

**BADEN-WÜRTTEMBERG**

**2014**

# TRIATHLON



**SPECIAL**  
*Frauen &  
Triathlon*



ABZORB® Dämpfungspad

REVLITE Zwischensohle

Nahtfreies Obermaterial

# EDITORIAL



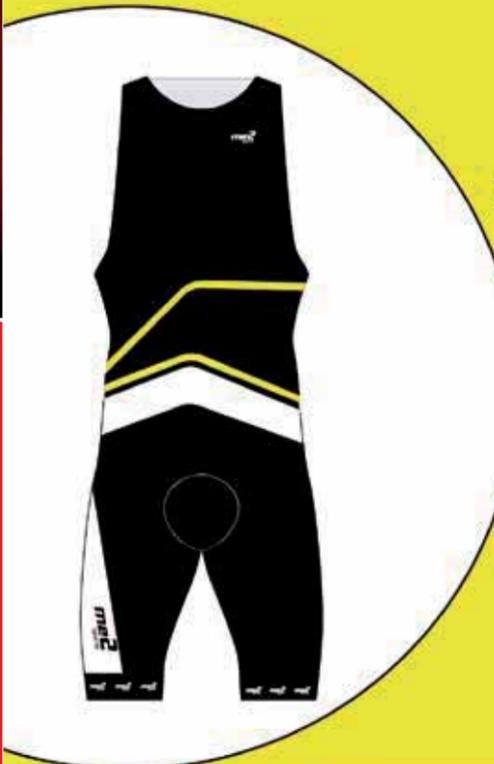
Für Katharina Heid, D-Kaderathletin des BWTV, „sind Frauen und Mädchen im Triathlon nichts Besonderes oder Außergewöhnliches“. So geht es mir auch, und das ist ja auch einer der vielen positiven Aspekte des Triathlonsports. Es ist eine der wenigen Sportarten, in denen Frauen und Männer einen Wettkampf gemeinsam bestreiten und bei vielen Wettkämpfen sogar gemeinsam starten. Jeder und Jede hat im Ziel die gleiche Strecke und die selben Höhenmeter absolviert und darf sich daher stolz „Finisher“ nennen. Warum ist aber dann der Anteil der am Wettkampfgeschehen teilnehmenden Triathletinnen so gering? Dieser Frage wollten wir von BWTV Seite nachgehen und haben ein „Frauenspecial“ in dieser Jahresbroschüre platziert. Wir haben dazu Frauen mit verschiedensten Verbindungen zum oder mit dem Triathlonsport gebeten, einen Beitrag zu schreiben. Die teils interessanten, teils selbstkritischen, teils lustigen aber auf jeden Fall lesenswerten Artikel finden Sie auf den Seiten 9-17.

die Suche nach dem „richtigen“ Triathlon und Anja Knapp gibt einen Einblick darin, wie es sich anfühlt, wenn man in der Triathlon-Weltspitze angekommen ist. Die Landestrainer blicken nochmals auf das erfolgreiche Jahr 2013, und weitere Funktionsträger des BWTV beleuchten verschiedene Aspekte der Verbandsarbeit, die sich in ihrer Vielfalt auch in dieser Broschüre widerspiegelt. Berichte über tolle Wettkämpfe, der Wettkampfkalender, die Erfolge der Bundesligateams und die vielen Fotos von LBS Cup Triathlonliga, Nachwuchscup und den Kadererfolgen machen richtig Lust auf die kommende Saison. Und Dank der Vereinsliste und Adressdaten finden Interessierte auch den richtigen Verein oder Ansprechpartner im Verband. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen, die an der Gestaltung der Broschüre mitgewirkt haben, sehr herzlich bedanken. Jetzt wünsche ich viel Spaß beim Lesen und eine erfolgreiche, freudvolle und verletzungsfreie Triathlonsaison 2014!

Aber die Jahresbroschüre hat natürlich noch viel mehr zu bieten, so begibt sich die Olympionikin Svenja Bazlen auf

*Peter Mayerlen*  
Peter Mayerlen, Geschäftsführer BWTV

**Der neue ROTONDO SpeedPro ist da !**



**superschnelles Material**  
**extrem leicht**  
**schnelltrocknend**  
**nahtfreie Vorderseite**  
**breites Gelgrip-Band**  
**UV-Schutz UPF50+**  
**sitzt wie zweite Haut**  
**Rücken-RV mit Kordel**



**Aktionspreise**

ab 15. März in unserem Online-Shop [take-me2.de](http://take-me2.de)

Offizieller Ausrüster des



## 890 V4 CHALLENGE LIMITED EDITION

Gebaut, um den Anforderungen von Weltklasse-Athleten gerecht zu werden. Der 890 bringt bei jedem Lauf Spitzenleistung. Mit **REVLITE** Zwischensohle, **ABZORB®** Dämpfungspad und nahtfreiem Obermaterial ist der 890 leicht und schnell.

LEISTEN: PL-8      GEWICHT: Herren 271 Gramm      Damen 217 Gramm

[newbalance.de](http://newbalance.de)

LIKE US [FACEBOOK.COM/NEWBALANCEFANS](https://www.facebook.com/newbalancefans)

# INHALT

## GRUSSWORTE

Bernhard Thie - BWTV Präsident 6  
 Dr. Martin Engelhardt - DTU Präsident 8  
 Dieter Schmidt-Volkmar - LSV Präsident 8



## Frauenspecial



Einleitende Worte der neuen Sportreferentin Katrin Faschian 9  
 Die Triathlontrainerin / Die Neueinsteigerin 10  
 Die Ironwoman 11  
 Die ambitionierte Triathletin 12  
 Die Triathletinnen-Mutter 13  
 Die Allrounderin 14  
 Die Kampfrichterin / Die Kaderathletin 16  
 Die Partnerin / Die Physiotherapeutin 17  
 BWTV Frauenradcamp und Frauenseminar 18

## BWTV IM PROFIL

Das neue Präsidium - Steckbriefe 19  
 Das aktuelle BWTV Team 20  
 Das Team auf der Geschäftsstelle 21  
 Katrin Faschian - Mit Herz und Verstand für den BWTV 21  
 Steigender Bedarf an Aus- und Fortbildungsangeboten 22  
 Hartes Intervalltraining für den Fahrrad-Kampfrichter 23  
 Gemeinsam geht es besser - Kommentar Paul Drehmann 24  
 Offensive Nachwuchsarbeit fördern und fördern - Die junge Generation in Deutschland bleibt zuversichtlich 26  
 Groß trifft auf Klein - zwei Jugendkonzepte im Vergleich 27  
 Zwei Jahre Dopingprävention im BWTV - ein kleiner Rückblick bringt Zuversicht 28

## VEREINE IN BAWÜ

Übersicht 30

## FASZINATION TRIATHLON

Fotowettbewerb Triathlonssommer 2013 34

## KADER CHECK

Rückblick Kadersaison 2013 36  
 Kader hautnah / Story aus Freiburg 38  
 Erfolgsbilanz BWTV Nachwuchs 2013 40  
 Kollege und Kollegin - Das Landestrainer Gespann 41  
 Der BWTV Kader 2014 / Termine 42



Verbandssponsoren 43

## TRIATHLON LIVE ERLEBEN

Zwei Premieren und viele Nachwuchswettkämpfe 46  
 Spannende Wettkämpfe für Profis und Hobby-Sportler 47  
 Premiere gelungen - Ulm ist bereit für den 2. Einstein-Triathlon 48  
 Die Fortsetzung einer Erfolgsstory 50  
 Termine 2014 52  
 Triathlonwochenende im Hochschwarzwald 54

## LBS CUP TRIATHLONLIGA

LBS Cup Triathlonliga - Wunsch und Wirklichkeit 55  
 Momente 2013 58  
 Die 20. Saison eines Erfolgskonzeptes 60

## LBS CUP TRIATHLON NACHWUCHS

Mengens Triathleten erneut mit Sportjugendförderpreis ausgezeichnet 61  
 LBS Cup Triathlon Nachwuchs 2013 62  
 Momente 2013 64  
 Vorschau 2014 66

## TRIATHLON STARS AUS BAWÜ

Erfolgreiche BWTV Athleten 2013 67  
 Anja Knapp - In der Weltspitze angekommen 70  
 Svenja Bazlen - Die Suche nach dem „richtigen“ Triathlon 72  
 Reinhold Wolter - Vom Fallnahtschweisser zum Hamburger Triathlon-Senioren-König 74  
 BAWÜ Paratriathleten auf dem Weg nach Rio? 76  
 Süssener Triathleten erobern das Bundesliga-Podest 79  
 ALZ Sigmaringen erfüllt die hohen Erwartungen nur zum Teil 80  
 Die Saison des Schunk Team TV Mengen 81

## IMPRESSUM

82

**Titelfoto: © Reimund Mager**  
 Renate Forstner vom ALZ Sigmaringen  
 beim Zieleinlauf LBS Cup Triathlonliga  
 Schluchsee 2013.



Skinfit Athletin • Yvonne van Vlerken

**Skinfit Shop Stuttgart**  
 Böblinger Straße 32  
 DE 70178 Stuttgart  
 m +49 (0)172/ 7823915  
 skinfit.stuttgart@skinfit.eu  
 www.skinfit.eu

# GRUSSWORT



## LIEBE TRIATHLONFREUNDE IN BADEN-WÜRTTEMBERG,

auf dem außerordentlichen Verbandstag am 18.01.2014 haben die Delegierten der Triathlonvereine Baden-Württembergs Reimund Mager, Alfred Schmidt und mich mit überzeugenden Mehrheiten ins neue Präsidium gewählt.

Dafür möchte ich mich auch im Namen von Reimund Mager und Alfred Schmidt an dieser Stelle bei allen Delegierten mit ganzem Herzen bedanken. Ein größeres Vertrauen kann nicht entgegengebracht werden. Wir wollen dieses Vertrauen als Team zum Wohle des Verbandes zurückgeben. Mein besonderer Dank gilt dem vorherigen Präsidium mit dem Präsidenten Björn Steinmetz und den Vizepräsidenten Oliver Schotte und Paul Drehmann. Sie haben in den letzten Jahren einen hohen Grad an Professionalität geschaffen. Der Verband ist heute so gut aufgestellt wie er es in der Geschichte des Triathlonsports in Baden-Württemberg vermutlich nie war.

Es stehen für den Triathlonsport und den Verband in nächster Zeit viele Aufgaben an, die es zu bewältigen gilt. Im Zentrum der langfristigen Entwicklung wird weiterhin der Erhalt und Ausbau der Nachwuchsförderung stehen. Hier gilt es aufgrund der Veränderungen in der Schullandschaft durch die Ganztagschulen das Zusammenwirken von Schulen, Vereinen und Verband zu verbessern. Vielleicht gelingt es, neue Triathlonformate in den Schulsport so zu integrieren, dass die Begeisterung für unseren Sport schon früh geweckt werden kann.

Der LBS Cup Triathlon Nachwuchs für junge Athletinnen und Athleten befindet sich in einer guten Entwicklung. Die Liga findet nach wie vor sehr großen Anklang. Dafür leistet der Verband weiterhin die notwendige organisatorische Hilfestellung.

Das Jahr 2013 war mit den WM-Titeln von Anja Knapp mit dem Mixedteam im Sprint und Sebastian Kienle auf der Halbdistanz im Bereich der Elite für Baden-Württemberg sehr erfolgreich. Die Amateursportler standen dem nicht nach, wie Christian Müller, Weltmeister beim Ironman auf Hawaii und der Doppelweltmeister auf der olympischen und der Sprintdistanz in London, Dieter Waller, zeigten. Damit dies bei der Elite zukünftig so bleibt, wollen wir erreichen, dass die Entscheidung für einen Bundesnachwuchsstützpunkt Triathlon zugunsten von Freiburg gefällt wird. Das vorherige Präsidium arbeitete bereits daran. Diese Arbeit wollen wir fortsetzen.

