

Nachrichtenarchiv Triathlon 2014

Systemumstellung

29.01.2014, 07:34

Liebe Besucher unserer Seite,

durch eine Umstellung des Systems sind einige Artikel verloren gegangen. Wir versuchen diese so schnell wie möglich wieder einzufügen. Stöbert solange in unserem Archiv oder besucht uns auf unserer Facebook-Seite. Dort könnt ihr euch auch ohne Anmeldung über das Neuste aus unserer Abteilung informieren.

Vielen Dank für euer Verständnis!

Christian Gamker und Silke Nies entscheiden 15 Kilometer Hauptlauf für sich

Rekordbeteiligung beim Insellauf

05.02.2014, 13:04

Die Organisatoren des Insellaufs der SSF Bonn Triathlon, der traditionell die Laufsaison im Raum Bonn einläutet, freuten sich in diesem Jahr über eine Rekordbeteiligung. Mit 260 Läufern mehr knackte man die alte Bestmarke deutlich. Über Strecken von einem bis fünfzehn Kilometern gingen 850 Läuferinnen und Läufer von jung bis alt an den Start. Mit über 500 Teilnehmern war die bewährte 15 Kilometer Runde zur Insel Grafenwert mit Abstand die beliebteste. Sicher war auch das gute Wetter an diesem ersten Sonntag im Februar für die hohe Teilnehmerzahl entscheidend. Doch auch wenn die Sonne vom Himmel strahlte machte es der tückische Südwind es den Läufern zumindest auf dem Weg zur Insel schwer.

Mit den Bedingungen kam Christian Gamker von der LAZ Rhein Sieg am besten zurecht, denn er konnte nach 50:15 Minuten das Rennen über die 15 Kilometer bei den Herren für sich entscheiden. Nur sieben Sekunden später folgte ihm Marc Flicke von den Non-Stop-Ultra Brakel. In 52:36 Minuten wurde Oliver Strankmann von den ausrichtenden SSF Bonn dritter. Bei den Damen sicherte sich Silke Niehes vom TuSEM Essen in 59:26 Minuten den Tagessieg. Ihr folgten Thurid Buch vom Alfterer SC (1:00:02 Stunden) und Birgit Lennartz vom 7G runnery Laufteam (1:05:17 Stunden).

Die Läufer der 5 Kilomter mussten nicht ganz so weit rheinabwärts laufen. Trotz einer starken Präsenz des Triathlon Nachwuchs der SSF Bonn ging der Sieg sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern an Triathleten vom TuS Ahrweiler. Bei den Frauen gewann Majtie Kolberg in 19:19 Minuten und bei den Herren Julien Jeandree in 15:59 Minuten. Männer: 1. Julien Jeandree (Triathlon TuS Ahrweiler) 15:59 Minuten. Ihm folge auf dem zweiten Platz Jonas Hebchen (SSG Königswinter) in 17:11 Minuten und auf Platz drei Norbert Schneider aus Mechernich in 17:15 Minuten. Die Plätze zwei und drei bei den Damen ging jedoch an die SSF Bonn, denn Jana Brandenburg (19:30 Minuten) und Anika Weißkirchen (19:32 Minuten) liefen knapp hintereinander ins Ziel.

Gianluca Weßling von den SSF Bonn konnte sich nach 3:18 Minuten den Sieg über den 1000 Meter Schülerlauf holen. Auf Platz zwei folgte ihm Leon Trabert (Tri Kids TuS Ahrweiler/ 3:21 Minuten) und Tizian Berlin ebenfalls von den SSF Bonn wurde in 3:37. Bei den Mädchen gewann Annika Hahn (BSG BML Bonn/ 3:45 Minuten) vor Celine Schneider

(Mechernich/ 3:58 Minuten) und Pauline Reinhard (SSF Bonn/ 4:19 Minuten). Die SSF Bonn Triathlon bedanken sich bei allen Teilnehmern und Helfern für diesen großartigen Sportsontag und freuen sich auf die nächste Ausgabe des Insellaufs 2015. Wer nicht so lange warten möchte kann sich noch für den Swimathlon am 15. März anmelden.
CARSTEN HERBOTH

SSF Bonn Triathlon Jugend beim 5. Smidt Swim and Run in Leverkusen

Saisonstart der SSF Bonn Triathlon Jugend

20.02.2014, 13:34

Am 22. Februar 2014 startet die SSF Bonn Triathlon Jugend beim 5. Smidt Swim and Run in Leverkusen in ihre Triathlon Saison. Der Wettkampf ist das erste Rennen im Rheinland-Cup 2014, eine Serie die bis September zahlreiche Wettbewerbe in der Region beinhaltet. Geschwommen wird am Samstag im Kombibad Wiembachtal in Leverkusen, bevor der abschließende Lauf „Indoor“ in der Leichtathletikhalle der Fritz-Jacobi-Anlage stattfindet. Die Starterliste ist lang, denn neben unseren Jugendlichen werden auch unsere SSF Tri-Kids am Start sein.

MAURICE MÜLDER

SSF Triathlon Jugend erfolgreich in die Saison gestartet!

Swim and Run Leverkusen 2014

24.02.2014, 11:26



Schwimmstart beim Swim&Run in Leverkusen 2014 (Foto: Stefan Reifenberg)

Am 22.02. fand in Leverkusen der erste Wettkampf des Rheinland-Cups in Form eines Swim&Run statt. Mit dabei waren zahlreiche Athleten unserer TriKids und der Jugend.

Mit vier Top-3 Platzierungen konnte bereits in den Schüleraltersklassen C und B durch Lennart Müller (3.), Pauline Reinhard (1.), Gianluca Weßling (1.) und Tizian Berlin (2.) ein deutliches Ausrufezeichen für gute Nachwuchsarbeit gesetzt werden. Der 10-jährige Gianluca lief dabei die abschließenden 1.000 Meter in der Leichtathletikhalle des TSV Bayer 04 Leverkusen in einer Zeit von 3:16,7.

Bei den Schülerinnen A besetzten die Jugendlichen der SSF Bonn mit Emily Berlin (1.), Hannah Stegmeier (2.) und Amelie Philipsenburg (3.) sogar das gesamte Siegerpodest. Die 11-jährige Emily konnte sich mit einer Schwimmzeit von 5:20,7 über 400m bereits bei der ersten Disziplin eine hervorragende Ausgangssituation im Kampf und den Gesamtsieg schaffen. Mit Anna-Lena Tilly (20.) sicherten sich die Schülerinnen A der SSF Bonn außerdem den Sieg in der Mannschaftswertung.

Mit insgesamt zehn Athleten traten die SSF in der Jugend B an. Auch hier konnte die Mannschaftswertung gewonnen werden. In bereits hervorragender Form zeigten sich die SSF-Aspiranten für die im März stattfindende Kadersichtung des NRWTV. Bereits beim Schwimmen über 400 Meter schwammen Noah Berlin (Gesamt 3.Platz) in 4:53,3, Mattia Weißling (1.) in 5:06,4 und Nick Emde (4.) in 5:29,4 bei den Männern und Jara Brandenburg (Gesamt 2.Platz) in 5:14,7 und Laura Mila Steinhauer (4.) in 5:29,3 bei den Frauen Bestzeiten. Angetrieben von ihren Teamkollegen mussten sich die B-Jugendlichen dann aber auch beim Laufen nochmal richtig ins Zeug legen um bei einem großen Starterfeld im Kampf um die vordersten Podestplätze mitreden zu können.

Den Abschluss des Wettkampftages bildeten die Jugend A und die Junioren. Jugend A Sieger Leon Heuel unterstrich mit einer Zeit von 16:26,6 über 5.000m seine steigende Laufform. Bei den Frauen derselben Altersklasse schaffte Marie Velten (6.) mit guten Leistungen den Sprung in die höhere Altersklasse. Für viel Freude sorgte Katrin Reifenberg (4.), die nach langer Verletzungspause endlich ihr Comeback im Wettkampfgeschehen feierte.

MAURICE MÜLDER

4 erste, 5 zweite und 4 dritte Plätze für Nachwuchstriathleten

Triathlon: SSF-Nachwuchs beim Swimathlon erfolgreich

15.03.2014, 20:03



Siegreiche SSF Triathleten in der Jugend B (v. l. n. r. Noah Berlin, Mattia Weißling, Nick Emde, Foto: Stefan Reifenberg)

Bei der 22. Auflage des Swimathlon konnten die Bonner Nachwuchsathleten vor heimischem Publikum überzeugen. Auf Strecken zwischen 50 und 700 Metern ging es zunächst im Schwimmbad der SSF Bonn zur Sache. Hier wurde die Reihenfolge für den Laufstart festgelegt, denn es starteten nicht alle zusammen, sondern es ging beim traditionellen Jagdstart hintereinander auf die Laufstrecke. Je nach Alter mussten zwischen 200 und 5000 Metern absolviert werden. Durch den Jagdmodus war der, der die Ziellinie als Erster überlief, auch Erster im gesamten Wettkampf.

Nachdem die Sportler in den letzten Tagen von der Sonne verwöhnt wurden, mussten sie sich nun auf kältere Temperaturen einstellen. Aber es war bei weitem nicht so schlimm wie in den Jahren, in denen man vor dem Laufen noch Schnee schippen musste. So waren die jungen Athleten alle guter Dinge und bereit ihr Bestes zu geben.

Erfolgreiche Bonner

Ein bisschen besser als der Rest waren insbesondere Gianluca Weßling in der Altersklasse der männlichen Schüler B und Emily Berlin bei den weiblichen Schülern A. Sie konnten ebenso wie Mattia Weßling (männliche Jugend B) und Leon Heuel (männliche Jugend A) ihrer Konkurrenz davon eilen und ihre Wertungen gewinnen. Dabei musste sich unter anderem Gianluca gegen Kontrahenten aus dem eigenen Verein wehren, denn Tizian Berlin wurde bei den Schülern B Zweiter. In der gleichen Altersklasse, jedoch bei den Mädchen, wurde Pauline Reinhard Zweite ebenso wie Joel Bastos Simas eine Stufe darunter bei männlichen Jugend C. Eine weitere Silbermedaille ging an Jara Brandenburg in der weiblichen Jugend B. Laura Mila Steinhauer holte sich hinter Jara die Bronzemedaille. Ein weiterer 3. Platz ging an Amelie Philipsenburg bei den weiblichen Schülern A. Auch Nick Emde wurde Dritter und musste sich in der männlichen Jugend B nur seinen Teamkameraden Mattia und Noah geschlagen geben. In der weiblichen Jugend A erreichte Katrin Reifenberg nach einem starken 5000-m-Lauf ebenfalls Platz 3.

Die Ergebnisse im Überblick

- Schüler Cm: 2. Platz, Joel Bastos Simas, 3:33,9 min
- Schüler Bw: 2. Platz, Pauline Reinhard, 7:06,5 min
- Schüler Bm: 1. Platz, Gianluca Weßling, 6:11,4 min; 2. Platz, Tizian Berlin, 6:28,7 min
- Schüler Aw: 1. Platz, Emily Berlin, 14:34,8 min; 3. Platz, Amelie Philipsenburg, 15:53,1 min
- Jugend Bw: 2. Platz, Jara Brandenburg, 14:57,1 min; 3. Platz, Laura Mila Steinhauer, 15:30,2 min
- Jugend Bm: 1. Platz, Mattia Weßling 13:33,4 min; 2. Platz, Noah Berlin, 14:05,3 min; 3. Platz, Nick Emde, 14:05,5 min
- Jugend Aw: 3. Platz, Katrin Reifenberg, 34:43,1 min
- Jugend Am: 1. Platz, Leon Heuel, 27:00,9 min

Mehr Bilder wie immer bei uns auf [Facebook](#)

CARSTEN HERBOTH

Jannik Stollenwerk und Lea Wevelsiep gewinnen über die Classic Distanz

22. Swimathlon fest in Kölner Hand

15.03.2014, 20:22



Die drei Erstplatzierten v.l.n.r: Willem Brems, Yannic Stollenwerk und Alexander Schilling (Foto: Gerhard Herrera)

Die Athleten des Kölner Triathlon Team 01 (KTT) dominierten den 22. Swimathlon. Bei dem von den SSF Bonn Triathlon ausgerichteten Schwimm- und Laufwettkampf stellten die Kölner Triathleten mit Yannic Stollenwerk (28:37,1) nicht nur den Sieger, sondern belegten darüber hinaus neun der ersten zehn Plätze. Der zweite Platz in einem der schnellsten Rennen der letzten Jahre ging an den für den KTT in der 1. Triathlon Bundesliga starteten Belgier Willem Brems (28:50,1). Dritter wurde Alexander Schilling in 28:54,0 Minuten. Einzig der Vorjahreszweite Marco Mühlnicke aus Buschhütten brachte mit seinem neuen Platz etwas Abwechslung in die Spitze.

Bei den Damen konnte Lea Wevelsiep (33:32,7) von der TRI Power Rhein-Sieg das Rennen über die Classic Distanz bestehend aus 1000m Schwimmen und 5000m Laufen für sich entscheiden. In der 1. Triathlon Bundesliga wird Lea jedoch wie im letzten Jahr für das SSF Bonn TEAM artegic an den Start gehen. Das gesamte Bonner Team hatte in diesem Jahr auf einen Start verzichtet um bei der Organisation des Wettkampfes zu helfen. Zweite Frau wurde in 34:05,3 Minuten Nora Honke von der DLC Aachen. Franziska Maschke (EJOT Team TV Buschhütten/ 34:05,3) wurde dritte.

Neben der Classic Distanz gab es auch die kürzere Fun Distanz sowie unterschiedlich lange Strecken für Kinder und Jugendliche. Bei den Nachwuchsrennen konnten die Athleten der SSF Bonn Triathlon insgesamt vier erste, fünf zweite und vier dritte Plätze erzielen. Insgesamt waren über 350 Starter an diesem Samstag gemeldet.

CARSTEN HERBOTH

SSF Triathlet Gerry Hoffmann wird Dritter beim 4. Internationaler Double Ironman Florida

7,6km Swim 360km Run, 84,4 km Run

18.03.2014, 07:11



Gerry Hoffmann auf der 360km langen Radstrecke. (Foto: Gerry Hoffmann)

Für meinen zweiten Double Ironman hatte ich mir vorgenommen aus den Fehlern des ersten zu lernen und habe mir mit Steffi Steinberg erstmalig einen Coach geleistet. Neben einer zielgerichteten Trainingssteuerung lag der Hauptaugenmerk der Vorbereitung auf einem ausgefeilten Ernährungsplan, sowohl vor als auch während des Wettkampfes.

Trainingslager in Südafrika und auf den Kanaren sollten schließlich die Form auf den Punkt bringen. Die Rennen aus der Ultra Serie unterliegen einer Begrenzung der Teilnehmerzahl, die in Florida mit 40 angesetzt war. Der Blick auf das illustre Starterfeld war schon beeindruckend, von RAAM Finishern bis hin zu Double Deca Ultras war alles vertreten.

