

Nachrichtenarchiv Triathlon 2016

SSF Triathleten fahren nach Luxemburg

4. Int. Indoor Aquathlon

12.01.2016, 17:57



Michael Schubert nahm im vergangenen Jahr am Aquathlon teil. (Foto: Wolfgang Lingen)

Schon zum dritten Mal machen sich die Triathleten am kommenden Wochenende auf den Weg nach Luxemburg, um dort am 4. Internationalen Indoor Aquathlon teilzunehmen. Der Wettkampf besteht bei den höchsten Altersklassen aus 250m Schwimmen und 1000m Laufen die direkt hintereinander absolviert werden. Es gilt sich über den Vorlauf und ein Halbfinale für das Finale zu qualifizieren in dem sich am Ende 12 Athleten gegenüber stehen. Mehr Informationen findest du auf der [Homepage des Veranstalters](#).

CARSTEN HERBOTH

Eva Skaza und Oliver Gorges erreichen das Finale

Neuzugänge mit guten Ergebnissen in Luxemburg

19.01.2016, 19:26

Beim 4. International Indoor Aquathlon in Luxemburg haben sich Eva Skaza aus Slovenien und Oliver Gorges aus Luxemburg, die dieses Jahr das TEAM artegic in der Bundesliga unterstützen werden, stark präsentiert. Eva wurde bei den Frauen dritte, Oliver erreichte im sehr starken Männerfeld ebenfalls das Finale und belegte dort den siebten Platz.

Der Aquathlon in Luxemburg ist ein Schwimm- und Laufwettkampf über mehrere Runden, in denen jeweils 250m im Becken geschwommen und 1000m in einer Leichtathletikhalle gelaufen wird. Die ersten vier der zwölf Teilnehmer in jedem Lauf qualifizieren sich dabei

direkt für die nächste Runde, für die anderen besteht noch die Möglichkeit über die Zeit weiterzukommen. So hatten die Herren im Idealfall mit Vorlauf, Viertelfinale, Halbfinale und Finale vier Rennen zu bestreiten, bei den Damen waren es mit Vorlauf, Halbfinale und Finale nur drei Runden.

Von den Jungs erreichten außer Oliver mit Alex Schmitz, Felix Reifenberg, Mattia Weseling und Michael Schubert vier weitere Bonner das Halbfinale. Während Oliver mit einer starken Schwimmleistung sein Halbfinale gewann hatten sich die anderen beim Schwimmen bereits einen größeren Rückstand eingefangen. Alex und Michael holten trotzdem nochmal alles aus sich heraus und rannten im Schlusssprint die schnellste Runde des gesamten Wettkampfes, verpassten jedoch am Ende mit einer bzw. 0,8 Sekunden denkbar knapp das Finale. Hier konnte Oliver wieder beim Schwimmen überzeugen, fiel aber beim Laufen noch vom vierten auf den siebten Platz zurück.

Bei den Damen schafften es neben Eva mit Anika Weißkirchen, Jara Brandenburg, Stephanie Mühl und Therese Schuhenn gleich fünf SSF-Athletinnen ins Finale. Trotz eines Infekts konnte Eva als dritte auf die Laufstrecke gehen und dort ihren Vorsprung auf das übrige Feld halten. Jara wurde siebte, Stefanie und Anika zehnte und elfte.

Insgesamt war der Wettkampf ein gelungener Abschluss des gemeinsam verbrachten Teamwochenendes, und vor allem die Laufleistungen haben gezeigt dass sich die Bundesliga-Mannschaft der SSF-Triathlonabteilung auch auf dem hohen Niveau das bei dem Wettkampf in Luxemburg herrscht nicht verstecken müssen.

MICHAEL SCHUBERT

Einladung zur Teamvorstellung

11.05.2016, 09:05



Einladung zur Teamvorstellung

Vor unserem **SSF Bonn TEAM artegic** liegt eine spannende Saison. Sowohl die Herren- als auch die Damenmannschaft werden sich in diesem Jahr auf die ganz große Bühne des deutschen Triathlonsports begeben, in die ERSTE BUNDESLIGA!

Bevor wir uns jedoch auf diese Reise quer durch Deutschland begeben, möchten wir uns vorstellen.

Wir laden Euch ein, an der Teamvorstellung am 21.05.2016, 18 Uhr, im Landesmuseum LVR Bonn teilzunehmen.

Nachwuchs-Triathleten der SSF Bonn überzeugen beim Triathlon Deutschland-Cup

SSF-Triathlon-Nachwuchs auf nationaler Ebene

11.05.2016, 14:53



Emily Berlin nach dem Schwimmen (Foto: Christian Berlin)

Der Deutschland-Cup im baden-württembergischen Forst ist traditionell der Einstieg in die Saison der besten deutschen Nachwuchstriathleten. Ein Wettkampf, bei dem aufgrund der noch niedrigen Wassertemperatur bis zum letzten Tag unklar ist, ob er wie geplant stattfinden kann. Die geforderte Mindestmarke von 17 Grad erreichte der Heidesee dann doch noch rechtzeitig. Doch ins kalte Wasser begeben sich die Athleten an diesem Tag ohnehin. Nach einer langen und anstrengenden Trainingsphase im Winter und Frühjahr treffen hier die besten Deutschen Nachwuchstriathleten erstmalig im Jahr aufeinander.

Von den acht Triathleten der SSF Bonn konnten in den Farben des Landesverbandes NRW zunächst die jüngsten Frauen (Jugend B) für eine Überraschung sorgen. Hannah Stegmaier (Platz 7) und Emily Berlin (Platz 8) erreichten über die Distanzen 400 m Schwimmen, 11 km Radfahren und 2,5 km Laufen hervorragende Top-10 Platzierungen. Beide SSF-Triathletinnen zählen zu den großen Hoffnungen des Vereins für die kommenden Jahre in der Triathlon-Bundesliga.

