinnert.

Auch die übrigen Nachwuchs-Cupstarter der SSF konnten überzeugen. Bei den weiblichen Schülern A wurde Laura-Mila Steinhauer erneut zweite. Nach fünf zweiten Plätzen in sechs Rennen holte sich auch den zweiten Platz in der Gesamtwertung des Cups. Mattia Wessling wurde bei den männlichen Schülern A ebenfalls zweiter. Mit diesem tollen Ergebnis konnte er auch den zweiten Platz in der Gesamtwertung erreichen. Nur Leon Heuel fällt ein wenig aus der Reihe. Nach seinem zweiten Platz in der Vorwoche wurde er heute leider nur achter.

Viele weitere Fotos können auf unserer [Facebook-Fotoalbum](#) bestaunt werden. Wie immer ist dies auch ohne Anmeldung möglich.

Allen Teilnehmern des Cups gratulieren wir zu diesen herausragenden Leistungen und wünschen ihnen eine schöne Saisonpause. Erholt euch gut, denn wir wollen euch im nächsten Jahr wieder in einer so tollen Form sehen!

Bei Regen und viel Matsch macht der Rheinlan-Nachwuchs-Cup in Ahrweiler halt

Jugend beim Crossduathlon erfolgreich

15.09.2012, 08:45



Die Jugend mit Co-Trainer Rudi nach dem Wettkampf

Bei trübem und trockenem Herbstwetter fand in Ahrweiler am 15.9.2012 der letzte Wettkampf im Rheinlandnachwuchs-Cup statt. Bei diesem Wettkampf hat sich unsere SSF-Triathlon-Jugend wieder mal bewährt. Amelie Philipsenburg, Mattia Wesseling und Felix Reifenberg haben jeweils in ihrer Altersklasse den 1. Platz belegt. Nick Emde erreichte den 3. Platz. In der Gesamtwertung des Nachwuchscup erreichte Amelie und Mattia den 1. Platz und Nick den 2. Platz. Janna Stremmel war zum erstenmal mit Begeisterung bei einem Wettkampf dabei. Ihr hat es sehr viel Spaß gemacht. Ich hoffe, dass sie das nächste Jahr voll dabei ist. Leonard Rings und Nicolay haben ebenso den Wettkampf erfolgreich bestritten. Insgesamt hat es mir sehr viel Spaß gemacht, als Betreuer unserer SSF Triathlon-Jugend dabei gewesen zu sein. Rudi (Rudolf Meier)

Trotz Sturz mit über fünf Minuten Vorsprung im Ziel

Oliver Strankmann siegt beim Half ICAN Mallorca-Paguera

30.09.2012, 11:07



Der diesjährige [Half ICAN Triathlon](#) auf der Balearen Insel Mallorca musste auf Grund der schwierigen Wetterverhältnisse in einen Duathlon umgewandelt werden. Gewitterregen und starker Wellengang machten es unmöglich im Mittelmeer zu schwimmen. Darum war es nötig die 1,9 Kilometer Schwimmen in einen 10 Kilometer Auftaktlauf umzuwandeln. Die 90 Kilometer Radstrecke und die 21 Laufkilometer am Ende blieben jedoch gleich. Anders entschied man sich bei dem Wettkampf über die volle Distanz, denn dieser musste komplett abgesagt werden.

Von dieser kurzfristigen Änderung ließ sich SSF Triathlet [Oliver Strankmann](#) jedoch nicht irritieren und erreichte nach 4:38:00 Stunden als erster das Ziel. Doch der Weg dorthin war äußerst beschwerlich. So wechselte Oliver zwar als fünfter auf die Radstrecke und konnte sich dort recht bald auf die Führungsposition vorarbeiten, doch durch einen Sturz auf der zweiten Radrunde verlor er die Führung wieder. Glücklicherweise konnte er jedoch weiterfahren und bekam so die Chance noch einmal anzugreifen. Auf dem abschließenden Halbmarathon eroberte er sich die Führungsposition wieder zurück und schaffte es sogar einen Vorsprung von mehr als 5 Minuten auf den Zweitplatzierten Oliver Godart (4:43:45).herauszulaufen. Den dritten Podiums holte sich Fernández Miniño (4:45:06).