Die erste Disziplin (Swim) wurde im Pool des YMCA durchgeführt. Recht unspektakulär wurden 152 Bahnen im 50 Meter Pool geschwommen. Dieser Disziplin kommt bei den Ultras weniger Bedeutung zu, die Entscheidung über die Platzierungen fällt beim Run. Spätestens dort trennt sich die Spreu vom Weizen und nicht zu Unrecht wird dieser Teil des Rennens als Scharfrichter bezeichnet.

Nach 2 Stunden und 35 Minuten (incl. Verpflegungspausen) konnte ich als Achter das Wasser verlassen und fühlte mich noch sehr frisch. Über eine 18km Schleife entlang eines Highway in Tampa gelangten wir dann auf den 11km Rundkurs, der im Flatwood Park Tampa doch noch recht abwechslungsreich war (Schildkröten und Armadillos kreuzten die Strecke!). Ich hatte 31 Runden vor mir und passierte alle 19 Minuten die Coaching Zone, in der mich Steffi verpflegte und Zwischenstände weitergeben konnte. Pulswerte und Kohlenhydrataufnahme bestimmten die Rennstrategie und brachten mich recht schnell auf den dritten Rang, den ich bis zum Ende des Bike Split nicht mehr abgab. Lediglich die einsetzende Dunkelheit (18h30) und Temperatur (7°C) machten mir zu schaffen und ließ die Rundenzeiten absinken.

Gegen 21h30 stieg ich als Dritter vom Rad (drittbester Bikesplit) und wurde nach einem Pit-Stop im Fahrerlager und mit Stirnlampe und Handschuhen bewaffnet auf die 2,7km lange Wendepunktstrecke geschickt. Vom Coach auf einen 6er Schnitt eingestellt suchte ich mir meinen Weg in der Dunkelheit. Die beiden Führenden Kamil Suran (Weltcup-Sieger des Vorjahres) und David Japson (Vorjahressieger) hatten zu diesem Zeitpunkt

bereits zwei bzw. drei Runden Vorsprung. Es galt also den dritten Rang zu verteidigen. Hierzu wurde erhielt ich aus der Coaching Zone entsprechende Informationen. Zwischenzeitliche Angriffe auf den dritten Rang (durch Ferenc Szonyi) wurden die die Coaching-Strategie abgewehrt. Konstante Rundenzeiten machten sich bezahlt. Für den ersten Marathon standen dann 4 Stunden und 15 Minuten auf der Uhr, es war kurz nach zwei Uhr nachts. Ab Kilometer 50 kam der Bruch, die Rundenzeiten wurden langsamer, die Nahrungsaufnahme fiel mir immer schwerer, Schmerzen im Knie und den Füßen nahmen zu. Noch 34 km zu Laufen, eine grausame Vorstellung, es kam die übliche Sinnfrage. Zumindest war ich noch am Laufen und musste nicht gehen, wie der Großteil meiner Mitstreiter. Gegenseitige Anfeuerungen vermochten die Motivation nur kurzzeitig hochflackern zu lassen.

Es waren die Infos aus der Coaching-Zone (Abstand nach vorne und hinten) sowie strikte "Dont't Walk Anweisungen" die mir die Power gaben das Tempo "hoch" zu halten um meinen Vorsprung zu halten. Mit vereinten Kräften schafften wir auch noch die letzten Kilometer und liefen mit der deutschen Flagge über die Finish-Line. Die Sinnfrage wurde dort beantwortet.

Ein nicht für möglich gehaltener Dritter Rang stand auf der Ergebnistafel. Erschöpft aber überglücklich stieg ich in mein Wohnmobil. Jetzt wird erstmal relaxt und dann bereite ich mich in Sardinien auf die Tortour in der Schweiz vor. Dort wartet ein 1000km Rundkurs mit 15000 Hm (in max 48 Std.) die nächste Herausforderung auf mich, ich liebe Rundkurse.

GERRY HOFFMANN

Winni Penno wird Gesamt Vierter

Crossduathlon NRW Meisterschaften 2014

26.03.2014, 15:31



Winni Penno auf dem Mountainbike (Foto: Gerhard Tegeler/ www.GTL.fotograf.de)

Am vergangenen Sonntag fand in Lage die NRW Crossmeisterschaft im Duathlon statt. Für den SSF war Winni Penno am Start. Es war die Distanz 5km Laufen / 16 km MTB / 5km Laufen zu bewältigen. Auf der Laufstrecke waren jeweils 100 Höhenmeter und auf der eckigen MTB Strecke 280 Höhenmeter zu bewältigen. Auf Medaillienkurs nach dem ersten Laufen ereilte Winni das Sturtzpech in der 2. und 3. Radrunde. Durch einen abschließenden soliden Lauf konnte er sich noch auf Platz vier Gesamt und Platz zwei in der Altersklasse M45 vorarbeiten.

WINNI PENNO

René Göldner sichtet sich beim Ironman Südafrika die Qualifikation für die Weltmeisterschaft auf Hawaii

In den Winden Südafrikas für die Hitze Hawaiis qualifiziert

09.04.2014, 20:00



René Göldner freut sich über die erfolgreiche Qualifikation (Foto: René Göldner)

Sonntag, 06.04.2014 – Wettkampfmorgen, der Wecker klingelte wie üblich an diesen Tagen, um 3:30 Uhr und ich hatte wirklich keine Lust, um diese Uhrzeit zu frühstücken, aber "ohne Mampf kein Kampf".

Ab 5 Uhr war dann in der Wechselzone ein lebhaftes Getummel. 2.400 Athleten bereiteten Ihre Wettkampfräder vor, die Tags zuvor bereits eingecheckt waren (strenge Kontrolle der Räder und Helme inklusive).

Kleine Exkursion für Nicht Triathleten. Diese drei Disziplinen werden ohne Pause hintereinander absolviert (die Zeit zwischen den einzelnen Disziplinen wird Wechselzeit genannt). Nach dem schwimmpart im Meer heißt es, den Strand hoch sprinten, um schon während des Laufens den Neoprenanzug bis maximal zur Hüfte herunter zu ziehen (weiter ist Laut Reglement nicht erlaubt), dann rennt man zu seinem Radbeutel (durch die Start-Nr. gekennzeichnet) und zieht den Neo aus, Helm und Brille an und rennt zu seinem Rad, wo die Radschuhe bereits in den Pedalen ein-geklickt sind, rennt bis zur gekennzeichneten Linie und hier erst darf man aufs Rad und ab geht's auf die 180 km lange Radstrecke. Nach dem Radpart läuft es ähnlich, ab der Wechselzone vom Rad runter, selbiges den Helfern in die Hand drücken, Laufbeutel holen, Helm runter reißen, Laufschuhe an und wieder durch die Wechselzone durch (die auch mal ne Wegstrecke von mehreren Hundert Metern haben kann) und ab auf die Marathonstrecke. So manches Rennen wurde in der Wechselzone entschieden, denn auch hier zählt jede Sekunde. Was bei 9 oder 10 Stunden (bis zu 17 Stunden) grotesk erscheint, diese paar Sekunden entscheiden oftmals über Platzierung, Sieg oder Niederlage.

Also ist die Wechseldisziplin bei weitem nicht zu vernachlässigen und gehört mit zum Training. Exkursion Ende!

Alle Vorbereitungen waren abgeschlossen und den Neo hatte ich bereits an, stand Startbereit am Strand im Startblock. Geniale Stimmung bereiteten uns die afrikanischen Tänzer mit Stammestänze vor uns, bevor eine Kanone, wie man sie aus Piratenfilmen kennt, abgefeuert wurde und wir das Wasser stürmten, auf zur ersten Boje.

Der eigentliche 3,8km Schwimmpart war hier als 3,9km ausgewiesen (auch das ist Langdistanz, überall anders, meist etwas länger, aber nirgends ein Spaziergang!).

Meine schwächste Disziplin lag mir an diesem Tag besonders gut und bis auf ein paar einkassierte Schläge habe ich mich aus den kleinen Platzkämpfen heraushalten können und bin mit 1:06 netto aus dem Wasser gekommen. Da beim Triathlon erfahrungsgemäß nach dem Schwimmen meine Aufholjagd beginnt, fing nun also der gute Teil an. Jedoch merkte ich bereits nach kurzer Zeit und Blick auf den Tacho, dass entweder ich einen schlechten Tag hatte, oder die Bedingungen wirklich hart waren. Letzteres bestätigte sich später. Denn die erste Radrunde mit 90 km fuhr ich streng und kontrolliert nach Watt (Leistungsmesser) und der Gegenwind wechselte sich mit den giftigen Steigungen ab, so dass ich nach 90km schon 30 Minuten hinter der erwarteten Radzeit lag. Ein Problem tauchte auf, mein Kopf schaltete sich trotz Blutverlagerung in die Muskeln immer mehr ein und mich plagte die Frage, ob ich zu schlecht vorbereitet sei und ob es sich noch lohnen würde, mich weiterhin zu quälen. Zugegeben beschäftigte mich diese Frage einige Zeit, jedoch überholte ich immer wieder Athleten und so redete ich auf mich ein, dass die Bedingungen schlecht waren und alle die gleichen Probleme haben und ich so lange kämpfen werde, bis ich hinter der Ziellinie stehe. Selbstmotivation lässt sich gut zu Hause üben, wenn man bei Regen und Kälte stundenlang alleine laufen darf :-). Um mich nun nicht weiter ablenken zu lassen, schaltete ich ab 90 Km sämtliche Geräte ab und fuhr nur noch nach Gefühl.

Nach 5:57 Stunden (somit einer Stunde länger, als normal und geplant) wechselte ich auf die Marathonstrecke und sah, dass tatsächlich noch nicht viele dort angekommen waren.

Als Läufer folgte nun meine Ur-Disziplin und ich musste mich die ersten Kilometer stark bremsen, um nicht zu schnell los zu rennen, was ich sicherlich sonst später bereut hätte. Nach meinem letzten schnellen IM, bei dem ich eine 3:09 Std. gelaufen bin, war das Ziel klar und bis Kilometer 18 sah auch alles danach aus, jedoch spürte ich die zusätzliche Stunde auf dem Rad stark in den Beinen, eigentlich überall am Körper. Also Plan B, wenigstens unter 3:30 Std. zu laufen, was mir dann auch gelang. Kurz vor dem Ziel kam von hinten ein Athlet an und fragte mich doch frech, in welcher Altersklasse ich bin (wollte Er noch seine Chancen checken, um daraufhin sein Tempo anzupassen?), ich antwortete natürlich nicht und erhöhte das Tempo, so gut ich noch konnte, um Ihn auf Abstand zu halten.

Im Ziel stand dann eine 10:40:04 Std. auf der Uhr und ich war ziemlich froh, endlich stehen bleiben zu können. Später stellte sich dann Platz 8 meiner Altersklasse heraus und das tatsächlich nur sechs Profis unter 5 Std. Rad gefahren sind; die neue Radstrecke gepaart mit dem starken Ostwind hatte viele Opfer, aber vor allem Zeit gekostet. Ich jedenfalls fiel über das reichhaltige Buffet her und Gisa sorgte für mein langsames nach Hause kommen (nachdem dann der ganze Kram, inkl. Bike wieder aus-gecheckt war).

Die letzten Finisher erreichten nach 17 Stunden das Ziel und es ist schon eine wahnsinnige Leistung, so lange durchzuhalten!

...Steak, Bier und Bett weiter, stand am nächsten Tag um 11 Uhr die Award Zeremonie an, bei der in einem feierlichen Rahmen die Qualifikationsplätze für die Triathlon Ironman World Championships auf Hawaii vergeben wurden.

Bis zu dem Zeitpunkt war die Verteilung geheim, nur die Anzahl von 50 Tickets war bekannt.

Prozentual werden diese dann nach Startern in der jeweiligen Altersklasse, also die 50 Tickets an die jeweiligen Ersten Plätze vergeben. Bis zum Aufrufen meiner AK tappte ich komplett im Ungewissen.

Plötzlich die Verkündigung, es gibt 8 Plätze in der AK 40-44 – YIHAA, ich war Platz 8, somit bin ich dabei!!!

Die Übergabe des hawaiianischen Blumenkranz auf der Bühne war der absolute Höhepunkt.

Am 11. Oktober 2014 werde ich auf Big Island, Kailua Kona, Hawaii starten, zusammen mit den besten 2.000 Athleten der Welt. Noch immer kann ich es kaum fassen, viele Male habe ich es versucht und nun ist es geschafft, bei einem Rennen, dass bei der Hälfte für einen kurzen Moment aufgegeben schien – aber eben nur schien!

Die anschließende Flut von Freunden und Bekannten war absolut unglaublich. Dass so viele die Daumen gedrückt haben, hat geholfen!

RENÉ GÖLDNER

SSF Masters erfolgreich, nächste Woche zur Europameisterschaft

NRW Meisterschaften Duathlon Sprint

09.04.2014, 20:21

Sehr erfolgreich kehrten die beiden Triathleten Winni Penno und Manfred Holthausen am vergangen Sonntag von der NRW Meisterschaft aus Kalkar zurück. Winni konnte sich den NRW Titel in der AK45 holen. Manfred wurde guter sechster. Am kommenden Sonntag werden beide bei der Duathlon Europameisterschaft im Niederländischen Horst teilnehmen.

WINNI PENNO

7bar-bikes.de spendet Satteltaschen an SSF Bonn Triathlon Jugend

Ein Ersatzschlauch ist ab sofort immer dabei

11.04.2014, 12:35



Hans Josef Bolling (re.) überreicht Silvo Suderow die Satteltaschen. (Foto: Hans Josef Bolling)

Die Triathleten der SSF Bonn freuen sich über einen Karton voller Satteltaschen, die heute an Nachwuchstrainer Silvio Suderow überreicht wurden. Die Taschen sind eine Spende von Hans Josef Bolling vom Radladen [7-bar-bikes](http://www.7bar-bikes.de) in Bonn-Ippendorf und sollen sicherstellen, dass die Nachwuchsathleten in Zukunft immer einen passenden Ersatzschlauch bei

den Trainingsfahrten und im Wettkampf dabei haben. Hoffentlich werden sie nicht so oft gebraucht.

SSF Bonn Triathlon Jugend absolviert Trainingslager auf Balearen Insel

Jugend Camp Mallorca 2014

29.04.2014, 09:19



Die Trainingsgruppe kurz vor dem Schwimmtraining (Foto: Maurice Mülder)

Trainingslager fern der Heimat sind wichtig. Nicht nur um sich ausschließlich auf das Training konzentrieren zu können, sondern auch um mal bei einer anderen Kulisse trainieren zu können. Sie schaffen Motivation und Kraft für die Saison, sorgen für Spaß und fördern Kontakte und Teamgeist.

Und so tauschte die SSF Bonn Triathlon Jugend im April ihre bekannte Schwimmbadfließen und die „geliebte“ Tartanbahn im Sportpark Nord gegen das Hotel Viva Blue auf Mallorca, Spanien.

Königsetappe nach Orient

Der Trainingsschwerpunkt lag während des Camps natürlich auf dem Radtraining. Mallorca bietet gerade für Radfahrer einige traumhafte Routen. Bekannte Ziele wie Kloster Lluc, Petra und Cap Formentor standen bei den täglichen Radausfahrten ebenso auf dem Programm wie eine Königsetappe. Während die Jüngsten an diesem Tag den langen Anstieg nach Lluc hinauffuhren, ging es für die etwas älteren Jugendlichen (13 bis 17 Jahre) auf eine 115km Tour Richtung Orient.