Die bereits in der Bundesliga startende Jara Brandenburg (Platz 9) kämpfte sich ebenso wie ihr Vereinskollege Mattia Wessling (Platz 13) über die Distanz von 800m Schwimmen, 20 km Radfahren und einem anschließenden 5 km Lauf. In den Rennen der Jugend A und Junioren ging es um die Qualifikation für die Triathlon Jugend Europameisterschaften Ende Mai in Lissabon. Auch wenn beide hier nicht ganz vorne dabei waren, war Trainer Maurice Mülder mit den Leistungen zufrieden: „Das war ein deutlich besserer Saisonanstieg als im vergangenen Jahr, der Hoffnung macht für die noch folgenden Rennen des Deutschland-Cups und der Triathlon Bundesliga.“

Die Ergebnisse der weiteren SSF-Triathleten: Therese Schuhenn & Luca Sülzen (beide Jugend w, Platz 21 und 29), Anika Weißkirchen (Jugend A, Platz 30), Jakob Seidemann (Jugend B, ausgeschieden aufgrund eines Radsturzes).

Der Deutschland Cup ist eine Serie aus drei Rennen auf höchstem nationalem Niveau im Nachwuchsbereich. Die folgenden Wettkämpfe finden statt am 05. Juni in Bocholt und am 23. Juli bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Nürnberg. Die Triathleten der SSF Bonn stellen aufgrund der engagierten Nachwuchsarbeit erneut eines der größten Vereinskontingente in Deutschland.

MAURICE MÜLDER

Bonner Bundesliga-Triathletinnen mit Medaillen bei Duathlon-DM

Rebecca Fondermann dritte im Elitefeld

17.05.2016, 10:15



SSF Neuzugang Maggy Schneider nach dem Zieleinlauf (Foto: Frank Schneider)

Bei den Deutschen Duathlon Meisterschaften in nordrhein-westfälischen Alsdorf konnte sich Rebecca Fondermann im Elitefeld der Frauen Platz 3 sichern. Der Duathlon beinhaltet mit Radfahren und Laufen die zwei Lieblingsdisziplinen der Triathletin der Bundesligamannschaft der SSF Bonn. Über die Distanzen 10 Kilometer Laufen, 40 Km Radfahren und einem anschließenden 5 km Lauf kämpft sie sich in die Spitze der schnellsten Duathletinnen Deutschlands, obwohl sie gewöhnlich auf noch längeren Triathlonstrecken zuhause ist. Erst Anfang Mai erreichte die Ironman WM-Teilnehmerin als schnellste Amateurin beim Ironman 70.3 in Pays D`Aix, Frankreich das Ziel.

Für eine Überraschung sorgte der SSF Bundesliga-Neuzugang Meggie Schneider, die sich den Titel der Deutschen Meisterin bei den Juniorinnen sicherte. In Alsdorf für ihren Heimatverein TV Lemgo über die Distanzen 5 Kilometer Laufen, 20 km Radfahren und 2,5 km Laufen startend wird sie in der anstehenden Bundesliga-Saison der Bonner Triathletinnen mit einem Zweitstartrecht verstärken.

Auch drei Nachwuchstriathleten der SSF Bonn nahmen an den Deutschen Jugendmeisterschaften im Duathlon teil. Der jüngste Starter Tilo Lingen erkämpfte sich Platz 19 in der Jugend B. Sein Bruder Kai Lingen erreichte in der Jugend A als 22. das Ziel. Nils Herrington wurde 23.

MAURICE MÜLDER

Breitensport-Wochenende in Limburg

Sonne auf dem Rücken der Triathleten

18.05.2016, 07:21



Vor der Abfahrt versammelten sich alle Teilnehmer noch zu einem Gruppenbild. (Foto: Stefan Mattheus)

Die Höhenmeter verlangten am Breitensport-Wochenende vom 7-8. Mai 2016 dem einen oder anderen Triathleten der SSF Bonn tatsächlich mehr Kraft ab und ließen den Puls über längere Zeit höher steigen. Am ersten Tag der von Dirk und Ralf organisierten Tour ging es für die sportlichen Radfahrer über das Siebengebirge durch den Westerwald zum Landkreis Altenkirchen. Die erste Verpflegungs-Station war in Mehren, wo die Triathleten nach geschafften 32,7 Kilometern ihre verdiente Pause mitten in einer malerischen Kulisse von einer romanischen Kirche, wunderschönen Fachwerkhäusern und einem naturbelassenen Maar genießen durften. Gruppe 1 kam wegen eines gleich doppelten Plattens von Maresa mit etwas Verspätung an, wenig später gefolgt von Gruppe 2 und 3: „Wir könnten uns kein besseres Wetter wünschen“ – war der Satz öfters zu hören, während bisher unbenutzter Sonnenschutz aus der Versenkung der Taschen herausgeholt wurde. Nach der Pause ging es auf wenig befahrenen Straßen und durch malerische Täler und Wälder Richtung Maxsain, wo die zweite Etappe nach 32,3 Kilometern endete. Die Breitensport-Triathleten der SSF Bonn stellten ihr Können unter Beweis: zwischen der Ankunft der ersten und der letzten Gruppe waren keine 50 Minuten. Alle kamen fröhlich und wohlbehalten an, motiviert von der phantastischen Landschaft sowie vom prächtigen Wetter. „War das ein tolles Gefühl in Maxsain reinzufahren“ rief Torsten, während er seine Oberschenkel im Schatten massierte. Es galt in dieser Etappe immerhin mehrere Hundert Meter Höhenunterschied zu überwinden! Die letzte Strecke am Samstag führte die Gruppen weiterhin reich an Höhenmetern nach Limburg an der Lahn, wo sie in der Jugendherberge Zimmer, Abendprogramm und Grillen erwartete. Die Yogastunde von Maresa mitten in einer Blumenwiese hatte auf die abgearbeiteten Muskelpartien eine befreiende, auf Zuschauer aus einem Reisebus eher eine komische Wirkung. Beim Abendessen war die Arbeit für manch einen von uns noch nicht getan: Die freundliche Küchenchefin der Jugendherberge gab Ralf W. die Grillgabel und damit zu verstehen, dass ab nun er das Grillen übernehmen soll, da sie Feierabend machen möchte.

