

Nachrichtenarchiv Triathlon 2013

SSF Triathleten bei vielen Silvesterläufen dabei

Jahreswechsel 2012/2013

01.01.2013, 21:31



Zur festen Tradition zum Jahreswechsel gehören die unzähligen Silvesterläufe im ganzen Land. Dieser Tradition haben sich die Athleten der SSF Bonn Triathlon auch dieses Mal nicht verschlossen und sind bei unterschiedlichen Laufveranstaltungen an den Start gegangen. Unmittelbar vor der Haustür traten besonders viele SSF Triathleten beim 6. Silvesterlauf Bonn entlang des Rheinufer an. Dabei stand das Rennen auf Grund des Hochwassers auf der Kippe und während des Wettkampfes schwappte immer wieder Wasser auf den Weg. Zusätzlich erschwerte starker Gegenwind das Vorankommen. Besonders erfolgreich waren René Göldner, Lisa Jaschke, Julian Klein und Thomas Meyke. Lisa und René konnten den Lauf gewinnen und brauchten für die 10 Kilometer lange Strecke 37:24 und 34:38 Minuten. Thomas wurde in der Gesamtwertung dritter und Julian sechster. Beide gewannen ebenfalls ihre Altersklasse.

Marian Kraemer und Rebecca Fondermann sind beim 25. Regionalgas Silvesterlauf rund um die Steinbachtalsperre in Euskirchen über die neun Kilometer an den Start gegangen.

Beide belegten dort den achten Platz: Rebecca in der Zeit von 38:39 Minuten und Marian in der Zeit von 31:48 Minuten.

Ebenfalls achter wurde Carsten Herboth. Er lief jedoch in Gummersbach beim dortigen 55. Silvester Crosslauf und benötigte für den anspruchsvollen fünf-kilometer-langen Rundkurs auf dem Kerberg mit 135 Höhenmetern 21:30 Minuten. Auch Felix Hebenstreit lief fünf Kilometer. Diese aber in Gütersloh auf der Straße und wurde in der Zeit von 16:58 Minuten siebter.

In diesem Sinne ein frohes neues Jahr und viele gute Zeiten auch im Jahr 2013.

SSF Bonn Nachwuchstriathleten starten erfolgreich in die Saison

4. Smidt Swim & Run 2013

24.02.2013, 11:48



Die SSF Mannschaft beim Swim&Run (Foto: Stefan Reifenberg)

Zum vierten Mal fand an diesem Wochenende der Smidt Swim & Run in Leverkusen statt. Auch in diesem Jahr nutzten viele Nachwuchsathleten der SSF Bonn Triathlon diesen Wettkampf um in die Saison zu starten und um die ersten Punkte für den Rheinland Nachwuchs Cup zusammen zu sammeln. Geschwommen wurde im Hallenbad und nach einer kurzen Pause ging es auf die Laufstrecke. Doch nur die älteren Teilnehmer mussten bei winterlichen Temperaturen draußen laufen, denn alle Athleten bis einschließlich Jugend B hatten das Glück in der Leichtathletikhalle zu laufen. Dies ist eine der wenigen Ausnahmen im Triathlon einen Wettkampf ganz in der Halle zu absolvieren.

An diesem Tag waren unsere Athleten besonders erfolgreich und konnten mit zwei ersten, zwei zweiten und einem dritten Platz nach Hause fahren. In der Altersklasse der Schüler A gewann Mattia Weißling nach 400 Meter Schwimmen und 2000 Metern Laufen mit über 50 Sekunden Vorsprung. In dieser Altersklasse wurde Nick Emde in der Zeit von 13:16,6 Minuten dritter. Florian Schneider wurde siebter. Bei den Schülerinnen A wurde Jana Bastos-Simas siebte.

Die Jugend B musste ebenfalls 400 Meter schwimmen, jedoch 2400 Meter laufen. Für den SSF Bonn waren Nikolai Walther, Maxim Skaide und Leonard Rings am Start. Sie wurden 13., 19. und 20. Auch bei der weiblichen Jugend B waren wir mit drei Athletinnen vertreten. Michelle Möckel wurde siebte, Marie Velten neunte und Inga Schulte elfte.

Leon Heuel konnte in der Jugend A gewinnen. Der 15-Jährige benötigte für die 750 Meter im Wasser 10:41,1 und für die 5000 Meter Laufen 17:37,7. Etwas schneller war Felix Reifberg, der jedoch bei den Junioren an den Start ging und dort den zweiten Platz holte. Seine Endzeit war 27:33,9 Minuten. Zwar hatte er mit 17:22,5 Minuten die schnellste Laufzeit des Tages, hatte aber im Wasser zu viel Zeit verloren. Bei den Juniorinnen erkämpfte sich Lena Velten in der Zeit von 33:34,5 Minuten (Schwimmen 11:23,4 Laufen 22:21,1) einen hervorragenden zweiten Platz.

Am 9. März geht es für viele der Athleten beim [Swimathlon](#) weiter. Diesmal werden sie hoffentlich ihren Heimvorteil ausnutzen können und erneut ein so erfreuliches Ergebnis erreichen.

Lisa Jaschke auf dem dritten Platz bei den Westdeutschenmeisterschaften

Gelungener Einstieg für das SSF Bonn Laufteam

17.03.2013, 22:18



Lisa und Julia nach der Siegerehrung (Foto: Marian Kraemer)

Heute stand für unser Laufteam die Westdeutsche Meisterschaft über 10km auf dem Plan: Lisa Jaschke erreichte in einer Zeit von 37:29 Minuten als Gesamtdritte das Ziel und wurde dadurch Westdeutsche Meisterin in der Hauptklasse. Julia Kümpers lief über die 10km eine neue persönliche Bestzeit und erreichte in einer Zeit von 38:29 Minuten als Gesamtdreizehnte das Ziel. Mit dieser super Zeit konnte Sie sich den Titel der Westdeutschen Meisterin in der Altersklasse der Juniorinnen sichern! Trainer Maurice Mülder ist mit den Leistungen seiner Athletinnen sehr zufrieden: "Sie befinden sich auf einem guten Weg!" So kann unser SSF Bonn Laufteam nun einen guten Einstand feiern!

Herzlichen Glückwunsch an unsere zwei Titelträgerinnen zu den super Leistungen!

Viele Angebote für alle Triathleten und Nicht-Triathleten

Active Running-Center Sponsor der SSF Bonn Triathlon-Abteilung

17.03.2013, 22:29

Seit Januar 2013 ist die gute Zusammenarbeit des Active Running-Center mit der Triathlon-abteilung der Schwimm- und Sportfreunden Bonn in einem umfangreichen Sponsorenvertrag vereinbart. Dank dem Engagement von Geschäftsführer Tim Defiebre fördert er als Sponsor das SSF Bonn team artegic mit seinen Bundesligamannschaften so-wie den weiteren Leistungs- und Breitensport.

Das Ziel ist über diesen Vertrag hinaus weitere Formen der Zusammenarbeit für die Zukunft zu entwickeln. Gemeinsame Veranstaltungen sollen in den nächsten Jahren entwickelt und durchgeführt werden.

Dabei unterstützt Active Running-Center den Breitensport und das SSF Bonn Team artegic durch zahlreiche Aktivitäten. Im Wesentlichen gelten folgende Angebote und Unterstützung.

1) 8 Neopren-Anzüge von Camaro für die Damen Buli kostenlos mit SSF Bonn Aufdruck team artegic.

2) neue Teammitglieder erhalten einen zusätzlichen Anzug nach Absprache

3) 20 Paar Lafschuhe kostenlos für die Damen und Herren

4) Finanzielle Unterstützung der Abteilung Triathlon

5) Verkaufsveranstaltung Camaro Neos für alle SSF Bonn Mitglieder

6) Neoprenanzüge mit „SSF Bonn“ Aufdruck zum Vorzugspreis
Preisstaffelung:

Camaro Speedskin: statt 199,- für 160,-

Camaro e-pulser: statt 349,- für 265,-

Camaro x-Pulser: statt 449,- 330,-

Nachbestellungen nach Absprache Triathlonabteilung

7) 10 % auf alle Produkte für alle SSF Bonn Mitglieder (Gesamtverein)

8) Dauerhaft 20% Preisnachlass auf alle Schuhe und Nahrungsergänzungsmittel bei Active runningcenter für alle Mitglieder der Triathlon Abteilung.

9) Sonderaktionen im Rahmen von Einkaufsabenden/Specials

10) Bereitstellen von Schaufensterfläche für SSF Bonn Team artegic im Active runningcenter Kölnstrasse 25, Dekoration und Dauer nach Absprache und ggf. Kostenklärung.

11) Übernahme der Druckkosten für die Trikothosenwerbung

Adresse: Kölnstraße 25, 53111 Bonn Tel: 0228 9458627 Website:
<http://www.runningcenter.de> Email: info@runningcenter.de

Triathlonjugend schnell unterwegs

Frühjahrslauf des LAV Bad Godesberg

24.03.2013, 15:53



Die jungen Starter beim Frühjahrslauf (Foto: Stefan Reifenberg)

Während sich ein Teil der Jugend auf den Weg nach Mallorca gemacht hat, um sich dort bei warmen Temperaturen auf die immer näherrückenden Wettkämpfe vorzubereiten, haben andere am Frühjahrslauf des LAV Bad Godesberg teilgenommen und konnten dabei wiederholt glänzen.

Johanna Wachendorff gewann den 5,5km Lauf in einer Zeit von 24:49. Nur kurz dahinter kam Janna Stremmel ins Ziel, mit einer Zeit von 25:51 erreichte sie den 2ten Platz. Jannik Dedenbach erreichte mit einer Zeit von 21:47 auf die 5,5km den 3ten Platz. Robert Reifenberg und Leonard Rings belegten nach einem Kopf an Kopf Rennen Platz 6 und 9.

Allen Startern Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen.

Triathleten erwachen langsam aus dem Winterschlaf

Der Beueler10er 2013

05.04.2013, 11:44



Kleines Gruppenbild unter dem Skinfit Bogen (Foto: Stefan Reifenberg)

Gestern Abend fand in der Bonner Rheinaue zum zweiten Mal der Beueler10er statt. Das Organisations Team um Arne Pöppel (ehemaliger Abteilungsleiter der Triathlon Abteilung) hatte wie im Vorjahr eine sehr gelungene Laufveranstaltung auf die Beine gestellt. Nachdem die letzten Wochen sehr kalt waren, stiegen die Temperaturen zum Glück der Läufer ein wenig an. Dies motivierte nicht nur die SSFler sondern insgesamt über 1000 Läufer, die sich auf dem fünf Kilometer langen Rundkurs rheinauf- und rheinabwärts vom Haribo-Schiff ausgehen begeben hatten. Auf den ersten Blick erschien dieser Kurs, der entweder ein Mal oder zwei Mal bewältigt werden musste, flach und damit schnell zu sein. Doch besonders die Läufer der zehn Kilometer mussten spätestens auf der zweiten Runde merken, dass auch die kleinen Steigungen wie beispielsweise die vom Bonner Bogen zurück Richtung Start führende Steigung es in sich hatten. Enge Kurven und der kalte Nordost-Wind machten es den Läufern nicht gerade einfach.

Davon ließen sich die Athleten des SSF Bonn nicht groß stören. Insgesamt waren über beide Distanzen 56 Läuferinnen und Läufer für die SSF Bonn am Start. Da ist es nicht verwunderlich, dass auch einige Topplatzierungen sowohl in der Gesamtwertung als auch in den Altersklassen erreicht wurden. Über die fünf Kilometer gab es sogar einen Doppelsieg für die SSF Bonn. Max Eggen konnte in einer Zeit von 17:45 Minuten das Rennen für sich entscheiden. Nur fünf Sekunden später folgte ihm Carsten Herboth. Zeitweise sah es so aus als könnte es ein komplett blaues Podium geben, doch David Nyeste wurde auf dem letzten Kilometer noch abgefangen und erreichte nach 18:18 Minuten als vierter das Ziel. Ebenfalls unter den ersten zehn konnten sich Detlev Elsinghorst (6./19:01) und Sebastian Sahlmueller (7./19:27) platzieren. Über die zehn Kilometer war SSF-Neuzugang Tom Schlegel, der erst seit wenigen Tagen SSF-Mitglied ist, der erfolgreichste Bonner. Tom lief nach 33:59 Minuten als zweiter über die Ziellinie am Rheinufer. Bei den Damen wurde SSF-Athletin Lisa Jaschke als Drittplatzierte beste Bonnerin. Weitere Topplatzierungen in der Gesamtwertung bei den Männern erreichten René Göldner (9./35:24), Julian Klein (12./36:03) und Thorsten Pütz (14./36:18). Bei den Damen wurde Julia Kämpers in 39:29 Minuten sechste. Ebenso unter die ersten 15 liefen Rebecca Fondermann (9./42:52) und Stephanie de Pury (13./45:08).

Über die fünf Kilometer starteten besonders viele junge Athleten des SSF Bonn und konnten sich in ihren Altersklassen einige Podiumsplätze erlaufen. Lena Velten wurde in der

weiblichen Jugend A zweite. In der weiblichen Jugend B erreichte Kathrin Reifenberg ebenfalls als zweite das Ziel. Einen Doppelsieg gab es in der Altersklasse der Schüler A. Silas Beßlich gewann vor Sebastian Johnson. Auf dem vierten Platz folgte Robert Reifenberg. Leonard Rings wurde 5. Und Maxim Skaide 6. In der Altersklasse Schüler A weiblich gewann Janna Stremmel vor Marie Velten. Jana Bastos Simas wurde bei den weiblichen Schülern B zweite. Auch Jannik Olmes wurde zweiter, jedoch bei den männlichen Schülern C. Eric Alles wurde bei den Schülern D auch zweiter.

Allen Startern herzlichen Glückwunsch zu den tollen Leistungen. Hoffen wir jetzt noch, dass es endlich wärmer wird und wir nicht zu früh aus unserem Winterschlaf geweckt wurden.