Der Breitensport im Triathlon lebt von unseren Vereinen und den fast 60 Veranstaltungen in Baden-Württemberg, die einen phantastisch Zuspruch finden. Viele Veranstaltungen sind schon kurz nach der Eröffnung des Anmeldeportals ausgebucht. Hier werden wir weiter durch die Organisation des Schiedsrichterwesens und der Regularien für den reibungslosen Ablauf unseren Beitrag leisten. Was Baden-Württemberg noch fehlt, ist die Organisation einer Langdistanz.

Ich wünsche allen Triathleten viel Spaß beim Training und eine erfolgreiche, verletzungsfreie Saison 2014.

Herzlichst Ihr

Bernhard Thie  
Präsident



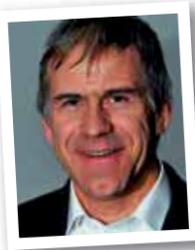
## TRI400 SPITZENLEISTUNG HOCH 3

SKINS TRI400 bietet gradiente Kompression mit wissenschaftlich untersuchten Vorteilen:

- Mehr Kraft und eine erhöhte Ausdauerleistung durch bessere Sauerstoffversorgung
- Reduzierung des Verletzungsrisikos
- Verbesserung der Regeneration in der Ruhephase
- Frühere Belastbarkeit in Bezug auf Kraft- und Ausdauerleistungen

Wie geschaffen also, für die vielfältigen und intensiven Anforderungen eines Triathlons. So setzen die vielfachen deutschen Meister des EJOT Team TV Buschhütten seit 2010 auf SKINS.





### LIEBE TRIATHLONFREUNDE,

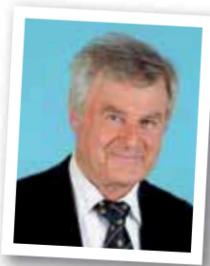
das Jahr 2014 beginnt für den Baden-Württembergischen Triathlonverband mit einigen Herausforderungen. Es muss ein neues Präsidium gewählt werden, das die gute Arbeit der letzten Jahre im Sinne des Triathlonsports weiter vorantreibt und die unterschiedlichen Interessen zusammenführt. Hierfür wünschen wir unseren Triathlonfreunden in Baden-Württemberg den Willen und das erforderliche Glück.

Ausdrücklich möchte ich an dieser Stelle meinen Dank an den ehemaligen Präsidenten Björn Steinmetz und die Vize-Präsidenten Oliver Schotte und Paul Drehmann richten, die den drittgrößten Landesverband innerhalb der Deutschen Triathlon Union modernisiert und professionell aufgestellt haben. In vielen Punkten leistet der BWTV nachahmenswerte Arbeit. Dazu zählt der Bereich des Leistungssports samt der Nachwuchsförderung genauso wie der Bereich der alltäglichen Verbandsarbeit im Sinne der Vereine und der vielen Mitglieder und aktiven Triathletinnen und Triathleten. Auch im Engagement, neue Menschen zum Triathlon zu bewegen und tolle Wettkämpfe zu organisieren, ist der BWTV vorbildlich aktiv. Für diese Arbeit, die dank der genannten hauptamtlichen Strukturen begleitet, aber vor allem in großem Umfang ehrenamtlich ermöglicht und bewältigt wird, möchte ich mich bei Ihnen herzlich bedanken.

Erfreulich ist auch, dass sich der BWTV in 2014 einen besonderen Schwerpunkt für die Verbandsarbeit ausgesucht hat. „Frauen und Triathlonsport“ heißt nicht nur der Schwerpunkt dieser Jahresbroschüre, sondern ist auch ein Arbeitsfeld, mit dem die Geschäftsstelle weitere Zielgruppen für den Ausdauerdreikampf gewinnen möchte. Spezielle Aktionen und Offerten sollen dafür sorgen, dass der Anteil des „schwachen Geschlechts“ unter den Aktiven steigt. Unser Angebot als Triathlonverband ist dabei definitiv ein spannendes, interessantes und auch gesundheitsförderndes.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes, erfolgreiches und von Unfällen verschontes Jahr 2014. Bleiben Sie weiter engagiert als Sportlerin und Sportler, aber auch im Ehrenamt, und erfreuen Sie sich an den daraus resultierenden positiven Erlebnissen im Triathlonsport!

Herzlichst Ihr Martin Engelhardt  
Präsident der Deutschen Triathlon Union



### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Baden-Württembergische Triathlonverband (BWTV) ist seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner für den Landessportverband Baden-Württemberg (LSV). Mit seinen etwas über 6.600 Mitgliedern gehört er zwar nicht zu den quantitativ ganz Großen innerhalb des LSV, aber vor allen Dingen die verschiedensten Aktivitäten und die Erfolge innerhalb der leistungssportlichen Nachwuchsförderung können sich mehr als nur sehen lassen. Denn Baden-Württemberg zählt auch aktuell zu den führenden Bundesländern in der Ausbildung des Nachwuchses im deutschen Triathlonsport.

Derzeit stellt der BWTV den größten Athletenanteil an C- und D-/C-Kaderathleten auf Bundesebene. Das nötigt Respekt ab. Zudem weiß der Verband in Anja Knapp von der SG Dettingen/Erms eine Kandidatin für die Olympischen Sommerspiele 2016 in Rio in seinen Reihen. Weitere könnten noch folgen. Erfreulich ist auch, dass der Landesstützpunkt in Freiburg die formellen Voraussetzungen erfüllt, um zum Bundesnachwuchsstützpunkt ernannt zu werden. Ich hoffe, dass es schon bald gelingen wird, die entsprechende nationale Anerkennung durch den DOSB für diesen Standort zu erringen.

Hinter jedem Sportlererfolg steht freilich auch ein kompetenter Trainer. Hier kann der BWTV auf ein funktionierendes Lehrwesen und über 200 C-Lizenz-Trainer zurückgreifen. Die Aus- und Fortbildung von C- und B-Trainern sichert ein triathlonspezifisches Wissen, welches im langfristigen Leistungsaufbau von sportlich begabten Kindern und Jugendlichen von den qualifizierten Trainern und Übungsleitern in die Praxis umgesetzt wird. Der LSV unterstützt diese Entwicklung durch das Bereitstellen von Landesmitteln zur Durchführung von Lehrgangmaßnahmen und Stützpunkttraining mit Kaderathleten und die Finanzierung der Landestrainer.

Ich bedanke mich bei allen baden-württembergischen Triathleten sowie Trainern, Funktionsträgern und ehrenamtlich Engagierten und wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg im Jahr 2014 - Erfolg auf Landesebene aber auch Erfolge im Blick auf Rio!

Dieter Schmidt-Volkmar  
Präsident des Landessportverbandes Baden-Württemberg e. V.



## Frauen und Triathlon

### EINLEITENDE WORTE DER NEUEN SPORTREFERENTIN KATRIN FASCHIAN

„Frauen sind anders ... Männer auch“

Motive für die Ausübung des Triathlonsports im Geschlechtervergleich

Wir wissen alle, dass sich Männer und Frauen in der Wettkampfleistung einer Sportart unterscheiden. Meist haben Männer aufgrund ihres hormonellen Zustands im Körper bedingte Vorteile. Dabei spricht man beispielsweise nicht nur von der Verteilung des Muskel- und Fettgewebes, sondern auch von der emotionalen Ebene des Sporttreibens. Damit soll nicht ausgesagt werden, dass Männer mehr Willen und Biss haben. Dafür haben bereits genügend Frauen das Gegenteil bewiesen. Mir geht es um die Betrachtung der Prioritäten von Frauen und Männern. Laut wissenschaftlichen Studien wirkt sich das Sport treiben unterschiedlich auf die Motivation der beiden Geschlechter aus. Marlies Penker und Hermann Aschwer sprechen in ihrem Buch „Triathlon für Frauen“ von geschlechtsspezifischen Motiven.

Die Attraktivität als Motiv für den Triathlonsport scheint dabei für Frauen wesentlich bedeutsamer zu sein als für Männer. Dabei legen Frauen eher Wert darauf sich einen schönen Körper zu erhalten und das athletische Aussehen zu bewahren. Im Hinblick auf die Verbesserung des Wohlbefindens ist es Frauen wichtiger Sorgen und Ängste durch den Triathlonsport loszuwerden, den Kopf frei zu haben und dadurch stark, leistungs- und widerstandsfähiger zu sein. Sie meinen, dass sie sich nach dem Training wohler fühlen und besser schlafen.

Männer scheinen im Hinblick auf den Triathlonsport leistungsorientierter zu denken. Sie streben eher Bestzeiten an, bei Frauen steht das Finishen im Vordergrund. Ausgenommen sind natürlich unsere Profisportlerinnen und guten AK-Athletinnen, die um den Sieg kämpfen. Frauen sind soziale Motive, wie das Partner- und Gruppentraining, neue Bekanntschaften knüpfen, Bekannte und Freunde zum Triathlon motivieren wichtiger als Männern. Bei Frauen steht nicht so sehr der interne Wettkampfgedanke im Vordergrund. Geselligkeit ist für Frauen wichtiger als für Männer.

Diese Ergebnisse aus Studien sollen nicht sagen, dass Männer nur dem Erfolg entgegenstreben und Frauen der gewisse Ehrgeiz fehlt. Die Gewichtung der Prioritäten unterscheidet sich zwischen Mann und Frau und damit ist auch Triathlonsport nicht gleich Triathlonsport.

Auf den folgenden Seiten haben wir einmal Frauen, die dem Triathlonsport auf unterschiedlichste Weise verbunden sind, zu Wort kommen lassen. Jede für sich sollte sich aus ihrer Sicht zum Triathlonsport äußern. Herausgekommen ist ein buntes und facettenreiches Bild, wie Frauen zum Triathlonsport stehen, was für sie den Sport ausmacht.

## Die Triathlontrainerin



### Das wäre mein Traumberuf!

Träume sind was Schönes und man kann sie dem normalen Leben anpassen damit sie auch im Alltag bestehen können. Wie bin ich zu diesem Nebenjob gekommen? Das hat sich im Laufe von fast 20 Jahren so ergeben. Nachdem ich mich beim Schultriathlon noch nicht getraut hatte, bin ich knapp zehn Jahre später bei meinem ersten Sprinttriathlon gestartet. Nach und nach wurden die Strecken länger, die Kinder gingen in den Kindergarten und zur Schule, ich traute mich an meine erste Langdistanz und war 2009 beim Ironman auf Hawaii.

Es war mir aber immer ein Bedürfnis, diese tolle Sportart mit meinen Kindern zusammen auszuüben. Die Kinder brachten dann ihre Freunde mit, und aus der Leichtathletikgruppe unseres Sportvereins, des VfL Pfullingen, kamen weitere Kinder hinzu. So fand zu der schon bestehenden Jugendgruppe, die damals bereits erfolgreich im Nachwuchscup startete, eine Gruppe mit Schnuppertriathleten den Weg. Ich brachte mich weiter ins Training ein und übernahm 2010 dann das komplette Training der Kinder und Jugendlichen. Die Abteilung bekam immer mehr Zulauf, und es hat sich mit Unterstützung der Stadt Pfullingen, den Eltern und weiteren Trainern aus der nahen Umgebung ein Umfeld ergeben, in dem wir hervorragende Bedingungen anbieten können. Im Herbst 2011 hatte ich die Ausbildung zum Trainer C begonnen und im letzten Jahr auch die Trainer B-Lizenz erworben.