Der nächste Tag fing für einige schon früh an – da sie, wie geplant, noch vor dem Frühstück gerne laufen gehen wollten. Die Eingangstür der Jugendherberge war aber abgesperrt – nach mehrmaligem Klopfen kam die freundliche Küchenchefin vom Vortag mit

dem Ausruf „Ich bin noch nicht hier“ heraus und sperrte für die sportbegeisterten Triathleten die Eingangstür endlich auf. Dies kam den Qigong-Begeisterten ebenfalls zugute, da sie angeführt von Edith mit ihren Übungen im Freien den Tag begrüßen konnten.

Beim Frühstück wurden die Damen, die Mütter sind oder werden wollen bzw. noch nicht sind oder nicht werden wollen, mit Sekt und Orangensaft zum Muttertag freundlich begrüßt, welcher dann meistens den Herren der Runde weitergereicht wurde. Das ließ die freundliche Küchenchefin der Jugendherberge nicht beirren und reichte den Damen ein weiteres Glas mit den Worten: „Sie hatten noch keins, oder?“

Nach dem Frühstück stand Schwimmen auf dem Plan, wobei die ursprüngliche Teilnehmerzahl aufgrund der vielen Höhenmeter und des Gegenwinds am Vortag von 30 auf 10 schrumpfte. Das Schwimmbad in Diez war sehr schön und modern – bloß das Wasser war ein wenig zu warm fürs Schwimmen. Die Angestellten des Schwimmbades waren Angesichts der Gruppengröße der Bonner Triathleten erleichtert, da sie eh nur eine Bahn sperren konnten: eine zweite Schnur für eine weitere Bahn war nicht vorhanden. Unter der Leitung von Sizzo ging die lustige und abwechslungsreiche Stunde wie im Flug vorbei und bald waren wir bei der Jugendherberge zurück.

Inzwischen wollten Jens, Ralf und Kai noch vor der anstehenden Fahrradtour eine kleinere Runde laufen. Sie verliefen sich jedoch, wie Hänsel und Gretel, im Wald und kamen an den Rand eines Dorfes. Da sie Durst verspürten und nichts zum Trinken dabei hatten, klopfen sie lieblich an eine Haustür. Eine misstrauische Alte öffnete die Tür ihres Knusperhauses einen Spalt und, nachdem die verirrtten Läufer ihr die Lage schilderten, schloss sie wieder, um sie kurze Zeit später wieder zu öffnen und unseren Kameraden durch den Spalt eine Flasche Wasser zu reichen: „Das können Sie alles haben!“. Gottes Zoo ist groß und bunt.

Das Mittagessen verlief in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, danach verabschiedeten sich einige von der Gruppe, die am Rückfahrtprogramm nicht teilnehmen wollten, und kurze Zeit später stiegen die verbliebenen Triathleten auf die Fahrräder, um die erste Etappe des zweiten Tages zu bestreiten. Im Bus waren wieder ein paar Fahrgäste: der Puls bzw. die Waden wollten nicht mitmachen. Die erste Tour führten die inzwischen auf zwei Gruppen geschrumpften Triathleten auf weniger Höhenunterschieden entlang der A3 zuerst nach Mogendorf. Nach 12 Uhr kletterten die Temperaturen auf stolze 25°C. Zwischen Abfahrt der Gruppe 1 und Ankunft der Gruppe 2 lagen 10 Minuten – dieser Abstand wuchs mit jeder Station ein wenig. Unser längerer Aufenthalt in Mogendorf lockte einige neugierige Blicke aus den Häusern und ein ca. 9 jähriger Junge führte seine Kunststücke mit dem Mountainbike auf dem Dorfplatz um uns herumkreisend in voller Fahrradmontur durch. „Das kann ich nicht mehr mit ansehen“ sagte Dinah nach der 5. Runde und rief den Jungen herbei: „Dein Vorderrad ist falsch herum“ ließ sie den verdutzten Jungen wissen. „Echt?“ fragte er ein wenig eingeschüchtert. „Wenn Du willst, richte ich es Dir“ bot Dinah hilfsbereit an. „Nicht nötig“ eilte der Junge „mein Papa wird das schon machen“ und schon war er weg. 5 Minuten später stand er wieder vor Dinah: „Kannst Du es doch machen?“

Paffhausen wurde uns als zweiter und damit letzter Ort für die Verpflegungspause zugerufen. Hier stand es Kai (meinem aktuellen Mitfahrer) und mir frei, mit dem Bus ein schönes und schattiges Plätzchen zu suchen. Bedingt durch die schiere Größe des Dorfes (ca. 6 Häuser) fanden wir etwas abseits von der Straße einen wunderschönen Platz mit tollem Ausblick auf das darunter liegende Tal. Unser Standort an der abfallenden Straße war für Antonio, der der Gruppe mit kurzem Abstand folgte, ungünstig, da er so von der tollen Abfahrt begeistert an uns vorbei in das Tal fuhr, um danach in einer Fleißrunde wieder zu uns zurückzukehren. „Du versteckst dich“ rief er mir außer Atem zu – ich konnte seinen Ärger verstehen.

Bei der letzten Etappe stieg niemand mehr schmerzbedingt in den Bus.