Optimale sportliche Voraussetzungen

Doch es wurde nicht nur Radfahren. Zwischen 3 und 4 Trainingseinheiten standen täglich auf dem Programm. Ein Hoteleigenes 25-Meter-Becken bot neben dem Meer „vor der Tür“ beste Möglichkeiten zum Schwimmtraining. Hier wurde neben der Schwimmtechnik und Technikanalysen hauptsächlich an den Fertigkeiten im Freiwasserschwimmen gearbeitet. „Zuhause haben sowohl Athleten als auch die Trainer für die Umsetzung dieser Trainingseinheiten gar nicht die nötige Zeit“, freute sich Jugend-Coach Maurice. „Die Jugendlichen haben sowohl beim Massenstart am Strand, als auch beim Schwimmen mit Wellengang einiges an Erfahrung sammeln können.“

Laufeinheiten, Koppel- und Athletiktraining ergänzten das sportliche Programm. Bundesli-

ga-Trainer Christoph Grosskopf koordinierte ein attraktives Trainingsprogramm, das auch Einführungen in den Umgang mit der Black Roll, Theraband, sowie verschiedene theoretische Vorträge vorsah.

Dabei wurden erstmals mit Nils Wagner und Leon Heuel Jugendliche in das Training mit der Bundesliga Mannschaft integriert und konnten über zwei Wochen mit den Großen gut mithalten. „Die Jungs haben inzwischen das Leistungspotential mit den Älteren mitzuhalten, sodass wir für dieses Jahr einen Start in der 2.Triathlon-Bundesliga nicht ausschließen“, bestätigte Trainer Christoph.

Gutes Wetter, Regeneration am Pool, ein großes Buffet und ein Hotel mit einer hervorragenden sportlichen Infrastruktur bildeten den Rahmen für ein gelungenes Trainingscamp 2014. Wesentlich dazu beigetragen hat die Organisation durch Triathlead und die wiederholte Zusammenarbeit mit Trainer Nico Irmeler und den Athleten der BAO Youngsters.

Start am 04. Mai in die Triathlon-Saison

Nach dem Trainingslager steht nun zunächst eine ruhige Trainingswoche an, bevor die Jugend mit ihrem ersten Rennen im NRW-Nachwuchscup in Hullern und das Bundesliga-Team mit einem Testwettkampf in Koblenz am 04. Mai gespannt in die Saison 2014 starten.

MAURICE MÜLDER

NRW-Meisterschaft der Jugend im Duathlon in Hullern

Sechs Titel gehen an die SSF Bonn Triathlon

04.05.2014, 20:48

Bei den Nordrhein-Westfälischen Landesmeisterschaften im Duathlon konnten die Jugendlichen der SSF Bonn zahlreiche Top-3 Platzierungen einfahren. Alleine 6 Titel gingen dieses Jahr nach Bonn.

Unsere neuen Landesmeister im Duathlon sind:

Gianluca Wessling (Schüler B)

Jara Brandenburg (Jugend B)

Mattia Wessling (Jugend B)

Leon Heuel (Jugend A)

Leonie Baginski (Junioren, TV Hülsenbusch mit Zweitstartrecht SSF Bonn TEAM artegic)

Felix Reifenberg (Junioren)

Die weiteren Platzierungen:

Schüler B: Anna Brandenburg (2.Platz), Tizian Berlin (4.) / Schüler A: Emily Berlin (3.), Amelie Philipsenburg (6.), Hannah Stegmeier (7.) / Jugend B: Anika Weißkirchen (3.), Laura-Mila Steinhauer (4.), Nick Emde (4.), Noah Berlin (12.) / Jugend A: Nils Wagner (3.), Nikolai Walther (22.) / Junioren: Jannik Lammersmann (6.)

MAURICE MÜLDER

Bonner Athletinnen belegen in Koblenz die Plätze 1 bis 5- Buschhütten kann kommen

Erfolgreicher Test für das TEAM artegic

05.05.2014, 09:11



Die Bonner Athletinnen machen Luftsprünge: v.l.n.r.: Annika Peiler, Katharina Malter, Henriette Grassmann, Lena Nitzge, Nicole Scholtz, Miriam Kahl (Foto: Christoph Grosskopf)

Platz 1- 5 der Sprintdistanz zwischen Mosel und Rhein gingen an die Damen der SSF Bonn Triathlon Abteilung.

Wie auch im Vorjahr war der Koblenz-Triathlon der Auftakt in die kommende Saison. Ein kleiner, feiner Triathlon mit einer 500m Schwimmdistanz im Hallenbad, einer schnellen 20 km Radrunde und 2 flachen Laufunden. Bei großartigem Frühlingswetter wurde gestaffelt gestartet, so kamen leider nicht alle in dem Genuss direkter Konkurrenz.

Schnellstem Schwimmsplitt hatte unsere Meisterin des feuchten Elements, Henriette Grassmann, mit 06:19 min über die 500m. Auf der Rad- und Laufstrecke hatte Annika Peiler am meisten Druck und lief eine 18:05 min über die 5 km ins Ziel.

Den Gesamtsieg ging mit einer 1:00:02 min schließlich auch an Annika Peiler, die so ihre Siegzeit des letzten Jahres um 20 sec verbesserte. Platz 2 erreichte Kathi Malter, die nach einem Jahr Pause wieder ihre Klasse zeigte. Platz 3 erstritt sich Lena Nitzge, die trotz Knieverletzung ein tolles Rennen ablieferte. Platz 4 ging mit 1:02:23 min an Nicole Scholtz und Henriette Grassmann finishte in 1:02:33 als 5. SSF Dame. Miriam Kahl erreichte mit einer 1:05:40 den 8. Platz.

Insgesamt zeigte das Erste Damen Team der SSF Bonn eine sehr solide Leistung – die Saison kann kommen! Nächster Wettkampftermin ist am kommenden Wochenende der Start in die Liga-Saison in Buschhütten mit Teamsprints der ersten und zweiten Bundesliga.

Ergebnisse der Herren:

Nils Dehne: Platz 5

Florian Bauer: Platz 6

Luis Hesemann: Platz 7

Alex Schmitz: Platz 12

ANNIKA PEILER

Das SSF Bonn TEAM artegic steht in den Startlöcher

Team Präsentation 2014

07.05.2014, 17:10

Nachdem erfolgreichen Test am vergangenen Sonntag fand am gestrigen Dienstag im Sportpark Nord die Präsentation des SSF Bonn TEAM artegic für das Jahr 2014 statt. Auf der Terrasse des "Startblocks" fanden sich die Athleten, Vertreter der Sponsoren und des Vereins ein. Auch zahlreiche Triathloninteressierte wollten einen Blick auf die Mannschaft werfen.

Team Herren



v.l.n.r. Alex Schmitz, Felix Reifenberg, Maurice Müller, Leon Heuel, Nils Wagner, Carsten Herboth, Florian Bauer, Johannes Backer, Michael Schubert, Christian Resch (Foto: Stefan Rausch)

Das Team der Herren besteht aus:

Alex Schmitz, Felix Reifenberg, Maurice Müller, Leon Heuel, Nils Wagner, Carsten Herboth, Florian Bauer, Johannes Backer, Michael Schubert, Christian Resch, Oliver Strankmann, Luis Hesemann, Nils Dehne

Team Damen



v.l.n.r. Leonie Baginzski, Lea Wevelsiep, Henriette Grassmann, Lena Nitzge, Annika Peiler, Miriam Kahl, Nicole Scholtz, Katharina Malter (Foto: Stefan Rausch)

Das Team der Damen besteht aus:

Leonie Baginzski, Lea Wevelsiep, Henriette Grassmann, Lena Nitzge, Annika Peiler, Miriam Kahl, Nicole Scholtz, Katharina Malter

Jörg Röhrig vom Radladen Höhnig überreicht ein Rennrad an die SSF Bonn Triathlon

Neues Rennrad für die Triathlon Jugend

07.05.2014, 17:21



Jörg Röhrig (re.) übergibt das Rad an Chef-Trainer Christoph Grosskopf (Foto: Carsten Herboth)

SSF Herren holen Platz 8. Zweite Damen Mannschaft wird 4.

SSF Bonn TEAM artegic mit gelungenem Start in der 2. Triathlon Bundesliga Nord

12.05.2014, 10:05



Felix Reifenberg, Luis Hesemann, Nils Dehne und Oliver Strankmann (v.l.n.r.) auf der Laufstrecke. (Foto: Stefan Reifenberg)

Beim ersten Wettkampf der 2. Triathlon Bundesliga Nord in Buschhütten konnten die beiden Mannschaften des SSF Bonn TEAM artegic mit guten Leistungen in das das Jahr 2014 starten. Für die erste Herren- und zweite Damenmannschaft ging es im Team-Sprint darum eine möglichst gute Ausgangsposition für die kommenden Wettkämpfe zu sichern. Dies gelang den Damen, die erst im letzten Jahr den Aufstieg in die zweite Bundesliga schafften, besonders gut. Lea Wevelsiep, Leonie Baginski, Henriette Grassmann und Miriam Kahl belegten den vierten Platz. Bei den Herren konnten sich Luis Hesemann, Oliver Strankmann, Florian Bauer, Nils Dehne und Felix Reifenberg den achten Platz sichern und erreichten damit das beste Team-Sprint Ergebnis seit langem.

Lea Wevelsiep startete als erste Athletin des SSF Bonn TEAM artig in die Wettkampfphase der zweiten Bundesliga, denn sie war Startschwimmerin bei der 4x200 Meter Staffel, die als erste Teilstrecke zu absolvieren war. Sie konnte für die Bonner Mannschaft gleich die Führung herausholen, die bis zum des Schwimmens nicht aus der Hand gegeben werden sollte. Auf den 26 Kilometern der Schnellstraße, die für die zweite Disziplin gesperrt wurde, konnten die anderen Teams aufholen und die Athletinnen vom DLC Aachen übernahmen die Führung. Am Ende konnten sich die Aachener auch den Tagesieg sichern. Lea, Leonie, Henriette und Miriam kamen eine Minute nach den Aachenern und der zweiten Mannschaft des EJOT Team Buschhütten in einer Gruppe aus fünf Mannschaften in die zweite Wechselzone. Beim Laufen waren die Damen des TuS Neucölln Berlin schneller als die Bonnerinnen und sicherten sich den dritten Platz. Nach 5,3 Kilometern liefen drei Bonnerinnen als vierte über die Ziellinie. Miriam hatte Probleme das Lauftempo mit zu gehen und kam 30 Sekunden nach ihren Mannschaftskameradinnen ins Ziel. Gewertet wurden jedoch nur drei Athletinnen, sodass daraus kein Nachteil entstand. Alle vier waren mit ihrer gezeigten Leistung sehr zufrieden.

Bei den Herren zeigte sich Florian sichtlich enttäuscht darüber, dass er nicht mit seinem Team bis zum Ende mitkämpfen konnte. Auf Grund eines platten Hinterrades auf der Letzen von drei Radrunden musste er das Rennen frühzeitig aufgeben. „Ich wäre so gerne mitgelaufen“ sagte Florian am Ende. Dabei fing der Tag für ihn sehr gut an. Als Startschwimmer musste er sich die Bahn mit zwei weiteren Athleten teilen. Da hier alle Mannschaften noch dicht nebeneinander waren, war es sehr eng. Doch Florian konnte sich schnell Absetzen und übergab als dritter an Nils. Von dort an boten sich die Bonner ein Kopf an Kopf Rennen mit der Beschüttender Mannschaft, das zu Gunsten der Heimmannschaft ausging. Der Vorsprung der Buschhüttener egalisierte sich jedoch auf dem Fahrrad, da sich eine große Gruppe aus zehn Mannschaften gebildet hatte. Es lief auf eine Laufentscheidung hinaus bei der die Buschhüttener die Oberhand behielten und den Tagesieg einfahren konnten. Die vier Bonner kämpften beherzt um jede Position. Immer wieder wechselten sich Oliver, Luis, Nils und Felix bei der Tempoarbeit ab. Felix, der ein starkes Debüt in der Bundesliga feierte, wäre gerne weiter vorgelaufen, doch im Team-Sprint geht es darum im Team das Ziel zu erreichen und da man Florian schon auf dem Rad verloren hatte, konnte man nicht noch einen Mann zurücklassen. Trotz größter Anstrengung schafften es die vier Bonner jedoch nicht mehr sich an dem Team aus Witten vorbei zuschieben. Am Ende wurden die Herren achte. Stand man nach dem ersten Rennen im letzten Jahr auf dem elften Platz, so ist der achte Platz in diesem eine deutlich bessere Ausgangsposition.

Der nächste Wettkampf der zweiten Triathlon Bundesliga Nord findet am 31. Mai in Halle statt.

Ergebnisse:

Damen:

1. Platz: DLC Aachen 1:13:37
 2. Platz EJOT Team TV Buschhütten II 1:14:17
 3. Platz TuS Neucölln Berlin 1:14:49
 4. Platz SSF Bonn TEAM artig II 1:15:13
- [...]

Herren

1. Platz EJOT Team TV Buschhütten II 1:06:59
2. Platz EBL Consulting-KTT 01 II 1:07:05
3. Platz Mondi Tri Finish Münster II 1:07:30
- [...]
8. Platz SSF Bonn TEAM artegic 1:08:17

CARSTEN HERBOTH

Dank guter Laufleistung behalten SSF Damen Anschluss an Top Teams

Auftakt in der 1. Triathlon Bundesliga

13.05.2014, 15:02



Am vergangenen Sonntag starteten die Teams der 1. und 2. Triathlon-Bundesliga im Teamwettkampfmodus über die Sprintdistanz im Siegerland in Buschhütten. Gute Tradition ist das seit Jahren schlechte Wetter am Wettkampftag - so kämpften die Athleten auch im diesem Jahr einmal mehr gegen Kälte, Matsch und Regen.

Fünf Athleten in der Herrenliga und vier Athleten bei den Damen mussten im Staffelmodus fünf bzw. vier mal 200 m im 50 m Becken hinter sich bringen und anschließend als Team 26km radfahren. Auf der folgenden fünf km Laufstrecke durften Teamkollegen geschoben werden, denn die Teams müssen während des Rennens zusammenbleiben und gemeinsam das Ziel erreichen.

Die Mädels der ersten Damenmannschaft starteten mit Katharina Malter, Lena Nitzge, Annika Peiler, Nicole Scholz in der ersten Bundesliga - eine Rad- und laufstarke Gruppe. Im Wasser kamen die vier gegen die anderen Teams nicht an und starteten als 11. und somit vorletzte Mannschaft auf die Radstrecke. Nur das Team aus Hagen lag noch hinter den SSF-Damen. Die Mädels aus Hagen machten dann auf der Radstrecke ordentlich Druck und konnten so gemeinsam mit den Bonnerinnen auf das Mittelfeld im strömenden Regen auffahren. Im großen Feld aus ca. 6 Mannschaften rollten die Mädels schließlich in die Wechselzone. Ein nicht idealer Wechsel auf die Laufstrecke warf sie wieder auf die hinteren Positionen. Kathi, Annika und Nicole kämpften sich dann über die 5 km und konnten noch an 2 Teams vorbeiziehen, Lena musste als Ersatzfrau frühzeitig abreißen lassen. Am Ende war das Ergebnis ein neunter Platz in der mittlerweile aus 12 Teams bestehenden ersten Damen- Bundesliga. Ein solides Ergebnis in der immer stärker werdenden Bundesliga.