Christian Resch über den Köln Marathon 2012

Marathon Drei-Stunden-Schallmauer geknackt

19.10.2012, 14:32



Am 14. Oktober startete ich in Köln beim 16. Köln Marathon. Es sollte die Wiedergutmachung des Kölnmarathons 2011 werden, da ich damals bei extremen Bedingungen an der Unterbietung meiner Zielzeit von drei Stunden gescheitert bin und mich mehr oder weniger mit einer Dose Cola ins Ziel geschleppt habe.

Die Vorbereitungszeit dafür war knapp bemessen, denn nach den vielen Triathlonwettkämpfen im August musste ich mich erst mal erholen. Dennoch wollte ich das Projekt, die Drei-Stunden-Schallmauer zu unterbieten, unbedingt angehen. Das Training lief gut, die „langen Läufe“ musste ich leider alleine absolvieren, dafür hatte ich gute Unterstützung beim Intervall- und Tempotraining auf der Bahn. Danke an Nicole, Annika und Kai! Einzigallein ein blöder und unnötiger Sturz ausgerechnet im Schwimmbad hatte das Projekt für einen kurzen Moment gefährdet.

Am Wettkampftag waren Topbedingungen in der Kölner Innenstadt für einen Marathon. Die trockenen 12°C waren deutlich angenehmer als die Hitze vom letzten Jahr. Noch vom Verfolgen des Ironman Hawaii für den Wettkampf motiviert, stellte ich meine Taktik kurzfristig um. Aus „vorne Weglaufen und Puffer aufbauen für die letzten harten Kilometer“ wurde „42 km im konstanten Tempo durchlaufen“. Also nicht so wie der Kollege Marino Vanhoenacker mit dem Rad vorne weg und dann alles verlieren.

Jedoch kam ich nach dem Startschuss nicht richtig in Fahrt, so hatte ich bei km 2 schon 200 m Rückstand auf die 3-Stunden-Läufer. Ein weiterer SSF-Triathlet hatte mich eingeholt und wir liefen ein paar Kilometer zusammen. Mit jedem weiteren Kilometer kam ich mit dem Laufen immer besser zurecht und konnte bis km 10 auf die mir weggelaufene Gruppe wieder aufschließen. Dort blieb ich auch. Die Gruppe hat gut harmonisiert, es gab ständige Führungswechsel und wir motivierten uns gegenseitig bei konstantem Tempo. Die Halbmarathonmarke erreichten wir genau nach 1 Stunde und 29 Minuten. Wir wussten aber alle, dass wir einen geringen Puffer noch rauslaufen sollten, denn das Laufen auf dem Kopfsteinpflaster am Kölner Dom und das Überqueren der Deutzer Brücke bei km 41 sind erfahrungsgemäß beim Kölner Marathon richtige Hürden, die schnell unterschätzt werden.

Bis km 30 beziehungsweise nach 2 Stunden und 7 Minuten hatten wir eine Minute rausgelaufen und so konnte das schwerste Teilstück eines Marathons angegangen werden. Die restlichen km verliefen weiterhin ohne Probleme, und ab km 32 hat mein Trainingsfreund René mehrmals die Gruppe gut unterstützt und motiviert. Als wir km 33 passierten erinnerte ich mich an die Stelle, an der ich 2011 die anvisierte Zielzeit aufgeben musste; diesmal lief ich jedoch mit einem Lächeln und ohne zu zucken vorbei. Dafür mussten diesmal andere Marathonies das Gehen beginnen.

Ab km 38 ging mein Puls richtig hoch, aber egal, 4 km im roten Bereich gehen immer-auch in Köln. Geschafft, km 42,195 erreicht unter 3 Stunden ohne auf den letzten 100 m falsch abzubiegen. Zusätzlich konnte ich auf den letzten beiden Kilometern das Tempo sogar noch verschärfen. Das Projekt Drei-Stunden-Schallmauer konnte im zweiten Versuch erfolgreich abgeschlossen werden. So soll das sein.