Nun sitzen Simone, Sizzo und ich gemütlich in der Sonne und warten auf die Ankunft von Gruppe 2. Matt, der sich wegen Knieschmerzen noch in Limburg von der Gruppe verabschieden musste, kommt dazu und erzählt seine über zwei Stunden dauernde Bahn-Odyssee von Limburg nach Bonn, weil ihn der ICE-Schaffner mit Fahrrad nicht in die Bahn steigen ließ. „Es half nichts“ erzählt er „nicht einmal das, dass ich den Idioten vom Ausländer spielte, der kein Deutsch spricht.“ Der Schaffner blieb auch in Englisch hartnäckig. Gruppe 2 kommt an: müde aber strahlende Kameraden klatschen sich in die Hände, umarmen sich. Alle sind glücklich und zufrieden und wissen bereits heute, dass sie nächstes Jahr wieder so eine wunderschöne Tour miteinander unternehmen wollen.

Für die letzte Strecke braucht der Bus ca. eine halbe Stunde. Kaum am Ziel in Beuel angekommen sind die schnellsten Radfahrer auch schon da. Die knappe Stunde auf dem Rad auf trockenen und sonnigen Straßen lässt ihnen eine wohlige Erschöpfung nach erbrachter Leistung anmerken. Sie steigen vom Rad, klatschen einander sportlich in die Hände und gratulieren sich für das gelungene Wochenende.

„Die Strecke heute forderte uns teilweise heraus“, lautet Michaels Resümee „viele Autos, weniger Dorfidylle aber dafür auch weniger Höhenmeter zu meistern“.

EMÖKE MÜHL

SSF Bonn TEAM artegic erfolgreich in Gütersloh

Generalprobe geglückt

23.05.2016, 12:37



Michael Schubert und Alex Schmitz laufen der Konkurrenz davon. (Foto: Hillard Remmers)

Zwei Wochen vor dem Start der 1. Triathlon-Bundesliga siegte die Herrenmannschaft der SSF Bonn beim ersten Rennen der NRW-Liga. Auch die SSF-Damenmannschaft stellte mit Platz 3 in der 2. Bundesliga ihre gute Form unter Beweis, knapp geschlagen vom Stadtwerke-Team-Witten und der rheinländischen Konkurrenz vom Kölner Triathlon Team. Trainer Christoph Grosskopf nutzte den Liga-Einstand um mit schlagkräftigen Mannschaften nach Gütersloh zu reisen und letzte Entscheidungen für die Besetzung des Bundesligakaders für das erste Rennen der 1. Bundesliga am 04. Juni im Kraichgau zu treffen. Im Bonner Herrenteam erreichten Luis Hesemann (Platz 3), Alex Schmitz (Platz 6), Michael Schuberth (Platz 8) und Nachwuchstriathlet Mattia Wessling (Platz 5) allesamt Top-10 Platzierungen.

Die Damen erreichten im Mannschaftssprint in der 2. Bundesliga als erste Mannschaft mit

allen vier Athletinnen das Ziel (drei von vier Athletinnen werden gewertet). „Wir sind dieses Jahr breiter aufgestellt als im vergangenen Jahr“, freute sich Trainer Christoph Grosskopf über den gemeinsamen Zieleinlauf von Jara Brandenburg, Meggie Schneider, Fanni Mühl und Lea Wevelsiep.

CARSTEN HERBOTH

Gerry Steinberg qualifiziert sich für den Ironman auf Hawaii 2016

Über Australien nach Hawaii

26.05.2016, 10:31



Gerry Steinberg kämpft auf Lanzarote gegen den Wind. (Foto: Steffi Steinberg)

Nach 2010 gelingt es dem Triathleten Gerry Steinberg sich zum zweiten Mal für beide Ironman Weltmeisterschaften in einem Jahr zu qualifizieren. Die Quali für die 70.3 (Halbdistanz) WM sicherte sich der SSF Athlet bereits letztes Jahr in Texas, letztes Wochenende löst er auf der kanarischen Vulkaninsel Lanzarote das Ticket für Hawaii .

Bei der 25. Auflage des Ironman Klassikers feierte auch der SSF Athlet mit seinem 10. Ultrarennen ein kleines Jubiläum. Für 1800 Athleten aus 61 Nationen fiel der Startschuss mit Sonnenaufgang um 7 Uhr in der Früh.

Nach zunächst gewohnt verhaltenem Schwimmen im Atlantik wechselte Gerry nach 1:20 auf das Rad. Dort erwarteten ihn 180km karge Lava-Landschaft mit 2550 Höhenmetern, heftigen Winden, steilen Anstiegen und rasanten Abfahrten. Nach 6:14 wechselte er dann in die Laufschuhe zum abschließenden Marathon, den er mit 4:01 ins Ziel brachte. Mit dem sechsten Platz in der AK 55 wurde er für die Strapazen des Windrennens belohnt.

Gerry wird von seiner Frau Steffi trainiert, „ohne ihre taktischen und ernährungstechni-

schen Anweisungen auf der Rad/- und Laufstrecke hätte ich mich wahrscheinlich verzoockt“ beschrieb Steinberg den Schlüssel zum Erfolg bei dem kräftezehrenden Rennen.

Bei der Slotvergabe für Hawaii gab es dann die grosse Überraschung, als Gerry als zweiter Nachrücker auf die Bühne gerufen wurde.

Für das Ehepaar Steinberg heisst es jetzt im Herbst einmal rund um den Globus, von Australien über Hawaii wieder zurück ins heimliche Siebengebirge.

GERRY STEINBERG

Viele SSF-Triathleten in Hückeswagen und Montabaur

26.05.2016, 10:41



Die Schüler-A-Starterinnen in Montabaur: v.l.n.r. Marike, Anna, Leonie und Amelie. (Foto: Angelika Santilli)

In Hückeswagen traten am Samstag (21.5.) 15 unserer jüngeren TriKids an. Viele waren das erste Mal dabei und waren mit vollen Eifer und Spaß bei der Sache. Jasper hat trotz Sturzes mit dem Fahrrad seinen Wettkampf beendet und Nico hat seine Schwimmleistung durch die beiden anderen Disziplinen auffangen können und konnte doch noch den 3. Platz erringen.