ANNIKA PEILER

Nachwuchsathleten werden in neun Bereichen getestet

SSF-Bonn Triathlonjugend bei Talentiade erfolgreich

13.05.2014, 15:13



Gruppenfoto der Athleten mit Trainer Christian Thomas und Betreuer Rudi Meier. (Foto: Kirsten Schneehagen)

Ein verdammt langer Tag war es für Anna Brandenburg, Pauline Reinhardt, Therese Schuhenn, Marike Schneehagen, Gianluca Wessling, Hannah Stegmeyer, Amelie Philippsenbourg sowie Tizian und Emily Berlin bei der Talentiade am vergangenen Samstag in Werne.

Alles beginnt morgens um 6 Uhr mit dem Treffen der neun Kinder, Trainer und Eltern am Sportpark und der Fahrt nach Werne im Kreis Unna. Dort angekommen geht es dann, nachdem das Stadion endlich gefunden war, um 8.15 Uhr mit dem Lauf-ABC los. Dazu bekommt jedes Kind eine Bewertungskarte, auf der für jede Übung Punkte vergeben werden. Es folgt erster Frust bei den TriKidsII – mit dabei waren ein paar Übungen, die sie noch nie gemacht haben – prompt gibt es schlechte Bewertungen und die ersten Tränen. Der Trainer versprach allerdings sofort die neuen Übungen mit in das Training einzubauen, damit sich ähnliches nicht beim nächsten Mal wiederholt und schon geht es weiter. Beim 60 m Sprint und den anschließenden 1000, 2000 und 3000 m Läufen sieht es dann auch schon wieder besser aus und die Normen fallen reihenweise, dafür verabschiedet sich aber das schöne Wetter und Dauerregen setzt ein. Aufgrund dessen gab es dann beim Radparcours, den alle Kinder vom SSF trotz der schlechten Bedingungen erfolgreich bestehen, auch einen Sonderbonus (Zeit).

In der Athletikhalle, der nächsten Station, haben nun die Eltern endlich die Möglichkeit einen Kaffee zu bekommen und sich aufzuwärmen, während es für die insgesamt 40 Kinder direkt mit diversen Athletikübungen, die auch wieder einzeln bewertet werden, weitergeht: Klimmzüge und Anristen am Reck, Stabiübungen, Seilspringen und Liegestütz. Anschließend wird noch die Dehnfähigkeit in verschiedenen Übungen geprüft, was aber alles sehr gut klappt.

Danach geht es ins Schwimmbad, das glücklicherweise doch nicht, wie vorher angekündigt, streikt. Hier gibt es erstmal Mittagessen, bevor das Becken dann für den Wettkampf präpariert wird (Leinen einziehen, Boden absenken) und die Schwimmwettkämpfe beginnen: 50 m Sprint und je nach Alter 200m oder 400m Freistil stehen auf dem Programm, wobei neben der Zeit auch noch die Schwimmtechnik wie Wasserlage, Kopfhaltung, Armhaltung und Beinarbeit bewertet wird. Als auch dieser abschließende Test hinter den Kindern liegt gibt es dann nach 45 Minuten warten endlich um 17:45 die Urkunden für die

Kids, wonach es wieder auf die Rückreise nach Bonn geht. Bei der Ankunft am Sportpark Nord ist es dann schon 20 Uhr, sodass wirklich von einem langen, aber auch erfolgreichen Tag die Rede sein kann, wie die Ergebnisse zeigen:

Insgesamt waren bei der Talentiade neun Normen zu erfüllen (Lauf ABC, 60 m Sprint, langer Lauf, Radparcours, Athletik, Dehnung, 50 m Sprint, lange Schwimmstrecke, Schwimmtechnik) und mit sieben (bzw. acht) bestandenen Normen wurde man in die Talentförderung aufgenommen. Von den neun SSF-Teilnehmern schafften dies mit Pauline und Anna (TriKids II) sowie Emily, Tizian und Gianluca (Jugendliche) gleich fünf Kinder. Marike und Therese von den TriKids II sowie Hannah und Amelie von den Jugendlichen dagegen verpassten die Aufnahme leider denkbar knapp. Bei ihnen fehlte jeweils nur eine Norm zur geforderten Anzahl, die sie dann im Herbst bei der nächsten Talentiade aber sicherlich auch noch schaffen werden. Kirsten Schneehagen/ Christian Thomas

SSF Nachwuchsathleten bei nationalen Leistungsvergleich

DTU Triathlon Jugend Cup in Forst

16.05.2014, 17:01



Am Mittwoch hatten sich die Jugendlichen mit Trainer Maurice Mülder zum Freiwassertraining getroffen. (Foto: Maurice Mülder)

"Der DTU Triathlon Jugend-Cup ist eine bundesweite Wettkampfsreihe für leistungsorientierte Nachwuchstriathletinnen und -athleten der DTU und ihrer Landesverbände. Er besteht aus vier Triathlonwettkämpfen über die Sprintdistanz und wird bereits seit 2005 ausgetragen. Ziel dieser Serie ist es, den besten Nachwuchsathletinnen und -athleten des Landes mehrmals im Jahr nationale Leistungsvergleiche auf einem hohen sportlichen Niveau zu ermöglichen.

Das Finale findet im Rahmen der jährlichen deutschen Nachwuchsmeisterschaften statt. Es gibt eine Einzel- und Mannschaftswertung, die auf Grundlage einer Punktwertung die jährlichen Gesamtsieger in den Altersklassen Jugend A weiblich und männlich sowie Junioren und Junioren ermittelt. Anhand der Ergebnisse werden Nominierungen für den Nachwuchsbundeskader C und D/C sowie für internationale Meisterschaften JEM und JWM vorgenommen. Im Jahr 2011 wurde auch erstmalig die Einbindung in einen Junioreneuropacup mit internationaler Beteiligung erprobt. Aufgrund der positiven Erfahrungen soll diese Kombination auch für kommende Jahre angestrebt werden. Die Meldung zu den einzelnen Wettkämpfen erfolgt ausschließlich über die Landesverbände, die dafür teilweise eigene Nominierungskriterien aufgestellt haben." DEUTSCHE TRIATHLON UNION
<http://www.dtu-info.de/triathlon-jugendcup.html>

Am kommenden Sonntag starten sieben SSF Jugendliche beim Deutschland Cup im Baden Württembergischen Forst. Von diesen sieben Athleten werden Laura Mila Steinhauer, Jara Brandenburg, Nick Emde, Noah Berlin, Mattia Wessling und Leon Heuel für den NRW TV an den Start gehen. Kai Lingen wurde vom Rheinland Pfälzischen TV für diesen Wettkampf nominiert. Weitere Infos auf der Seite des Wettkampfes: <http://www.tvforst-triathlon.de/>

Jara Brandenburg und Nick Emde in Top 10

DTU Jugend Cup in Forst

19.05.2014, 09:59



Erfolgreiche Jugend B: Nick Emde, Laura Mila Steinhauer, Jara Brandenburg, Maurice Mülder (Trainer), Noah Berlin und Mattia Wessling (v.l.n.r., Foto: Wolfgang Lingen)

Mit sieben Athleten waren die SSF Bonn am Sonntag beim Saisonauftakt im DTU Deutschland Cup vertreten. Doch nicht nur die Anzahl, sondern auch das Abschneiden der Bonner Athleten konnte sich bei bestem Triathlon-Wetter im Baden Württembergischen Forst sehen lassen.

Den Anfang machte unser Leon Heuel in der Jugend A. Leon erwischte leider einen denkbar ungünstigen Rennverlauf. Als 48. beendete er das Schwimmen und verpasste damit die vorderen Radgruppen. Gegen die vor ihm fahrenden großen Radgruppen hatte er alleine kaum eine Chance, sodass seine eigentliche Stärke, das Laufen, nur noch wenig zu Geltung kam. Leon beendete das Rennen auf dem 39. Platz. Ende des Monats steht beim DTU Deutschland Cup in München für ihn der nächste Start auf Bundesebene auf dem Programm.

Besonders freuen konnte sich Trainer Maurice Mülder über die weibliche Jugend B. Hier schaffte es Jara Brandenburg mit einer souveränen Schwimm- und Radleistung in einer kleinen Gruppe einen ausreichenden Vorsprung gegenüber dem großen Verfolgerfeld herauszufahren, um sich mit einer kämpferischen Leistung beim Laufen den hervorragenden 3. Platz zu sichern. Laura Mila Steinhauer machte im Rennverlauf alles richtig und erreichte mit dem Verfolgerfeld die zweite Wechselzone. Mit der achtbesten Zeit beim abschließenden Laufen erzielte sie den 11. Gesamtplatz und sorgte damit für eine faustdicke Überraschung.

Diese gelang auch SSF-Starter Nick Emde in der männlichen Jugend B. Als 44. nach dem Schwimmen erreichte er nur die zweite große Verfolgergruppe auf dem Rad. Mit einer be-

eindruckenden Laufleistung, bei der er sozusagen das komplette vor ihm liegende Feld einholte, sicherte Nick sich den 7. Platz. Als zweiter aus NRW trotz er der Enttäuschung aus dem Frühjahr nicht in den Landeskader aufgenommen worden zu sein, unterstrich aber gleichzeitig das vom Landestrainer in ihn gesetzte Vertrauen Nick doch für den Deutschland Cup zu nominieren.

Eine solide Leistung zeigte Mattia Wessling mit dem 12. Gesamtplatz. Gemeinsam mit Noah Berlin (31. Platz) und Kai Lingen (37. Platz, Rheinland Pfalz) schafften sie mit der ersten Verfolgergruppe eine gute Ausgangsposition nach dem Schwimmen. In dem stärksten Starterfeld des Tages konnten sich alle drei beim Laufen gut behaupten und ihren ersten Deutschland Cup mit viel neuer Erfahrung und einem guten Endergebnis zufrieden beenden.

Mannschaftswertung geht nach NRW

Durch die Top-10 Platzierungen von Jara Brandenburg und Nick Emde konnte die Jugend-B-Mannschaft des NRW TV, gemeinsam mit Lena Neuburg (1.) und Luca Fröhling (4.) die Mannschaftswertung vor den Teams aus Bayern und Baden Württemberg für sich entscheiden.

Unterstützt durch zahlreiche Eltern, Unterstützung aus dem TEAM artegic und die beiden Trainer Maurice Mülder und Christoph Grosskopf konnten sich die SSF Bonn Triathlon erstmalig mit einer ganzen Mannschaft bei einem Deutschland Cup präsentieren. Für die Jugendlichen ist es dabei eine Ehre für ihre jeweiligen Landesverbände an den Start gehen zu dürfen.

MAURICE MÜLDER

In 2:50:29 Studen von Koblenz nach Boppard und zurück

Eggen und Meyke gewinnen Marathon-Duo-Wertung in Koblenz

22.05.2014, 15:51



Thomas Meyke (l.) und Max Eggen strahlen bei der Siegerehrung mit der Sonne um die Wette. (Foto: Thomas Meyke)

Max Eggen und Thomas Meyke haben beim Mittelrhein-Marathon in der Wertung: „Duo-Marathon“ den 1. Platz erreicht (Zeit: 2h:50:29) und verwiesen die Zweitplatzierten über 14min „in die Schranken“. Bei strahlendem Sonnenschein lief Thomas um 8.30Uhr von Koblenz aus nach Boppard im Weltkulturerbe oberes Mittelrheintal, um dort den Chip an

Max zu übergeben, der wieder zurück nach Koblenz „marschierte“. Das kleine Teilnehmerfeld, des Marathons insgesamt (ca. 350 Teilnehmer), ließ die beiden einsame Rennen bestreiten, wobei sich Thomas beim ersten zu laufenden Halbmarathon zunächst 10km in der Spitzengruppe festsetzen konnte. Diese bestand aus 3 lokalen Marathon-Größen, die die Zeiten 2:32h, 2:37h und 2:42h erreichten. Max lief als insgesamt 5. ein, wobei sich vor ihn noch ein Läufer aus der 4er-Staffel-Wertung schieben konnte. Insgesamt erschienen den beiden diese „Nischenwertungen“ (4er oder Duo-Marathon) beim Mittelrhein-Marathon, als Freundschafts- oder Teamevents empfehlenswert, da sie bei einem übersichtlichen Teilnehmerfeld gute Platzierungen versprechen.

THOMAS MEYKE

Trotz Ausfalls kurz vor dem Start sind Bonner Athleten erfolgreich

SSF Masters gewinnen Löwentriathlon

30.05.2014, 13:32



Marian Kraemer, Bruno Hoenig, Thomas Fuchs und Joerg Buhs (v.l.n.r.) waren nicht zu schlagen. (Foto: Peter Hillermann)

Nach dem kurzfristigen Ausfall von Leistungsträger Helmut Klippert erklärte sich Marian Kraemer (25) nur eine Stunde vor dem Start dazu bereit, das Team der Master zu verstärken. Somit waren die Alt Master Bruno Hoenig, Joerg Buhs und Thomas Fuchs bei herrlichstem Wetter über die Sprint Distanz 300m Schwimmen 25 km Radfahren und 5 km Laufen nicht zuschlagen.

Den 2. Platz erkämpften die Jung Master Peter Hillermann, Ralf Knieps, Winni Penno und Oli Rösch.

Auch die Damenwertung ging an den SSF : Ute Schmitd , Ulla Hoenig, Marie Philipsenburg und Kirsten Schneehagen wurden erste.

Weitere Treppchenplätze erreichten Lisa Jaschke (1. AK) und Barbara Sanne (3. AK) in der Einzelwertung.

Die Siegesprämie für das neue „ Löwenteam Hachenburg 2014“ spenden die Athleten für die abteilungseigene Aktion 100 x 100 Euro. JOERG BUHS

SSF Bonn II wird 16. in der NRW-Liga

Lange Gesichter in Gladbeck

01.06.2014, 18:03



Carsten Herboth, Johannes Backer, Jannik Lammersmann und Christian Resch auf den Weg zu den Rädern (Foto: Silke Velten)

Für die Athleten der NRW Liga Mannschaft lief es beim ersten Wettkampf nicht rund. Jannik Lammersmann, Johannes Backer, Christian Resch und Carsten Herboth kamen beim Team-Sprint in Gladbeck nicht über einen 16. Platz hinaus.