18. Hullerner-Dorf Duathlon 2013

SSF Erfolge bei der NRW Duathlon-Meisterschaft der Jugend

21.04.2013, 16:40



Leon und Felix sind nach dem Start noch in der Mitte des Starterfeldes (Foto: Stefan Reifenberg)

Über Ostern war ein Teil der SSF Nachwuchsathleten auf Mallorca im Trainingslager um dort bei besserem Wetter viel Rad zu fahren. Das harte Radtraining der Nachwuchsathleten in letzten Wochen hat sich jetzt schon ausgezahlt. Beim [18. Hullerner Dorf-Duathlon](#), der als NRW Meisterschaft der Jugend im Duathlon und als Teil des NRW-Nachwuchscups ausgeschrieben war, konnten die jungen Triathleten der SSF Bonn viele Erfolge feiern und sich in fast jeder Altersklasse weit vorne platzieren. Beim Duathlon mussten Strecken von 750m-5500m-300m in der Altersklasse der Schülerinnen und Schüler B bis 2700m-18000m-1300m bei der Jugend A und Junioren und Juniorinnen absolviert wer-

den. Die erste und dritte Teilstrecke wurde jeweils gelaufen. Die mittlere Teilstrecke musste auf dem Fahrrad absolviert werden.

Besonders erfolgreich waren Leon Heuel und Mattia Weßling, denn beide konnten ihre Altersklassen gewinnen. Damit gab es bei den Schülern A einen Bonner Doppelsieg, denn Nick Emde konnte sich den zweiten Platz hinter Mattia erkämpfen. Gianluca Weßling konnte in seinem ersten Jahr bei den Schülern B einen sehr guten zweiten Platz erringen. Ebenfalls sehr erfolgreich war Felix Reifenberg, der bei den Junioren zweiter wurde. In der gleichen Altersklasse wurde Jannik Lammersmann 8. Ben Becker als zweiter Athlet in der Jugend A wurde ebenfalls 8. Die einzige Bonner Starterin Laur-Mila Steinhauer wurde in der Jugend B 5.

Die nächste Station des Nachwuchs-Cups ist [Kleve](#). Dort steht am 9. Juni der erste Triathlon für die Cup-Wertung an.

René Göldner wird zweiter über die Kurzdistanz

Mettmann Duathlon 2013

21.04.2013, 17:29



René Göldner auf dem zweiten Podestplatz Foto: René Göldner)

Was für den Nachwuchs Hullern war, war an diesem Wochenende für die älteren Athleten der Mettmann Gundfons-Duathlon. Zur Auswahl standen in diesem Jahr eine Sprintdistanz über 5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und 2,5 Kilometer Laufen und eine Kurzdistanz bei der jeweils die doppelte Distanz zu absolvieren war. Für diese lange Distanz entschied sich René Göldner als einziger SSF Athlet und war mit seiner Wahl am Ende sicher sehr zufrieden, denn er konnte auf den zweiten Platz laufen und fahren. Für die insgesamt 55 Kilometer benötigte er 2:07:15 Minuten. In seiner Heimatstadt wurde Max Eggen gesamt vierter und Sieger in der Altersklasse M35 wurde. Seine Zeit im Ziel 1:04:06 Stunden. Schnellste Bonner Frau wurde Stéphanie de Pury die nach 1:17:01 als fünfte Frau die Ziellinie überquerte. Damit war ihr auch der Sieg in ihrer Altersklasse sicher. Weitere Bonnerstarter waren Thorsten Pütz (1:05:55/Platz10), Thomas Mayke (1:07:35/Platz 14) und Ingo Lochman (1:21:38/Platz 115).

In seinem [Blog](#) lässt René das Rennen revuepassieren.

Das SSF Bonn Team artegic lädt am 7. Mai zur Team-Präsentation ein

Bundesliga Team-Präsentation

28.04.2013, 13:07



Plakat zur Team Präsentation (Quelle: SSF Bonn Team artegic)

In wenigen Wochen wird es für die beiden [Bundesliga](#) Mannschaften des [SSF Bonn Team artegics](#) erst dann mit Buschütten und Gladbeck stehen die ersten Wettkämpfe für die Damen und Herren an.

Doch vorher möchten wir die Zeit nutzen und uns vorstellen. Dazu laden wir euch am **Dienstag den 7. Mai um 19:00 Uhr** in den Sportpark Nord ein. Ihr könnt die Zeit nutzen um uns Fragen zu stellen und so mehr über uns, das Team, den Triathlon in der Bundesliga und unsere Sponsoren kennen zu lernen. Dazu werden Getränke und Snacks gerichtet, damit ihr beim Fragestellen keinen Hungerst bekommen. Außerdem werden wir die offiziellen Fotos schießen, die dann auch hier zu sehen sein werden.

Den Abend wird unser Chef-Trainer Christoph Grosskopf mit einem Vortrag zu dem Thema "Optimale Wettkampfvorbereitung - Höchstleistung am Tag X" abschließen.

Wir würden uns freuen, wenn ihr zahlreich erscheint.

StrongmanRun, Halbmarathon oder doch lieber klassisch ein Sprint-Triathlon?

Das erste Maiwochenende

05.05.2013, 19:25



Viel blau auf dem Siegerpodest beim Citytriathlon in Koblenz: SSF Damen heute erfolgreich (Foto: Christoph Grosskopf)

Im Mai beginnt traditionell die heiße Phase der Triathlonwettkämpfe und gleich am ersten Wochenende fand in Koblenz der erste Triathlon statt. Bei bestem Wetter testeten sich dort die Damen des [SSF Bonn Team artegics](#). Mit diesem Test geht die lange Phase der Vorbereitung zu Ende. Annika, Henriette, Lisa, Nicole, Carolin, Miriam, Eva, Lena Nitzge und Lena Velten nutzen den [Citytriathlon Koblenz](#) um sich den letzten Schliff vor dem ersten Bundesliga Rennen am kommenden Sonntag in Buschhütten zu holen. Begleitet wurden sie dabei von Trainer Christoph Grosskopf. Marian und Nils begleiteten sie auch und nahmen zu dem ebenfalls am Wettkampf teil. Wie man auf dem Foto unschwer erkennen kann waren die Damen sehr erfolgreich. Annika stellte sogar einen neuen Streckenrekord auf. Alle Damen konnten sich unter den ersten 25 platzieren. Cheftrainer Christoph zeigte sich mit der Leistung seiner Athletinnen sehr zufrieden und blickt positiv zum nächsten Wettkampf am 12. Mai.

Ebenfalls mit neuem Streckenrekord gewann René Göldner in Windhagen den dortigen Halbmarathon. Einen ausführlichen Bericht findet der interessierte Leser in seinem [Blog](#).

Knapp zweiter wurde heute [Tom Schlegel](#) beim [Fischerman's Friend Strongman Run](#). Den mit Hindernissen versehenen Rundkurs auf dem Nürnberg Ring durchlief er in 1:56:33 Stunden. Zwar lief er mit dem Sieger Felix Grelak gemeinsam über die Ziellinie, jedoch war dieser ein paar Sekunden nach Tom gestartet und hatte dadurch eine bessere Netto-Zeit. Felix und Tom haben sich gemeinsam über die mit Hindernissen gespickte Strecke gequält und sich dank dieser Teamarbeit die anderen Läufer vom Hals gehalten.

Der Bonner General-Anzeiger berichtet über die SSF Bonn Team artegic Präsentation

Team Präsentation 2013

09.05.2013, 11:21



Zeitungsausschnitt aus dem Bonner General-Anzeiger vom 09.05.13 über die Team Präsentation 2013

SSF Bonn Team artigic reist nach Buschütten zum ersten Rennen der Triathlon Bundesliga

Vorbericht Auftakt Triathlon Bundesliga

11.05.2013, 15:13



Plakat zum Buschütten Triathlon 2013 (Quelle: DTU)

Morgen wird es für die Damen ernst, denn in Buschütten wird das erste Bundesliga Rennen der Saison 2013 ausgetragen. Für die Damen des SSF Bonn Team artigics ist es das erste Rennen in der 1. [Triathlon Bundesliga](#) überhaupt. Dabei werden Lea Wevelsiep, Nicole Scholtz, Henriette Grassmann und Annika Peiler auf ein starkes Starterfeld treffen. Neben Athletinnen aus dem Nationalkader werden auch Athletinnen aus dem Ausland an den Start gehen. Alle Teams werden mit ihrer Top-Besetzung an den Start gehen und schon früh wichtige Punkte zu sammeln. Verstecken müssen sich die Bonner Damen nicht, denn auch sie sind gut in Form und berennen darauf endlich loszulegen. Es bleibt abzuwarten wie sich die vier Athletinnen im Team-Sprint schlagen werden. Anders als im letzten Jahr in Gladbeck wird dieses Jahr nicht gemeinsam geschwommen, sondern wie bei einer Schwimmstaffel nacheinander. Daher sind 4x200 Meter im Wasser zu überwinden. Im Anschluss geht es dann gemeinsam auf die drei Radrunden. Nach 26 Kilometern auf Stadtautobahn stehen noch 5 Kilometern in den Laufschuhen an. Wichtig in diesem Rennformat ist nicht nur die gute Abstimmung des Teams aufeinander, sondern auch die Kommunikation. Kommandos bezüglich der Richtungswechsel, Auswechslung an der Spitze der Radgruppe und auch Anfeuerungen können rennentscheidend sein.

Neben der Unterstützung durch die eigenen Teamkameraden und der Zuschauer vor Ort, können die Damen auch auf die Herrenmannschaft des SSF Bonn Team artigics setzen. Diese werden im offenen Starterfeld einen Test über die Sprint-Distanz durchführen und vor dem Bundesliga-Rennen im Ziel sein. Für den Großteil der Herren wird es das erste Triathlon in diesem Jahr sein und auch sie brennen darauf in die heiße Phase der Saison zu starten. Richtungsweisend wird der Ausgang dieses Wettkampfes sein, da an Hand der Ergebnisse die Mannschaft für den Auftakt der 2. Bundesliga Nord zusammengestellt wird.

Für beide Mannschaften steht ein spannender Wettkampftag bevor dessen Ausgang nicht vorhergesagt werden kann. Bleibt nur noch zu hoffen, dass das Wetter den deutschen Triathleten wohlgesonnen ist und es nicht zu einem weiteren Kälteeinbruch kommt.

Daniel Mannweiler qualifiziert sich mit einem zweiten Platz auf den U.S. Virgin Islands für Hawaii

SSF BONN Triathlon beim Triathlon St. Croix geehrt

12.05.2013, 20:49



Daniel und Katrin übernehmen eine ungewöhnliche Auszeichnung: die für den größten Triathlonverein (Foto: Daniel Mannweiler)

Beim Race-Check-In wurde die Größe des heimischen Triathlonvereins abgefragt. Im Rahmen der Awards-Party wurde die Triathlonabteilung der SSF Bonn als größter Verein geehrt. Kathrin und Daniel nahmen den ungewöhnlichen Preis entgegen.

Nachts vor dem Wettkampf gab es ein enormes Tropenunwetter. Es war nicht klar, ob das Rennen wie geplant durchgeführt werden kann.

Es wurde gestartet und gab zum Start einen Regenbogen. Der Ozean war nur leicht wellig. Das Schwimmen gingen in dem warmen Salzwasser schnell vorüber.

Beim Radfahren liefen noch viele größere Ströme über die Straßen, viele mit Geröll und Sandbänken, wodurch bei Kathrin bei der Hälfte der Strecke das Trinksystem abbriss. Fast wie ein Offroad-Triathlon. Wir sind dankbar für die Bewahrung vor Stürzen.

Auf der Radstrecke verläuft über einen Berg mit durchschnittlich 14% Steigung, max. 26%! Im weiteren Verlauf gibt es auch wenige Möglichkeiten zum Ausruhen auf dem Fahrrad bei zahlreichen Anstiegen mit 15% Steigung. Wege die sonst nur Indiana Jones findet.

Der abschließende Lauf war bei hoher Luftfeuchtigkeit und 30°C heiß. Der Laufkurs über 2 Runden war sehr abwechslungsreich.

Das Frauenrennen war stärker besetzt als bei den Männern und es haben mehr Männer aufgegeben. Kathrin erreichte einen sehr guten zwölften Gesamtplatz im Profifeld der Frauen.

Daniel konnte am Ende noch auf den zweiten Platz seiner AK nach vorne laufen. Mit diesem Ergebnis qualifizierte sich Daniel für die IRONMAN WM auf Hawaii.

Die Damen des SSF Bonn Team artegic werden in Buschhütten vierte

Unglaublicher Einstieg in die 1. Triathlon Bundesliga

12.05.2013, 21:49



SSF Damen direkt nach dem Zieleinlauf (Foto: Marian Kraemer)

Beim ersten Rennen der Triathlon Bundesliga im Jahr 2013 überraschen die Damen des SSF Bonn Team artegics mit einem vierten Platz in Buschhütten. Zwar wollten die Aufsteiger heute erst einmal Bundesligaluft schnuppern, doch schon nach dem Schwimmen lagen Lea Wevelsiep, Henriette Grassmann, Annika Peiler und Nicole Scholtz weit vorne auf dem vierten Platz. Dabei trat jede der zehn Mannschaften in Bestbesetzung an. Das Schwimmen wurde im Staffelmodus ausgetragen. Jede Athletin einer Mannschaft hatte 200 Meter zu schwimmen, doch schon auf dem Fahrrad war Teamarbeit angesagt. Um möglichst schnell, aber auch kraftsparend über die 26 Kilometer der Stadtautobahn „Hütentalstraße“ zu kommen, musste sich in der Führungsarbeit abgewechselt werden. Trotz wenig Übung in diesem Format des Radfahrens meisterten die SSF Damen auch diese Aufgabe mit Bravour. Sie konnten ihren vierten Platz verteidigen und gingen kurz hinter dem Führungstrio auf die fünf 1,06 Kilometer langen Laufrunden. Von da an wurde es schnell und äußerst spannend, denn die Mannschaften aus Hagen und Griesheim kamen von Runde zu Runde näher. Durch eine starke mentale Leistung und unter den Anfeuerungsrufen der mitgereisten Vereinskammeraden konnten die Damen den Vorsprung jedoch ins Ziel retten. Nur acht Sekunden trennten am Ende den vierten und den sechsten Platz. Im Ziel waren die Bundesliga-Debütantinnen zwar erschöpft, aber glücklich.