Frederike Macht – unsere jüngste Starterin - erreichte beim Duathlon den Schülerinnen D einen 1. Platz und nahm einen großen Pokal in Empfang. Hannah Weisheit (auch zum ersten Mal dabei) wurde 2. in der AK Schüler A. Weiterhin konnten wir uns über drei 3. Plätze freuen mit Elisabeth, Nico und Jan Luca.

Besonders schön und bezeichnend für den Mannschaftsgeist der TriKids war es, dass Kinder direkt aus Bonn angefahren sind, nur um unsere Tri-Kids anzufeuern.

Wir sind mit diesem Wettkampf und den Ergebnissen voll zufrieden.

Am Sonntag (22.5.) fand dann in Montabaur der Schülertriathlon statt, an dem 25 SSF-Kinder und Jugendliche teilnahmen

Gianluca, Marike und Lena (Hözschild) erreichten in ihren AKs jeweils einen deutlichen 1. Platz. Anna Brandenburg und Hannah Stegmaier erreichten jeweils den 2. Platz in ihrer AK. Jette Klein erreichte durch eine starke Leistung den 3. Platz.

Trotz starker Konkurrenz (Leistungszentrum Saarbrücken) haben alle Kinder ihr Bestes

gegeben.

Leonie und Jonathan haben ihren ersten Triathlon hervorragend gemeistert.

Die Eltern der Kinder haben unsere Triathleten durch Anfeuerung toll unterstützt.

Wir können mit den Ergebnissen unserer Kinder sehr zufrieden sein.

Die SSF Bonn-Abteilung Triathlon wurde durch unsere Kinder in beiden Wettkämpfen hervorragend vertreten.

Mittlerweile sind wir bei vielen Wettkämpfen im RhelaCup vertreten

Einen großen Dank an die Trainer und Assistenten, die diese schönen Ergebnisse ermöglichen.

RUDI MEIER UND KIRSTEN SCHNEEHAGEN

Regionalliga Damen: Auftakt in Harsewinkel geglückt

11.06.2016, 22:17 von Christophe Macht (Triathlon)



Für die Damenmannschaft starteten Isabella Pithan, Vivian Suderow und Constanze Eick (v.l.n.r.) (Foto: Tom Schlegel)

Am 5. Juni lachte die Sonne über den Strecken vom Pflüger TRISPEED Triathlon in Harsewinkel und bereitete gute Bedingungen für die Regionalliga der Damen. Es galt sich auf der Sprintdistanz zu beweisen. Das Team vom SSF Bonn III belegte dabei den 5. Platz. Die schnellsten Zeiten legten die Damen des KTT hin, gefolgt vom TRC Essen 84, dem PSV Bonn und den Damen vom Triathlon Team TG Witten.

Eindrücke von den ersten beiden Bundesliga Rennen

Athleten berichten: Teil 1

24.06.2016, 20:37



Das Startaufgebot in Ingolstadt: Luis Hesemann, Oliver Georges, Felix Reifenberg, Alex Schmitz und Caspar Halberstadt (v.l.n.r.)

Zusammenfassung der Athleten-Eindrücke:

Kraichgau:

Beim ersten 1.Triathlon Bundesliga Start der Herren in der Geschichte des SSF Bonn waren die Anspannung und Nervosität im Team zu spüren. Trotz reichlicher Wettkampferfahrung einiger Athleten auf nationaler und internationaler Ebene, war das Bundeligaдебüt doch eine andere Hausnummer. Grund dafür war die aufgeladene Stimmung rund um den Wettkampf, die akribische Vorbereitung und nicht zuletzt das hochkarätige Starterfeld mit Olympiateilnehmern wie Steffen Justus und Sven Riederer. Bereits beim Einchecken in die Wechselzone wurde erstmals Augenkontakt mit Athleten aufgenommen, die den Bonnern nur aus dem Fernsehen bekannt waren. Relativ kalt lies dies den Ältesten im Team Nils Dehne, der, obwohl er die wenigste Triathlon-Wettkampferfahrung im Team hatte, vergeblich versuchte die Jungspunde zu beruhigen.

Direkt nach dem Start leistete sich Nils jedoch einen kleinen Patzer, der kurz nach dem Startschuss auf der Startmatte ausrutschte. Dennoch erreichte er wie Mattia und Oliver, der beim Schwimmen leider nicht in seinen Rhythmus fand, die zweite Radgruppe. Michael Schubert konnte seinen Schwimmrückstand auf diese Gruppe bereits auf den ersten Radkilometern aufholen. Während diese Gruppe durch einen Sturz aufgehalten wurde und dadurch wertvolle Sekunden auf die Führungsgruppe verlor, fand sich Luis Hesemann nach dem Schwimmen in der ersten Radgruppe wieder. Luis konnte seine Schwimmform aus dem Becken im Freiwasser umsetzen und stieg vor Steffen Justus und mit Sven Riederer aufs Rad. Beim Laufen waren die Bonner Jungs von den vielen Zuschauern an der Strecke begeistert, die in der 2. Bundesliga nicht anzutreffen sind. Nach einem soliden Lauf aller Teammitglieder erreichte das SSF Bonn Team artigie einen wertvollen 14. Platz und damit Nichtabstiegsplatz. Die Einzelplatzierungen an diesem Tag waren:

- 48. Luis Hesemann
- 61. Oliver Georges
- 63. Mattia Weßling
- 64. Michael Schubert
- 66. Nils Dehne

Fazit des ersten Rennens: Wenn beim Schwimmen der Anschluss an die vorderen Gruppen nicht verloren wird, was in keinerlei Weise unmöglich ist, ist der Klassenerhalt in diesem Jahr machbar.