Nach 0,55km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen hatten die vier Bonner über drei Minuten Rückstand auf die Tagessieger. Zwar arbeitete das Team auf dem Rad gut zusammen, doch war auch hier deutlich zu langsam und konnte der Konkurrenz nur hinterher fahren. Beim abschließenden Laufen kämpften Christian, Johannes und Carsten bis zum letzten Meter, trotzdem konnte die zweite SSF Herren Mannschaft keinen Boden gut machen. Jannik hatte sich nach dem Schwimmen eine Verletzung zugezogen, die ihm beim Laufen Probleme bereitete, sodass er frühzeitig ausgeschieden war. Auf die Platzierung hatte dies keine Auswirkungen, da nur drei Starter gewertet werden. Die einzelnen Teams starteten jeweils mit einer Minute Abstand und daher wusste man nach dem Zieleinlauf noch nicht wo man gelandet war. Dementsprechend war die Überraschung groß als man sich am Ende der Tabelle wieder fand.

Viel Zeit zum Trübsal blasen bleibt nicht, da schon nächstes Wochenende beim Bonn Triathlon der nächste Wettkampf ansteht.

CARSTEN HERBOTH

Vom 24. bis 25. Mai traf sich eine größere Gruppe Triathleten im Oberbergischen Kreis

Trainingswochenende in Wipperfürth

02.06.2014, 11:24



Gruppenfoto aller Teilnehmer in Wipperfürth (Foto: Isabella Pithan)

Am vergangenen Samstag starteten 16 Triathleten der Abteilung ins Wochenendtrainingslager nach Wipperfürth. Nachdem in Bonn der Vereinsbulli - den Andreas Richter netterweise gefahren hat - mit unserem Gepäck beladen war, ging es mit den Rädern los in Richtung Bergisches Land. Peter Hillermann führte die Gruppe in konstantem Tempo.

Vor einigen Anhöhen hieß es allerdings: „Feuer frei, wir treffen uns oben!“, so dass jeder bezüglich des Tempos auf seine Kosten kam. Die Schnelleren genossen oben die Aussicht, wobei teilweise der Kölner Dom gut zu erkennen war. Nach ungefähr 70km und 800 Höhenmetern erreichten wir die Wipperfürther Jugendherberge. Nach dem Beziehen unserer Zimmer stand noch ein 30-minütiger Lauf auf dem Programm, anschließend eine Stunde Yoga/Pilates mit Maresa Speidel: „Sonnengruß“, „Machtpose“...;)

Dann begann der entspannte Teil des Tages: Beim Grillen übernahmen Ralf Oberheim und Andreas die Rolle des Grillmeisters. Wir verdrückten so einiges an Würstchen, Geflügel und Steaks.

Danach animierte Martina Nellessen die Gruppe zu einem Verdauungsspaziergang und stellte uns als gebürtige Wipperfürtherin das Stadtzentrum vor. Nach der Einkehr in einer Eisdielen, wo u.A. witzige Ereignisse aus Training und Wettkampf ausgetauscht wurden, ging es zurück zur Jugendherberge, wo der Abend dann entweder am Lagerfeuer (Kompliment an Sebastian) oder mit dem Verfolgen des UEFA-Champions League-Finales beschlossen wurde.

Der Sonntagmorgen begann um 7.15 Uhr mit einem 45minütigem Lauf, den jedoch nur ein Teil der Gruppe absolvierte. Gegen 8.00 Uhr traf sich dann die gesamte Gruppe zum Frühstück und zur Besprechung des genaueren Tagesablaufs. Direkt unterhalb der Jugendherberge befand sich das Schwimmbad, wo wir unsere nächste Einheit durchführten.

Martina übernahm die Ansage der Übungen. Nach einer Stunde Schwimmen stand es jedem frei noch etwas Zeit im Schwimmbad zu verbringen (Turmspringen, den Whirlpool im Freibad genießen) oder schon zur Jugendherberge zurückzukehren. Nach dem Mittagessen schwangen wir uns wieder auf die Räder und fuhren zurück nach Bonn. Hier verdiente sich vor allem Robert den Respekt aller, da er sowohl den Hinweg als auch den Rückweg

mit einem Mountainbike (!) zurücklegte.

Danke an Dirk und Andreas für die Gesamtorganisation und danke an alle Beteiligten für das schöne Wochenende!

ISABELLA PITHAN

Übergabe von Wettkampfschuhen an die Bundesligastarter im Laufladen Kölnstraße

Laufladen Bonn neuer Sponsor des SSF Bonn Team artegic

03.06.2014, 15:04



Die Inhaber des Laufladens Silvio Suderow (li.) und Max Eggen (re. sitzend) begrüßen das SSF Bonn TEAM artegic im Laufladen. (Foto: Stefan Rausch)

Einen Zweijahresvertrag als Sponsor vereinbarten der Laufladen Bonn, vertreten durch Geschäftsführer Silvio Suderow, mit der Triathlon-Abteilung der SSF Bonn. Durch das Engagement der Inhaber Silvio Suderow und Max Eggen erhalten die über 450 Mitglieder der SSF Bonn Triathleten besonders günstige Rabatte beim Kauf ihrer Wettkampf- und Trainingsschuhe im Laufladen auf der Kölnstraße.

Besonderer Bestandteil des Sponsorings ist die jährliche kostenlose Bereitstellung von Wettkampfschuhen unterschiedlicher Marken für alle zwanzig Mitglieder des Kaders des SSF Bonn Team artegic. „Jeder Athlet hat seine eigenen Wünsche und Anforderungen an einen guten Wettkampfschuh“, so Geschäftsführer Silvio Suderow, der selbst ein erfahrener Triathlet ist. Die Mitglieder der Bundesligamannschaften des SSF Bonn Team artegic konnten aus dem reichhaltigen Angebot des Bonner Triathlon Ausstatters Wettkampfschuhe Probe laufen und anschließend mit nach Hause nehmen. „Gerade für unsere jungen Athleten, die sich noch in der Ausbildung befinden oder in die Schule gehen oder ein Studium absolvieren, ist das ein tolle Unterstützung“, so Cheftrainer Christoph Großkopf.

Die Abteilung arbeitet mit mehreren Unternehmen zusammen, um das umfangreiche Trainingsangebot, den Jugend-, Breiten- und Leistungssport finanzieren zu können.

„Wir danken den Inhabern des Laufladens sehr für Ihre Unterstützung im Leistungssport und auch der Gesamtabteilung“ sagt Stefan Rausch, Pressereferent der Abteilung und zuständig im Vorstand für das Sponsoring. Denn neben der umfangreichen materiellen Unterstützung und den Mitgliedsrabatten fließt jährlich ein großzügiger Geldbetrag in die Abteilungskasse, der allen Abteilungsmitgliedern zu Gute kommt.

STEFAN RAUSCH

Annika Peiler holt in Halle/ Saale den dritten Platz, Platz vier für die Mannschaft

Zweite Damen Mannschaft erfolgreich in Halle

05.06.2014, 09:53

An diesem Wochenende verschlug es Lena Nitzge, Miriam Kahl, Katharina Malter und Annika Peiler in den Südharz, um dort mit der 2. Triathlon Bundesliga 750 m durch den schöngelegenen „Süßen See“ zu schwimmen, anschließend an dessen Ufer 20km Rad zu fahren und 5,7 km zu laufen.

Den vier Damen wurde bestes Wettkampfwetter beschert und daher ging es ohne Neoprenanzug auf die Schwimmstrecke. Bis zur ersten Boje wurde hat um jede Position gekämpft, doch danach wurden die Hiebe und Tritte der Gegner – oder gelegentlich auch die der Teamkolleginnen - weniger. Annika kam mit der ersten Gruppe aus dem Wasser (10:09 min), kurz danach folgten Lena (10:23 min), Kathi (10:29 min) und Miriam (10:32 min). Diese Reihenfolge blieb während des Rennens bestehen. Annika fuhr in der ersten Radgruppe, die sich lange nicht ordentlich sortieren konnte. Kathi und Lena folgten im Verfolgerfeld.

Nach dem unruhigen Radfahren forderte die leicht hügelige Laufstrecke unerwartet viel Kraft. Annika konnte trotz mäßiger Laufperformance (22:15 min) ihre Positionen halten und lief auf den insgesamt dritten Platz. Mit einer Aufholjagd während des Laufens (21:51 min) finishte Kathi auf Platz 10, Lena erreichte mit einer Laufzeit von 23:15 min Platz 18 und Miriam mit 24:54 min den 24. Platz.

Insgesamt bedeutete dies einen dritten bzw. vierten Platz in der Team-Wertung, (Platz zwei wurde geteilt) - so hatten sie es sich vorgestellt! Zufrieden ging es ins Rheinland zurück.

ANNIKA PEILER

SSF Herren holen guten 4. Platz beim Bonn Triathlon, Michael Schubert mit Sieg in Altersklasse

NRW-Liga-Welt wieder in Ordnung

09.06.2014, 12:17



Gutgelaunte Athleten im Ziel v.l.n.r. Christian Resch, Michael Schubert und Florian Bauer (Foto: Carsten Herboth)

Nach dem ersten Rennen in Gladbeck war die Enttäuschung im Team groß, doch die zweite Herren Mannschaft der SSF Bonn Triathlon ließen die Köpfe nicht hängen und erkämpften sich vor heimischer Kulisse den vierten Platz. Beim diesjährigen Bonn Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 60km Radfahren und 15 km Laufen gingen Michael Schubert, Christian Resch, Florian Bauer und Christoph Grosskopf an den Start.

Es sollte ein sehr heißer Tag werden hieß es in den Nachrichten und das merkten die Athleten schon morgens um kurz nach 9 Uhr als sie sich in die Neoprenanzüge quälten und auf der Rheinfähre bei Dollendorf einfanden. Traditionell wird beim Bonn Triathlon von einer Autofähre gestartet und die 3,8 km der ersten Disziplin im Rhein absolviert. Florian stieg als erster der vier Bonner aus den Fluten des Stromes und begab sich nach einem schneller Wechsel auf sein Zeitfahrrad. Anders als in der Bundesliga ist das Windschattenfahren in der NRW Liga verboten und daher das Fahren auf Zeitfahrrädern erlaubt.

Michael bewies an diesem Tag, dass Wettkämpfe nicht nur durch die stärkeren Beine entschieden werden, sondern auch im Kopf gewonnen werden! Trotz seines innerlichen Dranges auf dem Rad alles zu geben, behielt er, der als einer der stärksten Radfahrer im Team gilt, die Nerven und fuhr ein für seine Verhältnisse moderates Tempo. Leider hatte sich sein Zeitnahmechip im Neoprenanzug verhakt, sodass es von ihm keine Radzeit gibt. Es wird allgemein vermutet, dass er, trotz angezogener Bremse, sehr schnell unterwegs war, denn er wechselte als einer der Ersten auf die abschließenden drei Laufrunden am Beueler Rheinufer.

Christian hatte auf dem Rad Zeit gutmachen können, sodass er kurz hinter Florian auf die Laufstrecke wechselte. Christoph hingegen erwischte keinen guten Tag. Im Ziel meinte er, dass die objektiv gemessene Leistung auf dem Rad deutlich unter seinen Erwartungen lag, doch die Beine subjektiv gesehen nicht mehr hergaben. Besonders beim Laufen litt er unter der Hitze. Doch auch Florian viel es schwer seinen Körper ausreichend zu kühlen, sodass er im Ziel überhitzt ankam und sich erst mal abkühlen musste.

Die Sonne schien Michael hingegen nichts anhaben zu können. Bei seiner ersten Mitteldistanz lief er nicht nur die schnellste Zeit des Teams, sondern erreichte zudem als vierter in der NRW-Liga Wertung das Ziel. Mit seiner sehr guten Leistung legte er den Grundstein für das gute Abschneiden der Bonner Mannschaft. Diese Leistung wurde abschließend mit dem Sieg in seiner Altersklasse und einem 14. Platz in der Gesamtwertung belohnt. Mit den Platzierungen 22 und 24 konnten Florian und Christian ebenfalls gute Ergebnisse einfahren. Nur Christoph war mit seiner Leistung nicht zufrieden. Er kam als Vierundfünfzigster ins Ziel und hätte die Mannschaft gerne mit einer besseren Leistung weiter nach vorne gebracht. Somit erreichten die Herren die Platzziffer 104 und den vierten Platz in der NRW-Liga.

Am 22. Juni steht in der NRW-Liga der nächste Wettkampf an. In Steinbeck wird es ein Rennen über die Kurzdistanz gehen.

Die Ergebnisse im Überblick:

Michael Schubert	Platz 4	3:02:13	-0:27:16-0:00:00-0:00:00-0:59:5ß
Florian Bauer	Platz 22	3:09:33	-0:26:44-1:34:05-2:02:48-1:04:33
Christian Resch	Platz 24	3:10:05	-0:28:14-1:33:29-2:03:34-1:04:43
Christoph Grosskopf	Platz 54	3:19:08	-0:29:37-1:37:08-2:08:56-1:08:35

Fast 40 Nachwuchssportler nehmen an Leverkusener Duathlon teil

SSF Bonn Triathlon Jugend erneut erfolgreich

25.06.2014, 07:13



Leah Suttner, Jana Bastos Simas und Annika Steinert auf der Radstrecke (v.l.n.r.).(Foto:Stefan Reifenberg)

Die Nachwuchstriathleten der SSF Bonn waren beim Schüler- und Jugend- Duathlon in Leverkusen an Fronleichnam nicht nur mit nahezu 40 Teilnehmern am Start, sondern konnte auch in fast jeder Altersgruppe Treppchenplätze erreichen und zahlreiche Mannschaftswertungen gewinnen. Zudem absolvierten viele Kinder aus den Trainingsgruppen TriKids 1 und TriKids 2 ihren ersten Duathlon.

Bei den Schülern C starteten die jüngsten SSFler über die Distanz von 400 m Laufen, 2,8 km Radfahren und 400 m Laufen. Hier konnte Joel Bastos Simas, der das Rennen lange anführte, am Ende den 3. Platz belegen. Johanna Tilly verpasste bei den Mädels diesen Platz ganz knapp und wurde vierte. Zusammen mit Finn Orgeich (5.Platz), Nico Hashemi-an (7.Platz), Lukas Kurtenbach (8.), Kay Sülzen (9.), Gino Funk (10.), Jette Klein (6.) und Lara Wittern belegte die beiden zudem den 1. Platz in der Teamwertung.

Noch erfolgreicher waren die Schüler und Schülerinnen B. Hier konnte Marike Schneehagen das ganze Rennen über in Führung bleiben und am Ende souverän gewinnen. Zudem erkämpfte sich Anna Brandenburg in einem engen Schlussspurt den 3. Platz. Bei den Jungs belegte der SSF mit Gianluca Wessling (1.Platz) und Tizian Berlin (2.) sogar die ersten beiden Plätze. Das Team der Schüler B, komplettiert durch die guten Leistungen von Bela Steinbrenner (10.), Julius Grumbach (11.) und Anna Engels (9.), gewann außerdem die Mannschaftswertung.

Dies gelang auch bei den Schülern A, angeführt von Amelie Philipsenburg und Emily Berlin, die die Plätze 1. und 3. belegten sowie Tilo Lingen, der bei den Jungen auf dem 2.Platz ins Ziel kam. Knapp am Treppchen vorbei schrammte Therese Schuhenn (5.Platz), die mit Luca Sülzen (7.), Anna-Lena Tilly (14.), Til Burger (10.), Paul-Justus Busch (11.), Can Tekin (12.), Robin Ates (13.) und Dan Tsvasman (14.) die Mannschaft komplettierten.