Vielleicht wird aus dem Traum doch noch ein Beruf? Es macht mir sehr viel Spaß die Entwicklung meiner „Kinder“, es sind inzwischen fast 25 Triathleten, zu fördern. Durch den Aufbau unserer Talentfördergruppe „Neckar-Alb“ können wir inzwischen Nachwuchs auch aus anderen Vereinen im Umkreis von 20 Kilometern betreuen. Auch wenn dieser „Nebenjob“ doch sehr zeitintensiv ist, freue ich mich auf (fast) jedes Training und versuche, mich bei meinen gelegentlichen Teilnahmen am Laufprogramm nicht zu weit abhängen zu lassen. So kann ich wenigstens das eigene, ungeliebte Tempotraining in eine tolle Gemeinschaft integrieren. Beim Schwimmtraining ist mir das doch zu peinlich! Da stehe ich besser am Beckenrand. Ich kann bestimmt besser korrigieren als demonstrieren. Über mangelnde Unterstützung als Trainerin konnte ich mich nie beklagen. Von Seiten der Eltern, der Stadtverwaltung und des BWTV konnte ich immer auf Hilfe zählen. Auch bei den Trainerausbildungen ist man als Frau nicht mehr in der Minderzahl. Deshalb hier der Aufruf an alle Frauen, bringt euch auch als Übungsleiterin und Trainerin ein. Der Anteil der Mädchen in eurem Verein wird anwachsen und dann ist der Begriff „Ironwoman“ irgendwann genauso selbstverständlich wie „Ironman“.



Bettina Haas, VfL Pfullingen

## Die Neueinsteigerin

Ich frage mich schon seit Jahren, was die Menschen in ihrem Leben antreibt. Was motiviert sie, was nährt ihre Motivation das Beste aus sich heraus zu holen? Ich bin wohl noch nicht alt genug, um eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage geben zu können. Ich kann aber bei mir selbst anfangen. Was treibt mich an? Was motiviert mich? Es sind meine Träume! Der Traum und der Grundgedanke, dass nichts unmöglich ist! Ich liebe es zu träumen und dann zum richtigen Zeitpunkt aufzuwachen und sie anzupacken! Das Glück steckt im Augenblick und ist nur darin zu finden. Als ich mit 14 Jahren zum ersten Mal ernsthaft „joggen“ war (in den Weinbergen, nicht auf der Shoppingmeile in Stuttgart) konnte ich diesen Augenblick ganz bewusst leben und genießen. Das Glückshormon hat sicher seinen Teil dazu beigetragen, aber ich war einfach nur zufrieden. Ich wurde nicht abgelenkt, beeinflusst, niemand wollte was von mir, ich war einfach nur da, im „jetzt und hier“, in diesem Augenblick und war glücklich. Ich liebte das Laufen und es verlor über die Jahre nicht an Bedeutung. Das Radfahren lief parallel. Von meinem Konfirmationsgeld kaufte ich mir ein Bulls Mountainbike und konnte endlich flexibel und unabhängig unterwegs sein. Keine Strecke war mir zu weit, so lange es ein Ziel gab. Ich fuhr mit dem Rad in den Urlaub, zur Arbeit, zum Einkaufen, die Kilometer spielten keine Rolle. Denn wie beim Laufen genoss ich den Augenblick, den Wind, die Straße, den Weg, das „glücklich und zufrieden sein“. Erst mit Anfang 20 meldete ich mich zum ersten Halbmarathon an. Aus einer Anmeldung wurden zwei und dann drei, und irgendwann wollte ich die ganze Distanz laufen und die 42,195 Kilometer schaffen. Aber was bringt mich nun auf die Idee drei Disziplinen, Schwimmen, Rad fahren und Laufen in



Biggi Weiler, VfL Waiblingen

einen Wettkampf zu packen? Es sind wieder die Träume! Was unerreichbar scheint, reizt mich ganz besonders, und jeder der mich „Kraulen“ gesehen hat, kann das bestätigen. Ich dachte immer, ich sei ein hoffnungsloser Fall. Im DLRG hatte mich als Teenie schnell der Mut verlassen. Angst und Zweifel waren größer als der Wunsch zu schwimmen und so habe ich es einfach aufgegeben. Bis Heute! Heute sind das Wasser und ich auf gutem Wege Freunde zu werden. Und das freut mich zutiefst. Schwimmen, und der Kraulstil im Besonderen, ist eine faszinierende Bewegungsform. Sich nicht wie ein Dampfer durchs Wasser zu schaufeln, sondern wie ein Adler durch die Lüfte gleitet, durchs Wasser „fliegen“ zu lernen, ist mein Wunsch (-traum). Das klingt jetzt sehr poetisch, aber ich kann es für mich aufs Leben übertragen. Eine aufrechte Haltung, Körperspannung, den Kopf nach oben gerichtet, zielorientiert und selbstbewusst - das ist eine Körperhaltung die ich beim Kraulen lerne und die mir auch in meinem beruflichen Alltag sehr weiter hilft. Ohne den Triathlon hätte ich mich nicht wieder ins Wasser gewagt. Und ohne das Wasser würde ich das „Fliegen“ nicht lernen. Denn nichts ist unmöglich.



## Die Ironwoman

Die häufigste Frage, die mir in der Regel begegnet, wenn mein Umfeld von meinem Hobby erfährt, lautet „wie machst du das eigentlich?“ oder „wie kannst du neben dem Vollzeit-Job noch das anspruchsvolle Training unterbringen?“. Im Prinzip ist es einfacher als man denkt. Grundvoraussetzung ist Leidenschaft für den Sport, denn schlechtes Wetter, „keine Lust“ etcetera dürfen jemanden mit insgesamt wenig Zeitbudget nicht vom Training abhalten. Wer Spaß am Sport hat, empfindet es eher als Belastung nicht trainieren zu können (oder bei Verletzungen nicht zu dürfen) und ist gerne bereit, bewusst Trainingszeiten in den Alltag zu integrieren und auf andere Hobbies zu verzichten.

Das Wichtigste für mich ist jedoch ein Partner, der die Leidenschaft für den Sport teilt und somit Verständnis für den Zeitaufwand hat. Dieses Glück, den richtigen Partner zu haben, war für meinen Erfolg sicher mitentscheidend. Wir können nicht nur häufig gemeinsam trainieren, auch die Bereitschaft, Urlaub und Freizeit auf den Sport auszurichten, ist gegeben, wenn der Partner mitzieht. Bezogen auf den Beruf benötigt man/frau ein gewisses Maß an Organisationstalent und ganz viel Disziplin. Während der Saison besteht der Tagesablauf oftmals nur aus Arbeit und Sport, für Mehr reicht die Zeit meist nicht. Da ich in meinem Job zudem viel auf Dienstreisen bin, häufig Hotelübernachtungen anfallen, heißt es auch hier gut organisiert zu sein. Laufstrecken gibt es überall, Schwimmbäder oft auch. Nur das Radfahren lässt sich auf Dienstreisewochen schwer integrieren, hier müssen die Wochenenden herhalten, um auf die erforderlichen Trainingskilometer zu kommen.

„Richtige“ Trainingspläne kenne ich daher nicht, ich muss mein Training so legen, wie es mein Job zulässt, aber das nach Möglichkeit mindestens einmal täglich. Da ich seit meiner Jugend Wettkampfsport betreibe, bin ich den entsprechenden Freizeit-Aufwand seit mehr als 25 Jahren gewohnt. Ich komme vom Mittel-, später Langstreckenlauf (Marathonbestzeit 2:59:06). Triathlon als „Hauptsportart“ betreibe ich allerdings erst seit 2011. Grund für den Wechsel zum Triathlon war eine längere Verletzungspause, in der ich mich mit Schwimmen und Radfahren fit halten konnte.

**EIN TRAUM WURDE WAHR - MIT EINEM VERSTÄNDNISVOLLEN MANN AN MEINER SEITE, MIT DEM ICH DAS ALLES TEILEN KONNTE!**

Damit war der Schritt zum Triathlon getan, das insgesamt ausgewogenere Training aller drei Disziplinen bekam mir gut und schlug auch schnell erfolgreich an: Beim Cologne Triathlon-Weekend im September 2011 konnte ich mein Debüt auf der Langdistanz in 10:19 Stunden gleich als Deutsche Meisterin in der W 40 feiern. Die zweite Langdistanz folgte in 2012 beim Ironman in Regensburg (10:25). Für 2013 hatte ich mir das Ziel der Hawaii-Quali in den Kopf gesetzt und richtete mein Training auf den Ironman Frankfurt aus. Mit der Zeit von 10:06:59 konnte ich dann nicht nur Bestzeit und den EM-Titel sondern auch die Hawaii-Quali feiern. Es folgten in 2013 noch die EM Titel bei der 5150-EM in Zürich und beim 70.3 in Wiesbaden sowie der Gesamtsieg beim Breisgau-Triathlon in Malterdingen. Höhepunkt des Sportjahres war selbstverständlich der Hawaii-Start, den ich mit dem Vizeweltmeistertitel in 10:08:32 perfekt machen konnte. Ein Traum wurde wahr - mit einem verständnisvollen Mann an meiner Seite, mit dem ich das alles teilen konnte!

Insgesamt sind wir (leider) bei Veranstaltungen nach wie vor in der Minderheit. Nicht nur die sportliche Belastung ist eine Herausforderung und bedeutet hohen körperlichen und zeitlichen Aufwand, gerade für berufstätige Frauen setzt Langdistanztraining eine perfekte Organisation voraus. Zeit für weitere Hobbies neben Job und Sport gibt es kaum. Partner und Familie dürfen auch nicht vergessen werden, ich kann jeder Athletin nur wünschen, dass - wie bei mir - der Partner die Leidenschaft für den Sport teilt (sonst wird es noch schwerer alles unter einen Hut zu bekommen). Die Urlaube gehen für Trainingslager drauf und man muss sich leider auch meist ein Jahr im Voraus für die geplanten Wettkämpfe entscheiden, denn sonst sind die Startplätze ausgebucht. Als Läufer kennt man das nicht, Nachmeldungen sind in der Regel immer möglich, und man kann seinen Start von der Tagesform (und vom Wetter) abhängig machen. Sich auch kurzfristiger für Wettkämpfe anmelden zu können, wäre sicher für uns Frauen eine gute Möglichkeit, vermehrt in den Starterfeldern aufzutauchen. Aufgrund familiärer oder beruflicher Verpflichtungen sind Viele vielleicht einfach noch nicht in der Lage, sich so frühzeitig festlegen zu wollen oder auch zu können. Ein Startkontingent von x% zur Gesamtteilnehmerzahl rein für Frauen, das nicht von Männern „vereinnahmt“ werden kann, wäre hier vielleicht die Lösung.



Marion Hebding, SV Mannheim

## Die ambitionierte Triathletin



**„Frauen und Triathlonsport“ als Schwerpunktthema einer BWTV-Broschüre - keine schlechte Idee. Und für mich endlich die Initialzündung einige Gedankenfetzen, die zu diesem Thema in meinem Kopf mehr oder weniger zusammenhängend herumspuken, einmal zu reflektieren und zu ordnen. Hier also was dabei heraus gekommen ist.**

Fangen wir mit dem Offensichtlichen an. Es ist nun mal Tatsache, dass Frauen in praktisch jedem Triathlon-Rennen in der Minderzahl sind. Auch bei Laufwettkämpfen und noch viel stärker im Radsport sieht es nicht anders aus. Schwingt da also nicht beim Thema „Frauen und Triathlonsport“ unterschwellig die Frage mit, warum das so ist oder eventuell sogar, wie man den Triathlonsport für Frauen attraktiver machen könnte? Beides durchaus berechnete Fragen. Sicher gibt es für den Frauenmangel im Ausdauersport mehr als nur eine Erklärung. Wenn ich mir aber anschau wie ehrgeizig viele Frauen im Fitness-Studio oder auf der Joggingrunde sind oder mit welcher Disziplin sie ihre Brigitte-Diät durchziehen, scheiden meiner Meinung nach zwei Punkte als Ursache definitiv aus: mangelnde Zielstrebigkeit und Selbstdisziplin der Durchschnittsfrau. Ich glaube eher im Gegenteil, die meisten Frauen sind schon fast zu ehrgeizig für sportliche Wettkämpfe.