In Buschhütten gingen auch die Herren des SSF Bonn Team artegic an den Start

Test bei Regen und Kälte

13.05.2013, 14:07



Die Herren auf den ersten 50 Metern. Das Wasser hatte zum Glück 24°C. (Foto: SSF Bonn Team artegic)

Neben dem sehr erfolgreichen Rennen der Damen des SSF Bonn Team artegic in der Triathlon Bundesliga stand gestern in Buschhütten auch ein gemeinsamer Test für die Herren an. Insgesamt gingen 12 Athleten des SSF Bonn Team artegic bei den Herren über die Jedermann Distanz an den Start um ihre aktuelle Form zu überprüfen. Ziel dieser Überprüfung war es auch zu schauen wer in die Mannschaft für den Auftakt der 2. Bundesliga Nord in zwei Wochen in Gladbeck kommen könnte. Doch was als eine kleine Formüberprüfung geplant war, begann wie im letzten Jahr mit einer Kälte- und Regenschlacht, endete aber versöhnlich mit zaghaftem Sonnenschein beim Laufen. Stetiges Beobachten des Thermometers und des Himmels war die überwiegende Beschäftigung der Athleten am Vormittag. Am Himmel zeigte sich ein Wechselspiel aus dunklen Regenwolken und leichtem Sonnenschein, das die Stimmung mal senkte und mal hob. Anfangs schien sich die Gesamtwetterlage zu verbessern, denn das Thermometer stieg von vier auf sieben Grad Celsius und am Himmel zeigte sich die Sonne immer häufiger. Doch als die Herren gegen 12:40 Uhr ihre Räder in die Wechselzone 1 schieben wollten, ergoss sich ein starker Regenschauer über die Triathleten.

Nach dem Einrichten der Wechselzone blieb nicht mehr viel Zeit fürs Aufwärmen, denn es musste trotz Verspätung des Vorlaufes pünktlich um 13:10 Uhr gestartet werden. Für alle standen 500 Meter im beheizten Freibad, das erneut wohl der wärmste Ort in Buschhütten war, als Auftakt auf dem Programm. Wie in der Bundesliga folgte auf das Schwimmen, das Nils Dehne erwartungsgemäß mit der Schwimmzeit von 06:32 Minuten (ein kleiner Laufweg inbegriffen) als 5. und schnellster Bonner beendete, drei Runden auf der Stadtautobahn. Auf diesen 26 Kilometern durfte jedoch nicht im Windschatten des Vordermannes gefahren werden, sodass sich das Feld hier erneut kräftig durchmischte. Knapp hinter der Spitzengruppe bestehend aus drei Athleten des veranstaltenden Ejoy Team TV Buschhütten ging Michael Schubert nach 37:21 Rennminuten als erster Bonner auf die Laufstrecke. Auch dies überraschte sicher die wenigsten, doch auf den abschließenden 5,3 Kilometern musste Michael dem hohen Tempo auf dem Rad Tribut zahlen und verlor trotz des besse-

ren Wetters einige Plätze. Deutlich besser war hingegen die Renneinteilung von Luis He-
semann, der schnell aus dem Wasser kam (6:37 min/ Platz 10), solide auf dem Rad arbei-
tete (38:45 min/ Platz 19), auf den fünf Laufrunden alles richtig macht und mit der viert-
schnellsten Laufzeit des Tages (19 Minuten bei eingerechnetem Wechsel) auf den fünften
Rang lief. Seine Zeit im Ziel betrug 1:04:21 Stunden. Im Ziel wartete er nicht lange auf sei-
ne Team Kameraden, die in kurzen Abständen nacheinander ins Ziel liefen.

16 Dehne, Nils 1:05:40 0:06:32 5. 0:39:39 24. 0:46:11 0:19:30 9.
17 Eggen, Max 1:06:05 0:07:27 43. 0:38:13 10. 0:45:40 0:20:25 23.
19 Schubert, Michael 1:06:22 0:06:51 16. 0:37:21 5. 0:44:11 0:22:11 55.
26 Sommer, Guido 1:08:13 0:07:16 25. 0:39:34 23. 0:46:49 0:21:24 46.
27 Krämer, Marian 1:08:26 0:07:19 29. 0:41:01 37. 0:48:19 0:20:07 16.
28 Reifenberg, Felix 1:08:33 0:07:16 27. 0:41:17 45. 0:48:33 0:20:00 13.
29 Göldner, René 1:08:38 0:07:59 66. 0:40:29 31. 0:48:28 0:20:10 18.
33 Herboth, Carsten 1:08:56 0:07:21 33. 0:40:55 36. 0:48:15 0:20:41 32.
34 Schmitz, Alex 1:09:24 0:06:41 14. 0:42:08 58. 0:48:49 0:20:36 30.
44 Heuel, Leon 97 1:10:33 0:07:10 24. 0:43:19 67. 0:50:28 0:20:06 15.
53 Resch, Christian 1:12:06 0:07:20 31. 0:41:46 50. 0:49:05 0:23:01 76.
60 Klein, Julian 93 1:12:48 0:07:47 50. 0:44:29 90. 0:52:16 0:20:32 28.



Gewinner

Bonner General-Anzeiger berichtet über Bundesliga Erfolg der SSF Damen

"Auftakt nach Maß"

15.05.2013, 14:41



Artikel des General-Anzeigers vom 15. Mai 2013

In der heutigen Ausgabe vom 15. Mai 2013 berichtet der Bonner General-Anzeiger vom Bundesliga-Erfolg der SSF Damen.

Laura-Mila wird in Halle 25.

Jugendländervergleich der DTU

19.05.2013, 22:21

Beim ersten Wettkampf des Jugendländervergleich 2013 in Halle / Saale konnte sich Laura-Mila Steinhauer aus der Jugend der SSF Bonn Triathlon in der Jugend B in der ersten Hälfte des Starterfeldes platzieren. Zu diesem Wettkampftyp schicken die Landesverbände der DTU ihre besten Athletinnen und Athleten. Dadurch ist die Möglichkeit dort zu starten schon eine Auszeichnung. In der Jugend werden immer zwei Jahrgänge gemeinsam gewertet. Da Laura 1999 geboren wurde, gehört sie dem jüngeren Jahrgang an und daher gegenüber den etwas älteren Athletinnen einen kleinen Nachteil. Jedoch muss sie sich mit einer Schwimmzeit von 7:15 Minuten für 400 Meter nicht verstecken. Auch ihre Radzeit lässt sich sehen. Doch erst mit dem Laufen konnte sich auch ihre Stärke ausspielen, denn für die 2,5 Kilometer benötigte sie nur 11:42 Minuten und gehört damit zu den schnellsten Läuferinnen. Am Ende belegte sie nach 35:24 Minuten den 25. Platz.

Triathleten der SSF Bonn treiben im Umland ihr Unwesen von Thomas Meyke

Siegburg-Triathlon 2013

26.05.2013, 22:23



Nikolaj Heck im Oktopus Freibad beim 4. Siegburger Triathlon (Foto: Nikolaj Heck)

Eine inzwischen zum 4. Mal ausgetragene Veranstaltung ganz in unserer Nähe ist der Siegburg-Triathlon.

Bei der Sprintdistanz starteten am Sonntag, den 26.05.13 einige unserer Athleten, doch wer im Mai in unseren Breiten verweilte, der weiß was jetzt kommt, DAS WETTER: 11 Grad und Regen waren es an diesem Sonntag Mittag in Siegburg... . Triathlon, eine Herbstsportart?!

In der letzten Startgruppe (der „Elite“-Starter) hatten sich René Göldner, Nikolaj Heck, Stephan van de Weyer, Andreas Rehn, Christoph Aschemann, Erik Stei, Daniel Schwinghammer und weitere eingefunden, um sich bei anhaltenden Wolkenbrüchen in die Fluten des 50m-Beckens des „Oktopus“-Siegburg zu begeben. René, Nico und Erik teilten sich eine Bahn und konnten ihren Stiefel munter durchziehen, quasi ohne „Feindberührung“. Nico, seit nunmehr einiger Zeit in blendender Schwimm-, wie auch Gesamt-Triathlon-Form, konnte sich etwas absetzen und entstieg nach ca. 7:30min dem „Oktopus“-Becken, dicht gefolgt von René und Daniel.

René, bekannt für seine schnellen Wechsel, konnte Nico in der Wechselzone, fast überwechseln und beide stiegen zeitgleich auf´s Rad, um die beiden Runden von Siegburg zu absolvieren. Und der Dauerregen hielt an... . Apropos die Bedingungen, nach Aussage vom gesamt 2., Frank Emde (PSV Bonn), kamen wohl die etwas schwereren Athleten mit den niedrigen Temperaturen besser zurecht und so konnten Frank und auch unser Bonner-„Bulle“ Andi, Andreas Rehn speziell auf dem Rad punkten und fuhren mit 31:08 und 32:11min schnelle Radzeiten. Den 3. und 5. Gesamtplatz ließen sich René und Nico dennoch nicht nehmen und so kamen sie, wenn auch im Ziel etwas fröstelnd auf diese sehr guten Gesamtplätze. Stephan, Andi, Christoph, Erik und Daniel erreichten die Plätze 7, 11, 13, 14 und 15. Herzlichen Glückwunsch zu diesen Leistungen.

Anmerkung der Redaktion: Es waren natürlich auch Triathletinnen der SSF Bonn in Siegburg am Start. Diese haben nicht nur dem schlechten Wetter die Stirn geboten, sondern

auch ihren Mitstreiterinnen. Maresa Speidel gewann die Sprintdistanz in der AK 35. Außerdem wurden Claudia Mutterlose und Kirsten Schneehagen wie schon vor zwei Jahren zweite (Claudia) bzw. dritte (Kirsten) in der Altersklasse W 45.

Siegburg-Triathlon im Mai - ein sicherlich spannender „Testwettkampf“, gerne demnächst auch bei Sonne und 30°C.

SSF Herren fehlen 20 Sekunden für einen Platz auf dem Treppchen

Teamsprint der NRW-Liga in Gladbeck

27.05.2013, 13:57



Marian Kraemer, Carsten Herboth, Max Eggen und Guido Sommer im Ziel nach dem Team Sprint (Foto: Ivo Murro)

Normal 0 false false false EN-GB X-NONE X-NONE

Am gestrigen Sonntag ging es für die Herren der SSF Bonn Triathlon zum ersten Rennen der NRW-Liga 2013 nach Gladbeck. Trotz der kurzfristigen Umstellung der Mannschaft harmonierte das Team aus Max Eggen, Guido Sommer, Marian Kraemer und Carsten Herboth im ganzen Wettkampf hervorragend und doch bleibt die Frage offen wo man am Ende die 20 Sekunden liegen gelassen hat, die am Ende für eine Platzierung unter den ersten drei gefehlt haben. Insgesamt lagen die vorderen Teams eng beisammen, sodass zwischen dem zweiten und siebten Platz gerade einmal 33 Sekunden lagen. Die SSF Herren landeten nach 1:01:51 Stunden auf dem siebten Platz und konnten damit ihre Leistung aus dem Vorjahr trotz deutlich schlechterer Witterungsbedingungen bestätigen.

Bei einem Teamsprint ist die Zusammensetzung einer Mannschaft besonders wichtig, da in diesem Fall drei von vier Athleten gemeinsam die Ziellinie überqueren müssen. Das knappe Ergebnis zeigt, dass die SSF in ihrem Kader sehr gut aufgestellt sind, denn obwohl parallel die 2. Bundesliga mit 5 Athleten besetzt wurde und zudem zwei Starter krankheitsbedingt ausgefallen sind, konnte ein harmonisches und schnelles Team an den Start gehen. Max, Marian und Carsten kannten die Wettkampfstrecke schon aus den Vorjahren, doch für Guido war der Wettkampf in Gladbeck Neuland. Geschwommen wurde im

Gladbecker Freibad, das mit 26°C Wassertemperatur wahrlich zum Schwimmen einlud. Von Beginn an war das Tempo im Wasser hoch und die SSF Herren verließen nach 7:51 Minuten als zweit schnellste Mannschaft das Becken. Da man im letzten Jahr die Liga auf dem dritten Gesamtplatz abschloss, starteten die SSFler dieses Jahr als erste. Im Abstand von einer Minute folgten die anderen Teams. Aus diesem Grund stand auch erst nach dem Zieleinlauf aller Mannschaften fest wer die schnellste war.

Nach den 550 Metern im Wasser ging es auf den 22 Kilomterrundkurs. Es waren vier Runden zu absolvieren, die wegen des andauernden Regens sehr rutschig waren. Beim Radfahren ist es noch wichtiger als beim Schwimmen im Team den Windschatten des Vordermannes zu nutzen, denn nur so kommt man möglichst schnell und kraftschonend über die vier Runden. Wieder einmal bewies Max auf dem Rad seine Stärke und übernahm über weite Teile der zweiten Disziplin die Arbeit im Wind. Gegenseitiges Anfeuern hielt die Moral und damit das Tempo aufrecht, sodass man nach 36:30 Minuten gemeinsam vom Rad steigen konnte ohne einen Mann verloren zu haben. Zusätzlich schützten Kommandos und Warnungen davor in Unfälle verwickelt worden zu sein.

Im Anschluss ging es auf zwei mal 2,5 Kilometern durch den Wittringer Stadtwald. Durch viele Kurven, die zudem vom Matsch rutschig waren, und Steigungen war die Strecke sehr unrhythmisch. Dies führte bei den vier Herren zu Startschwierigkeiten auf der ersten Runde. Die zweite Runde verlief jedoch deutlich besser und man konnte das Tempo erhöhen. Nach 5 Kilometern und 17:30 Minuten erreichten Max, Marian und Carsten das Ziel. Guido, der am Ende leicht zurückfiel, folgte nach 20 Sekunden.