Auch bei den Jugendlichen, die teilweise mit den Schülern zusammen in einem Feld starteten, gab es zahlreiche gute Platzierungen. So konnte Nils Hermington das Rennen der Jugend B für sich entscheiden, dicht gefolgt von Robert Reifenberg (4.Platz), Silas Beßlich (6.), Maxime Schönberg (9.) und Wladislaw Jerokin (13.). Bei den weiblichen Jugend B gab es mit Anika Wißkirchen auf Rad zwei ebenfalls einen Treppchenplatz, genauso wie bei den Jugend A durch den 3. Platz von Marie Velten sowie dem 2. Platz von Simon Nolte. Ebenso zufrieden konnten Antonia Vollmer (4.Platz Jug. A), Jana Bastos Simas (7. Platz Jug. B) und Leah Sophie Suttner (9. Platz Jug. B) sein, die das gute Gesamtbild vervollständigten.

Neben den erfreulichen Leistungen ist besonders die gute Stimmung erwähnenswert, denn in allen Rennen wurden die Starter durch ihre Teamkollegen, Eltern und Betreuer lautstark angefeuert, was sicher bei dem einen oder anderen noch einmal Kräfte freigesetzt.

CHRISTIAN THOMAS

SSF Damen kämpfen mit Besetzungsproblem. Wer kann starten?

Nachtrag Damenregionalliga

03.07.2014, 16:19



Isabella Pithan (li.) und Lara Wevelsiep in Gütersloh. Foto: Janet Schriever

Nach dem Auftaktrennen in Gütersloh ging es für die Regionalliga Frauen in Harsewinkel an den Start. Für den SSF Bonn traten- begleitet von Mannschaftsbetreuerin Janet Schriever - Lara Wevelsiep und Isabella Pithan an. Leider konnte keine dritte Athletin gefunden werden, um das Team zu vervollständigen.

Lara Wevelsiep legte eine sehr gute Schwimmleistung über 1000m hin und wechselte als erste Dame auf die zweite Disziplin. Isabella Pithan befand sich beim Schwimmen im Mittelfeld und holte beim anschließenden Radfahren einige Plätze wieder auf. Auf der verwinkelten Laufstrecke konnte leider keine von beiden Starterinnen punkten. Insgesamt gelang es jedoch als Duo nicht den letzten Tabellenplatz zu belegen, erreicht wurde Platz 16 (von 20 Mannschaften bzw. 22 Mannschaften (nicht angetreten))

Der dritte Triathlon der Regionalliga fand in Kamen statt. Bezüglich der Besetzung kam es hier noch dicker: Nur Isabella Pithan ging an den Start, die anderen beiden Startplätze konnten nicht besetzt werden ;(Trotz einer besseren Leistung als in Harsewinkel im Mittelfeld der Liga war es so auf Grund der kassierten Minuspunkte nicht möglich den SSF Bonn vor einem letzten, unnötigen Tabellenplatz zu bewahren...

Daher an dieser Stelle an alle Damen des SSF Bonn, die einen Startpass besitzen und im Ligabetrieb gemeldet sind: Wir brauchen dringend Unterstützung! Für Sassenberg (2. August 2014) fehlt noch eine Starterin!!! Bitte meldet euch bei Interesse bei Janet, Chris oder mir!!!

ISABELLA PITHAN

Erste Herren auf Platz 8, Damen auf Platz 6

SSF Bonn TEAM artegic schließt Saison der 2. Bundesliga erfolgreich ab

21.07.2014, 17:40



Alex Schmitz auf der ersten Radrunde. (Foto: Alex Schmitz)

Die erste Herren und zweite Damen Mannschaft der SSF Bonn gingen in diesem Jahr in der 2. Triathlon Bundesliga Nord an den Start und konnten dort mit einem 8. Platz bei den Herren und einem 6. Platz bei den Damen in der Abschlusstabelle überzeugen.

Die Damen konnten im letzten Jahr den Aufstieg in aus NRW-Liga schaffen und sollten im ersten Jahr vorrangig jüngere Athleten auf die Aufgaben in der ersten Bundesliga heranzuführen. Gleichzeitig gab die 2. Bundesliga den Starterinnen der ersten Mannschaft die Möglichkeit mehr Wettkämpfe zu bestreiten. Durch die ausgewogene Mischung konnte nach Wettkämpfen in Buschhütten, Halle, Eutin, Münster und abschließend Grimma ein guter 6. Platz erzielt werden. In Grimma wurden die Damen 5. Dieser Erfolg wurde durch Lena Nitzge, die mit einem vierten Platz das Podium knapp verfehlte, eingeleitet. Eva Augustin wurde 9. und Leonie Baginski 30. Leonie hatte am Samstag noch bei der Deutschen Meisterschaft der Jugend teilgenommen und musste nur wenige Stunden später erneut starten. In der 1. Bundesliga steht am 6. September noch ein letzter Wettkampf an.

Nach einem 11. Platz im letzten Jahr konnten sich die Bonner Herren wieder auf einen guten 8. Platz hervorkämpfen. Dabei zeigte das Team, dass es zwar in der Lage ist gute Platzierungen zu erreichen, doch letztendlich immer wieder durch etwas Pech an einer Top-Platzierung gehindert wird. So auch im letzten Wettkampf am vergangenen Wochenende. In Grimma wurde am Samstagabend erst ein Prolog bestehend aus 12,75km Radfahren und 3,75km Laufen absolviert. Aus diesem Prolog, bei dem die Athleten in 15 Sekunden Abständen nach einander auf die Strecke geschickt wurden, wurden für das am Sonntagmorgen stattfindende Jagdrennen die Abstände ermittelt. Oliver Strankmann, einer der Leistungsträger der Mannschaft stürzt bei diesem Prolog und durfte daher erst 10 Minuten nach dem Führenden beim Jagdrennen starten. Bei einer fulminanten Aufholjagd über 750m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen konnte er noch 22 Plätze gut machen. Als fünfter Mann im Ziel wurde er jedoch nicht mehr gewertet, da die Platzierungen von Michael Schubert (Platz 11), Luis Hesemann (Platz 14), Alex Schmitz (Platz 35)

und Carsten Herboth (Platz 55) deutlich besser waren. Insgesamt erzielten die Bonner den 6. Platz in der Tageswertung und Platz 8 in der Abschlusstabelle. Dabei fehlten ihnen nur zwei Punkte auf den 5. Platz. Mit 10 Punkten Vorsprung auf Platz 9 konnte man sich jedoch deutlich von der zweiten Tabellenhälfte absetzen.

CARSTEN HERBOTH

Jara Brandenbergs fünfter Platz bestes Ergebnis der SSF Bonn Triathlon

Deutsche Meisterschaft der Jugend in Grimma

21.07.2014, 17:47



Jara Brandenberg (li.) und Laura-Mila Steinhauer kurz vor dem Start. (Foto: Maurice Müller)

Zusammen mit dem letzten Wettkampf der 2. Bundesliga Nord fand in Grimma auch die Deutsche Meisterschaft der Jugend statt. Erstmals konnten die SSF Bonn Triathlon mit zehn jungen Athletinnen und Athleten in allen Altersklassen von der Jugend B bis zu den Junioren eine größere Gruppe entsenden. Je nach Altersklasse musste der Prophetenberg im Stadtzentrum Grimmas zwei bis fünf Mal überwunden werden. Doch die knackigen neun Prozent Steigung waren nicht die einzige Tücke der anspruchsvollen Radstrecke. Enge Kurven und Kopfsteinpflaster mussten ebenso überwunden werden. Daneben war das Schwimmen in der Mulde ein lockerer Auftakt, wären da nicht die über 70 übrigen Armpaare in der Jugend B die fast gleichzeitig um die Wendemarke wirbelten. Beim Laufen in der Innenstadt war die große Hitze mit Temperaturen von über 30 Grad ein Gegner, der mit ganz anderen Mitteln bekämpft werden musste.

Insbesondere bei den Junioren und der männlichen Jugend A, die am Sonntagmittag gestartet waren, heizte die Sonne den Asphalt kräftig auf. Dies schien Junior Felix Reifenberg fast nichts auszumachen. In nur 17:38 Minuten bewältigte er den letzten Teil seines Triathlons. Doch nach Problemen beim Schwimmen und einer starken Leistung auf dem Rad reichte diese Fabelzeit nur noch für Platz 32. Für Felix war es die letzte Meisterschaft bei der Jugend und er freut sich schon darauf im nächsten Jahr der Bundesliga Mannschaft voll zur Verfügung zu stehen. Leon Heuel konnte sich wie Felix in diesem Jahr erstmals in der Bundesliga zeigen, doch bleibt dem A-jugendlichen auch im nächsten Jahr

noch die Möglichkeit bei der Deutschen Meisterschaft zu starten. Auch er musste beim Schwimmen die Spitze ziehen lassen und so auf dem Rad lange Zeit um den Anschluss kämpfen. Am Ende wurde er mit Platz 38 belohnt.

Lea Wevelsiep und Leonie Baginski sind zwei Juniorinnen, die für die SSF Bonn Triathlon ein Zweitstartrecht besitzen. So können sie für die Bonner in der ersten und zweiten Bundesliga starten. Leonie tat dies auch gleich im Anschluss an ihr Meisterschaftsrennen bei dem sie 18. wurde. Lea sollte zwar auch noch in der Bundesliga an den Start gehen, doch gesundheitliche Probleme schwächten sie so sehr, dass sie das Rennen vorzeitig beenden musste. Auch Laura-Mila Steinhauer konnte aus ähnlichen Gründen den Wettkampf in der weiblichen Jugend B nicht ordentlich zu Ende bringen.

Im Gegensatz dazu überzeugte Jara Brandenburg mit einer sehr guten Leistung. Ihr fünfter Platz war das beste Ergebnis der Bonner Nachwuchsathleten an diesem Wochendende. Besonders auf dem Rad konnte die junge Athletin ihre Stärken ausspielen und die schwierige Radstrecke kam ihr besonders entgegen. Da sie zuvor beim Schwimmen den Anschluss an die Spitzengruppe nicht verloren hatte, lief sie auf den fünften Platz.

Auch Nick Emde lief eine gute Zeit. Er benötigte für die 2,5 km grade einmal 9:28 Minuten und war damit der Schnellste der vier Bonner Jungs, die in der männlichen Jugend B an den Start gingen. Mattia Weßling war zwar vier Sekunden langsamer beim Laufen, da er jedoch nach dem Schwimmen das Glück hatte in einer großen Radgruppe direkt hinter der Spitze zu sein konnte er auf den 8. Platz laufen. In der gleichen Radgruppe war auch Noah Berlin, doch ihm fehlte beim Laufen die Kraft und er landete am Ende auf dem 65. Platz. Kai Lingen zeigte in allen drei Disziplinen gute Leistungen und konnte sich über Platz 53 freuen.

CARSTEN HERBOTH

Marike Schneehagen gewinnt bei Schülerinnen B, Svenja Steinert und Therese Schuhenn auf dem Podium bei Schülerinnen A

SSF Bonn TriKids erfolgreich beim Schülertriathlon in Hilden

16.09.2014, 08:11



Marike Schneehagen freut sich über den Sieg bei den Schülerinnen B. (Foto: Kirsten Schneehagen)

Am vergangenen Samstag fand in Hilden der vorletzte Wettkampf des Rheinland-Nachwuchscups statt und es nahmen auch wieder zahlreiche Kinder und Jugendliche des SSF Bonn Triathlon teil. Mit 22 Teilnehmern war der SSF aber nicht nur zahlenmäßig gut vertreten, sondern es wurden auch viele gute Platzierungen erreicht.

Besonders hervorzuheben sind dabei die Leistungen von Marike Schneehagen, Svenja Steinert und Therese Schuhenn, die für die drei Treppchenplätze des SSF an diesem Tag sorgten. Svenja und Therese erreichten bei den Schülerinnen A den 2. und 3. Platz, wobei Svenja sich den Platz auf dem Siegerpodest durch eine tolle Radleistung sicherte, Therese dagegen mit einer der besten Laufzeiten des Tages. Noch besser lief es für Marike Schneehagen bei den Schülerinnen B, die den 1. Platz belegen konnte. Dabei war Marike das ganze Rennen über vorne vertreten und sicherte sich den Sieg am Ende durch eine sehr starke Laufleistung.

Aber auch die anderen Ergebnisse der SSF Bonn TriKids können sich sehen lassen. So erreichte Jannik Grumbach den 8. Platz in der Altersklasse Schüler D, die noch einen Swim & Run durchführten. Ab den Schülern C galt es dann einen Triathlon über die Distanzen 50 m Schwimmen - 2000 m Radfahren - 500 m Laufen zu absolvieren. Hier vertraten Finn Orgreich (7. Platz), Joshua Velten (8.), Lennart Müller (10.), Nico Hashemian (13. Platz) und Jasper Weid (16.) die Farben des SSF. Bei den gleichaltrigen Mädchen verpasste Johanna Tilly (5.) das Podest nur knapp, ihre Teamkollegin Jette Klein erreichte den 10. Platz.

In der nächst höheren Altersklasse, den Schülern B, waren zwar außer Siegerin Marike Schneehagen keine weiteren Mädchen am Start, dafür aber zahlreiche Jungs. Am weitesten vorne landete dabei Bela Steinbrenner (15.), dicht gefolgt von Julius Grumbach (17.), Pal Wachendorff (19.) und Jonas Wiesen auf dem 27. Platz. Bei den Schülern A, die schon die doppelte Distanz absolvieren mussten, war es dagegen genau andersherum, denn es war zwar kein männlicher Starter vom SSF dabei, dafür aber umso mehr weibliche Teilnehmerinnen. Kurz hinter Svenja und Therese auf dem Podest folgten nämlich noch Luca Sülzen (6.), Amelie Schönberg (9.) und Anna-Lena Tilly (14.), womit es zu einem sehr geschlossenen Teamergebnis reichte.

Bei den ältesten Teilnehmern in der Jugend B wurde es dann nochmal sehr knapp, denn Robert Reifenberg (4.) und Florian Schneider (5.) verpassten das Podest nur um einige Sekunden. Maxime Schönberg (9.) rundete das sehr gute Abschneiden des SSF Bonn Triathlon mit einer weiteren Platzierung unter den Top 10 ab.

Mit diesem guten Abschneiden konnten die Sportler sowie die mitgereisten Trainer und Eltern nach der Siegerehrung zufrieden die Heimreise antreten und sich auf einen erholsamen Sonntag freuen, was bei Wettkämpfen an einem Samstag immer ein erheblicher Vorteil ist.

CHRISTIAN THOMAS

Mit den Plätzen 9 und 6 in den letzten Wettkämpfen kämpfen sich die SSF Damen in der Abschlusstabelle vor

Damenregionalliga mit verbesserter zweiter Saisonhälfte

16.09.2014, 08:29



Kirstin Vörkel, Ursula Hoenig und Isabella Pithan (v.l.n.r.) nach dem Wettkampf in Sassenberg. (Foto: Maresa Speidel)

Die Damenregionalliga zeigte sich in der zweiten Saisonhälfte erfolgreicher, da die akuten Besetzungsprobleme behoben werden konnten. An dieser Stelle: Vielen Dank an alle die ausgeholfen haben!