Eine Frau würde sich NIEMALS vollkommen unfit an eine Startlinie stellen - rein aus Spaß am Wettkampf mit den Kumpels. Eine Frau fühlt sich entweder den (selbstgesteckten oder von außen an sie herangetragenen) Erwartungen gewachsen oder sie startet nicht! Viel zu groß das (gefühlte) Risiko sich zu blamieren, als Looserin da zu stehen und den Drang zu verspüren, das eigene Scheitern erklären und gleichzeitig sich und sein ganzes Leben

rechtfertigen zu müssen - vor den anderen und vor allem vor sich selbst. Diese Herangehensweise an ein Rennen habe ich bisher tatsächlich fast nur bei Frauen - und um ehrlich zu sein, nicht zuletzt bei mir selbst - beobachtet. Ich bezeichne es jetzt einfach mal als typisch weibliches Denkmuster, keine klare Trennung zwischen Wettkampfleistung und der eigenen Person zu ziehen. Oder etwas reißerischer formuliert: für eine Frau steht in einem Wettkampf einfach mehr auf dem Spiel. Frauen konkurrieren um das was sie sind und nicht wie Männer in dem was sie tun. Wie hat es mein Ehemann einmal flapsig auf den Punkt gebracht? „Im Männerfeld denkt jeder er ist der Tollste, nur zum Gewinnen hat immer nur einer Lust. Ihr Mädels überlegt immer was die Welt wohl davon hält, was ihr da tut.“

Sicher, dies ist ein subjektiver Eindruck und keine wissenschaftlich haltbare Analyse. Nichtsdestotrotz bin ich der Meinung, dass in diesem Unterschied in der „weiblichen“ und „männlichen“ Herangehensweise durchaus eine ganz wichtige Antwort auf die Frage liegt, weshalb so wenige Frauen an den Startlinien von Ausdauerwettkämpfen stehen. Tatsächlich würde auch ich selbst mir manchmal etwas mehr von dieser mutmaßlich männlichen Einstellung wünschen. Frei nach dem Motto „just for fun“.

Und wenn ich dann gerade heute keine so tolle Leistung abliefern, bin ich trotzdem noch die Größte in meinem kleinen Universum. Und zwar nicht nur im Sport sondern auch im „richtigen Leben“. Einfach mal Kerl spielen. Einfach mal voll drauf halten und sich einreden, dass es ja im Grunde egal ist wenn es schief geht. Und wenn es das nicht tut, erntet man für die Aktion die Anerkennung seiner Mitstreiter/innen und Trainingskollegen/-innen. Und wenn's gut läuft 'nen Blumenstrauß, schließlich will der Kerl in mir ja als Frau wahrgenommen werden.



 Michaela Renner-Schneck, ALZ Sigmaringen



## Die Triathletinnen-Mutter

Ein Statement von mir als Mama von zwei Triathlon-Kaderathleten-Töchtern. Gar nicht so einfach ...was soll ich dazu in ein paar Worten sagen? Der Alltag mit zwei Leistungssportlertöchtern begleitet mich nun schon viele Jahre, zuerst im Schwimmspäter übergehend in den Triathlonbereich.

Nachdem wir jahrelang teure Wettkampf-Schwimmanzüge gesammelt haben, belagern nun etwa zwölf Fahrräder, Helme, Laufräder, Luftpumpen etc. unsere Garage, was so manchen Nachbarn sehr beeindruckt, und man kennt uns nur noch als Familie „on Tour“. Der Tagesablauf erfordert bei uns eine komplett durchorganisierte Strukturierung und das ist, abgesehen von meiner eigenen Arbeit, im Zeitalter des G8-Gymnasiums bei zwei verschiedenen Stundenplänen in Verbindung mit dem täglichen Training gar nicht so einfach. Inklusiv der Wettkämpfe, welche häufig das komplette Wochenende in Anspruch nehmen, bin ich der Meinung, dass dies alles nur möglich ist, wenn die Eltern unterstützend voll dahinter stehen, in guten wie in schlechten Zeiten. Denn nicht nur die Wettkämpfe und Trainingseinheiten, sondern unter anderem auch die verschiedensten Termine wie Arztbesuche und Physiotherapien spannen mich als „Mama-Taxi“ voll ein.

Hinter diesem Sportler-Familienleben verbergen sich so viele Facetten. Natürlich opfern auch alle Beteiligten viel, und wir verzichten als Eltern, die diesen Sport selbst gerne ausüben, häufig auf die eigenen Bedürfnisse. Aber das gehört eben dazu, und wir machen das für unsere Töchter von Herzen gerne.

Zudem genießen wir durch diese doch außergewöhnliche Familiensituation eine ganz besondere Art der Verbundenheit miteinander. Schwierig ist es für mich als Mutter mit den negativen Situationen umzugehen. Eine Verletzung, ein schlecht gelaufener Wettkampf oder auch nur ein extrem stressiger Schul- und Trainingstag belasten häufig die Stimmung untereinander, und das belastet mich als Mutter schon sehr. Ich fühle mich manchmal einfach so hilflos, obwohl man doch alles macht, was geht. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, dass manchmal weniger mehr ist, und es meist einfach ausreicht, da zu sein. Nicht wirklich aktiv, sondern eher als mentale Stütze im Hintergrund. Das war ein langer und nicht einfacher Entwicklungsprozess für mich, aber sehr effektiv für alle. Sicher auch für die Trainer, welche oft unter der übergut gemeinten Einmischung der Eltern leiden müssen. Ich glaube, ich habe oft unterschätzt, wie selbstständig die Mädchen schon sind. Das ist auch einer der positiven Aspekte des Leistungssports. Neben dem Sport an sich ist es für uns als Eltern schön mit anzusehen, wie selbstständig sich unsere Mädchen entwickeln. Vor ein paar Jahren stand ich noch als nervöse, aufgeregte Mutter an der Wechselzone, voller Anspannung, ob die Kinder das auch alles ordentlich und alleine schaffen einzurichten und umzusetzen. Mittlerweile betrachte ich es mit Stolz, wie automatisiert diese ganze Prozedur eines Wettkampfablaufes von Statten geht. Was neben der Erfahrungsansammlung über all die Jahre natürlich auch aufs Konto der Trainer geht, vor deren Einsatz ich wirklich immer wieder den Hut ziehe! Auch schafft es unsere Jüngste mittlerweile nicht immer als Letzte nach dem Training aus der Umkleidekabine zu kommen ;-)

Die Wettkampf-Events entwickeln sich langsam zu einem „Camper-Treffen“ mit den anderen Athleten-Eltern. In einer geselligen, vertrauten Runde heißt es zusammen organisieren und unterstützen, Power-Food kochen und gemeinsam an der Wettkampfstrecke mitfiebert und ALLE mächtig anfeuern. Das ist auch das, was mich in diesem Triathlonsport besonders beeindruckt, dass man einfach nicht dieses Konkurrenzverhalten erlebt (zumindest nicht in unseren Kreisen). Egal ob Eltern oder Athleten, man fühlt sich immer als Team und spürt die Hilfsbereitschaft, sowie die Zusammengehörigkeit und Herzlichkeit untereinander. Was ist das für ein schöner Moment, wenn sich die Athleten nach dem Zieleinlauf in den Armen liegen. Man baut sich gegenseitig auf, wenn es mal nicht so gut gelaufen ist und man freut sich für den anderen, wenn dieser eine tolle Leistung abgeliefert hat. Ich bewundere meine beiden Mädchen so sehr für das, was sie da leisten, mit dieser Konsequenz und Zielstrebigkeit. Und ich bewundere, dass sie bereit sind so viel dafür zu opfern. Sie leben diesen Sport einfach - und ich mit!

 Nicole Schäfer, Mama von Jil & Sue

## Die Allrounderin



**Die Schokolade liebende Mutter und Hausfrau, viel beschäftigte Neurologin, genussradelnde Frauenbeauftragte, aktive Wettkampferfahrene Triathletin und Ehefrau eines erfolgreichen Amateur-Triathleten.**

### DIE HAUSFRAU

Als Hausfrau sieht man wohl eher nur Negatives am Triathlon-Sport. Wäscheberge (meine Katzen lieben es jedoch in der Dreckwäsche zu schlummern), schmutzige Schuhe, Dreckdapper in der Wohnung, überall herumliegende Sportartikel. Doch es scheint auch Frauen zu geben, die dies äußerst penibel und mit Freude beseitigen! Dazu gehöre ich nicht. Sportshirts können auch gerne mal direkt aus dem Korb frischer Wäsche angezogen werden, das spart einige Arbeitsschritte. Essen gleich für mehrere Tage gekocht, wird eben nur noch aufgewärmt. Autoputzen Nebensache, spätestens nach dem nächsten Wettkampf ist dies eh wieder verdrückt. In diesen Zusammenhang passt meine Erinnerung an den letzten Wettkampf im Kraichgau. Dass ich durch diesen Matsch auf dem Maisfeld-Parkplatz überhaupt ohne Allradantrieb wieder rausfahren konnte, war ein Wunder, andere wurden mit dem Trecker abgeschleppt.

### DIE MUTTER EINER FAST ERWACHSENEN TOCHTER

Es ist gut, wenn man ein eigenes Hobby findet, wenn die Kinder groß und „flügge“ werden. Vielleicht lässt sich das Interesse auf den Nachwuchs übertragen und macht einen Familiensport daraus. Gelegentlich gehe ich mit meiner Tochter laufen, da kann man Einiges von Frau zu Frau bereden.

### DIE FAST VOLLZEIT-BERUFSTÄTIGE ÄRZTIN

Mein Sport bietet den großen Vorteil, dass er immer und überall, zu jeder Tages- und Nachtzeit trainiert werden kann. Ob Rumpfstabi oder Rolle bei Nacht und Schnee, oder von der Arbeit nach Hause laufen, mit dem Rad dorthin rollen, in der Mittagspause ins Freibad hüpfen, etc. Wenn man versucht, den Sport in den Alltag einzubinden, schafft man dies zeitlich auch bei einem großen Pensum an Arbeit zu bewältigen. Zudem bietet der Sport einen freien Kopf! Auf dem Weg nach Hause schaffe ich es ganz leicht von der Arbeit auf Privat umzustellen, nachdem ich die Vorkommnisse des Tages nochmals habe Revue passieren lassen. Mit dem Auto gelingt mir das nicht so gut. Sport als Ausgleich ist die beste Strategie!

### DIE EHEFRAU

Mein Triathlon-Ehemann trainiert viel, eine Grenze nach oben scheint es nicht zu geben. Vor allem in den Sommermonaten konzentriert sich alles nur noch auf den Sport, das Training, die Wettkämpfe und Meisterschaften. Jedoch freue ich mich immer, wenn ich ihn auf der Strecke sehe, zujubeln kann und es schaffe

ein paar schöne Fotos zu schießen. Da kann der Puls mal eben in die Höhe springen, wenn man bemerkt, dass er mit großem Abstand bei einem wichtigen Wettkampf führt. Ihn im Ziel verschweift freudig in den Arm zu nehmen, hat schon einen Ekel-Faktor, gehört aber dennoch dazu. Selbstverständlich werden dann alle wichtigen Personen direkt per Handy von mir über den Erfolg informiert. Manches Mal stehe ich jedoch auch besorgt an der Strecke, zum Beispiel in London, als die Strecke nass und rutschig war, was zu unzähligen Radstürzen führte. Da bin ich im Ziel dann einfach erleichtert, dass alles gut gegangen ist. Zu lachen gibt es auch immer wieder etwas, beispielsweise als er in Ravensburg seine Brille nicht fand und just mit der Schwimmbrille (diese hat eingeschlossene Gläser mit Sehstärke) aufs Rad stieg.