Über 20 Nachwuchsathleten reisen nach Leverkusen und kommen mit drei ersten Plätzen zurück

Smidt Schüler und Jugend Duathlon 2013

01.06.2013, 13:04



Leah und Marie laufen gemeinsam beim Duathlon in Leverkusen (Foto: Stefan Reifenberg)

Mit über 20 jungen Athleten sind die SSF Bonn an Fronleichnam nach Leverkusen zum [Smidt Schüler und Jugend Duathlon](#) angereist. Auf Grund von Bauarbeiten war es dieses Jahr nicht möglich einen Triathlon stattfinden zu lassen. Auf der Radstecke kurz nach dem Schwimmbad gab es eine Baustelle, die nicht rechtzeitig fertig wurde. Dennoch war die Motivation der Jugend hoch und man konnte auch dieses Jahr gute Leistungen zeigen. Von den zehn möglichen ersten Plätzen konnten die SSF drei mit nach Hause holen. Bei den Schülern und Schülerinnen A konnten sogar jeweils die beiden ersten Plätze geholt werden. Amelie Philipsenburg gewann die Wertung der Schülerinnen A und Mattia Weißling die der Schüler A. Ebenfalls ganz oben stand Felix Reifenberg, der in der Altersklasse der Junioren gewann. Ebenfalls auf das Treppchen radeln und laufen konnten Annika Weißkirchen bei den Schülerinnen A und Nick Emde bei den Schülern A.

Alle weiteren Ergebnisse:

4 Jannik Dedenbach männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend A 0:52:55,0
8 Johanna Wachendorff weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend A 0:59:32,0
1 Felix Reifenberg männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Junioren 0:46:46,0
6 Nikolai Walther männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:30:11,0
7 Nils Herrington männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:31:05,0
8 Niklas Fittkau männlich DBL-Team RSG Montabaur Jugend B 0:31:16,0
9 Silas Beßlich männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:31:22,0
11 Sebastian Johnson männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:32:41,0
12 Robert Reifenberg männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:33:01,0
14 Leonard Rings männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:35:01,0
15 Maxim Skaide männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:37:32,0
1 Mattia Weißling männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:27:48,0
3 Nick Emde männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:29:49,0
6 Felix Flügge männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:32:57,0
9 Florian Schneider männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:34:05,0
6 Leah Sophie Suttner weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:33:27,0
7 Janna Stremmel weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:33:30,0
10 Marie Velten weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Jugend B 0:36:37,0
1 Amelie Philipsenburg weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:32:04,0
3 Anika Weißkirchen weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:33:45,0
4 Jana Bastos Simas weiblich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler A 0:34:08,0
6 Joel Bastos Simas männlich SSF Bonn Triathlon Jugend Schüler C 0:14:33,0

Trotz Pech Schritt in die richtige Richtung

Zweite Bundesliga in Berlin

03.06.2013, 13:40



Nils und rechts dahinter Marian auf dem Rad im Regen von Berlin (Foto: Christian Resch)

Beim zweiten 2. Bundesliga Wettkampf in Berlin erreichte das Herrenteam mit den Athleten Nils Dehne, Luis Hesemann, Marian Kraemer, Alex Schmitz und Michael Schubert einen guten 10. Platz.

Nach einem unkonventionellem Schwimmstart in 16 Grad kaltem Wasser der Spree um die "Insel der Jugend" konnte Alex Schmitz kurz vor Luis Hesemann auf die Radstrecke wechseln. Sie fanden sich beide in der zweiten Radgruppe wieder die im Verlauf der errsten beiden von fünf zu absolvierenden Radrunden den Zusammenschluss mit der ersten Radgruppe schaffte

Abgerundet wurde das Wochenende von Claudia Klatt und Eileen Suderow, die beide als Einzelstarter nach Harsewinkel gereist waren. Claudia wurde über die Kurzdistanz 9 und Eileen im Sprint (0,5-20-5) 25.

Doppelsieg bei den Masters und Tagessieg bei den Damen der NRW-Liga in Harsewinkel

Erfolgreiches Wettkampfwochenende der Masters und der Frauen NRW-Liga

05.06.2013, 14:14



Die Master Mannschaften 2013 (Foto: Stefan Rausch)

Mit gleich zwei ersten und einem zweiten Platz kehrten die Triathleten der SSF Bonn aus Harsewinkel zurück. Beim ersten Wettkampf der Master Liga dieses Jahres konnte die Herren der SSF Bonn in der Gesamtwertung die Plätze 1, 2 und 10 erreichen. Man war mit drei Mannschaften angereist. Bei den Frauen erreichte man in der NRW-Liga ebenfalls den Tagessieg und konnte so wichtige Punkte sammeln.

Doch bei den Masters war man nicht nur in der Summe äußerst erfolgreich. Ralf Krumbel holte sich an diesem Wochenende den Gesamtsieg in der Master Liga. Nach 1:56:39 Stunden überquerte er nach 1000 Metern Schwimmen, 40 Kilometern Radfahren und 10 Kilometern Laufen als erster die Ziellinie. Nur wenig später folgten Silvio Suderow (1:57:44) als zweiter und Thomas Fuchs (2:02:46) als fünfter. Die Mannschaft SSF Bonn II mit Helmut Klippert (6./ 2:04:06), Jörg Buhs (12./ 2:07:03) und Bruno Hoenic (21./ 2:08:45) freute sich über den zweiten Platz hinter ihren Vereinskammeraden. Auf dem zehnten Rang lan-

dete SSF Bonn III mit 24. Wolfgang Ruttscheidt (24./ 2:11:40) Martin Holtzmann (34./ 2:16:03) und Frank Burkhardt (39./ 2:19:56).

In der NRW-Liga der Frauen wurde Annika Peiler erste in der Liga-Wertung. Sie erreichte ebenfalls über die Kurzstanz nach 2:02:55 Minuten als erste das Ziel. Lena Nitzge wurde vierte (1:08:55) und Lisa Jaschke sechste. Lisa benötigte für die 51 Rennkilometer ihrer ersten Kurzstanz 2:09:17 Minuten. Mit einer Platzziffer 11 standen die SSF Damen am Ende auf dem ersten Platz. In den Triathlon-Ligen werden die einzelnen Platzierungen der Athleten und Athletinnen einer Mannschaft addiert und ergeben so die Platzziffer für das ganze Team. Wer am Ende die niedrigste Platzziffer hat gewinnt die Tageswertung.

Abgerundet wurde das Wochenende von Claudia Klatt und Eileen Suderow, die beide als Einzelstarter nach Harsewinkel gereist waren. Claudia wurde über die Kurzstanz 9 und Eileen im Sprint (0,5-20-5) 25.

Bonner Nachwuchs verpasst DM-Quali knapp, Mattia Weßling erneut vorne

Nachwuchs-Cup in Kleve

09.06.2013, 21:05



Schwimmstart beim Nachwuchs-Cup in Kleve in einem 25m Pool auf einem Parkplatz (Foto: Kirstin Vörkel)

Trotz des schönen Wetters und der super Betreuung durch die Neu-Trainer Kirstin und Silvio gab es dieses Wochenende bei den Nachwuchstriathleten der SSF Bonn lange Gesichter. Die Aufholjagd auf dem Rad wurde nicht belohnt und Bauchschmerzen oder Vor-

erkrankungen verhinderten bessere Ergebnisse und am Ende wird die DM-Quali knapp verpasst.

In Kleve ging es heute wieder im Nachwuchs-Cup weiter und die Bonner waren mit einem kleinem Team an den Niederrhein gereist um dort hoffentlich noch die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft zu schaffen. Mit großen Hoffnungen ist Laura Mila nach Kleve gekommen, denn für sie wären es dieses Jahr die ersten Deutschen Meisterschaften gewesen. Leider war sie durch eine Erkältung geschwächt und schaffte es am Ende nur auf den sechsten Platz in der Jugend B.

Leon schaffte es zwar noch auf das Treppchen, doch der dritte Platz war heute leider nicht gut genug. Nach dem Schwimmen war er auf dem Rad in der ersten Verfolgergruppe gelandet und musste kämpfen um seine Chance im abschließenden Lauf noch zu wahren. Dank seiner hervorragenden Führungsleistung auf dem Rad, die viel Kraft gekostet hat, konnte die zweite auf die erste Radgruppe auffahren. Damit war die Arbeit noch nicht getan, denn es fehlten noch fünf Kilometer bis ins Ziel. Diese letzten Kilometer bis ins Ziel wurden Felix zum Verhängnis, denn bis zwei Kilometer vor dem Ziel lag er noch in Führung. Plötzliche Magenschmerzen kosteten jedoch viel Kraft und Zeit, so dass er die Führung verlor. Unglücklich landete er dann auf dem vierten Platz.

Nur die Leistungen von Mattia und Nick vermochten es die Stimmungen der Bonner zu erhellen, denn Mattia konnte sein Rennen gewinnen und auch Nick zeigte eine klasse Leistung. Nick schwamm, fuhr und lief auf den dritten Platz. Außerdem waren noch Lena, Marvin und Ben am Start. Lena wurde bei den Junirinnen fünfte. Bei der männlichen Jugend A wurde Marvin sechster und Ben 14.

Wir wünschen den jungen Athleten jetzt, dass sie diesen Wettkampf schnell abhaken können und nach vorneblicken können. Es kommen noch viele Möglichkeiten sich in bester Verfassung zu präsentieren.

Luis und Felicitas sind zwar dem Nachwuchs schon entwachsen, waren an diesem Wochenende für ihr Unis in Kleve unterwegs. Am Sonntag ging es um den Titel des Deutschen Hochschul-Mannschaftsmeisters.

Triathlon AG des Tannenbusch Gymnasiums fährt zum Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia von Christoph Grosskopf

Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin ...

20.06.2013, 14:26



Die Sieger des Landesfinales strahlen mit der Sonne um die Wette (Foto: Christoph Grosskopf)

Die Triathlon-Mannschaft des Tannenbusch-Gymnasiums Bonn ist Landesmeister der Schulen und fährt zum Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ nach Berlin. Die komplette Mannschaft bestand aus den Jugendlichen der Schwimm- und Sportfreunde Bonn. Ein großes Dankeschön geht an Franzi Schuhenn, die als Schwimmerin die Mannschaft komplettiert hat. Die restlichen fünf Mannschaftsmitglieder waren gestandene Triathleten aus der SSF Tria-Jugend um die Trainer Maurice Mülder und Melanie Stemper, Rudi Meier und Christoph Grosskopf.

An einem der heißesten Tagen des Jahres wurden in Greven im Münsterland der Triathlon-Wettkampf der NRW-Schulen ausgetragen und brachte die jungen Triathleten ganz schön ins Schwitzen. Jeder Athlet hatte 200 m zu schwimmen, 3 km zu radeln und 1000 m zu laufen, das Ganze in Staffelform.

Nachdem die TaBu-Sportler nach dem Schwimmen noch auf dem fünften Rang lagen, arbeiteten sie sich Stück für Stück während des Radfahrens nach vorne und konnten als dritte Mannschaft das Laufen beginnen. Hierbei konnte sie Mannschaft bis zum vorletzten Läufer auf den ersten Rang nach vorne arbeiten. Aber auch der Abschlussläufer der erfolgreichen Mannschaft gönnte sich keine Erholung und baute den Vorsprung auf letztendlich 1:30 min aus.

Die Mannschaft bestand aus: Nikolai Walther, Laura Mila Steinhauer, Nick Emde, Franziska Schuhenn, Mattia Weßling und Anika Weißkirchen. Als unermüdlicher Betreuer war Rudi Meier zur Unterstützung von Trainer Chris mitgereist.

Die Sportler und Ihre Trainer freuten sich riesig, dass im September eine Woche schulfrei und der Wettkampf in Berlin ansteht. Hier müssen sich dann die Bonner Schüler der Elite-schule des Sports mit den erfolgreichen Athleten der anderen Bundesländer messen.

7km Schwimmen 360 km Radfahren 84,4 km Laufen Gerry Hoffman meistert die doppelte Ironman Distanz

1. International Double Ultra Triathlon Germany

24.06.2013, 12:02



Gerry Hoffmann auf der Radstrecke (Foto: Gerry Hoffmann)

Vom 15. bis 16. Juni fand in Emsdetten der 1. International Double Ultra Triathlon statt. Bei diesem Wettkampf müssen die Distanzen eines Ironman Rennens zurückgelegt werden- zweimal. SSF Triathlet Gerry Hoffman hat sich dieser unglaublichen Herausforderung gestellt und sie nach 28 Stunden und 48 Minuten gemeistert. Damit belegte er den 13. Rang. An den Start gegangen waren 44 Starter aus 8 Nationen. Der Sieger Double Ultra Weltmeister Richard Widmer erreichte 21 Stunden 15 Minuten das Ziel.

Über das Rennen schreibt Gerry:

Nach gewohnt verhaltenem Schwimmen kam ich in 2:44 aus dem Wasser und wechselte auf mein Zeitfahrrad. Auf dem windanfälligen Rundkurs musste man sich die Körner mehr als sonst einteilen und das Tempo drosseln. Dies signalisierte mir meine Crew bei fast jeder Runde. Mit zunehmender Dauer, so Anfang des letzten Drittels der Radsstrecke nahmen die Schmerzen im Schulterbereich zu. Ich war es halt nicht gewohnt, mehr als 180km in Aeroposition zu fahren. Als erstes wechselte ich den Helm (Aero auf Normal) und ab km 320 auch das Rad (Aero auf Normal).

Zu diesem Zeitpunkt wurde ich auf Rang 11 geführt. Kurz nach Sonnenuntergang wechselte ich auf die Laufstrecke. Zuvor hatte mir meine Crew eine Massage verordnet und man hat mir die Muskulatur der Beine und der Schultern aufgelockert.

Ich fühlte mich gut und setzte meine Aufholjagd fort. Es war wohl des Guten zuviel, denn auf Rang 8 liegend und 30 gelaufenen km ereilte mich morgens um 1h30 ein Schwächeanfall, der eine Fortsetzung des Rennens nicht zuließ. Gestützt von meinen Helfern nahm ich eine Auszeit und legte mich in meinen Camper. Zeit zum Finishen war noch genug (Sonntag 17h). So nahm ich eine ungewollte Regeneration.