Der glorreiche Ausrutscher von Nils und die ganze Zusammenfassung des Rennens kann hier angeschaut werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=GqISzuGTLAE>

Ingolstadt:

Mit leichten personellen Änderungen fuhr Christoph Grosskopf mit einem der jüngsten Teams der Liga zum zweiten Renner der 1. Triathlon Bundesliga nach Ingolstadt. Hier stiegen Caspar Halberstadt, Alex Schmitz und Felix Reifenberg in das Bundesligageschehen ein und feierten Ihr Debüt im höchsten deutschen Triathlonhaus. Auch die drei „neuen“ Jungs waren von der Atmosphäre der 1. Liga überwältigt. Vor allem das Startprozedere, bei dem alle Teams einzeln aufgerufen und vorgestellt werden, verursachte bei den Meisten Gänsehaut-Stimmung und ließ die Aufregung nochmals aufkochen. Luis Hesemann erwischte einen sehr guten Start und konnte sich aus der „Schlägerei“ beim Schwimmen raushalten, anders als Caspar Halberstadt, der vor allem auf den Geradeaus Abschnitten beim Schwimmen wieder Plätze gutmachen konnte. Auf dem Rad fanden sich schließlich Oliver Georges, Caspar Halberstadt, Alex Schmitz und Luis Hesemann in der zweiten Radgruppe wieder, was eine optimale Ausgangsposition für den weiteren Rennverlauf darstellte. Debütant Felix Reifenberg war mit seiner Schwimmleistung nicht ganz zufrieden und stieg mit einer kleinen Verfolgergruppe aufs Rad. Auf dem Rad machte pushte er die Gruppe und erwischte einen sehr guten Tag auf dem Rad. Aufgrund mangelnder Mitarbeit der anderen Starter in der kleinen Gruppe konnte die Lücke zur vorderen größeren Radgruppe leider nicht geschlossen werden. Das kalte und nasse Wetter verlangte den Athleten auf dem Rad alles ab, sodass alle heilfroh waren, als sie unbeschadet, aber reichlich ausgekühlt die zweite Wechselzone erreichten. Caspar Halberstadt berichtete, dass ihm das Radfahren alles abverlangte, da man durch das schlechte Wetter jede Sekunde hellwach sein musste, um nicht in der Gruppe zu stürzen. Beim Laufen erwischten Luis Hesemann und Oliver Gorges einen guten Tag und rannten auf die Plätze 34. und 41. Während Caspar Halberstadt auf Platz 57. ins Ziel kam, hatte Alex Schmitz beim Laufen mit der Kälte und dem vorangegangenen harten Radfahren zu kämpfen und erreichte als 64. das Ziel. Ebenso wie Caspar Halberstadt musste Felix Reifenberg beim Laufen eine zehn sekündige Zeitstrafe absitzen, die beide beim zweiten Wechsel erhielten, da sie ihren Helm nicht ordnungsgemäß in die Box in der Wechselzone warfen.

Trotz deutlich besserer Schwimmperformance des Teams und geringerer Platzziffern im Ziel, kam die Mannschaft erneut auf den 14. Platz. Mit diesem Wettkampf zeigte das Team, dass es immer besser mit den Bedingungen der 1. Triathlon Bundesliga zurechtkommt und ein weiterer Schritt in die richtige Richtung gegangen wurde.

LUIS HESEMANN

von Constanze Eick

Regionalliga Damen: Zweiter Start in Mönchengladbach

30.06.2016, 11:50 von Christophe Macht (Triathlon)



Isabella Pithan, Constanze Eick, Vivian Suderow (v.l.n.r.) Foto: Silvio Suderow

Zwei Wochen nach dem tollen Start in Harsewinkel durfte das Team vom SSF Bonn III wieder an den Start gehen. Am 18.06.2016 in Mönchengladbach galt es für Isabella Pithan, Vivian Suderow und Constanze Eick zuerst in einem mobilen 25m Becken auf dem Marktplatz die 500m zu bezwingen, gefolgt von 5 Radrunden und 4 Laufrunden. Die Damenmannschaft belegte mit super Ergebnissen einen 6. Platz in der Teamwertung. Die schnellsten waren heute der Kölner Triathlon Team 01 III, DSC 98 Düsseldorf und das Team TG Witten IV.

10 Bonner Athleten in Nürnberg am Start

DM Triathlon der Jugend

25.07.2016, 12:28



Die erfolgreichen Athletinnen mit Trainer (v.l.n.r.: Emily Berlin, Maurice Mülder, Hannah Stegmaier und Jara Brandenburg)

Am gestrigen Samstag fanden sich die besten Jugendathleten in Nürnberg ein um die diesjährige Jugend DM auszutragen. Wir als SSF Bonn waren wie im Vorjahr mit einem Aufgebot von 10 Athleten vertreten.

In der weiblichen Jugend B belegten Hannah Stegmaier Platz 6, Emily Berlin Platz 9 and Luca Sülzen wurde 40. . Mit diesem Ergebnis sicherten sich Hannah und Emily die deutsche Mannschaftsmeisterschaft mit dem Team des NRWTVs. Ausserdem konnte sich

Hannah in der Gesamtwertung des Deutschland Cups den 5. Platz sichern!
In der männlichen Jugend B belegte Jakob Seidemann in einem starken Feld Platz 44.

Die Jugend A sowie die Junioren hatten mit nassen Bedingungen zu kämpfen was auf dem Rad zu vielen Stürzen führte.

Die Bonner Jugend A Athletinnen belegten mit Jara Brandenburg den 8. Platz, Anika Weisskirchen wurde 11. und Laura Mila Steinhauer lief auf den 34. Platz. Jara wurde damit mit anderen Athletinnen des NRWTVs deutsche Mannschaftsmeisterin.

Ein wenig enttäuscht waren unsere Athleten in der männlichen Jugend B. Mattia Wessling und Nick Emde hatten sich grundsätzlich mehr erhofft. Nach einem nicht idealem Schwimmen und dem anschliessendem Rennverlauf mussten sie sich jedoch mit Platz 21 (Mattia) und Platz 25 (Nick) zufrieden geben.