### DIE FRAU INNERHALB EINES EHEPAARES

Es ist schön, gemeinsam den gleichen Sport ausüben zu können, jeder auf seinem Niveau. Zum Glück sind wir beide im gleichen Triathlonverein, so dass die Trainingszeiten und die Wettkämpfe gleichzeitig stattfinden, auch wenn wir nicht immer das gleiche Programm haben oder auf getrennten Bahnen schwimmen. Im freien Training versuchen wir schon gemeinsam die Zeit zu nutzen. Gelegentlich darf ich im Windschatten mitfahren - für mich eine Wettkampfeinheit, für ihn eine Erholungsfahrt. In den Wettkämpfen sind wir teils hintereinander am Start, der andere kann dann jeweils anfeuern und Fotos schießen.

### DIE REISEFREUDIGE

Bisher stand an den Wochenenden entweder Arbeit oder Wettkampf auf dem Programm. Durch die Wettkämpfe - nicht nur in Süddeutschland - haben wir viele Regionen besucht, die wir sonst nie bereist hätten. Gerne verbinden wir das Wettkampfwochenende mit einer kleinen Sightseeing-Tour oder einer Kulturveranstaltung. In den vergangenen Jahren konnten wir sehr nette Gegenden erkunden, in die wir gerne mal wieder kommen, um längeren Urlaub zu machen. Unsere Schätze in der näheren Umgebung kommen doch viel zu kurz. Mittlerweile war ich als Begleitung meines Mannes in Las Vegas und in London, das haben wir dann mit richtigem Urlaub verbunden.

### DIE SPORTMUFLERIN (BIS 2008)

„Sport ist Mord“ war mein Motto, wer geklagt hat, wurde von mir nicht richtig ernst genommen. Dass sich jemand freiwillig quält und sich auch noch darüber freut, war unvorstellbar. „Triathlon“ war damals noch ein Fremdwort für mich. Als ich in den Flitterwochen auf Hawaii das Foto des Schwimmstartes schießen sollte, erklärte ich meinem Mann, dass wir dieses Bild doch nie wieder anschauen würden, wer kennt schon Triathlon? Was ist das? Heute bin ich stolz auf das Foto.

### DIE SCHWÄBISCHE „ROOKIE“-TRIATHLETIN (2009)

Eines Tages am Strand in Dänemark reizte mich das Klima, das Meer, der Wind, die Sonne, und ich begann zu laufen. Die Strecke wurde immer länger und ich war „infiziert“. Im Jahr darauf las ich in der Tageszeitung vom Waiblinger Triathlon („vergünstigter Startplatz für Abonnenten“), da habe ich doch glatt meinen Mann spontan angemeldet, als Retourkutsche er mich. Mit meinem gelben Damen-Tiefensteiger mit Gepäckträger war ich am Start. Ein Jedermann-Triathlon - die einzige „Jederfrau“ ohne das entsprechende Equipment war wohl ich.

### DIE GENUSSRENNRADLERIN

In einer spontanen Entscheidung kurz nach meinem ersten Triathlon kaufte ich mir ein Rennrad und bekam einige kritische Bemerkung zu hören. „Du und Rennradfahren, das Ding wird sicher wieder nur in der Ecke stehen“. „Ich werde mir nie ein Rennrad zulegen, da kann man ja nur auf der Straße fahren, dann bist du eben alleine unterwegs“. O-Töne meines Mannes im Sommer 2009. Heute genieße ich auf den langen Radausfahrten den Duft des Waldes, die Fahrt mit Schwung durch Täler, lausche dem Vogelgezwitscher, sehe eine Vielzahl an Tieren an der Strecke, freue mich bei Ankunft am Gipfel, einem See oder an einem anderen schönen Ort über Verpflegung an der Strecke (insbesondere Schokolade).

### DIE FRAUENBEAUFTRAGTE EINES SPORTVEREINES

Bei uns im Verein sind einige aktive und passive „Mitgliederinnen“. Mittlerweile sind wir im Training eine Handvoll junger und älterer Athletinnen, auch Jugendliche. Jedoch überwiegt die Anzahl an Männern. Das Training ist deshalb auch auf sie abgestimmt, wir Frauen versuchen dann für uns das Training anzupassen. Das funktioniert meist sehr gut, unsere Männer sind auch alle geduldig und respektvoll. Gerne würde ich eine größere Frauengruppe zusammenfinden. Doch Frauen gehen zwar laufen, schwimmen, Rad fahren, wollen oder können sich nicht binden und meiden eher den Vereinssport.

### DIE AKTIVE WETTKAMPFSPORTLERIN

Wettkämpfe sind für mich seit Beginn meines Sportlerlebens ein Motivationsfaktor. Da können schon mal insgesamt zehn bis zwölf Sprint- oder olympische Distanzen in einer Saison zusammen kommen. Das macht mir Spaß, ich freue mich im Vorfeld bereits auf den Endorphinkick im Ziel. Triathlon heißt für mich nicht nur die einzelnen Disziplinen zu trainieren, sondern alle in Folge im Rahmen eines Wettkampfes auszutragen, die eigenen Grenzen kennenzulernen und eventuell auch zu übertrumpfen. Der Rivalitätskampf zwischen Frauen im Gegensatz zu den Männern ist „fieser“. Männer kämpfen mit ihrer körperlichen Kraft, mit den Muskeln, mit ihrer Kondition. Unter uns Frauen scheint die kognitive Rivalität ausgeprägter zu sein. Das kann ich nicht verstehen und finde es auch sehr schade. Mir geht es nur um den inneren Schweinehund, an meine eigene Grenze zu gehen, mich selbst zu verbessern. Jedoch scheinen die wettkampforientierten Triathletinnen einer besonders rivalitätsfreudigen Art entsprungen zu sein. An den Ergebnislisten kam mir schon manch ein böser Spruch oder Ausdruck einer enttäuschten Athletin zu Ohren, als diese laut dachte und sich über das Ergebnis ärgerte. Darüber kann ich nur schmunzeln, denn der Sinn des „Finishen“ ist damit verfehlt. Dies wiederum scheint „normale“ Sportlerinnen daran zu hindern an Wettkämpfen teilzunehmen. Eigentlich sollte sich jeder an seiner und der Leistung anderer erfreuen.

Dann macht der Sport Spaß, auch wenn man nicht gewinnt, nicht auf dem Treppchen steht!

### DIE ÄRZTIN

„Sola Dosis facit venenum“- „Allein die Dosis macht das Gift“ (Paracelsus). Triathlon ist per se, vorausgesetzt man übertreibt es nicht und lässt die Finger vom Doping, ein gesunder Sport. Wir Menschen wurden als Läufer geboren, warum sollten diese Gabe nicht nutzen? Radfahren bei Beachtung der StVO und Schwimmen sind ebenso bis ins hohe Alter möglich. Jedoch sollte man nicht blind in den Sport einsteigen, ein Check beim Hausarzt sollte zu Beginn und später regelmäßig durchgeführt werden, eine Pause bei Erkrankungen ist selbstverständlich.

### „MAMI FÜR ALLES“ DER LIGATEAMS

„Mir fehlt der Radhelm.“ „Wer nimmt meinen Autoschlüssel?“ „Kannst Du auf mein Kind aufpassen?“ „Schwimmbrille im Auto vergessen.“ „Hunger, Durst.“ ... Schwimmutensilien hinterhertragen, Schlauch besorgen, Wertsachen hüten, rechtzeitig zum Start schicken, Fotos machen, Neopren- und Wettkampfanzug zumachen, Rad halten, Startpass suchen, Kuchen backen, betüteln bei Frust oder körperlichen Beschwerden,...

### DIE SCHOKOLADENLIEBHABERIN

Der Kalorienverbrauch ist recht hoch, so dass ich mir bei meinem großen Schokoladenkonsum an Ritter Sport Tafeln (>30kg/Jahr) nicht allzu viele Gedanken machen muss. Gerne verspeise ich eine Tafel „Olympia“ direkt vor dem Wettkampf anstatt ein Gel runterzuwürgen. Als Ziel-Belohnung liegt manchmal noch eine weitere Tafel im Auto. Oder ich gönne mir ein riesengroßes Eis!



Yvonne Bauer, VfL Waiblingen

## Die Kampfrichterin



Kampfrichterin beim BWTV, na ja, eigentlich nichts Ungewöhnliches. Zirka 20 Prozent meiner Mitstreiter sind Kolleginnen. Bei der DTU sieht's schon anders aus, da sind wir nur zwei oder drei Frauen, es gibt aber eigentlich auch keine geschlechtsspezifische Aufgabenteilung. Für mich persönlich begann alles damit, dass mein Partner in Köln seine erste Mitteldistanz machte und mir das stundenlange Rumstehen mit den anderen „Sportlerbräuten“ zu langweilig war. Also hab ich überlegt, was man in der Zeit künftig Sinnvolleres tun könnte. Es bot sich an, am Rennverlauf irgendwie teilzunehmen indem man aufpasst, dass alles sportlich, fair und regelkonform abläuft. Als Kampfrichterin tut man auch noch eine Menge anderer Dinge in der Wettkampfbzone, zwangsläufig und gerne, denn man wird als „Race Official“ sehr schnell zum Teil der gesamten Veranstaltung. Man gibt Auskunft über Sportstätten und Zeitplan, man hilft Sportlern bei der Lösung kleiner und größerer Probleme, man wünscht beim Check-In unzähligen Athleten viel Glück und erntet immer wieder ein freundliches Lächeln. Man diskutiert den Aufbau der Wechselzone mit dem Veranstalter, ändert Absperrbänder und fegt auch schon mal Geröll von der Radstrecke oder tröstet nach Pannen oder Aufgaben. Ein aufmerksamer Kampfrichter ist mittendrin

und ständig beschäftigt. Ganz besonders eindrucksvoll ist die Stimmung vor dem Start, wenn sich die Spannung der Athleten langsam aufbaut, jeder noch einmal alle Abläufe durchgeht, sich in den schwarzen Neo zwängt und ganz still und konzentriert zum Start geht. Dann zittert die Luft und alles wartet auf genau den Moment, der das Rennen eröffnet ... schwer zu beschreiben, aber für mich auch nach all den Jahren immer noch ein Anlass für Gänsehaut. Schwimmen, Radfahren, Laufen, jeder Kampfrichter übernimmt ein bestimmtes Aufgabengebiet und muss eigenverantwortliche Entscheidungen treffen. Diese können für jeden Teilnehmer Folgen haben, bis hin zur Disqualifikation. Glücklicherweise geben sich fast alle Teilnehmer größte Mühe, alles fair und richtig zu machen, und die besten Rennen, auch für uns, sind die, bei denen unser Einschreiten fast nicht nötig ist. Aber es hat sich in den letzten Jahren auch eine Menge verändert im Triathlonsport. Natürlich gibt es noch immer die kleinen vereinsorganisierten, sympathischen Rennen mit 200 bis 400 Teilnehmern, die sich fast alle untereinander kennen. Aber selbst da checken höchstens noch bei der Jedermannndistanz Tourenräder mit Einkaufskörbchen am Lenker ein. Die Materialschlacht in Sachen Ausrüstung ist im vollen Gange, ehrgeizig werden Trainingspläne und Pulsfrequenzen ausgetauscht. Die Leistungsdichte lässt manchen auch übertrieben ehrgeizig werden. Größere Wettkämpfe müssen sowohl organisatorisch als auch für den Wohlfühlfaktor der Athleten hohe Standards bieten, das wird bei der Höhe der Startgelder erwartet. Somit erwirbt der Athlet mit seiner Teilnahme am „Event“ den Anspruch auf ein großartiges Erlebnis. Dies ist für uns Kampfrichter aufgrund der vorgegebenen Regeln nicht immer einfach und in allen Situationen einzulösen. Auch hochmotivierte Ligastarter und Teilnehmer an Nachwuchsveranstaltungen sehen in uns „Aufpassern“ gelegentlich mal Hindernisse, gefragt ist da häufig Fingerspitzengefühl und die Fähigkeit zur Deeskalation. Ob das einer Frau eher gelingt weiß ich nicht, wahrscheinlich ist es doch eher eine Frage der Erfahrung in solchen Fällen das richtige Maß zu finden.