Gegen 5h morgens ereilte mich die Nachricht, daß das Rennen wegen technischer Probleme des Zeiterfassungssystems (MIKATIMING) unterbrochen wurde und um 7h fortgesetzt wird. Es herrschte das blanke Entsetzen, als die Athleten nach Eintreffen ihrer Laufunden hierüber informiert wurden. Für Mikatiming ein SuperGau. Mikatiming war raus!!

Die weitere Zeitnahme bzw. das Runden zählen übernahm dann der Veranstalter manuell.

Gegen 7h trabte ich wieder an. Es fiel mir sehr schwer, einmal die Muskulatur von 0 wieder in Gang zu bringen, zum anderen mich wieder zu motivieren. Aber die aufgehende Sonne verfehlte dann ihre Wirkung nicht und mit einem Café und einem Stück Kuchen an einer Verpflegungsstelle sah die Welt schon wieder anders aus.

Für die restlichen 54km brauchte ich nochmals ca. 6 1/2 Stunden incl. aller Geh/-Steh/- und Verpflegungspausen. Nach brutto 30h42 Stunden kam ich dann unter Abzug der Rennunterbrechung auf 28h42 Race Time (incl. Schlafpause). Das Rennen beendete ich dann auf Rang 13.

Es war mein Einstieg in die "Ultra-Szene" und bin überglücklich glücklich durchgekommen. Ich habe Fehler gemacht, sowohl in der Vorbereitung als auch bei der Ernährung. Dies gilt es jetzt auszuwerten und beim nächsten Mal besser zu machen. Unter'm Strich hat es Spaß gemacht, der nächste ist schon in Planung.

SSF Bonn Team artegitic Herren belegen 5. Platz in der 2. Bundesliga Nord

6 zufriedene Herren kehren aus Eutin wieder

24.06.2013, 13:25



Glückliche Gesichter im Ziel (Foto: Marian Kraemer)

Das dritte Rennen in der 2. Bundesliga Nord wurde wie bereits 2012 in Eutin über die Olympische Distanz ausgetragen. Das SSF-Team artegitic war erneut mit fünf Athleten der ersten Herrenmannschaft vertreten: Luis, Alex, Carsten, Nils und Dave. Betreut von Marian ging es zu sechst mit dem Bus bereits am Freitagabend nach Eutin.

Kurz vor ein Uhr nach Mitternacht traf das Team nach 560km am Hotel ein. Am Samstag war nach einem entspannten Frühstück das erste Tagesziel die Streckenbesichtigung. Triathlon mal anders: entspanntes Radfahren, (überwiegend) lockeres Laufen mit anschließendem „Bauchwaschen“ im See, der überraschend warm war. Danach machte sich das Team auf nach Kiel um einige Eindrücke von der Eröffnung der Kieler Woche zu verschaffen. Den Abschluss eines entspannten, sonnigen Tages, bildete die Wettkampfvorbereitung. Für Marian hieß das Wettkampfbesprechung, für die Athleten Kram packen und „schön machen: [Weiterlesen](#)

SSF Bonn Team artegic Damen holen Platz 7

Erste Triathlon Bundesliga in Düsseldorf

12.07.2013, 08:00



Annika beim Laufen durch den Medienhafen (Foto: SSF Bonn Team artegic)

Eine Woche nach dem kräfteaubenden Wettkampf am Schliersee machte die 1. Bundesliga am 29./30. Juni Halt in Düsseldorf. Im Gegensatz zur Vorwoche zeichnete sich der Wettbewerb in der Landeshauptstadt durch eine flache, aber kurvige Radstrecke und eine schnelle Laufstrecke aus. Geschwommen wurde im Hafen-becken des Mediahafens im kühlen Rheinwasser.

[Weiterlesen](#)

Ab dem 04. September Training für alle Kinder ab dem Grundschulalter

TriKids wieder da

12.07.2013, 13:09



Wir freuen uns, dass wir nach den Sommerferien wieder ein Triathlontraining für alle Kinder ab dem Grundschulalter anbieten können. Die Schwerpunkte werden dabei auf den schwimmerischen Grundlagen und auf einem spielerischen Lauftraining liegen. Infos zum Ablauf und den Trainingsangeboten im Einzelnen findet ihr auf der Unterseite der [SSF Bonn TriKids](#).

SSF Heros in etwas angeschlagene Form trotzdem erfolgreich

2. Triathlon Bundesliga Nord in Verl

14.07.2013, 20:35

In der 2. Triathlon Bundesliga stand heute das vorletzte Rennen an, das kurzfristig nach Verl in Ostwestfalen verlegt wurde. Dieses Mal wurden über die Spritdistanz wichtige Punkte für die Tabelle vergeben. Trotz einer kurzfristigen Mannschaftsumstellungen konnten die Herren des SSF Bonn Team artegic einen guten sechsten Platz erreichen.

Luis Hesemann ist eigentlich eine feste Stütze im Team und konnte zuletzt mit seinem neunten Platz in Eutin auftrumpfen. Eine Verletzung verhinderte jedoch dieses Mal seinen Einsatz und Trainer Christoph musste für einen Ersatz sorgen. Michael Schubert, der es letzte Woche knapp verpasste in die Startaufstellung zu kommen, brach seinen Heimaturlaub mit Start beim Stutensee Triathlon ab und reiste kurzfristig zurück nach Bonn um gemeinsam mit Oliver Strankmann, Alex Schmitz, Nils Dehne und Carsten Herboth in Verl an den Start gehen zu können.

Dort standen zunächst 650 Meter Schwimmen auf dem Programm. Nach den üblichen anfänglichen Problemen mit dem Start wurde mit etwas Verzögerung das Rennen freigegeben. Mitgereiste Fangruppen provozierten einen Fehlstart, da sie mit einer dem Startsignal sehr ähnlichen Hupe einen Teil der bereits sehr nervösen Athleten auf die Strecke schickten. Die erste Boja war zwar relativ weit vom Start entfernt, trotzdem änderte sich zwischen dem Gehäue am Start, der ersten Wendeboje und dem Schwimmausstieg nicht viel. Schon hier zeichnete sich ab, dass das Rennen auf den abschließenden Laufkilometern entschieden werden würden.

Nach dem Schwimmen bildete sich zunächst eine Führungsgruppe in der auch Oliver, Nils und Alex zu finden waren. Michael und Carsten befanden sich in der ersten Verfolgergruppe, die etwa 30 Sekunden Rückstand hatte. Dieser wurde jedoch auch Dank der Führungsarbeit von Michael innerhalb der ersten sechs bis acht Kilometer egalisiert, sodass sich eine große Gruppe eher gemütlich durch die Felder Ostwestfalens bewegte. Nur nach den Wendepunkten und bei einer Straßenüberführung wurde das Tempo kurzzeitig erhöht. Da die Straße sehr schmal war und das Überfahren der Mittellinie verboten ist, kamen die hinteren Fahrer in der Gruppe nicht vorbei. Vorne wurde weiterhin kein Tempo gemacht. Das Verbot des Überfahrens der Mittellinie wurde von den Kampfrichtern streng kontrolliert und führte auch zu mehreren Disqualifikationen.

Unglücklicherweise Stürzte Oliver im Gewusel des Radabstieges wodurch er nicht nur seinen Rhythmus, sondern auch etwa 20 Sekunden auf die Spitze verlor. Diese gab nach Verlassen der Wechselzone mächtig Gas, denn auf dem Rad konnten die Beine geschont werden. Dieses hohe Angangstempo konnten die Team artegic Herren nicht mitgehen. Sie wären lieber auf dem Rad etwas schneller gefahren um den schnellen möglichst davon zufahren. Trotz allem zeigten die fünf Herren eine ordentliche Laufleistung, die vom mitgefahrenen Luis, dessen Cousin Björn und Trainer Christoph durch lautes Anfeuern beflügelt wurden. Als schnellster Bonner erreichte Oliver nach 53:45 Minuten als 18. Das Ziel. Ihm folgte Alex mit sechs Sekunden Abstand als 20. Nils wurde nach 54:12 Minuten 32. Kurz dahinter erreichte Carsten als 39. Das Ziel. Michel wurde trotz seiner Zeit von 54:32 Minuten und seinem guten 42. Platz Streichergebnis.

Erneut haben die Herren eine gute Mannschaftsleistung gezeigt und kamen fast alle in der ersten Hälfte, dicht beisammen und ohne Ausreißer nach unten ins Ziel. Leider fehlten heute die Ausrufezeichen und eine Top-Ten-Platzierung, sodass es dieses Mal „nur“ der sechste Rang wurde. In der nächsten Woche werden sie sich bis auf Nils, der in Hamburg starten wird, ausruhen, um sich dann auf das letzte Rennen in Krefeld vorzubereiten. Dort wird es am 25. August beim letzten Rennen bei einem Teamsprint noch einmal richtig spannend werden.

Jugend erneut im Nachwuchs Cup erfolgreich

Swim & Run Meisterschaften in Dortmund

14.07.2013, 21:29



Schwimmen der Junioren im Dortmund-Ems-Kanal (Foto: Felix Reifenberg)

In Dortmund fand heute im Rahmen des Westfalentriathlons die NRW-Meisterschaft der Jugend im Swim & Run statt. Dieser Wettkampf geht auch in die Wertung des Nachwuchs Cups ein. Unter der Leitung von Nachwuchstrainer Maurice Müllder ging es schon um 7 Uhr für eine kleine Gruppe Athleten nach Dortmund. Am erfolgreichsten war Mattia Weißling, der sein Rennen gewinnen konnte. In der gleichen Altersklasse wurde Nick Emde fünfter. Neben diesen tollen Ergebnissen gab es noch viele zweite Plätze für die Nachwuchstriathleten der SSF Bonn. Laura-Mila Steinhauer, Leon Heuel und Felix Reifenberg belegten jeweils den zweiten Platz in ihren Altersklassen.

Am gleichen Tag gingen Amelie Philipsenburg und Leah Suttner in Hennef an den Start. Auch dort war unsere Jugend sehr erfolgreich. Amelie konnte bei den weiblichen Schüler A und Leah bei der weiblichen Jugend B gewinnen. Glückwunsch zu dieser hervorragenden Leistung und allen, die nicht mehr starten müssen, schöne Sommerferien.

Laura-Mila wird noch nicht in die Ferien fahren können, da sie am 21. Juli am Schluchsee bei der Deutschen Meisterschaft starten wird.

Leon Heuel und Felix Reifenberg in das Perspektivteam der SSF Bonn berufen

Perspektivteam 2013/14

30.07.2013, 09:00



Leon Heuel (li.) und Felix Reifenberg (re.) (Foto: Susanne Sandten)

Seit dem letzten Jahr gibt es bei den SSF Bonn ein Perspektivteam in dem junge Sportler besonders gefördert werden sollen. Für die kommende Saison 2013/14 wurden erstmalig auch zwei Triathleten nominiert. Felix Reifenberg und Leon Heuel werden in Zukunft von den verschiedenen Förderungsmaßnahmen profitieren können und so bald noch schneller schwimmen, radfahren und laufen können.

Weiter Infos:

Seite des SSF Bonn Perspektivteams: <http://www.ssfbonn.de/perspektivstart.html>

Artikel Bonner Rundschau: <http://www.rundschau-online.de/lokalsport-bonn/ssf-bonn-14-aktive-aus-sieben-sportarten,16066018,23819422.html>

Felix Reifenberg gewinnt 5 Kilometerstrandlauf in Soulac-Sur-Mer, Frankreich

La Soulacaise: Strand, Sonnenuntergang, 5 Kilometer Vollgas

04.08.2013, 15:10



Robert Reifenberg am Strand von Soulac-sur-Mer bei dem 5 Kilometer Lauf (Foto: Stefan Reifenberg)

Manch einer liegt gerne am Strand, andere laufen lieber am Strand. Zu letztgenannten gehören drei Triathleten der SSF Bonn, die sogar an einem Laufwettkampf am Strand teilnahmen. Im Anschluss haben sie sich sicher auch in bzw. auf den Sand gelegt und der Sonne zugesehen wie sie ins Meer versinkt. Felix und Robert Reifenberg sowie Silas Besslich verbringen einen Teil ihrer diesjährigen Sommerferien in Frankreich. Genauer gesagt sind sie in Soulac-sur-Mer an der französischen Atlantikküste. Wenn man nach einem Tag am Strand mit viel Surfen und Sandburgenbauen noch zu viel Kraft hat, dann kann man auch im Urlaub an einem Wettkampf über 5 Kilometer teilnehmen. Wenn man dann auch noch erfolgreich ist, dann ist das umso besser. Und das waren die drei. Felix war sogar besonders erfolgreich, denn nach 17:17 Minuten erreichte er als erster das Ziel. Silas folgte in der Zeit von 20:42 auf dem 32. Gesamtplatz und wurde zudem fünfter in seiner Altersklasse. In der gleichen Altersklasse wurde Robert 6. Mit seinen 22:51 Minuten blieb er noch unter den ersten 50 des Laufes. Er wurde 48. In der Gesamtwertung. Für diejenigen, die im nächsten Jahr auch nach Soulac-sur-Mer fahren, nicht nur am Strand liegen wollen und denen 5 Kilometer zu wenig sind, gibt es beim La Soulacaise auch einen Lauf über 18 Kilometer. Und wenn ihr dieses Jahr schon irgendwo im Urlaub einen Lauf oder sogar einen Triathlon bestritten habt, dann freuen wir uns natürlich auch über eure Fotos.

Training, Wettkampf, und mehr

Wann hast du das letzte Mal unser Abteilungs-Forum besucht?

06.08.2013, 11:33



Logo SSF Bonn Triathlon

Das Forum ist die exklusive Plattform für alle Abteilungsmitglieder. Hier könnt ihr euch über alles austauschen was mit Triathlon zu tun hat: sei es die Absprache gemeinsamer Trainingseinheiten, das Bilden von Fahrgemeinschaften zu Wettkämpfe oder einfach nur ein paar Tipps um noch schneller zu werden. Außerdem könnt ihr euer altes Equipment loswerden. Ihr wollt ein Rennrad verkaufen? Stellt es ins Forum rein. Natürlich bietet das Forum auch Raum für alles andere. Es muss ja nicht unbedingt nur Klatsch und Tratsch sein. Also schaut doch mal wieder vorbei!