Gemeinsames Nachwuchstraining mit der Jugend der Tri Power Rhein-Sieg

Saison-Auftakt-Trainingslager der Jugend

19.10.2012, 15:35



In der letzten Woche haben Triathlon Jugend der SSF Bonn zusammen mit der Jugend von [Tir Power Rhein-Sieg](#) ein Saison-Auftakt-Trainingslager absolviert. Dazu haben sich täglich über 30 junge Athleten unter der Leitung von Trainer Christoph Grosskopf im Sportpark getroffen um gemeinsam in die neue Saison zu starten. Der Trainer traf auf eine hoch motivierte Gruppe, die sich nach ein paar Wochen der Erholung wieder darauf gefreut hat gemeinsam zu trainieren. Auf dem Plan standen neben den ersten Schwimm-, Lauf-, und Radeinheiten natürlich auch Ballspiele auf dem Programm, denn diese schulen nicht nur die Koordination, sondern machen auch unglaublich viel Spaß. Zusätzlich wurden mit Hilfe von Videokameras die Schwimmtechnik der Athleten aufgenommen um diese dann später zu analysieren und eventuelle Schwächen zu erkennen, denn jetzt in der Vorbereitungszeit ist das Techniktraining besonders wichtig. Eine Umstellung der Technik und das Erlernen der neuen Bewegungsmuster erfordert viel Zeit und grade die nicht so intensiven, aber dafür längeren Einheiten im Herbst und Winter eignen sich besonders gut für Veränderungen. Höhepunkt des Trainingslagers war sicherlich der abschließende Cross-Duathlon in Hennef und der Schwimmwettkampf in Bonn. Hierbei sollte jedoch der Spaß im Vordergrund stehen. Im Anschluss gab es dann für alle Kuchen. Wenn das keine erfolgreicher Start in das neue Triathlon Jahr gewesen ist. Mehr Bilder findest du auf unserer [Facebook-Seite!](#)

Rebecca Fondermann schildert den "härtesten Wettkampf" ihres Lebens

Ironman Worldchampionship 2012

20.10.2012, 10:00



Um es vorwegzunehmen, es war der härteste Wettkampf meines Lebens, obwohl es nun schon der sechste Ironman war.

Der Tag vorm Wettkampf war unerträglich lang. Außer dem Einchecken des Rades und der Lauf- und Radbeutel wartet man nur darauf, dass es endlich losgeht. Ständig gehen einem Gedanken durch den Kopf wie „Habe ich auch wirklich alles im Beutel und vor allem auch in dem richtigen“, usw. Es ist nun mein sechster Ironman, aber bei keinem zuvor hatte ich solche Zweifel wie hier, werde ich gut durchkommen bei der Hitze und vor allem bei dem Wind, was mir ja gar nicht liegt. Ich mag lieber bergige Radstrecken mit weniger Wind.

Irgendwie habe ich den Tag aber rum bekommen und nun war es endlich soweit, alle Vorbereitungen in der Wechselzone waren abgeschlossen, ich verabschiedete mich von Marco und sprang in den Pazifik. Dann kam er auch schon der Moment, den ich mir immer erträumt hatte, der Start bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. Ich schwamm als schlechter Schwimmer in der letzten Reihe los und konnte damit den meisten Schlägereien im Wasser aus dem Weg gehen. Meistens erwischte ich auch eine Gruppe in der ich mitschwimmen konnte. Meist waren auch noch ein paar andere Frauen um mich herum, was mir das Gefühl gab nicht allzu schlecht unterwegs zu sein. Als ich jedoch in die Wechselzone kam, musste ich feststellen, dass diese Annahme wohl nicht ganz richtig war, denn außer meinem, stand nur noch ein anderes Rad dort. Der nächste Schock kam gleich hinterher, beim Rausschieben meines Rades aus der Wechselzone stellte ich fest, dass ich meine Sonnenbrille im Beutel vergessen hatte. Ich muss zugeben, dass ich kurz darüber nachgedacht habe ohne auf die Strecke zu gehen, verwarf den Gedanken aber schnell, denn das war hier sicherlich keine gute Idee, und drückte mein Rad dem nächsten Helfer in die Hand rannte ins Wechselzelt, wo ich meinen Beutel zurück gelassen hatte und erklärte der nächsten Helferin mein Problem. Sie ging mit mir aus dem Zelt und da sah ich das Unheil schon ... einen Haufen voller Beutel und meiner womöglich mitten drin. Die Helferin rief immer nur meine Startnummer und viele andere Helfer fingen an meinen Beutel zu suchen, nach unendlichen Minuten fanden sie ihn auch! Ich riss ihn der netten Damen aus der Hand und wollte rein greifen, doch das ging nicht, da er ziemlich gut verknotet war. Oh nein, nicht das auch noch! Die nette Helferin half mir den Knoten aufzumachen und ENDLICH hatte ich auch meine Sonnenbrille! Ich lief verkehrt herum aus dem Zelt heraus und ignorierte alle ermahnenden Helfer ich solle doch den richtigen Weg nehmen, am Ende stand glücklicher Weise auch noch der Mann mit meinem Rad, ich schnappte es mir und endlich konnte es los gehen! Nun war sicherlich auch das letzte Rad in der Wechselzone über alle Berge. Oh Mann, da starte ich nun schon beim sechsten (!) Ironman und ausgerechnet hier passiert mir sowas, schön doof!