  Uli Zierl

## Die Kaderathletin

Hallo, ich heiße Katharina Heid und bin Kaderathletin des BWTV. Als ich mir Gedanken zum Thema „Frauen im Triathlon“ gemacht habe, ist mir Anfangs nichts Besonderes eingefallen, denn für mich sind Frauen und Mädchen im Triathlon nichts Besonderes oder Außergewöhnliches. Obwohl man als Mädchen manchmal seltsam angeschaut wird wenn man sagt, dass man Triathlon macht. „Das ist doch eher was für Jungs“, bekommt man manchmal zu hören, doch das ist nicht so. Triathlon ist keine typische Jungensportart oder Mädchensportart. Im Triathlon sind Frauen und Männer beziehungsweise Mädchen und Jungen gleichgestellt. Wenn man sich den Nachwuchsbereich im Triathlon anschaut gibt es genauso viele begeisterte Mädchen wie Jungen. Nur in den älteren Jahrgängen sind die Mädels leider nicht mehr so stark vertreten wie die Jungs. Hier müssen daher oft die weibliche Jugend A und die Juniorinnen zusammen starten, sowohl im LBS Nachwuchscup als auch in den Deutschlandcups, weil es sonst einfach zu kleine Startgruppen gibt. Darum wür-

de ich mir wünschen, dass es wieder mehr ältere begeisterte Mädchen gibt und somit auch größere Startgruppen. Das ist aber eigentlich auch der einzige Unterschied zwischen den Jungs und den Mädels im Triathlon. Ansonsten wünsche ich mir weiterhin so tolle und spannende Wettkämpfe, und dass der Triathlon bei Mädchen und Jungen weiterhin so erfolgreich bleibt.



  Katharina Heid, VFL Pfullingen



## Die Partnerin

Triathlon ist ein Sport der mich begeistert. Ich betreibe Triathlon selbst als Hobby und finde es einen schönen Ausgleich zu meinem Berufsleben. Als ich vor fünf Jahren mit dem Triathlon angefangen habe, bin ich in einen Verein eingetreten, da der Sport in der Gemeinschaft mir noch viel mehr Freude bereitet. Zusammen die Wettkämpfe zu besuchen finde ich sehr wichtig und unheimlich schön. Du weißt, dass überall an der Strecke jemand steht, der dich anfeuert und dich dadurch motiviert.

Mein Partner betreibt auch Triathlon, dadurch können wir die eine oder andere Trainingseinheit gemeinsam absolvieren, soweit es möglich ist. Dies ist ein großer Vorteil, da das Training doch schon einiges an Zeit kostet! Schwimmen, Radfahren und Laufen müssen trainiert werden, ein ganz schönes Pensum.

Ehrenamtlich ist mein Partner Paul Drehmann beim BWTV als Vizepräsident tätig und das kostet auch nochmal Zeit. An Wochenenden sind Wettkämpfe, die er besucht und weitere Veranstaltungen an denen er präsent sein muss. Wenn es möglich ist, begleite ich ihn auf diese Veranstaltungen. Eine ehrenamtliche Tätigkeit nimmt einiges an Zeit in Anspruch, was man von außen gar nicht so sieht. Als Partnerin ist es manchmal schwer, denn die gemeinsame Zeit minimiert sich dadurch um einiges. Andererseits, wenn ich sehe was an den verschiedenen Veranstaltungen für Emotionen herrschen, so wie im letzten Jahr bei der DM am Schluchsee, finde ich es super, dass es Leute gibt, die sich so einsetzen. Es hat wirklich Spaß gemacht bei diesem Wettkampf zuzusehen und die Kids anzufeuern und sich mit ihnen zu freuen.

Ich selbst sehe den Triathlonsport als etwas ganz besonderes und investiere gerne die Zeit. Für mich kam es nicht in Frage in der Frauenliga zu starten, da ich einfach nicht so stark bin um da wirklich was zu reißen. Doch eigentlich geht es doch auch nicht nur darum vorne mit zu laufen, sondern um die Gemeinschaft und um den Spaß am Triathlon. So kam es dazu, das ich dieses Jahr doch in unserem Frauenligateam gemeldet bin. Ich freue mich darauf - und mal sehen wie es läuft.

  Larissa Ziegler, SG Poseidon Eppelheim

## Die Physiotherapeutin

**Gibt es einen Unterschied aus physiotherapeutischer Sicht zwischen Männern und Frauen im Sport? Ich möchte dies am Beispiel Becken erläutern und die Antwort lautet: „Jein!“**

Rückenschmerzen haben beispielsweise sowohl Frauen als auch Männer. Das Becken verschiebt sich bei beiden Geschlechtern gleich, wobei die Personengruppe, die diszipliniert Spannungsübungen macht, einen Vorteil hat. Ist das Becken verschoben, kommt es zu Durchblutungsstörungen, die man jedoch nicht deutlich merkt und die sich in Krämpfen oder auch einem Fersensporn äußern können.



Hier haben Frauen eher einen Vorteil, da sie in den meisten Fällen ein deutlich weiches Bindegewebe haben und es somit länger dauert, bis es zu Problemen kommt. Bei beiden Geschlechtern ist ein ganz wichtiger Aspekt, der für eine regelmäßige physiotherapeutische Betreuung spricht, die Gefahr des Überlastungsbruchs. Begünstigt wird dieser dadurch, dass Calcium aufgrund der Verspannungen, die Durchblutungsstörungen auslösen, nicht in die Beine gelangen kann und ein Calciummangel in der Muskulatur und im Knochen entsteht. Was allerdings die Inkontinenz angeht, so kann sie sowohl beim Mann als auch bei der Frau aufgrund der Beckenverschiebung auftreten. Eine Ausrede „Ich war schwanger“ ist nur bedingt gültig. Es empfiehlt sich also generell das Becken kontrollieren zu lassen, aber auch sich die Sitzposition und den Radsattel noch einmal genauer anzusehen. Übt dieser dauerhaften Druck auf den Beckenboden aus, ist es schwierig für den Körper diesem ständig stand zu halten, was dann wiederum zu einer Verschiebung im Becken führen kann. Ein Besuch bei einem Physiotherapeuten ist also kein Eingeständnis von Schwäche, sondern aus diesem Blickwinkel einfach nur wichtig. Damit auch die Frauen die Möglichkeit eines Besuchs nach dem Wettkampf bekämen, wäre es schön, wenn sie auch genug Zeit hätten, vorbei schauen zu können. Doch oft ist (aufgrund späterer Startzeiten und/oder längerer Wettkampfdauer) die Wartezeit bis zur Siegerehrung sehr knapp.

  Wiebke Klein, Physiotherapeutin

## BWTV Frauenradcamp und Frauenseminar



BWTV Frauenradcamp 2013 in Steinbach

### DIE PREMIERE WAR DEFINITIV ZU KURZ

Mitte Juni 2013 feierte das erste BWTV Rennradcamp für Frauen Premiere. Betreut von den Triathlontrainern C Annette Mack und Ralf Kiene - letzterer Initiator und Organisator der Pilotveranstaltung - war das Camp in der Südbadischen Sportschule Steinbach mit 18 Teilnehmerinnen im Alter von 19 bis 55 Jahren praktisch ausgebucht.

Im Mittelpunkt des Camps standen natürlich die Radtouren durch die abwechslungsreiche Landschaft rund um Baden-Baden, bei denen die Teilnehmerinnen je nach Leistungsfähigkeit und Anspruch zwischen flachen Strecken durch die Rheinebene und bergigen Strecken in den Schwarzwald wählen konnten. Zur Vorbereitung auf die Touren gab es ein ausführliches Radtechnik-Programm auf der 400-Meter-Bahn der Sportschule sowie einen kleinen Pannenkurs. Abgerundet wurde das Programm schließlich war es ein „Triathlon-Radcamp“ - durch kurze Schwimm- und Lafeinheiten sowie Gymnastik.

Alle Teilnehmerinnen genossen die Ausfahrten und die Tage in Steinbach. Hauptkritikpunkt war, dass die Veranstaltung definitiv zu kurz war, um die wunderschöne Landschaft um Steinbach auf dem Rennrad zu „erfahren“. Darum wurde die zweite Auflage des Frauenradcamps verlängert und findet 2014 in den Pfingstferien vom 19. bis 22. Juni statt. Getreu dem Motto „never change a winning team“ wird das Camp wieder von Anette Mack und Ralf Kiene geleitet, Unterkunft und sportlerinnen-gerechte Verpflegung stellt die Südbadische Sportschule.



### FRAUSEMINAR VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Weiter im Programm ist auch das beliebte Frauenseminar des BWTV unter der Leitung von Ulrike Manthey. Dieses findet in 2014 vom 28. bis 30. März ebenfalls an der Sportschule in Steinbach statt. Besonders an der sechsten Auflage ist, dass erstmals alle Referentinnen und Trainerinnen weiblich sind, ein Seminar von Frauen für Frauen also. Neben den praktischen Einheiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen werden hier auch immer theoretische Inhalte vermittelt. Und natürlich spielt, wie auch beim Radcamp, der gesellige Aspekt eine entscheidende Rolle im Gesamtkonzept.

Ralf Kiene Ralf Kiene, Peter Mayerlen

# BWTV IM PROFIL

## DAS NEUE PRÄSIDIUM - STECKBRIEFE

<b>ALTER</b>	45 Jahre
<b>VEREIN</b>	SSV Huchenfeld
<b>SPORTLICHER TRAUM</b>	Mit Oliver Schotte im Jahr 2039 in der AK 70 auf Hawaii als Sieger durchs Ziel laufen
<b>PERSÖNLICHES MOTTO</b>	A bisserl geht immer
<b>WARUM VERBANDSARBEIT</b>	Eine Möglichkeit zu zeigen, dass Triathlon mehr als Sport ist.



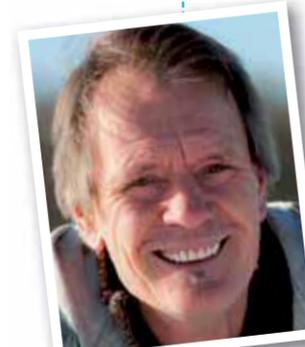
BERNHARD THIE



ALFRED SCHMIDT

<b>ALTER</b>	53 Jahre
<b>VEREIN</b>	Nonplusultra Esslingen
<b>ERSTER TRIATHLON</b>	1992 in Ravensburg 1-40-10
<b>SPORTLICHER TRAUM</b>	Gemeinsam mit meinen drei Töchtern einen tollen Triathlon über die Olympische Distanz bestreiten
<b>HOBBYS/LEIDENSCHAFT</b>	Wandern, Finnland und die Weite der Tundra
<b>PERSÖNLICHES MOTTO</b>	You can get it if you really want
<b>ZIELE IM BWTV</b>	Den eingeschlagenen Weg des BWTV weiterverfolgen und den BWTV zu einem der erfolgreichsten Landesverbände machen.