Hier habt ihr noch mal die Adresse: <http://ssf-bonn-triathlon.de/board/>

Eine Bitte hätte ich noch. Wenn ihr euch neu anmeldet, dann nutzt bitte einen Namen unter dem euch wiedererkennt. Für unser Administrator und die anderen Mitglieder ist es deutlich einfacher euch unter eurem richtigen Namen zu erkennen als unter einem ausgedachten Namen wie etwa „Schmusekatze75“.

Felix Reifenberg auf Platz 6 und Leon Heuel auf Platz 15

Perspektivteam erfolgreich in der Schweiz

10.08.2013, 21:23



Felix Reifenberg (Mitte) und Leon Heuel (rechts) bei der Siegerehrung (Foto: Felix Reifenberg)

Gerade gemeinsam ins Perspektivteam berufen und schon feiern Felix Reifenberg und Leon Heuel gemeinsam die ersten Erfolge. Beim ältesten Triathlon der Schweiz dem Schaffhauser Triathlon debütierten beide auf der etwas längeren Distanz und feierten gleich einen ihrer „größten Erfolge des Jahres“. Zu absolvieren waren 2,1 Kilometer Schwimmen im Rhein, 31,6 km Radfahren mit 411 Höhenmetern und 7,6 Kilometer Laufen. In der Gesamtwertung bei 400 Teilnehmern belegte Felix den 6. und Leon den 15. Platz. In ihrer Altersklasse wurden sie sogar erster und dritter.

[Weiterlesen](#)

Rebecca Fondermann, Nikolaj Heck und Erik Stei für die SSF Bonn Triathlon am Start

IRONMAN 70.3 Europameisterschaft

11.08.2013, 20:26



Erik Stei bei einem der vielen Anstiege im Taunus (Foto: Sebastian Sahlmueller)

Nachdem Oliver Strankmann nach einem schweren Radsturz auf seinen Start bei der IRONMAN 70.3 Europameisterschaft in Wiesbaden verzichten musste, reisten nur Nikolaj Heck, Erik Stei und Rebecca Fondermann in die hessische Landeshauptstadt. Von den beiden Herren war Nikolaj der schnellere auf den 70.3 Meilen bzw. auf der halben Ironman-Distanz. Zu absolvieren waren 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und am Ende ein Halbmarathon. Nach 26:39 Minuten kletterte er aus dem Raunheimer Waldsee. Erik wechselte nach 28:56 Minuten auf das Zeitfahrrad. Dort erwartete die beiden eine anspruchsvolle Strecke mit 1490 Höhenmetern durch den Taunus. Für diesen Teil des Wettkampfes benötigte Nikolaj 2:48:43 Stunden. Erik war etwa sieben Minuten langsamer. Den Halbmarathon beendete er nach 1:33:37 Stunden. Am Ende benötigte er 5:03:16 Stunden für die gesamte Strecke. Dies reichte für den 399 Gesamtplatz und den 74 Platz in der Altersklasse M30. Nikolajs Halbmarathonzeit war ein wenig langsamer (1:35:57 Stunden), doch auf Grund des Vorsprungs durch das schnellere Schwimmen und Radfahren lief er vor Erik nach 4:55:52 Stunden über die Ziellinie. In der Altersklasse M25 wurde er 54. Und in der Gesamtwertung 299. Rebecca konnte sich deutlich weiter vorne platzieren als die beiden Herren. Sie wurde in ihrer Altersklasse fünfte und war damit auch die 43. schnellste Frau. Für das Schwimmen brauchte sie 32:31 Minuten. Auf dem Rad ihrer stärksten Disziplin konnte sie viele Plätze gut machen und stieg nach 3:04:02 Stun-

den als 48. Frau vom Fahrrad. Auf dem Halbmarathon für den sie 1:37:25 Minuten benötigte konnte sie weitere fünf Plätze gut machen. Am Ende blieb für Rebecca die Stoppuhr nach 5:20:11 Stunden stehen.

Tagessieg durch Nyeste, Eggen, Sommer und Pütz sichert Meistertitel in der Seniorenliga

Senioren schließen Liga-Jahr 2013 erfolgreich ab

12.08.2013, 15:10



Siegerehrung der Seniorenliga in Rheine (Foto: Peter Hillermann)

Mit dem Tagessieg in Rheine über die Sprintdistanz konnte sich die erste Seniorenmannschaft der SSF Bonn Triathlon den NRW-Meistertitel sichern. Bis vor dem letzten Rennen war das Ergebnis offen. Der Krefelder Kanu Club hatte es mit dem Tagessieg in Hennef noch einmal spannend gemacht. Aus diesem Grund stellten die Bonner das stärkste Team zusammen, das sie im Verein finden konnten.

Daher gingen für den SSF Bonn David Nyeste, Max Eggen, Guido Sommer und Thorsten Pütz an den Start. Mit einem Dreifachsieg für David (Platz 1), Max (Platz 2) und Guido (Platz 3) sowie dem sechsten Platz für Thorsten blieb dem KKC keine Chance. Die zweite Seniorenmannschaft wird fünfte in der Abschlusstabelle. Auch sie sind mit ihrem Ergebnis sehr zufrieden. Ebenfalls zufrieden sind die Seniorinnen, die im guten Mittelfeld landeten.

Außerhalb der Liga waren noch Luis Hesemann sowie die Geschwister Florian und Carolin Bauer auf der Sprintdistanz erfolgreich unterwegs. Dieser Wettkampf wurde zudem als Landesmeisterschaft ausgeschrieben. Luis verpasste den Sieg im offenen Feld knapp. Florian folgte auf dem dritten Platz. Carolin sicherte sich den Vize-Landesmeistertitel, denn der gesamte Wettkampf in Rheine war als NRW-Meisterschaft der Sprintdistanz ausgeschrieben. Zwar wurden Luis und Florian zweiter und dritter, doch waren ein paar Athleten in den Ligen schneller als sie.

herein.tv rheines fernsehn im web produzierte Video zum Erfolg in Rheine

Video der Senioren

15.08.2013, 21:21

Der lokale Internetfernsehsender herein.tv hat während des Channel Triathlons einen Filmbeitrag produziert. Unsere erste Seniorenmannschaft, die bei diesem Wettkampf den Tagessieg in der Senioren-Liga holte, wird in dem Beitrag besonders gewürdigt. Schaut selbst! Unter diesem [Link](#) findet ihr den Beitrag.

Amelie Philipsenburg gewinnt Immenstädter Kindertriathlon

Ein weiterer Urlaubserfolg für die Jugend der SSF Bonn Triathlon

16.08.2013, 08:41



Amelie Philipsenburg ganz oben auf dem Treppchen (Foto: Marie Philipsenburg)

Im dritten Anlauf nach 2010 und 2011 schaffte es Amelie Philipsenburg in diesem Jahr den Immenstädter Kindertriathlon für sich zu entscheiden. Amelie wurde in der Altersklasse der Schülerinnen A, die sich aus den Jahrgängen 2001 und 2000 zusammensetzt, erste, obwohl sie noch dem jüngeren Jahrgang angehört. Der Wettkampf fand am Tag nach dem Allgäu Triathlon, einem Triathlonklassiker, statt. Für ihren Sieg musste Amelie 200 Meter Schwimmen, 9 Kilometer Radfahren, 2 Kilometer Laufen und natürlich vor allen anderen ins Ziel laufen. Das hat sie mit Bravour gemeistert und verdient gewonnen, denn für die gesamte Strecke benötigte sie gerade einmal 31:54,64 Minuten.

Da am Vortag der Triathlon für die Erwachsenen stattfindet, kann man aus der Reise in den Allgäu ein schönes Familien-Triathlon-Wochenende machen. Am Samstag können sich die Eltern entweder auf der Allgäu Classic-Distanz (2-80-20km) oder der Allgäu Olymp-Distanz (1,5-42-19km) austoben und wenn sie am nächsten Tag noch die Kraft haben, können sie ihre Kinder anfeuern. Ähnlich hat es Amelies Mutter Marie Philipsenburg gemacht. Sie startete beim Allgäu Olymp und wurde dort in 29. Frau und 8. In ihrer Altersklasse.

Weitere SSF Athleten die in Immenstadt an den Start gegangen sind:

Allgäu Classic:
Nicole Scholtz Platz 4
Anita Mattheus Platz 44
René Göldner Platz 21
Thorsten Pütz Platz 37
Daniel Schinghammer Platz 85

Masters I holen Tagessieg, Doppelsieg in der Liga 2013 von Masters I und II

Erfolg beim Triathlon in Hückeswagen

18.08.2013, 11:19



Blick über die Wechselzone auf die Bevertalsperre in Hückeswagen (Foto: Carsten Herboth)

Bei strahlendem Sonnenschein über der Bevertalsperre und dem Bergischen Land bestritten einige SSF Triathleten am gestrigen Samstag die Volks- und Mitteldistanz in Hückeswagen. Das gute Wetter und die super Organisation des austragenden Vereins ATV Hückeswagen ermöglichte es den Athleten Bestleistungen abzurufen. So verwundert es nicht, dass die erste Masters Mannschaft der SSF Bonn die Tageswertung und den Gesamtsieg 2013 vor der zweiten Bonner Mannschaft holte.

Insgesamt waren in diesem Jahr vier Wettkämpfe zu bestreiten. Begonnen wurde im Juni Harsewinkel mit einer Kurzdistanz. Es folgten noch zwei weitere Kurzdistanzen in Voerde und Hennef. Das Finale wurde in Hückeswagen über die Mitteldistanz ausgetragen. Hier waren 2000 Meter Schwimmen, 69,2 Kilometer Radfahren und 21 Kilometer Laufen zu bewältigen. Wegen einer Baustelle wurde die Radstrecke verkürzt und die Rundenzahl verdoppelt. Es waren nun nicht mehr vier Runden sondern ganze acht Runden zu bewältigen, wodurch manch einer kurz vor einem Schwindelanfall stand. Auch die Laufstrecke hatte es in sich, denn zu Beginn ging es erst einmal den Staudamm hinunter. Doch dieser steile Abhang brachte unsere Masters nicht aus dem Rhythmus.

Da der ATV Triathlon schon zum 31. mal ausgetragen wurde kannten viele von ihnen diese Tücke und so konnte sich die erste Mannschaft der Masters vor Paderborn und der eigenen zweiten Mannschaft durchsetzen. Stützen des Erfolgs waren Silvio Suderow und

Ralf Krumbe, die die Plätze 3 und 4 belegten. Mit seinem 23. Platz sicherte Thomas Fuchs den Erfolg nach hinten ab. In der zweiten Mannschaft waren Armin Mathes (Platz 6), Jörg Buhs (Platz 10) und Bruno Hoenig (Platz 22) in blau-rot unterwegs. Mit dem gestrigen dritten Platz holten sie sich den zweiten Platz in der Jahreswertung und bescheren den SSF Bonn einen Doppelsieg! Die dritte Mannschaft der Bonner Masters belegte einen guten achten Platz. Die Akteure hier waren Roman Klinkert (Platz 16), Christoph Otto (Platz 27) und Martin Holtzmann (Platz 39). In der Abschlusstabelle belegen sie den 7. Platz. Außerdem war unser Breitensportwart Joa mit von der Partie. Er bestritt die Disziplinen Anfeuern, Zwischenzeiten aufschreiben und Platzierungen kontrollieren. Zudem betätigte er sich als inoffizieller Wegweiser und Busfahrer. Als Einzelstarter waren an dem sommerlich warmen Samstag noch Maik Behrendt, und Marie Philipsenburg im Bergischen Land über die Mitteldistanz unterwegs.

Deutlich kürzer waren die Starter über die Volksdistanz unterwegs, denn hier wurden nur 500 Meter geschwommen, 2 Runden Radfahren (18,2km) und 5 Kilometer geschwommen. Bei den drei SSF Frauen war Kirstin Vörkel mit dem 22. Platz die erfolgreichste. Karolina Kuchler wurde 41. und Heike Lehmann 67. Bei den Herren wurde Carsten Herboth vierter. Rolf Didjurgies belegte Platz 25. Es folgten Rolf Mutterlose auf dem 116. Platz und Eckhard Klesser auf Platz 174.

Extreme Hindernisläufe wie der Hamburger Urbanathlon erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Dafür sprechen nicht nur die 4500 Teilnehmer an diesem Wochenende, sondern auch die unterschiedlichen Wettkämpfe, die inzwischen ausgetragen werden. Ein solcher ist auch der Fischerman's Friend Strongmanrun auf dem Nurnburgring. Diesen konnte Tom übrigens in diesem Jahr zeitgleich mit Felix Grelak gewinnen.

Thorsten Pütz auf Platz 46 beim INFERNO Triathlon 2013, Nick Emde gewinnt Schüler Triathlon

Ein Triathlon mit 5500 Höhenmetern? Wer macht denn so was?

19.08.2013, 15:06



Das Höhenprofil des INFERNO Triathlons (Quelle: INFERNO Triathlon)

Thorsten Pütz macht so was und das auch noch sehr schnell. Beim diesjährigen INFERNO Triathlon in der Schweiz stellte er sich der besonderen Herausforderung unter den Augen von Eiger, Mönch und Jungfrau einen Triathlon zu absolvieren. Los ging es im Strandbad Thun mit 3,1 km Schwimmen. Von Oberhoben ging es dann mit dem Rennrad über 97 Kilometer und 2145 Höhenmeter weiter. In Grindelwald fand der nächste Wechsel statt. Jedoch nicht wie gewohnt vom Rad in die Laufschuhe, sondern vom Rennrad auf das Mountainbike. Erst nach weiteren 30 Radkilometern und 1118 Höhenmetern durften Radschuhe gegen Laufschuhe gewechselt werden. Zum Abschluss stand für Thorsten dann noch ein Berglauf über 2175 Höhenmeter verteilt auf 25 Kilometer an. Ziel des Auf-

stiegs war das 2790 Meter hohe Schildhorn, dem höchsten Gipfel der Berner Voralpen. Für die Strapazen benötigte Thorsten 10:48.25,4 Stunden und belegte damit den 46. Gesamtplatz und den 20. Platz in der Altersklasse M1. Zum Glück gibt es für den Abstieg eine Seilbahn und ich denke, dass er und die anderen 352 Einzelstarter das Angebot dankbar angenommen hat.