Die ersten Kilometer auf der Radstrecke liefen prima, aber dann ging es den Highway hinaus und ein paar Kilometer nach dem Flughafen fing dann der von mir so gefürchtete Wind an zu blasen. Zunächst von der Seite, so dass ich mit meinen Xentis-Laufrädern ordentlich zu kämpfen hatte, auf der Spur zu bleiben und nicht in die Gegenspür oder gar in die Lava-Felder geweht zu werden. Hmm war wohl doch nicht die beste Wahl diese Laufräder zu nehmen. Aber es kam noch viel schlimmer, nach Hawi hoch fing es an zu regnen und der Wind kam nun noch stärker von vorne. Immer wieder sagte ich mir der Wendepunkt ist nicht mehr weit, da steht Marco und dann hast Du Rückenwind. Damit schaffte ich es auch und tatsächlich ich hatte Rückenwind wie schön, der Regen störte mich dann auch nicht mehr so sehr. Er hörte dann auch ziemlich schnell auf nur leider auch die Sache mit dem Rückenwind, Kaum bog ich wieder auf den Highway blies er wieder ganz ordentlich von vorn. Das waren die längsten 65 km meines Lebens. Aber irgendwie kam ich dann doch irgendwie wieder an der Wechselzone an. Als ich vom Rad stieg lief ich wie auf Eiern und fragte mich wie ich jetzt zum Teufel noch einen Marathon laufen soll. Als ich aus dem Wechselzelt hinaus lief, ging es aber schon besser und plötzlich befand ich mich schon auf der Laufstrecke. Oh nein, ich musste doch noch

dringend zum Dixie, verpasst. Na ja an der ersten Verpflegungsstelle stand auch eins und es war auch noch frei. So jetzt konnte ich mich ab jetzt aufs Laufen konzentrieren, allerdings merkte ich schnell, dass ich zwar durchlaufen konnte, auch an den Verpflegungsstellen, aber bei weitem nicht so schnell wie ich es mir eigentlich vorgenommen hatte. Egal, Hauptsache durchlaufen und gut ins Ziel kommen, Also verzichtete ich auch darauf irgendwelche Meilen oder km zu stoppen, einfach nur kühlen, trinken und laufen, laufen, laufen. Und dann kam er der Moment, von dem sicherlich jeder Langstreckentriathlet träumt, ich bog auf den Zielkanal am Alii Drive ein und genoss jeden Meter bis zum Ziel ... Ich habe es geschafft, mein Traum ist wahr geworden!