Der einzige Athlet in der Juniorenklasse war Simon Nolte, der am Ende Platz 29 belegte.

Nach diesem Saisonhöhepunkt heißt es nun die Leistung zu analysieren und sich noch einmal auf die restliche Saison einzustimmen.

MAURICE MÜLDER

Damen erreichen Platz 9, Herren auf Platz 16

1. Bundesliga Tübingen

26.07.2016, 10:09



Eva Skaza verlässt als Dritte das Wasser. (Foto: Robin van de Loo)

Mit dem Wettkampf in Tübingen wurde die Saison 2016 der [1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga](#) beendet.

Bei den Damen zeigte einmal mehr [Eva Skaza](#) eine sehr starke Leistung und wurde in

einem Feld mit einigen Olympia-Startern 7. . Stephanie Mühl wurde 37., Meggie Schneider 39. und Lena Kämmerer kam auf Platz 42 ins Ziel. Daraus resultierte ein 9. Platz im Tagesresultat und Platz 10 in der Abschlusstabelle.

Die Herren zeigten einmal mehr eine geschlossene Mannschaftsleistung, kamen damit jedoch nicht über den 16. Platz im Tagesergebnis hinaus und wurden in der Abschlusstabelle 15. . Luis Hesemann wurde 53., Oliver Gorges 55., Nils Dehne 56., Alex Schmitz 64. und Felix Reifenberg 70.

ROBIN VAN DE LOO

SSF Herren verteidigen Tabellenspitze

Riesen Erfolg in der NRW-Liga

28.08.2016, 23:45



Alex Schmitt, Nick Emde, Simon Nolte und Felix Reifenberg (v.l.n.r.) vor dem Start in Krefeld.

Beim fünften und letzten Wettkampf der NRWTV NRW-Liga 2016 am Sonntag, den 28. August konnten die Herren der SSF Bonn Triathlon einen riesen Erfolg feiern, denn in Krefeld konnten sie den ersten Tabellenplatz erfolgreich verteidigen und die Liga gewinnen.

Nach einem sehr guten Schwimmen lagen Alex Schmitt, Nick Emde, Felix Reifenberg und Simon Nolte klar in Führung. Auf dem Rad konnten die Teams aus Buschütten und Bocholt aufschließen, sodass die drei Mannschaften gemeinsam in die Wechselzone fuhrten. Bereits nach dem Wechsel deutete sich ein Zweikampf zwischen dem EJOT-Team aus Buschütten und unseren Herren an. Dieses konnten die Buschüttener auf der zweiten Laufrunde zwar für sich entscheiden, doch die vier Bonner freuten sich am Ende über einen zweiten Platz im Team-Sprint.

CARSTEN HERBOTH

von Constanze Eick

Regionalliga Damen: Vorletzter Start in Rheine erfolgreich

01.09.2016, 09:45 von Christophe Macht (Triathlon)



Vivian Schlegel, Constanze Eick, Lara Belke (v.l.n.r.) - Foto: Tom Schlegel

Mit dem Team-Bus ging es am 14.08.2016 für Vivian Schlegel, Lara Belke und Constanze Eick zum vorletzten Wettkampf der Saison 2016 nach Rheine. Wieder einmal stand eine Sprintdistanz bei guten Wetterbedingungen an. Zwar war die Laufstrecke durch die vielen verschiedenen Untergründe nicht ganz einfach. Jedoch mit drei super Zeiten und sehr zufrieden konnte sich das Team vom SSF Bonn III auf den 4. Platz kämpfen. Die ersten drei Plätze gingen an den DLC Aachen III, den TSVE 1890 Bielefeld I und den Kölner Triathlon Team 01 III.

CHRISTOPHE MACHT

von Constanze Eick und Isabella Pithan

Saison 2016 der Regionalliga-Damen

01.10.2016, 22:45 von Christophe Macht (Triathlon)



Isabella Pithan, Vivian Schlegel, Constanze Eick, Lara Belke, Franziska Klaren und Gitte Weber.

In dieser Saison traten in der Regionalliga der Damen 26 Mannschaften bei fünf Wettkämpfen (Harsewinkel, Mönchengladbach, Altena, Rheine, Ratingen) an.

Im Juni hieß es auf in den Norden nach Harsewinkel. Isa, Vivi und Conny gingen für den SSF Bonn III auf der Sprintdistanz an den Start und konnten den 5. Platz erreichen. Zwei Wochen später wurde in der gleichen Besetzung der 6. Gesamtplatz in Mönchengladbach erreicht.

In Altena ging es dann auf die erste Olympische Distanz der Liga. Durch Verletzungen, Krankheit und Abwesenheit des Teams konnten leider nur Lara und Franzi an den Start gehen, sie meisterten ihre Aufgabe jedoch sehr gut. Trotz einer fehlenden Starterin und Magenkrämpfen einer Athletin auf der Laufstrecke erreichten die beiden den 18. Platz und ließen somit noch einige Mannschaften hinter sich.

In Rheine kämpften Vivi, Conny und Lara um eine gute Platzierung auf der Sprintstrecke. Das Team verpasste auf Grund einer Zeitstrafe knapp das Podest und fuhr als 4. Gesamtsieger nach Hause.

Beim letzten Start im September in Ratingen, eine Olympische Distanz, traten leider wieder Besetzungsprobleme auf: Es starteten nur Gitte und Lara. Sie holten sich jedoch den 10. Gesamtplatz zu zweit!

Das Team SSF Bonn III erzielte in der Saison 2016 den 10. Gesamtplatz.

Das Team trifft sich zur Saisonabschlussfeier (Termin wird noch bekannt gegeben) um auf die Saison 2016 anzustoßen und die Ziele für 2017 festzustecken. Diese könnten heißen: NRW-Liga, wir kommen oder eine Platzierung unter den Top 10 ...aber lassen wir uns überraschen...