Außerdem konnte Nachwuchsathlet Nick Emde den Schülertriathlon für sich entscheiden.

Mattia Weßling erfolgreich beim Vulkan-Cross-Triathlon

19.08.2013, 15:53



Mattia Weßling macht auf dem Mountain Bike mächtig Dampf (Foto: Hugo Weßling)

Von Hugo Weßling. Am 17.08.2013 startete Mattia Weßling beim Vulkan-Cross-Triathlon in Daun in der Altersklasse Schüler A. Geschwommen wurde im wunderschön gelegenen Schalkenmehrener Maar bei 21 Grad Wassertemperatur im samtweichen Maarwasser. Am Ende der 250 Meter langen Schwimmstrecke, (eigentlich etwas zu kurz für Mattia, der sonst lieber bei 400 m punktet) hatte Mattia sich im Feld der Schüler A und Jugend B Schwimmer an die 3. Position geschwommen. Nach einem schnellen Wechsel ging er dann sogar als Erster auf die anspruchsvolle 10 km lange MTB-Strecke. In zwei Runden ging es in einer großen Schleife entlang des Maakessels hinauf auf den Maarrand und wieder hinab in den Zielbereich. Hier machte vor allem der NRW-Kader-Mountainbiker Leon Kaiser aus Leverkusen ordentlich Druck, so dass Mattia zeitweise auf den zweiten Platz zurückfiel. Da er sich aber nicht abhängen ließ, fuhr er schließlich doch mit einer knappen Führung wieder in die Wechselzone ein. Im abschließenden 2,5 km Crosslauf konnte er dann einen deutlichen Vorsprung herauslaufen und sich mit einer Gesamtzeit von 43:04 Min. souverän den Altersklassen- sowie auch den Gesamtsieg erkämpfen. Beste Voraussetzung, um dann bei herrlichem Sommerwetter vor der schönen Kulisse des Eifeler Vulkanmaares gemeinsam mit vielen begeisterten Zuschauern die deutschen Meisterschaften im Cross-Triathlon zu genießen.

Nur Platz 14 beim Abschlusswettkampf in der 2. Triathlon Bundesliga Nord

SSF Bonn Team artegic bleibt hinter Erwartungen zurück

25.08.2013, 18:51



Dieses Bild spricht Bände: die letzten Meter der nur noch 4 SSF Athleten (Foto: Martina Hesemann)

Beim letzten Wettkampf der 2. Triathlon Bundesliga Nord in Krefeld blieben die Herren des SSF Bonn Team artegic deutlich unter den eigenen Erwartungen zurück. Nach einem fünften und einem sechsten Platz in den Rennen zuvor war man mit neuem Selbstvertrauen nach Krefeld gereist, doch am Ende kam man nicht über einen 14. Platz hinaus. Für die SSF Bonn gingen David Nyeste, Nils Dehne, Carsten Herboth, Alex Schmitz und Luis Hesemann an den Start. Der Wettkampf wurde im Teamsprint ausgetragen. Bei diesem Modus müssen mindestens vier Athleten gemeinsam über die Ziellinie laufen.

Ausschlaggebend für die schlechte Platzierung war ein unglücklicher Rennverlauf beim Schwimmen wodurch man auf den fünften Mann deutlich länger als sonst warten musste. Auf dem Rad wurden gemeinsam im belgischen Kreisel gefahren um möglichst schnell mit wenig Kraftverlust über die Strecke zu kommen. Trotzdem konnte man nicht auf die vorderen Teams auffahren, da diese sich gegenseitig Windschatten gaben. Beim abschließenden fünf Kilometerlauf verlor man nicht nur den fünften Mann, sondern auch noch einen Platz. Durch den 14. Platz rutschten die SSFler auch in der Tabelle zwei Plätze nach unten. In der Abschlusstabelle belegen sie den 11. Platz. Die Mannschaft des PSV Bonn lief heute auf den 12. Platz und belegt damit in der Tabelle den 15. Platz.

Deutlich besser schnitt die zweiten Mannschaften der SSF Bonn ab. In der NRW-Liga wurden bei den Herren Guido Sommer, Florian Bauer, Michael Schubert und Christian Resch ebenfalls bei einem Teamsprint dritte und belegen damit nach dem vorletzten Rennen den zweiten Platz in der Tabelle. Die zweite Damenmannschaft bestehend aus Eva Augustin, Carolin Bauer, Kirstin Vörkel und Stephanie De Pury wurde vierte. Auch in der Tabelle sind sie vor dem letzten Wettkampf in Ratingen in zwei Wochen vierte.

Scholtz, Grassmann, Peiler und Wevelsiep für Bundesliga Finale nominiert

Unser Team für Hannover

28.08.2013, 15:10

Wir möchten euch unser Team für das Finale an diesem Samstag in Hannover vorstellen. Es wird das gleiche sein, das in dieser Zusammensetzung schon in Buschhütten beim Auftakt sehr erfolgreich sein. Nominiert wurden Annika Peiler, Nicole Scholtz, Henriette Grassmann und Lea Wevelsiep.

Björn und Jan Timmermann halten das SSF Bonn Team artig in bewegten Bildern fest

Videoclip zum Bundesliga Rennen in Krefeld

30.08.2013, 09:45



Unsere Mannschaft in Krefeld auf der Laufstrecke (Foto: Martina Hesemann)

Beim Ligafinale unserer ersten Herrenmannschaft hat Björn Timmermann, Cousin von Luis Hesemann, erneut einen schönen Videoclip von dem Rennen gemacht. Ihr könnt euch das Video auf [Vimeo](#) oder direkt [hier](#) auf der Seite ansehen.

9 SSF Athleten am Start, Anika Weißkirchen und Nikolai Walther mit NRW Cup Debüt

NRW Nachwuchs Cup in Goch

02.09.2013, 16:33



Johanna Wachendorff (blau-roter Wettkampfanzug) läuft nach dem Start ins Wasser (Foto: Stefan Reifenberg)

Von Felix Reifenberg. Anika Weißkirchen und Nikolai Walther konnten bei dem vorletzten Wettkampf des NRW Nachwuchs Cup ihr Debüt feiern. Anika belegte bei den Schülerinnen A den 10. Platz. Nikolai konnte das Rennen trotz eines Sturz über den Lenker beenden und landete auf Platz 21 bei Jugend B. Nick Emde belegte bei den Schülern A den 5. Platz.

In der Jugend A hatte Leon Heuel nach einem starken Schwimmen Probleme in der Wechselzone und verlor damit wichtige Zeit, so verpasste er seine Radgruppe. Er musste sich mit Platz 5 zufrieden geben. In der selben Altersklasse belegte Ben Becker den 8. Platz. Johanna Wachendorff konnte bei ihrem zweiten NRW Cup den 6. Platz belegen.

Bei den Junioren belegte Felix Reifenberg den 3. Platz. Jannik Lammersmann landete auf Platz 6.

In Vreden geht es für unsere Athleten nächsten Samstag um den Titel des Landesmeisters im Triathlon. Für Mattia, Leon und Felix sogar noch um den Gesamtsieg des aus sechs Rennen bestehenden NRW Cups. Alle drei führen das Ranking in ihrer Altersklasse momentan an. Nick Emde könnte sich durch ein gutes Rennen noch den zweiten Platz hinter Mattia sichern. Er liegt momentan auf Platz 3 der Tabelle. Auch auf den Teamsieg hat es unsere Jugend abgesehen, es wäre das zweite Mal in Folge, dass sich unsere Jugend diesen sichern würde

Erste Damenmannschaft macht Kurz-Segel-Trip auf dem Ijsselmeer

Team artegitic auf großer Fahrt

03.09.2013, 15:02



Bei Zwieback, gepökeltem Fleisch und Sardinen wird der letzte Wettkampf analysiert (Foto: Stefan Rausch)

Von Stefan Rausch. Unsere Damen vom SSF Bonn Team artegitic haben eine sehr anstrengende und erfolgreiche Erstligasaison hinter sich. Mit einem hervorragenden 6 Platz beendeten sie die 1. Bundesliga 2013. Zur Erholung und Feier ging es auf ein Plattbodenschiff im Ijsselmeer / NL. Auf der Pieterella verbrachte das Team auf Einladung zwei Nächte und lernte das Segeln. Aber auch hier wurde der super Teamgeist sichtbar. Selbstversorgung stand auf dem Plan und so wurde neben dem Segeln auch gekocht, gespült und die Kajüte aufgeräumt. Der Skipper überließ dem Team das Steuerrad und

konnte viele interessante Geschichten über das Segeln in den vergangenen Jahrhunderten erzählen. Bei Windstärke 4 blies der Wind schon kräftig in die Segel. Ein super gelungener Saisonabschluss, da waren sich alle einig. Mehr Impressionen gibt es in unserem Fotoalbum.

Leah Suttner berichtet über das Trainingslager in Blankenheim

Nachwuchsathleten schreiben

04.09.2013, 10:56



Leon Heuel (li.) und Ben Becker (re.) laufen durch die Eifel (Foto: Maurice Müller)

Jugend Trainingslager in Blankenheim 2013
(Bericht von unserer Nachwuchsathletin Leah Suttner)

Am Samstag den 24.8.2013 ging es für die meisten Athleten der SSF Bonn Triathlon Jugend mal wieder nach Blankenheim ins einwöchige Trainingslager. Dieses Jahr waren auch die BAO Youngsters des TV Hülsenbusch mit am Start.

Nachdem alle angekommen, und die Zimmer bezogen waren, ging es auch schon mit der ersten Laufeinheit los. Locker liefen die Athleten durch den Blankenheimer Wald. Wieder in der Jugendherberge angekommen, wurde sich wieder frisch gemacht und zu Abend gegessen. Anschließend ging es dann in den Gruppenraum in dem die erste Besprechung stattfand und die ersten Runden des allseits beliebten „Werwolfspiels“ gespielt wurden.

Ab dann ging es so richtig los, am nächsten Morgen hieß es um 7:15 Uhr : Athletik Training!

Danach gab es Frühstück und hinterher ging es ins örtliche Freibad zum Schwimmtraining. Die nach dem Mittagessen geplante Radtour musste auf Grund eines starken Regenschauers abgesagt werden und der Plan der nächsten zwei Tage musste verändert werden damit die Athleten nicht ohne vorheriges Training sofort die Königsetappe fahren

mussten.

Abends nach dem Essen wurde der nächste Tag intensiv besprochen und noch ein paar Runden „Werwolf“ wurden gespielt. Dann ging es am nächsten Tag mit dem Training weiter. Dieses Mal konnte jede Einheit gemacht werden.

Am dritten Tag hieß es dann: KÖNIGSETAPPE! Die älteren Jungs waren sogar in Belgien!! Nachmittags chillten die Athleten dann zusammen auf der großen Wiese. (Massagen inklusive ;-P)

Donnerstags gab es dann noch eine Koppereinheit bevor es mit den Rädern zum Freilinger See ging, wo die letzte Schwimmeinheit der Woche stattfand. Abends wurden dann noch ein paar letzte Runden Werwolf und Wizzard gespielt bevor es am nächsten Morgen für die meisten mit dem Rad zurück nach Bonn ging.

Abschließend kann man sagen, dass es eine sehr schöne Woche war. Alle haben sich gut verstanden, die Trainer haben sich gut ergänzt und uns immer sehr motiviert.

Und auch die Motivation untereinander war super. Beispiel: „Leah your part is not here sondern da! Geh in den Windschatten!“ (Zitat: Matthia Weßling)

SSF Bonn Triathlon kann im vereinsinternen Wettbewerb den dritten Platz erreichen.

Homepage Wettbewerb

07.09.2013, 17:10



Stellvertretend für die Abteilung nimmt Carsten Herboth die Ehrung entgegen (Foto: Alex Schmitz)

Die Triathlon Abteilung wurde heute Nachmittag im Rahmen des SSF Festivals für die Teilnahme am 1. Homepage Wettbewerb der SSF Bonn geehrt. Mit 1102 Punkten belegten wir den dritten Platz, dabei fehlten nur 2 Punkten auf die Zweitplatzierten von der Floorball Abteilung. Gewinnen konnte die Tischtennisabteilung mit 1149 Punkten.

SSF Bonn Triathlon und SSF Bonn Team artegitic präsentierten sich auf dem Bonner Münsterplatz

SSF Festival bei gutem Wetter und guter Laune

07.09.2013, 19:31



Team artegitic Damen betreuen den Stand (Foto: Stefan Rausch)

Von Stefan Rausch. Gemeinsam mit allen anderen Abteilungen, dem Vorstand und der Geschäftsstelle haben wir heute unsere Triathlon Abteilung auf dem Münsterplatz präsentiert.

Danke an alle Leute die geholfen haben, beim Auf- und Abbau, bei den Info-Gesprächen am Stand, beim Kinderradeln und der Präsentation auf der große Bühne. Der besondere Dank gilt Carsten Herboth, der die Orga im Vorfeld übernommen hatte. Es waren viele Mitglieder von uns am Stand und alle Bereiche waren vertreten: Team artegitic, Breiten- und Jugendsport, Langdistanzler , Vorstand und einfach auch Unterstützer der Abteilung. Danke Euch!

Viele Menschen kamen an unseren Stand und allein in den zwei Mittagstunden haben drei Interessenten einen Mitgliedsantrag für unsere Abteilung mitgenommen. Bei den Kleinen kam das „Radeln“ auf dem Triathlon-Rad gut an und sie sammelten fleißig Stempel. Eine gute Idee, die Kinder mit dem Heftchen so für alle Abteilungen zu interessieren.

Auf der großen Bühne konnten wir uns direkt nach der Ehrung besonderer Leistungen im Verein über 20 Minuten in Interviews präsentieren. Das Feedback dazu war durchgehend sehr gut.