Rebecca Fondermann wird 8. in ihrer Altersklasse

X-Terra Weltmeisterschaft 2012 auf Maui

29.10.2012, 09:15



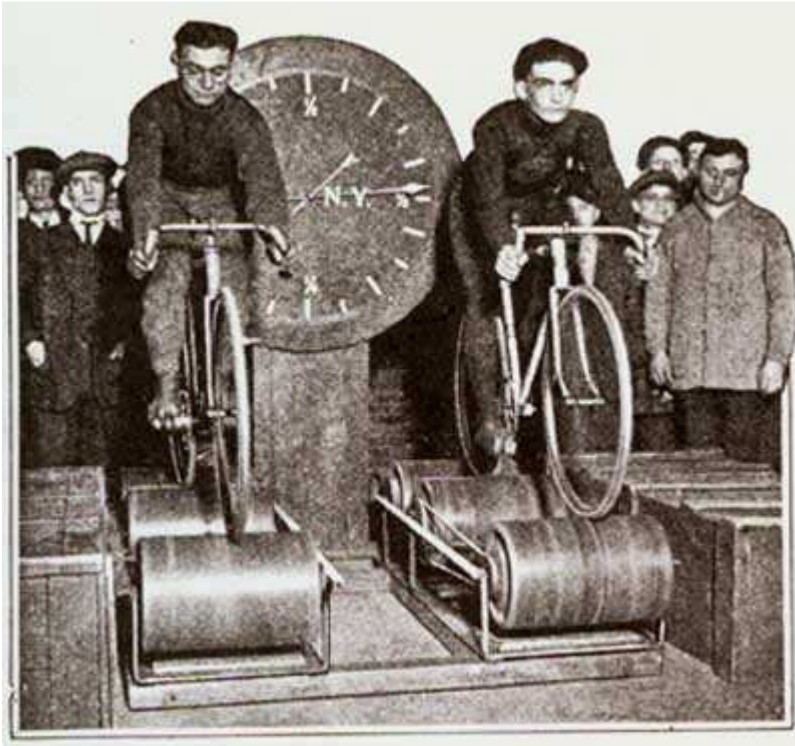
Rebecca Fondermann hat auch ihren zweiten Wettkampf auf Hawaii dieses Jahr äußerst erfolgreich beendet. Dabei hatte sie die Nacht auf Grund der Tsunami-Warnung im Auto in der Evakuierungszone verbringen müssen! Bei der [X-Terra Weltmeisterschaft](#) auf Maui wird sie nach 1,5 Kilometer Schwimmen im wellenreichen Pazifik, 30,4 äußerst anspruchsvollen Mountain Bike-Kilometern und 9,4 Kilometern Crosslauf 8. in ihrer Altersklasse und 38. Frau insgesamt. Für die „tropische Achterbahnfahrt durch Ananasfelder und Wälder“ ,wie der Veranstalter die Strecke beschreibt, benötigte Rebecca

3:41:30 Stunden. Zudem wird sie zweite in der Hawaiian Airlines Double Weltmeisterschaft, die sich aus dem Ergebnissen der Ironman Weltmeisterschaft vor zwei Wochen und der X-Terra Weltmeisterschaft zusammensetzt. Glückwunsch und gönne dir jetzt mal eine ordentliche Pause. Das hast du dir redlich verdient.

Die Trainingszeiten haben sich geändert und es gibt neue Trainingsangebote

Trainingszeiten im Winter

01.11.2012, 22:30



Draußen wird es immer herbsterlicher und der Winter rückt näher. Aus diesem und weiteren Gründen sind die Trainingszeiten etwas umgeändert worden. Außerdem können wir euch in diesem Jahr neue Trainingsangebote bieten. So wird es unter anderem ein geleitetes Rollentraining unter der Tribüne geben. An diesen Tagen wird [HaJo Bolling](#) für euch da sein. Er lässt euch schon mal mit folgenden Worten grüßen:

„Wir gehen auf die Rolle“,...raus aus dem grauen Alltag...ab auf die Rolle. Ich werde dich mit fetten Beats durch eine imaginäre Strecke führen. Wir fahren Berge und lange Geraden, hochfrequent oder im Wiegetritt. Action und Entspannung werden zu einem höchst effektiven [Training](#). Du entscheidest selbst, was du dir abverlangst und kannst dich dennoch von mir und der Gruppe mitreißen lassen.

Alle neuen und alten Termine könnt ihr ab sofort unter der Rubrik [Trainingszeiten](#) einsehen. Trainingsbeginn für die neuen Angebote ist Donnerstag bzw. Freitag der 8.11. bzw. 9.11. Viel Spaß in der Vorbereitungszeit