Sonntag - 11 Uhr - Rheinaue Bonn - strahlender Sonnenschein.

ZeroHungerRun

09.10.2016, 23:17



Siegerpotest des Damenfeldes über 5km (Foto: Volker Dehenn)

Der Startschuss zum 1. Zero-Hunger-Run der Welthungerhilfe in Bonn fällt. 602 Läufer laufen auf der 5 km langen Strecke durch die Rheinaue. Mit dabei sind auch 15 Athleten der Jugendabteilung. Schon beim Warten fallen sie durch die einheitliche Teamkleidung auf. Später bei der Siegerehrung ist auch viel SSF-Triathlon-Blau zu sehen. Die 7 Mädchen und 8 Jungen sind sehr ambitioniert und laufen schnell! Marike ist mit 19:20 min nicht nur schnellste ihrer Altersklasse, sondern schnellste Läuferin im Feld.

Dicht gefolgt von Luca und Anna, so dass das weibliche Siegerpodest von drei SSF-Bonn-Triathlon Mädels besetzt ist. Die Jungen schaffen es zwar nicht auf das Podium, liefern aber mit Zeiten bis max. 24:27 min für den jüngsten SSF-Läufer Luca Santilli (9 Jahre) Superergebnisse ab, mit denen auch Trainer Maurice sehr zufrieden ist. Die Gesamtleistung der Jugendathleten wird noch durch den 1. Platz in der Teamwertung belohnt.

KIRSTEN SCHNEEHAGEN

SSF Athlet Florian Bauer nahm an der Ironman Weltmeisterschaft teil

„Es war wieder ein perfekter Tag“

10.10.2016, 14:55 "



Florian Bauer vor dem Wettkampf. (Foto: Bauer)

Auch in diesem Jahr waren die SSF Bonn bei der Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii vertreten, denn Florian Bauer konnte sich schon im letzten Jahr beim Ironman Barcelona bei seinem zweiten Langdistanztriathlon für das legendäre Rennen im Pazifik qualifizieren. Nach einem langen Jahr des harten Trainings und vieler Entbehrungen ging Florian am vergangenen Samstag mit hunderten hoch motivierten und austrainierten Triathleten in Kailua Kona an den Start. Nach 9:35:03 Stunden überquerte er 209. die Ziellinie.

Im Jahr 2008 absolvierte Florian gemeinsam mit seinem besten Freund Maurice Müller – heute Jugendtrainer bei den SSF Bonn Triathlon - seinen ersten Ironman in Nizza. War er damals noch sehr unbedarft an die Sache herangegangen und Ankommen sein Ziel, so plante Florian das gesamte letzte Jahr mit dem Ziel am 8. Oktober topfit zu sein. Mit seinem Trainer Dirk Niederau, der schon einige Male selbst auf Hawaii gestartet ist, arbeitete Florian eng zusammen, um das Training optimal in den Tagesablauf zu integrieren. „Zeitmanagement hat eine Schlüsselfunktion gespielt. Wenn du 40 Stunden arbeitest und noch

15-20 Stunden die Woche trainierst, überlegst du dir gut, wo oder wann du die Einheit absolvierst,“ meinte Florian im Vorfeld des Wettkampfes. Gerade deshalb war auch die wenige Zeit, die für die Familie und engen Freunden blieb, besonders wichtig, denn von ihnen erhielt er viel Unterstützung, die ihm half „auf dem richtigen Weg zu bleiben“.

Für die Reise hat Florian insgesamt zwei Wochen eingeplant. Die Woche vor dem Wettkampf diente zur Akklimatisierung und Konzentration. Mit seinem Vater wohnte Florian etwas abseits des Trubels und kochte das Essen selbst, um mit hochwertigen Lebensmitteln die Energiespeicher zu füllen. Bei der Langdistanz spielt die Ernährung vor und während des Wettkampfes eine große Rolle. Da darf nichts dem Zufall überlassen werden.

Mit vollen Speichern begab sich Florian am Wettkampftag früh morgens mit vielen weiteren Athleten ins Meer. Zwar musste er beim Massenstart keine Schläge einstecken, doch viel Platz zum Schwimmen blieb auch während der 3,8km im Pazifik nicht. Nach 53:39 Minuten erreichte der ehemalige Leistungsschwimmer die Wechselzone am Pier von Kona. Nach einem schnellen Wechsel auf die schwarze Zeitfahrmaschine standen die ersten 90km in Richtung Hawi an. Nach dem dortigen Wendepunkt geht das Rennen erst richtig los, doch man muss nach den 180km auch noch laufen können. Darum war Florians Schlüssel zu einer guten Endzeit „konstant zu treten aber immer noch Druck im Kessel zu lassen“. Nach 5:05:55 Stunden auf dem Rad ging es für Florian auf die entscheidenden 42km. Zu Beginn wurden die Athleten noch von den vielen Zuschauern am Streckenrand angefeuert, doch außerhalb der Stadt, auf dem berühmten Lavafeldern ist die Situation eine andere. Hier sind die Triathleten auf sich alleine gestellt. Die letzten 10km taten Florian besonders weh, doch auch wenn er in seiner langen Karriere als Leistungssportler selten so "am Anschlag" war, dachte er sich „Schmerzen hat jetzt jeder und je schnell zu rennst desto schnell bist du fertig“. Dieser Gedanken puschte ihn zu einem sub-3:30 Marathon.

Wie es im nächsten Jahr für ihn weiter geht weiß Florian noch nicht. Seine Leidenschaft für Ausdauersport könnte ihn zu einer Alpenüberquerung mit dem Fahrrad oder ein 10km Schwimmen bringen, doch zunächst steht die Erholung und natürlich Zeit mit Familie und Freunden an erster Stelle.

HILLARD REMMERS und CARSTEN HERBOTH