Aber auch die „interne“ Kommunikation kam nicht zu kurz und es gab viele Kontakte zwischen neuen und alten Abteilungsmitgliedern. Mein besondere Dank gilt auch den Damen an der Verpflegungsstelle, die im wirklich betagten Alter dort einen tollen Job gemacht haben und uns gut versorgten.

Abschluss in der NRW-Liga 2013 der Damen und Herren

Stadtwerke Triathlon Ratingen

09.09.2013, 15:12



Collage mit Impressionen aus Ratingen (Fotos: Thorsten Pütz)

Von Michael Schubert. Am Sonntag stand für die zweite Herrenmannschaft das Ligafinale in Ratingen an. Nach starkem Regen, der bis zum Einrichten der Wechselzone anhielt, galt es möglichst wenig zu riskieren um den zweiten Tabellenplatz zu verteidigen. Mit Florian Bauer, Nikolaj Heck, Michael Schubert und Guido Sommer entsprach die Besetzung zum Großteil der Mannschaft, die zwei Wochen zuvor in Krefeld mit einer sehr starken Teamleistung den dritten Platz erreicht hatte. Dass es wieder auf ein super Gesamtbild hinauslief, zeichnete sich schon beim Schwimmen über 500m im Freibad ab. Florian konnte sich sofort absetzen und kam mit etwas Abstand als erster aus dem Wasser, während die anderen drei angeführt von Michael, der die zweitbeste Zeit schwamm, einen Zug bildeten.

Mit allen vier Athleten ganz vorne in die Wechselzone lief der Wechsel auch aufgrund des kalten Wetters nicht optimal, dennoch konnte Michael die verlorenen Platzierungen auf den ersten Radkilometern schnell wieder gutmachen und setzte sich in gewohnter Manier an die Spitze des Feldes. Kurz dahinter wurde aber schnell klar, dass das Windschattenverbot bei der Leistungsdichte in der NRW-Liga nach nur 500m Schwimmen nicht durchzusetzen war und so bildete sich eine große Gruppe die nacheinander die Bonner Athleten und auf der zweiten Runde dann auch das Spitzenduo mit Michael schluckte. Die Rennsituation glich damit gegen Ende des Radfahrens sehr einem Bundesligarennen, wo eine große Gruppe gemeinsam in die Wechselzone schwemmt und das Rennen beim Wechseln und Laufen entschieden wird.

Beim Laufen zeigte sich die Mannschaft erneut ausgeglichen und stark, und so konnten die Bonner alle unter den ersten 20 ins Ziel laufen. Nach Vergabe der Zeitstrafen, die am heutigen Tag mehr einem Glücksspiel glich, wurde Nikolaj auf Platz 36 zurückgestuft. Dafür rutschten die anderen drei durch die Zeitstrafen noch ein Stück nach vorne, so landete Michael auf Platz 7, Guido auf Platz 9 und Florian auf Platz 12. Dies bedeutet in der Endabrechnung einen überragenden zweiten Platz in der Tageswertung, womit auch der zweite Tabellenplatz hinter den in die 2. Bundesliga durchmarschierenden Aachenern souverän verteidigt wurde.

Damen auf den Plätzen 1 und 2, Herren auf 2, 4, 5 und 11

Beueler Teamlauf 2013

09.09.2013, 21:16



Das Team "SSF Bonn Triathlon Senioren Hang Loose" auf der Laufstrecke (Foto: Thomas Meyke)

Von David Nyeste. Die Triathlon-Abteilung des SSF-Bonn hat beim Bonner Teamlauf wieder mit zahlreichen Teilnehmern Flagge gezeigt. Mehrere Damen und Herrenteams konnten sich vorne platzieren und sogar einige der begehrten „Stockerlpätze“ ergattern.

Die Damen holten Platz 1 und 2 in der Teamwertung über 6,3km mit den Teams „SSF Bonn TEAM artegic“, mit Nocolé Scholtz, Kathi Malter, Julia Kümpers, Lea Böhmer und Lea Wevelsiep, sowie den „SSF Bonn Triathlon Girls“ mit Kirstin Vörkel, Eva Augustin, Carolin Bauer, Henriette Grassmann und Stephanie de Pury. Bezeichnend für die Schlagkraft und Leistungsfähigkeit beider Damen Teams ist der Abstand zu Platz 3: mit über 4 Minuten Vorsprung führte kein Weg an den SSF-Ladies vorbei.

Obwohl die Herren mit je zwei Senioren - und Masters Teams gegläntzt haben, konnte der Sieg durch die Seniorenruppe nicht wiederholt werden. Am Ende fehlten 25 Sekunden zu Gold. Da Felix Malter jedoch als Undercover-Agent im Gewinnerteam vertreten war, war der SSF am Sieg dann doch irgendwie beteiligt. Die Senioren hatten bereits eine lange und siegreiche Saison hinter sich. Ein zweiter und ein fünfter Platz war somit für alle Beteiligten ein gutes Ergebnis. Für die Senioren stiegen Thorsten Pütz, Nelson Penedo, Thomas Meyke, Winni Penno und David Nyeste im Team „SSF Bonn Triathlon Senioren Roter Bereich“ in den Ring, sowie Ralf Knips, Silvio Suderow, Andreas Rehn, Ivo Murru und Matthias Starke im Team „SSF Bonn Triathlon Senioren Hang Loose“.

Die Herren Masters sind ebenfalls mit zwei Herrenmannschaften angetreten und konnten in der Formation „SSF Bonn Mastergazellen“ in der Besetzung Ralf Krumbé, Armin Mathes, Thomas Fuchs, Bruno Hoenig und Jörg Buhs einen bemerkenswerten vierten Platz – noch vor einer der Seniorenteams! – erlaufen. Die „Mastersschildkröten“ mit Wolfgang Ruttscheidt, Roman Klinkert, Gerry Hoffmann, Frank Burkhardt und Kurt Tohmeres haben sich etwas mehr Zeit gelassen und haben es mit Platz 11 etwas ruhiger angehen lassen. In der Ü250 Wertung war das allerdings immer noch Platz 2.

Und so ist ein weiteres Nachbeben der abgelaufenen Triathlonsaison erfolgreich verklungen, der aufs Neue belegt: der SSF-Triathlon Vulkan ist auch außerhalb der Aktivitäts-hochphase gefährlich!

Mattia Weßling gewinnt Titel bei Schülern A, Teamsieg bei Jugend A/ Junioren

Landesmeisterschaft der Jugend

09.09.2013, 21:55



Mattia Weßling Landesmeister der Schüler A bei der wohlverdienten Massage (Foto: Stefan Reifenberg)

Von Felix Reifenberg. Bei den Landesmeisterschaften im Triathlon der Jugend in Vreden waren die Nachwuchsathleten der SSF Bonn erneut sehr erfolgreich.

Anika Weißkirchen rannte mit der schnellsten Laufzeit der Schüler A, bei ihrem zweiten NRW CUP auf Platz.4. Mattia Weßling konnte bei den Schülern A mit einem Sieg den Titel holen.

Nick Emden schaffte es mit der schnellsten Laufzeit der Männlichen Schüler A den dritten Platz zu belegen.

Bei der Jugend B belegte Laura Mila Steinhauer den 7. Platz und Nikolai Walther Platz 9.

Bei der Jugend A schaffte es Johanna Wachendorff auf Platz. 8.

Ben Becker und Marvin Schneider schafften es nach einem schnellen Schwimmen in die erste große Radgruppe und konnten ihr Rennen auf den Plätzen 8. und 9.beenden.

Jannik Lammersmann belegte in einem sehr starken Junioren Feld Platz 9.

Leon Heuel und Felix Reifenberg freuten sich zunächst darüber, beim Schwimmen eine Bahn teilen zu können. Nach den regulären 750 Metern ließ der Bahnzähler, welcher sich verzählt hatte, sie jedoch nicht die Bahn verlassen, so dass sie 850 Meter schwimmen mussten. Auf dem Rad konnten sich beide jedoch nach vorne kämpfen. So schaffte Leon Heuel es mit einem 3. Platz sogar aufs Podest. Felix Reifenberg belegte bei den Junioren Platz 6. Für beide hätte das Rennen ohne die zusätzlichen 100m Schwimmen jedoch ganz anders ausgehen können.

In der Gesamtwertung des NRW Cup belegte Matthias Weßling mit seinen Siegen in Kleve,

Dortmund und Vreden einen grandiosen 1. Platz. Nick Emden konnte sich durch sein starkes Rennen gestern Platz 3. in der Cup Wertung sichern. Auch Leon Heuel und Felix Reifenberg belegten bei der Jugend A und bei den Junioren den ersten Platz der Rennserie. Ben, Jannik, Marvin, Leon, und Felix konnten außerdem zum Wiederholten mal den Teamsieg im NRW Cup holen.

Ein Sieg, fünfmal Treppchen und viele Top-Ten Platzierungen

Grafschafter Crossduathlon 2013

22.09.2013, 13:12



Robert Reifenberg (vorne) und Silas Besslich (hinten) auf dem Mountainbike. (Foto: Stefan Reifenberg)

Gestern fand der letzte Wettkampf im Rheinland Nachwuchs Cup statt. Beim Grafschafter Crossduathlon in Graftsch-Bölingen konnten sich die Nachwuchsathleten dieses Mal auf dem Mountainbike und im Geländelauf prüfen. Neben vielen Top-Ten-Platzierungen schafften drei auch den Sprung aufs Treppchen. Bei den Schülerinnen D wurde Johanna Tilly zweite. Jeweils den dritten Platz erreichten Amelie Phillipsenburg bei den Schülerinnen A und Nikolai Walther bei der Jugend B. Dort platzierte sich auch Nils Herrington auf Platz 8, Silas Besslich auf Platz 12, Robert Reifenberg auf Platz 13 und Leonard Rings auf dem fünfzehnten Platz. In der weiblichen Jugend B wurde Leah Suttner fünfte.

Doch auch ein paar ältere Athleten versuchten sich im Crossduathlon. Über so genannte X-Distanz, bei der 5,4 km Laufen, 18 km Radfahren und 2,7 km Laufen zu bewältigen waren erreichte Florian Bauer einen hervorragenden dritten Platz in der Gesamtwertung. In seiner Altersklasse wurde er zweiter. Kai Bramer wurde über die gleiche Distanz fünfzehnter (3. AK). Bei den Damen konnte Carolin Bauer das Rennen für sich entscheiden.

SSF Bonn Triathleten des Tannenbusch-Gymnasiums werden dritte

Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia

29.09.2013, 13:59



Gruppenbild der erfolgreichen Athleten (Foto: Laura-Mila Steinhauer)

Seit 1969 wird ein bundesweiter Schulwettkampf in den olympischen Sportarten ausgetragen. 2011 wurde das erste Mal ein Finale im Triathlon als Demonstrationswettkampf durchgeführt. In diesem Jahr konnte sich erstmals eine Schule aus Nordrhein-Westfalen unter den ersten drei Schulmannschaften Deutschlands platzieren. Beim Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia 2013, das in der vergangenen Woche in Berlin stattfand, konnte die Mannschaft des Tannenbusch-Gymnasiums Bonn den dritten Platz erreichen. Die Mannschaft bestand zu 100% aus Athleten, die auch für die SSF Bonn starten. Nikolai Walther, Laura-Mila Steinhauer, Nick Emde, Franziska Schuhenn, Mattia Weßling und Anika Weißkirchen fuhren gemeinsam mit Trainer Christoph Grosskopf, der am TABU eine Triathlon AG leitet, in die Hauptstadt. Gestartet wurde in der Wertungsklasse III in der Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 15 Jahren teilnehmen dürfen.

Die Mannschaft aus Bonn reiste schon am Sonntag an, denn am Montag stand mit den Einzelwettbewerben bereits der erste Wettkampftag an. Mädchen und Jungen starteten getrennt und absolvierten einen klassischen Triathlon. Dabei mussten Distanzen von 200m Schwimmen, 3km Radfahren und 1km Laufen absolviert werden. Auf dem Gelände des Olympiastadions konnten perfekte Bedingungen vorgefunden werden. Geschwommen wurde im Freibad, das sich auch auf dem Gelände befindet. Dann wurde auf den verkehrsfreien Straßen um das Bad herum mit dem Mountainbike gefahren und am Ende gelaufen. Die jeweils drei schnellsten Mädchen und Jungen einer Schule wurden gewertet und die Zeiten addiert. Die 1:35:09 Stunden reichten am ersten Tag für den dritten Platz. Sowohl die Mädchen als auch die Jungs wurden jeweils vierte. Vor dem TABU waren nur noch die späteren Sieger vom Sportgymnasium Neubrandenburg in Mecklenburg-Vorpommern (1:29:34 Jungs 1. Mädchen 1.) und das PJG Bad Neuenahr (1:34:37 Jungs 6. Mädchen 2.). In der Mannschaft des PJG waren auch ein paar SSF Triathleten. Am zweiten Tag standen Staffeln auf dem Programm. Jede Schule stellte zwei Staffeln mit je drei Startern. In drei Durchgängen wurden die gleichen Distanzen wie am Vortag zurückgelegt. Jeder Starter hatte am Ende alle drei Teilstrecken zu absolvieren. Im ersten Durchgang war die Reihenfolge noch wie üblich bei einer Triathlonstaffel: Starter 1 schwimmt, Starter 2 fährt Rad und Starter 3 läuft. Doch schon im zweiten Durchgang musste Starter 1 laufen, Starter 2 schwimmen und Starter 3 Rad fahren. Im dritten Durchgang war Starter 3 der Schwimmer, Rad wurde von Starter 1 gefahren und wenn derjeni-

ge, der am Anfang Radgefahren ist am Ende ins Ziel gelaufen ist, dann wurde alles richtig gemacht. Die erste Staffel bestehend aus Nick, Mattia und Laura-Mila lief nach 44:01 Minuten als 3. über die Ziellinie. Die zweite Mannschaft mit Anika, Nikolai und Franziska wurde in ihrem Durchgang in 45:52 Minuten achte.

In der Abschlusswertung brauchten die Triathleten des Tannenbusch-Gymnasiums 3:05:02 Stunden und waren keine halbe Minute langsamer als die Zweitplatzierten aus Ahrweiler.