In Sassenberg (Kurzdistanz) traten Kirstin Vörkel, Ursula Hoenig und Isabella Pithan an. Der Schwimmstart erfolgte gemeinsam mit der NRW-Liga, so dass 200 Frauen gleichzeitig starteten.... Ursula Hoenig konnte sich auf der Strecke (zwei Runden) mit Landgang sehr gut durchsetzen mit einer Zeit von 26:25 Minuten, Isabella Pithan und Kirstin Vörkel folgten gemeinsam zwei Minuten später. Die Radstrecke absolvierten Kirstin Vörkel und Isabella Pithan weiterhin gemeinsam und konnten einige Plätze auffahren. In der letzten Disziplin konnte Kirstin Vörkel trotz der sommerlichen Temperaturen weiterhin einige Plätze aufholen und finishte mit einer Zeit von 2:44 Stunden. Isabella Pithan und Ursula Hoenig erreichten in 2:53 Stunden und 2:56 Stunden das Ziel. Damit belegte das Team den 9. Platz (von 19 Mannschaften).

(Plätze 1-3: SV BW Bochum, Tri Minators Voerde, Mondri Tri Finish II)

In Herscheid (Sprint) starteten Stéphanie de Pury, Janet Schriever und Isabella Pithan. Das Schwimmen absolvierten alle drei in 9 Minuten mit einigen Sekunden Abstand. Die Herscheider Radstrecke ist auf Grund von mehreren Anstiegen recht anspruchsvoll. Bergauf zeigte der Tacho ca. 15km/h an, bergab 66-73km/h Maximalgeschwindigkeit. Stéphanie de Pury bewältigte die Strecke in 55 Minuten, Janet Schriever und Isabella Pithan in 61 Minuten. Beim abschließenden Laufen mussten drei Runden absolviert werden, die jeweils mit einem steilen Anstieg begannen. Stéphanie de Pury finishte in 1:28 Stunden auf dem 7. Platz in der Gesamtplatzierung, Isabella Pithan und Janet Schriever in 1:38/1:39 Stunden. Diese Zeiten reichten für einen 6. Platz in der Tageswertung. Super Leistung!

(Plätze 1-3: Bayer 05 Uerdingen, DLC Aachen, RWE Starlight Team Essen)

Insgesamt platzierte sich die Damenregionalliga in der Saison 2014 trotz der verbesserten

Ergebnisse in der zweiten Saisonhälfte leider nur auf dem 16. Platz (von 22).
Abschließend noch ein Dank an Janet Schriever für die Organisation der Saison als
Mannschaftsführerin!

ISABELLA PITHAN

Die Triathleten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn räumen ab!

NRW-Meisterschaft Nachwuchs

16.09.2014, 14:46



Die Überraschungs-Sieger der Team-Staffel v.l.n.r.: Lea Wevelsiep, Jara Brandenburg, Mattia Weßling, Felix Reifenberg (Foto: Christian Berlin)

Die diesjährigen NRW-Meisterschaften der Nachwuchs-Triathleten wurden komplett von den blau-roten Farben der SSF Bonn dominiert.

Die besten Athleten aus NRW wurden, wie schon im vergangenen Jahr, in Vreden ermittelt. Neu war dieses Jahr die Ausrichtung der NRW-Staffel-Meisterschaften, bei der vier Athleten hintereinander einen Super-Sprint-Triathlon (250 m Schwimmen – 6 km Radfahren und 1 km Laufen) absolvieren mussten. Weiterhin zählte der Wettkampf zum NRW-Nachwuchs-Cup, der aus fünf Wettkämpfen besteht, die über die Saison verteilt waren.

Den Start machten die Junioren, bei denen der Löwenburg-Lauf-Sieger der letzten Woche, Felix Reifenberg, in 57:42 Minuten den Vizemeister-Titel errang. Einen Rückstand von 40 Sekunden bei der Schwimm-Disziplin über 750 Meter konnte der talentierte Läufer auf den abschließenden fünf Lauf-Kilometern nicht mehr einholen. Dieser zweite Platz reichte aber aus, den Gesamt-Cup zu gewinnen.

Im Rennen der Jugend und Schüler über 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2,5 km Laufen konnte Jara Brandenburg die amtierende Deutsche Meisterin, Lean Neuburg (Kölner Triathlon Team) mit einer taktischen Meisterleistung und einer beherzten Attacke kurz vor dem Ziel in die Schranken weisen und sich den NRW-Titel holen. Dieser Sieg bedeutete auch den Gesamtsieg im Cup.

Im gleichen Rennen konnte Amelie Philipsenburg den Sieg der jüngeren Altersklasse davontragen. Die junge Athletin der SSF Bonn war durch eine sehr gute Schwimm-Leistung in der Spitzengruppe auf dem Rad vertreten und konnte ihre Konkurrentinnen beim Laufen abschütteln. Durch Emily Berlin wäre sogar noch ein Vize-Titel herausgesprungen, wäre die Schülerin nicht kurz vor dem Ziel in den falschen Zielkanal geleitet worden.

Das tolle Abschneiden der Einzel-Athleten komplettierte Mattia Weßling, der als jüngerer Jahrgang in seiner Altersklasse den dritten Platz belegte und damit zusammen mit dem aktuellen Deutschen Vize-Meister, Luca Fröhling (Düsseldorf) die Gesamtwertung des NRW-Cups gewann.

Als abschließendes Highlight wurde in Vreden die NRW-Meisterschaft der Staffeln ausgetragen. Hier setzte sich überraschend die junge Mannschaft der SSF Bonn, bestehend aus Jara Brandenburg, Lea Wevelsiep, Mattia Weßling und Felix Reifenberg, gegen die gestandenen und deutlich älteren Teams aus Witten und Uerdingen durch. Nachdem sich die Youngster Brandenburg und Weßling mit einem 3. Platz hinter den Teams aus Köln und Uerdingen festbeißen konnten, fuhr Wevelsiep, die für das SSF Bonn TEAM artegic in der ersten Bundesliga startet, nach vorne und übergab die Führung an Reifenberg, der am Ende durch einen beherzten Schlusssprint den Sieg der Bonner sicherte.

CHRISTOPH GROSSKOPF

Katarina Malter entscheidet 10 Kilometerlauf für sich

Drei-Brücken-Lauf 2014

21.10.2014, 10:45



Zufriedene Gesichter nach dem Lauf: v.l.n.r. Thomas Meyke, Felix Malter, Katharina Malter. (Foto: Thomas Meyke)

Beim diesjährigen Bonner Drei-Bücken-Lauf gingen wieder zahlreiche Läufer des SSF Bonn an den Start. Der Erlös des 31. Drei-Brücken-Lauf ging an die Deutsche Kinder-Krebshilfe.

Beim 10km Lauf konnte sich Felix Malter nach langer Verletzungspause den ersten Platz in einer Zeit von 35:54 Minuten sichern. Thomas Meyke kam in einer Zeit von 36:53 Minuten ins Ziel, mit nur zehn Sekunden Rückstand auf den Zweitplatzierten.

Katharina Malter sicherte sich mit neuer Bestzeit von 39:09 Minuten den ersten Platz bei

den Damen.

Beim 15er konnte sich Lea Böhmer in einer Zeit von 59:26 Minuten über den ersten Gesamtplatz bei den Damen freuen. Julia Kämpers verfehlte um nur drei Sekunden knapp den dritten Platz. Herzlichen Glückwunsch auch an alle anderen Starterinnen und Starter im blauen Skinfit-Dress!

KATHARINA MALTER

Unermüdlicher Helfer der Abteilung für ehrenamtliches Engagement geehrt

Ehrung für Rudi Meier

29.10.2014, 12:29

Hier noch ein kurzer Nachtrag von der letzten Delegierten Versammlung:

Rudi Meier, unermüdlicher Betreuer unsere Jugend und aktives Abteilungsmitglied, wurde auf der letzten Delegierten Versammlung der SSF Bonn am 1. Oktober für sein ehrenamtliches Engagement im Verein geehrt. Diese Auszeichnung hat Rudi mehr als verdient, da er eine große Hilfe und Stütze in der Abteilung ist und das Training der Jugend ohne ihn nicht so reibungslos funktionieren würde. Danke Rudi!

SSF Triathlet von General-Anzeiger Lesern mit großer Mehrheit gewählt

Daniel Mannweiler Sportler des Monats

12.11.2014, 14:51

Jeden Monat sucht der Bonner General-Anzeiger die Sportlerin oder den Sportler des Monats. Immer wieder sind auch Sportler des SSF Bonn nominiert. Im vergangenen Monat ging Triathlet Daniel Mannweiler für die SSF Bonn an den Start. Die Leser der großen Bonner Tageszeitung wählten Daniel mit einer deutlichen Mehrheit zum Sportler des Monats Oktober. 49,3% der abgegebenen Stimmen entfielen auf Daniel, der seit vielen Jahren Mitglied bei den SSF Bonn ist und den Verein schon viele Male bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii vertrat. Wir gratulieren Daniel herzlich zu der Wahl und möchten uns bei allen Wählern bedanken! Das vollständige Ergebnis der Wahl findet ihr auf der Internetseite des [General-Anzeigers](#).

CARSTEN HERBOTH

Erster Lauf der Leverkusener Winterlaufserie erfolgreich bestritten

TriKids der SSF Bonn mit sehr guten Ergebnissen

16.11.2014, 17:38



Luca Sülzen, Marike Schneehagen und Amelie Schönberg (v.l.n.r.) drücken aufs Tempo.
(Foto: Schneehagen)

Beim gestrigen ersten Lauf der Leverkusener Winterlaufserie 2014/2015 waren, neben den Bundesligaathleten und den älteren Jugendlichen der SSF Bonn Triathlonabteilung, auch zahlreiche Schülerinnen und Schüler bei den Läufen über 1,1 km und 2,6 km erfolgreich.

Über 1,1 km konnte vor allem Joel Bastos Simas überzeugen, der die Strecke in 4:40 Minuten zurücklegte und damit den guten 4. Platz belegte. Im gleichen Rennen erreichten zudem Jannik Grumbach und Emil Wachendorff die Plätze 18 und 19.

Auf der längeren Strecke über 2,6 km dominierten die Starter aus Bonn sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen. Bei ersteren gewann Gianluca Wessling in 9:40 Minuten, vor Tizian Berlin (3.) und Til Burger (4.). Bei den Mädels gab es sogar einen Doppelsieg, denn Marike Schneehagen (10:50 Minuten) gewann mit drei Sekunden Vorsprung vor ihrer Teamkollegin Amelie Schönberg. Ebenfalls sehr stark präsentierte sich Luca Sülzen, die mit knapp 30 Sekunden Rückstand den 4. Platz erreichte.

Aber auch die weiteren Ergebnisse des SSF konnten sich sehen lassen: So rundeten Amelie Schneehagen (13.), Paul-Justus Busch (22.), Dan Tsvasman (27.), Bela Steinbrenner (28.), Pal Wachendorff (29.) und Julius Grumbach (41.) den durchweg sehr erfolgreichen Tag ab und hatten sich, genauso wie alle anderen Starter, einen erholsamen Sonntag verdient.

CHRISTIAN THOMAS

Video zu den Bundesligamannschaften der SSF Bonn Triathlon

Vorgeschmack auf die kommende Saison

18.11.2014, 10:57



Ausschnitt aus dem Video

Beim Team-Event am vergangenen Wochenende wurde den Athleten der Bundesligamannschaften der SSF Bonn Triathlon dieses Video exklusiv vorgeführt. Ab sofort ist es jedoch allen Interessierten auf der Plattform Vimeo unter <http://vimeo.com/112004942> zugänglich. Wir wünschen gute Unterhaltung! Aber Vorsicht: Gänsehaut garantiert

Michael Schubert mit Doppelstart, Jugend läuft erstmalig 10km Wettkampf

20. Mondorfer REWE Weihnachtslauf

01.12.2014, 08:11

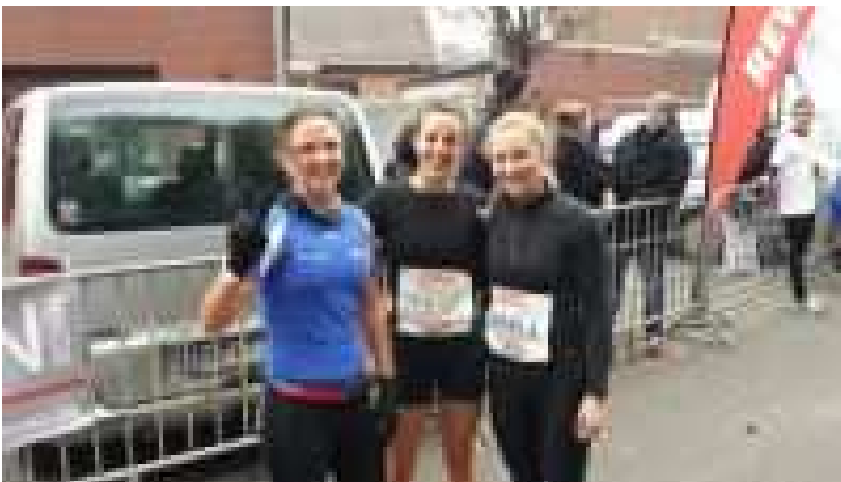


Michael Schubert (li.) und Carsten Herboth kurz nach dem Zieleinlauf nach 5km. (Foto: Michael Bünning)

SSF Bundesliga-Athlet Michael Schubert startete am 30. November beim [Mondorfer RE-WE Weihnachtslauf](#) gleich zweimal. Nachdem er sich über die 5-Km-Distanz Platz 2 in 0:17:07 sicherte gelang ihm nur dreißig Minuten später dieselbe Platzierung über die 10-Km-Distanz.

Nach dem zweiten Bonner Bundesliga-Starter Carsten Herboth (4. Platz, 0:17:48) mischten sich einige SSF-Jugendliche unter die ersten Finisher des Laufes - Nils Herrington (7., 0:18:12), Gianluca Weßling (10 Jahre, 9., 0:18:31) und Kai Lingen (15., 0:19:39).

Bei den Frauen war Amelie Philipsenburg schnellste Bonnerin. Unsere Jugendathletin belegte in neuer persönlicher Bestzeit von 0:20:24 den 2. Platz hinter Lea Wevelsiep (0:19:50), die für die SSF in der Bundesliga an den Start geht. Das Podium komplettierte als dritte SSFlerin Lena Kämmerer in 0:20:38. Weitere Platzierungen in den Top-10: Miriam Kahl (5., 0:21:10) und Hannah Stegmeier (10., 0:22:49).