Carsten Herboth wird 9. beim Health Service Executive 4 Meilen Lauf

Bonner Triathlet in Irland unterwegs

06.11.2012, 23:13



Der letzte Wettkampf lag für mich schon eine Weile zurück und nach der Saisonpause war ich mir noch nicht sicher in wie weit ich schon wieder schnell laufen kann, daher ging ich mit gemischten Gefühlen in den Wettkampf. Zusätzlich war die Strecke von vier Meilen etwas Neues. Vier Meilen sind weder fünf noch zehn Kilometer, sondern liegen mit etwa 6,44 Kilometern irgendwo dazwischen. Ich entschloss mich also einfach loszulaufen und zu schauen was es am Ende geben wird. Da ich die Strecke nicht kannte beschloss ich außerdem erstmal in einer Verfolgergruppe der Spitze zu folgen. Die Bedingungen waren nicht ganz optimal. So hat es vor dem Start stark geregnet. Herabgefallenes Laub machte die Strecke, die aus einem zweimal zulaufenden Zubringer und zwei Runden bestand, zusätzlich rutschig. Bis zur dritten Meile blieb die Gruppe um mich relativ geschlossen und die Spitze immer in Sichtweite. Doch letztendlich wurde es nun schwerer das Tempo zu halten. Auf dem Zubringer gab es einen leichten Anstieg- ansonsten war die Strecke flach. Dort konnte ich auf den vor mir laufenden Athleten aufschließen und ihn sogar noch

überholen. Nach einer Linkskurve ging es schon auf die Zielgrade und mit dem Ziel vor Augen konnte ich das Tempo noch einmal erhöhen.

Am Ende erreichte ich als neunter das Ziel. Eine Platzierung mit der man nach relativ kurzer Vorbereitungsphase zufrieden sein kann. Die Zeit von 23:11 Minuten ist sicher nicht das Ende der Fahnenstange. Im Dezember wird es auf dem gleichen Kurs noch ein Rennen geben. Ich hoffe bis dahin noch 50 Sekunden schneller zu werden, denn das hätte am Sonntag für Platz zwei gereicht. Der Sieger war mit 20:52 Minuten und damit über zwei Minuten Vorsprung doch etwas weit weg.

SSF Trainerin Melanie Stemper holt Bronze mit der Mannschaft bei der EM

Crossmeisterschaften in Budapest und Irland

09.12.2012, 23:48

An diesem Wochenende waren Trainier und Vorstandsmitglieder der SSF Bonn Triathlon Abteilung auf den unterschiedlichsten Äckern Europas unterwegs. Während Jugendtrainerin Melanie Stemper in Budapest bei den Europameisterschaften im Crosscountry in der Altersklasse U23 an den Start ging versuchte sich unser Jugendwart Carsten Herboth in Irland bei der National Novice Championship.

Melanie musste es an diesem Wochenende nicht nur mit der starken europäischen Konkurrenz sondern auch mit dem ungarischen Winter aufnehmen, denn dieser hatte nicht nur Bonn im Griff sondern auch die ungarische Hauptstadt. Dadurch war die 6,025 Kilometer lange Rennstrecke, die durch ein Freilichtmuseum führte, von Schnee bedeckt und bei -11°C Lufttemperatur macht das Laufen auch nicht nur Spaß. Doch davon ließ Melanie nicht stören und erreichte nach 22:12 Minuten auf dem sensationellen 30. Platz das Ziel. Zusätzlich sicherte sie sich durch eine hervorragende Mannschaftsleistung den dritten Platz in der Team-Wertung hinter Russland und Großbritannien.

Etwas ruhiger dagegen ging es Carsten an. Bei angenehmen 9°C hatte er es nicht so eilig wieder ins warme zu kommen. Statt Schnee war in Irland eher die matschige Kuhwiese das Hindernis, denn Carsten startete im letzten von zwölf Rennen an diesem Tag und zu diesem Zeitpunkt war die Ideallinie schon mächtig aufgewühlt. Bei solchen Bedingungen kommt der Schuhwerkwahl eine neue Bedeutung zu. Viel Bodenhaftung sollte der Schuh bieten damit man die Kraft der Beine auch in eine Vorwärtsbewegung umsetzen kann. Wie man sich jetzt sicher denken kann, gehören ein Paar Spikes nicht zu den Schuhen, die ein Triathlet mit ins Auslandssemester nimmt. Daher mussten heute normale Laufschuhe reichen. Dass man auch ohne Nägel unter den Füßen eine recht ordentliche Zeit laufen kann hat Carsten heute gezeigt. Die vier Runden mit je einer Länge von 1,5 Kilometern absolvierte er in 23:52 Minuten.