<b>ALTER</b>	Oldie but Goldie
<b>VEREIN</b>	SC Plüderhausen
<b>HOBBYS/LEIDENSCHAFT</b>	Meine große Leidenschaft sind sauschnelle, rote italienische Motorräder. Die Sportfotografie macht mir immer mehr Spaß, mein Ziel ist noch spannendere Fotos, zu schießen.
<b>MEIN TRAININGSTIPP</b>	Überschaubare Ziele konsequent und Schritt für Schritt durchziehen.
<b>LIEBLINGSSESSEN</b>	Das Experimentieren mit neuen Rezepten, insbesondere für gehaltvolle, kalorienreiche Suppen sind eine schmackhafte Herausforderung.
<b>ZIELE IM BWTV</b>	Die Aufgaben des Jugendreferenten ins Hauptamt bringen, die Jugend- und Nachwuchsarbeit fit für die Zukunft machen. Dem Leistungssport neue Impulse verleihen.
<b>WAS ICH SCHON IMMER SAGEN WOLLTE:</b>	Seht den Spaß im Sport und bleibt locker dabei. Das bringt uns alle weiter. Danke an meine Familie, die mich in meiner Arbeit so außergewöhnlich unterstützt.



REIMUND MAGER

## DAS AKTUELLE BWTV TEAM



### Präsident

Bernhard Thie  
Krummheldenweg 21  
75210 Keltern-Dietlingen  
Tel. 0721.8600380 (dienstl.)  
bernhard.thie@bwtv.de



### Vizepräsident

Alfred Schmidt  
Gründer Weg 6  
73728 Esslingen  
Handy 0176.50969709  
alfred.schmidt@bwtv.de



### Vizepräsident

Reimund Mager  
Haselbrunnenweg 6  
73614 Schorndorf  
Tel. 07181.75168  
Handy 0176.51343331  
reimund.mager@bwtv.de

Reimund Mager wurde auf dem außerordentlichen Verbandstag im Januar diesen Jahres zum Vizepräsidenten gewählt. Die Aufgaben des Jugendreferenten werden von ihm bis zur Neuwahl eines Nachfolgers/einer Nachfolgerin weitergeführt.

Neue E-Mailadresse: [www.jugend@bwtv.de](mailto:www.jugend@bwtv.de)



### Landestrainerin

Julia Seibt  
Kreuzstraße 30  
79106 Freiburg  
Handy 0176.60962414  
julia.seibt@bwtv.de



### Landestrainer

Johannes Gesell  
Hansjakobstraße 91  
79117 Freiburg  
Handy 0176.22821782  
johannes.gesell@bwtv.de

### Anti-Doping-Beauftragte

Nina Umhey  
Obere Röd 39  
69123 Heidelberg  
Handy 0174.3292836  
ninaumhey@googlemail.com

### Talentfördergruppenleiterin

#### Neckar-Alb

Bettina Haas  
Ludwigstraße 2  
72793 Pfullingen  
ah-653682@versanet.de

### Talentfördergruppenleiter

#### Mengen

Wolfgang Rudnick  
Gartenstraße 48  
88512 Mengen  
Tel. 07572.3255  
Fax 07572.769310  
wolfgang\_rudnick@web.de

### Talentfördergruppenleiter

#### Malterdingen

Martin Tritschler  
Bahnhofstraße 6  
79194 Gundelfingen  
Tel./ Fax 0761.584597  
tritschler.m@gmx.de

### Talentfördergruppenleiter

#### Südschwarzwald

Hubert Klemm  
Hüsinger Straße 9  
79585 Steinen  
Tel. 07627.8997  
klemmtriatleten@aol.com

### Talentfördergruppenleiter

#### Region Stuttgart

Dieter Waller  
Großheppacher Straße 29  
71364 Winnenden  
Tel. 07195.584099  
marianne\_dieter@yahoo.de

### Talentfördergruppenleiter

#### Unterland

Stefan Fiebig  
Bamberger Straße 46/1  
74078 Heilbronn  
Tel. 07131.44222  
stefan\_fiebig@gmx.de

### Kampfrichterobmann

Uwe Brähler  
Tulpenweg 17  
69123 Heidelberg  
Tel. 06221.657419  
kari@bwtv.de

### Fachwart Triathlon

**Polizei Baden-Württemberg**  
Klaus Kircher /// Polizeidirektion Ulm  
Münsterplatz 47 /// 89073 Ulm  
Tel. 0731.188-2244 (dienstl.)  
Tel. 07347.7573 (priv.)  
Handy 0173.6461500  
kcdb.kircher@tele2.de (priv.)  
kircher@pdul.bwl.de (dienstl.)

### Sprecher Schuleteam

Wolfgang Jörlitschka  
Mittlere Stöckstraße 14  
75180 Pforzheim  
Tel. 07202.9302-50  
w\_joerlitschka@gmx.de

### Verbandsjurist

RA Bernhard Martin  
Metzgerstraße 13 /// 72764 Reutlingen  
Tel. 07121.38740 /// Fax 07121.387423  
kanzlei@rechtsanwalt-martin.de

### Vorsitz Verbandsgericht

Markus Bastick  
Berggasse 24 /// 72762 Reutlingen  
Tel. 0711.860534230  
markus.bastick@googlemail.com

### Medizinische Betreuung

Sportmedizin Freiburg  
Kontakt über Landestrainer  
Johannes Gesell

### Kassenprüfer

Klaus Kreikenbohm  
Weidachstraße 13 /// 70736 Fellbach  
Tel. 0711.511501  
klaus.kreikenbohm@gmx.de

### Kassenprüfer

Roland Striegel  
Brotstraße 4 /// 79341 Kenzingen  
Tel. 07644.265 (priv.)  
Tel. 0761.2152277 (dienstl.)  
roland.striegel@sparkasse-freiburg.de

### Veranstaltervertreter

Walter Schempp  
Tulpenstraße 14 /// 72355 Schömburg  
Tel. 07427.2900 /// w.schempp@gmx.de

### Kadersprecherin

Sarah Wilm /// Freiburg  
sarahwilm@gmx.net

### Kadersprecher

Dominic Ehinlanwo /// Freiburg  
wehinlanwo@t-online.de

### Ligaverbandsvertreter: NN

## DAS TEAM AUF DER GESCHÄFTSSTELLE



### Geschäftsführer

Peter Mayerlen  
Schulerhofstraße 3  
71364 Winnenden  
Tel. 0711.28077-352  
Handy 0171.9761374  
peter.mayerlen@bwtv.de



### Sachbearbeiterin Geschäftsstelle

Gisela Glemser  
Tel. 0711.28077-350  
gisela.glemser@bwtv.de



### Sportreferentin

Katrin Faschian  
Tel. 0711.28077-351  
katrin.faschian@bwtv.de

### Geschäftsstelle BWTV

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel. 0711.28077-350  
Fax 0711.28077-353  
info@bwtv.de  
www.bwtv.de

### Geschäftszeiten

Montag - Donnerstag 8.30 - 16.30 Uhr  
Freitag 8.30 - 12.30 Uhr

## Mit Herz und Verstand für den BWTV

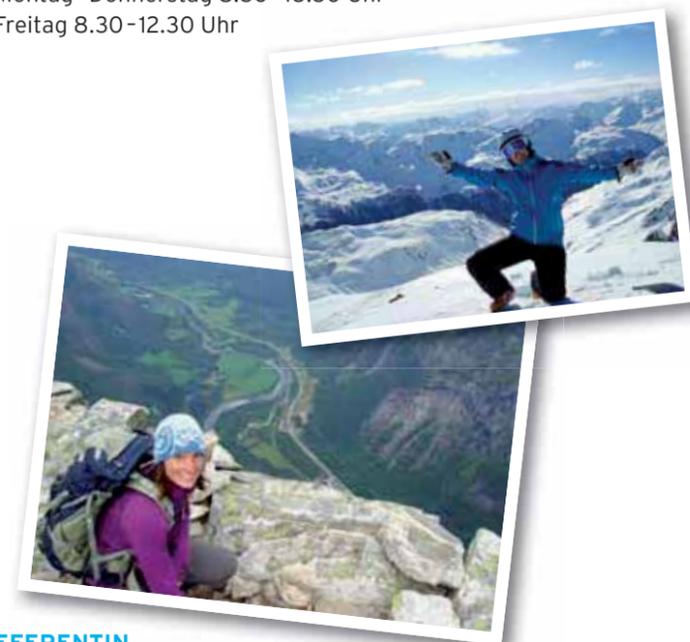
### SEIT 01.10.2013 IST KATRIN FASCHIAN NEUE SPORTREFERENTIN

Wofür braucht man das Herz und wofür den Verstand in meiner Rolle als Sportreferentin? Als ehemalige Leistungssportlerin, Sportstudentin und Trainerin an der Basis kenne ich die Höhen und Tiefen des Sports. Dabei ist es wichtig einen klaren Kopf zu behalten und die Leidenschaft am Sport nicht zu verlieren.

Mit dieser Einstellung werde ich den BWTV in organisatorischen Belangen rund um den Nachwuchscup und die Liga vertreten. Zudem bin ich zukünftig die Ansprechpartnerin in Sachen Traineraus- und Fortbildung. Das Thema Frauen im Triathlon ist mir sehr wichtig. Durch erweiterte Maßnahmen wie Seminare und Camps will ich versuchen die Frauen in der Triathlon-Szene, aber auch diejenigen die in den Triathlon-Sport einsteigen wollen, anzusprechen.

Nach meinem Karriereende als Leistungssportlerin Ski alpin habe ich in Freiburg Sportwissenschaft studiert. Von dort führte mich der Weg weiter zur Theorie des Sports. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin erforschte ich in verschiedenen Projekten an der Sportfakultät der TU München und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Freiburg die Bewegung des menschlichen Körpers. Nach zwei Jahren Forschungsarbeit habe ich beschlossen, mich mehr dem praktischen Feld der Sportwissenschaft zu widmen und habe mit der Stelle beim BWTV genau die Tätigkeit gefunden, die ich mir vorgestellt habe.

Ich freue mich auf meine bevorstehenden Aufgaben und die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten. Allen Athleten, Trainern, Betreuern und Eltern wünsche ich einen guten und erfolgreichen Start in die neue Saison.



## Steigender Bedarf an Aus- und Fortbildungsangeboten



Trainer C-Lehrgang 2012/2013

### TRAINER-AUS- UND FORTBILDUNG IM BWTV

Der BWTV geht in Sachen Traineraus- und Fortbildung in die Offensive. Blickt man auf die letzten Jahre zurück, stellt man fest, dass die Nachfrage für den Lehrgang zum Trainer C-Leistungssport immer größer wurde und jedes Jahr etliche Teilnehmer auf der Warteliste vergebens auf einen Platz im Ausbildungskurs warten mussten. Zudem wurde unter den Teilnehmern immer öfter der Wunsch geäußert, doch etwas mehr die Belange der Breitensportler in der Trainerausbildung zu behandeln. Dies hat uns dazu bewogen, die Ausbildung zum Triathlon Trainer C-Breitensport ins Leben zu rufen. Einerseits wollten wir unseren etablierten Trainer C-Leistungssport nicht „verwässern“ und ganz klar nach dem Konzept der DTU und dem Nachwuchsleistungssport ausrichten, um angehenden Nachwuchstrainern das Rüstzeug an die Hand zu geben, das es braucht um junge Athleten an Nachwuchscup und Deutschlandcup heranzuführen. Andererseits wollten wir der steigenden Nachfrage nach einer breiten- und freizeitsportlichen Ausrichtung in der Trainer C-Ausbildung gerecht werden.