Nicht ganz das Podium des Tages: (v.l.n.r.) Miriam Kahl (5.), Lena Kämmerer (3.) und Lea Wevelsiep (2.) (Foto: Michael Bünning)

Für die 10 km brauchte Michael 0:35:53 und sah dabei noch verdammt locker aus. Unter die Top-10 bei den Männern schafften es noch die Abteilungsmitglieder René Göldner (5., 0:36:27) und Winni Penno (10., 0:37:29), die jedoch bei nicht für die SSF Bonn Triathlon an den Start gegangen sind. Unsere Trainer Maurice Mülder und Stefan van de Weyer belegten die Plätze 14 (0:37:48) und 15 (0:38:40). Mattia Weßling, der an diesem ersten Advent seinen ersten Lauf über 10km absolvierte konnte nach 0:39:13 als 20. die Ziellinie überqueren.

Auch Jara Brandenburg lief zum ersten Mal einen Wettkampf über 10km. Die Nachwuchssportlerin konnte bei ihrem Debüt gleich den vierten Platz in der Gesamtwertung holen und ließ mit ihrer Zeit von 0:42:09 viele deutlich erfahrenere Athleten hinter sich. Als zweite SSFlerin schaffte es Ute Schmidt in 0:47:39 unter die Top-20 der Damen über die 10km.

Insgesamt gingen über 40 Triathleten des SSF Bonn von der Altersklasse U12 bis M65 in Mondorf an den Start. Alle Ergebnisse des Laufes findet ihr auf der Seite des Veranstalters [TUS Mondorf](#).

MAURICE MÜLDER/ CARSTEN HERBOTH

Athleten der SSF Bonn Triathlon durch NRWTV geehrt

Ehrung durch Landesverband

01.12.2014, 10:01

Auf dem Verbandstag des Nordrhein-Westfälischen Triathlon Verbandes am 28. November wurden Jara Brandenber, Mattia Weßling und Bruno Hoenig für ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2014 ausgezeichnet. Die beiden Nachwuchsathleten wurden auf Grund ihrer Leistung bei der Deutschen Meisterschaft der Jugend in Grimma geehrt. Dort wurden Mattia Deutscher Mannschaftsmeister in der Jugend B und Jara Deutsche Vizemeisterin ebenfalls mit der Mannschaft. Bruno Hoenig wurde in Düsseldorf Deutscher Meister in seiner Altersklasse über die Olympische Distanz. Als Anerkennung bekamen die Athleten den Wandkalender der DTU überreicht. Eine Übersicht über alle Geehrten findet ihr auf der Seite des [NRWTV](#).

Berthold Balg im Interview über seinen Triathlon mit Klapprad

Mit dem Klapprad sportlich auf Spaßkurs

01.12.2014, 12:44



Berthold Balg bei seinem Triathlon-Debüt mit Klapprad. (Foto: Berthold Balg)

Ohne Bart kein Start“ lautete das Motto der World-Klapp, der inoffiziellen Klapprad Weltmeisterschaft, an der SSF Triathlet Berthold Balg im Mai teilnahm. Berthold belegte bei seinem ersten Wettkampf mit einem Klapprad der 70er Jahre gleich den vierten Platz im Mannschaftszeitfahren. Ebenso wie ein Oberlippenbart war das Rad im Reglement festgeschrieben: ohne Schaltung, mit 20 Zoll-Bereifung. Doch damit nicht genug. Gleich am nächsten Morgen beim Garmin Velothon, einem großen Berliner Radrennen, fand das Klapprad erneut seinen Einsatz Mit Berthold Balg sprach Carsten Herboth

*Berthold, in dieser Saison hat ja bei dir einiges ganz gut geklappt.
Ja Carsten, im wahrsten Sinne des Wortes!*

*Wie bist du denn auf die Idee gekommen, mit dem Klapprad einen Triathlon zu bestreiten?
Das klingt ziemlich verrückt.*

Langsam, langsam: Manche Ideen werden nicht auf einmal „geboren“, sondern entwickeln sich erst im Laufe der Zeit. Du beginnst ja auch mit dem Triathlon ohne direkt an eine Hawaii-Teilnahme zu denken. [Berthold war 2005 Teilnehmer des Ironman- Triathlon auf der Pazifik-Insel.] Also hier war das so: Nachdem ich aufgrund unserer beiden Kinder (5 und 6 Jahre alt) sportlich etwas kürzer getreten bin, hat mich Ende letzten Jahres ein Freund aus Mannheim angerufen, dass ich mal wieder etwas mehr Rad fahren sollte. Wir würden in Berlin an einem Mannschaftszeitfahren teilnehmen – auf einem abgesperrten

Rundkurs, mitten im Herzen der Stadt. ... und ich wollte schon immer mal von einer Rampe starten.

Klingt ja noch ‚normal‘. Aber: Haben die denn keine Rennräder?

Das habe ich auch erst ein paar Wochen später erfahren, dass wir mit Klapprädern der 70er Jahre dort starten müssen – und noch ein paar Wochen später, dass ein Oberlippenbart verpflichtend ist.

Oberlippenbart?

Im World-Klapp hieß das Motto: „Ohne Bart kein Start“ und eine „Bartunfähigkeitsbescheinigung“ ist normalerweise den Frauen vorbehalten.

Bart bekommt man(n) ja noch hin. Aber wer hat im Keller ein Klapprad der 70er Jahre stehen? ... ich nicht.

Die Bartstoppeln waren dann auch das erste Zeichen, dass ich in dieser Saison etwas Besonderes vor hatte. Als normalerweise „Nicht-Bart-Träger“ wirst du da zwangsläufig überall angesprochen. Das nenne ich mal gelungenes Marketing! Aber du hast Recht: Ein Klapprad muss erst einmal gefunden und renntauglich gemacht werden. Der Balkon meines Freundes in Mannheim war mit den Einzelteilen von 4 alten Klapprädern vollgestellt und die Räder sind dann „just in time“ fertig geschraubt geworden. Wir sind vorher nie zusammen als Team mit den Klapprädern gefahren.

Was heißt jetzt eigentlich „renntauglich“? Was habt ihr an den Klapp-Rädern verändert?

Eigentlich haben wir nur den Lenker nach vorne gekippt, eine neue Bereifung aufgezogen und dafür gesorgt, dass wir mit der richtigen Übersetzung die Räder in Berlin ordentlich auf Geschwindigkeit bringen konnten. Schaltung ist verboten und Carbon verpönt: Es muss ein 20 Zoll Klapprad der 70er Jahre sein! Da verstehen die Jungs und Mädels vom Pfälzer Klappradverein keinen Spaß. Sonst hatten wir natürlich jede Menge davon ...

Und dann seit ihr im Belgischen Kreisel durch Berlin geradelt?

Ja – das war eine sehr lustige Veranstaltung rund um das Brandenburger Tor. 32 Mannschaften in sehr unterschiedlichen Outfits sind von der Startrampe gerollt und haben im Kampf um den Pokal, den „Oberlippenbär“, kräftig in die Pedale getreten.

Klingt nach purem Spaß. Den Pokal habt ihr aber nicht bekommen?

Spaß stand natürlich im Vordergrund, aber wenn man bedenkt, dass die Sieger frühere erfolgreiche Bahnradfahrer vor dem Wiedereinstieg in das Amateur-Rennradgeschehen waren! Da kann man erahnen, dass hier richtig großer Sport geboten wurde. Das ist schon beeindruckend, wenn diese Klappräder mit Durchschnittsgeschwindigkeiten um 40 km/h in Teamformation durch einen Rundkurs jagen. Wir lagen lange Zeit unter den ersten drei und sind dann Viertes geworden.

Wie ging es dann weiter, mir deiner „Klapprad-Karriere“?

In Berlin gab es am Folgetag des World-Klapp eine große Rennradsportveranstaltung (Garmin Velothon ähnlich den HEW Cycloclassics in Hamburg) mit Streckenangeboten von 60 und 120 km. Da bin ich dann die 60 km mit dem Klapprad mit gefahren. Was sollte ich sonst machen am frühen Morgen? Sechs Klappradler unter zig-tausenden von Rennradfahrern. Das war schon etwas Besonderes. Da kommst du dann mit deinem 20 Zoll Bike in den VIP-Block.

Aber kann man mit einem Klapprad mit den teilweise „hochgezüchteten“ Carbon-Rennern eigentlich mithalten?

Da war ich mir anfangs auch nicht sicher. Als Triathlet darfst du keinen Windschatten nutzen („Lutscher“!) und mir fehlte da auch etwas die (Wettkampf-) Erfahrung, wie es in einem Rennen mit Windschattenfreigabe sein würde. Aber letztendlich hatten es nur wenige Teilnehmer geschafft, mit ihrem Renner meine Durchschnittsgeschwindigkeit von fast 36 km/h zu überbieten. Da war ich auch überrascht. Und ich würde sagen, hier war die Idee geboren, auch mal einen Triathlon mit Klapprad zu fahren. Aufgrund des Wetters gab es die Schlagzeile „Klappradfahrer lässt Rennradfahrer im Regen stehen“.

Aber die Triathlons hast du zunächst noch mit deinem Rennrad mit gemacht?

Ja, ich habe für die Senioren- und die Master-Mannschaft jeweils einen Triathlon über die olympische Distanz absolviert und da hat es nicht immer so gut geklappt. Bei den Senioren musste ich feststellen, dass 1,5 km Schwimmen ganz schön lang sein können und während meines Debüts in der Mastermannschaft musste ich erstmals einen Schlauchreifen wechseln. Aufgeben zählt aber nicht. Da musst du halt das Feld von hinten aufrollen ...

... und bist froh wenn du schalten darfst.

Ja – das ist definitiv ein Vorteil in der Aufholjagd auf dem Rad. Für ein Ligarennen ist ein Klapprad absolut ungeeignet. Da zählt jede Platzziffer!

Aber du hast noch eine reine Klapprad-Veranstaltung gebraucht, um dich im Triathlon den Rennrädern zu stellen?

An der Großen Kalmit im Pfälzer Wald gibt es in jeden Herbst ein Berg-Rennen nur mit Klapprädern. (www.kalmit-klapprad-cup.de). Da gilt es, 500 Höhenmeter in etwas über 6 Kilometern zu bewältigen. Radfahrer wissen, wie eine solche Steigung in den Beinen brennen kann ...

Wie hast du dich darauf vorbereitet?

Zum Glück gibt es im Bonner Umland genügend Steigungen, die ich aber meist mit dem Rennrad gefahren bin. Das wichtigste, war die Übersetzung am Rad den Anforderungen anzupassen. Im Prinzip hatte ich nur das hintere Ritzel gewechselt. Im Rennen bin ich dann Dritter geworden.

Alles ohne Schaltung?

Das Motto an der Kalmit hieß ja „Junge, schalt nie wieder“, und das galt es zu beherzigen: Ohne Schaltung und mit entsprechender Verkleidung waren über 500 Klapprad-Begeisterte am Start.

Zwei Wochen später waren es dann aber weniger.

Da war ich dann einziger Teilnehmer in einem Spint-Triathlon (300 m Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 km Laufen) mit Klapprad. Den Veranstalter hatte ich vorher informiert, dass ich mit meinem 20 Zoll Klappi starten würde. In der Wechselzone war dann das Erstaunen groß. Von „Was soll das denn?“ bis zu „Das nenn‘ ich mal mutig!“, waren so einige Kommentare dabei.

Was dich aber nicht gestört hat?

Im Gegenteil. Du startest ja beim Triathlon mit einem Klapprad, um auch als Exot erkannt zu werden und um aufzufallen. Sicherlich ist das Scheibenrad, was fünf Meter neben dem Klapprad in der Wechselzone stand, dann auch anders aufgefallen als sonst. Die Zuschauer registrierten allein aufgrund der Optik das Klapp-Highlight und der Sonder-Applaus an der hügligen Strecke war für mich eine zusätzliche Motivation.

Was ja letztendlich in einem sehr guten Ergebnis geendet ist.

Zweiter meiner Altersklasse war ich dann in der Endabrechnung und der einzige, der sein Rad mit auf das Treppchen nehmen durfte.

Was haben die Klappradler dazu gesagt?

Die witterten eine Revolution im Triathlonsport (lacht) und sahen im Scharnier den Grundstein zum Erfolg. Außerdem stellten sie die These auf: "Der Trend im Triathlonsport ist klar – Schaltung ist out und kostet nur zusätzlich Gewicht!"

Und deine Meinung dazu?

Sport und insbesondere der Radsport hängt nicht nur vom Material ab. Ein bisschen Spaß muss sein ...

Zum Weiterlesen:

[Bericht zum Veloton](#)

[Artikel der "Freien Presse" zur Klapprad WM](#)

[Bericht von Radsport-Aktiv zum Veloton](#)

[Kalmit-Klapprad-Cup 2014](#)

[Ergebnisliste des Triathlons](#)

Nachwuchs der SSF Bonn Triathlon bleiben weiter auf der Erfolgsspur

Leverkusener Winterlaufserie 2. Lauf

09.12.2014, 10:02



Gianluca Wessling überquert als erster seiner Klasse die Ziellinie. (Foto: Kirsten Schneehagen)

Beim gestrigen zweiten Lauf der Leverkusener Winterlaufserie 2014/2015 konnten die Tri-Kids der Triathlonabteilung des SSF Bonn ihre guten Leistungen vom ersten Lauf bestätigen und wieder zahlreiche Platzierungen auf dem Treppchen erreichen.

Besonders gut gelang dies über 2,6 Kilometer. Bei den Jungs konnten dort sowohl Gianluca Wessling (1. Platz), Tizian Berlin (3.) als auch Til Burger (4.) ihre Platzierungen vom ersten Lauf bestätigen und auch bei den Mädels gab es erneut einen Doppelsieg, denn Marike Schneehagen gewann vor ihrer Teamkollegin Amelie Schönberg.

Die guten Ergebnisse über diese Strecke wurden zudem abgerundet durch Luca Sülzen (5.), Anna Brandenburg (6.), Amelie Schneehagen (15.), Oscar Baer (17.), Dan Tsvasman (21.), Paul-Justus Busch (23.), Bela Steinbrenner (34.), Pal Wachendorff (28.) und Jonas Wiesen (43.). Daneben konnten sich auch die Ergebnisse von Joel Bastos Simas (5.), Nico Hashemian (13.) und Emil Wachendorff (17.) über 1,1 km sehen lassen.

Für alle Teilnehmer steht nun am 11.1.2015 der dritte und letzte Lauf der Serie an, nach dem dann auch die Gesamtsieger feststehen. CHRISTIAN THOMAS

SSF Athlet erfolgreich beim "Härtesten Rennen Europas"

Tom Schlegel beim Getting Tough auf Platz 5

09.12.2014, 11:23



Tom Schlegel nach dem Rennen mit einer warmen Tasse Tee. Sichtlich gezeichnet von den Strapazen. (Foto: Vivian Suderow)

Tom Schlegel kam als Triathlet nach Bonn, doch inzwischen hat sich der Sportstudent auf Hindernis- und Bergläufe spezialisiert. Am verangenen Wochenende nahm er an einem Wettkampf teil, von dem behauptet wird es sei das "häteste Rennen Europas". Wie es Tom bei dem Rennen erging und wann er endlich aufgehört hat vor Kälte zu zittern, könnt ihr auf Tom's Internetseite lesen.