Mit dem Grundlehrgang Anfang März 2014 starten wir nun also in eine neue Ausbildungsreihe, in der es vor allem um Triathloneinsteiger, Kinder und Schüler, sowie Jedermann geht.

Zielgruppe des neuen Trainer C-Breitensport sind vor allem Vereinstrainer im Erwachsenen- und Jugendbereich, bei denen nicht unbedingt der Nachwuchscup oder Deutschlandcup im Vordergrund stehen. Schülermentoren wird dabei der Grundlehrgang auf Grund ihrer Ausbildung zum Schülermentor im Triathlon anerkannt. Da wir in Absprache mit unserem Partner, der Südbadischen Sportschule Steinbach, alle drei Lehrgangswochen auf Ferientermine legen konnten, wird es triathlonbegeisterten Lehrern leichter daran teilzunehmen.

Und wer während der Lehrgänge zum Trainer C-Breitensport Lust auf mehr bekommen hat, kann zum einen „umschulen“ auf den Trainer C-Leistungssport oder bei der DTU mit dem Trainer B-Breitensport die nächste Qualifizierungsstufe erklimmen. Nicht nur aufgrund der neuen Ausbildungsreihe, sondern wegen der insgesamt steigenden Nachfrage nach qualitativ hochwertigen Fortbildungsangeboten, wird der BWTV sein Angebot in diesem Bereich weiter ausbauen. Erfolgreich gestartet ist in 2013 beispielsweise die Fortbildung zum Thema Ski-Langlauf, der zweite Lehrgang im Januar 2014 war innerhalb weniger Tage ausgebucht.

 Peter Mayerlen  Johannes Gesell

## HARTES INTERVALLTRAINING FÜR DEN FAHRRAD-KAMPFRICHTER



„In 2013 haben 58 offiziell gemeldete Triathlon-, Duathlon- und Swim&Run-Veranstaltungen in Baden-Württemberg stattgefunden, an denen 22.200 Sportlerinnen und Sportler teilgenommen haben,“ heißt es auf [www.bwtv.de](http://www.bwtv.de).

58 Wettkämpfe mit über 22.000 Startern - das heißt auch 58 Wettkämpfe mit 300 Kampfrichtereinsätzen, die die rund 100 Kampfrichter des BWTV in 2013 ehrenamtlich geleistet haben. Kampfrichter betreuen Kinder-Triathlons genauso wie Cross-Triathlons, Deutsche Meisterschaften genauso wie Nachwuchscups, kleine Veranstaltungen mit 200 wie Großveranstaltungen mit 4.000 Startern.

Aber 2013 brachte nicht nur eine erneute Steigerung der Teilnehmerzahlen, es gab im letzten Jahr auch einige interessante Weiterentwicklungen im Kampfrichterwesen. Als erste Weiterentwicklung möchte ich die beginnende Internationalisierung nennen. Von Großweier nach La Wantzenau fand der erste „Eurodistrict Triathlon“ statt, eine in allen Bereichen wirklich binationale Veranstaltung. So war dort zum ersten Mal ein gemischt deutsch-französisches Kampfrichterteam im Einsatz, das sich trotz Sprachschwierigkeiten hervorragend zusammenfand.

Wir mussten die Regeln für den Wettkampf an die Unterschiede zwischen der deutschen und der französischen Sportordnung anpassen, das ließ sich den Startern aber leicht vermitteln. Vielen Dank an Richard Bitsch und sein Team für die hervorragende Zusammenarbeit. Eine weitere Neuerung haben wir beim Rigolator erfolgreich eingeführt: den Fahrrad-Kampfrichter. Ein Fahrrad-Kampfrichter ist durch seine Kleidung eindeutig als Kampfrichter erkennbar, bewegt sich auf der Radstrecke, sitzt aber nicht als Beifahrer auf einem Motorrad, sondern ist selbst mit einem Fahrrad unterwegs.

Einer der eingesetzten Kampfrichter schrieb dazu: »Meine erste Befürchtung war, dass ich mit Athleten, die auch bei internationalen Meisterschaften starten, wohl kaum mithalten werde, insbesondere da ich aus Gründen des schnellen Antretens, „verstecken“ hinter Bäumen und Einschränkungen durch verteilen von Zeitstrafen nicht mit dem Zeitfahrrad gefahren bin. Das war jedoch überhaupt kein Problem, auch wenn ich in Riegel mein härtestes Intervalltraining hatte. Eine Vorgehensweise, die sich in meinen Augen am praktischsten herausgestellt hat: Warten am Straßenrand, manchmal bei Menschengruppen, Absprache mit dem Motorradfahrer und Kari, die sich eine Gruppe erfolglos durch das Motorgengeräusch vorknöpfen. Besagte Gruppe hab ich vorbeifahren lassen und nach 100 Meter etwa hinterhergefahren und „angeschlichen“.«.

Eine weitere Neuentwicklung ergab sich im Zusammenhang mit den vielen Erstveranstaltungen, die wir in 2013 hatten. Bei allen neuen Veranstaltungen übernahmen Kampfrichter die Vorab-Betreuung und besprachen schon im Vorfeld kritische Punkte mit den jeweiligen Ausrichtern. Besonders in Ulm war das eine große Herausforderung. Alle Veranstaltungen gingen auch dank dieses Engagements unserer Kampfrichter glatt über die Bühne. In diesem Sinne wünsche ich alle Triathleten eine erfolgreiche Saison 2014!

Uwe Brähler  
Kampfrichterobmann



 Peter Mayerlen, Yvonne Bauer

## GEMEINSAM GEHT ES BESSER - GEDANKEN ZUR JUGENDARBEIT



Ich möchte meine Ausführungen mit ein paar Schlagzeilen aus dem Jahr 2013 beginnen:

„Deutschland ist Weltmeister! Anja Knapp, Jan Frodeno, Anne Haug und Franz Löffelholz haben vor dem begeisterten Hamburger Publikum zum ersten Mal den Titel im Stafflerennen geholt.“

„Im Nachwuchskader der Deutschen Triathlon Union (DTU) stehen im kommenden Jahr gleich sieben BWTV Triathletinnen und Triathleten, sechs davon trainieren am Landesstützpunkt in Freiburg.“

„Die Nachwuchstriathleten des BWTV haben bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren in Schluchsee insbesondere durch mannschaftliche Geschlossenheit überzeugt.“

„BWTV Kaderathleten für EM qualifiziert“

Hinter allen diesen Meldungen stecken natürlich einzelne Athleten, die diese hervorragende Leistung erbracht haben. In zweiter Reihe stehen die Betreuer, Trainer, Organisatoren, Eltern und Freunde, die ihren großen Teil zu den Erfolgen beisteuern. Selbstverständlich muss es bei Erfolgen auch Niederlagen geben, da sonst das Gleichgewicht nicht stimmt. Aber auch eine Niederlage oder Zielverfehlung schmälert in keiner Weise die über einen längeren Zeitraum erbrachte Leistung der Athleten und Betreuer. Fakt ist jedoch, der Einzelne funktioniert nur in einem Team mit mehreren Beteiligten, da die Aufgaben entsprechend der Kompetenzen und Ressourcen aufgeteilt werden können.



Was in positiven Schlagzeilen, endet fängt meistens in den Vereinen in jungen Jahren an. Aus Trainingsgruppen werden Talente zu Sichtungslerngängen eingeladen, und bei Vereinswettkämpfen kristallisieren sich Athleten heraus, die ihre Leistung in der Liga oder im Nachwuchs cup im besonderen Maß präsentieren. Dieses System kann aber nur funktionieren, wenn es entsprechende Vereine gibt, die dies fördern und Trainingsgruppen für Kinder und Heranwachsende anbieten. In einem Flächenland wie unserem Bundesland ist es in unserer Sportart sehr wichtig zusammenzuarbeiten um diese Ziele wie oben genannt zu erreichen. Triathlon hat es nicht leicht, allein im Vergleich mit den Teamsportarten wie Fußball oder Handball, in der Jugend zu bestehen. Aus diesem Grund ist es mir ein wichtiges Anliegen sie zur „Jugendzusammenarbeit“ zu ermuntern. Sei es durch Einbringung in eine bestehende Trainingsgruppe als Betreuer oder Trainer oder bei der Bildung von vereinsübergreifenden Trainingsgruppen in ihrer Region. Bilden sie Partnerschaften, Kooperationen oder Trainingstreffs für Kinder, Jugendliche und Heranwachsende, um unseren Sport weiter zu fördern und nach vorne zu bringen. Viele Vereine, die heute noch mit ihrer Nachwuchsarbeit sehr dünn aufgestellt sind, würden sich über solche Maßnahmen freuen. Nur so kann die Jugendarbeit als fester Bestandteil im Verein bestehen und sich von der personen-



gebundenen Jugendarbeit lösen. Denn nur als Team mit einer ausreichenden Anzahl von Athleten, Betreuern, Trainern, Eltern und Helfern ist es möglich das Thema voranzubringen. Nicht nur für sportliche Erfolge sondern auch bei der Gewinnung von Sponsoren und öffentlichen Mitteln ist eine Konstanz in diesem Bereich sehr wertvoll und zielführend. Der BWTV unterstützt in diesem Arbeitsfeld natürlich wo er kann. Aus diesem Grund bitte ich sie, wenn sie als Teil eines Teams an der Jugendarbeit in ihrer Region interessiert sind, kontaktieren sie uns. So ist es möglich das bestehende Netzwerk im Nachwuchsbereich auszubauen. Denn nur zusammen sind wir stark und erfolgreich. In diesem Sinne wünsche ich ihnen/euch allen eine tolle Saison 2014 mit vielen einprägsamen und erfolgreichen Momenten.

Reimund Mager Paul Drehmann

## Die Besonderheit: Auch im Winter kann im 50-Meter-Freibecken im beheizten Wasser geschwommen werden!



Öffnungszeiten:

Montag	von 09.00 – 21.00 Uhr
Dienstag – Freitag	von 08.00 – 21.00 Uhr
Samstag	von 08.00 – 19.00 Uhr
Sonntag	von 08.00 – 18.00 Uhr
Feiertag	von 10.00 – 18.00 Uhr

Die Wintersaisonkarte kostet nur 70 Euro.

Beheizte Umkleidekabinen

Weitere Informationen und Aktuelles unter [www.winnenden.de](http://www.winnenden.de)

12. SWIM AND RUN WUNNEBAD WINNENDEN 13.09.2014



Albertviller Str. 56 · 71364 Winnenden  
Telefon 071 95 / 6 20 94

Offensive Nachwuchsarbeit fordern und fördern

## DIE JUNGE GENERATION IN DEUTSCHLAND BLEIBT ZUVERSICHTLICH

**Herausforderungen, die durch die Veränderungen der Bevölkerungsdemographie\* entstehen, stellen uns vor die Frage, wie wir unseren Sport, unseren Verband zusammen mit den Vereinen für die Zukunft fit machen wollen. Es ist schon viel geschrieben und noch mehr geredet worden über die Einführung der Ganztagschule (GTS) und ihrer davon abgeleiteten Formen. Diese Entwicklung werden wir nicht aufhalten können, da wurden schon längst Fakten geschaffen. Im Schuljahr 2012/13 hatte bereits mehr als ein Drittel (36,8 %) aller allgemeinbildenden Schulen Ganztagsangebote (ohne berufliche Schulen).**

### Die Entwicklung der nahen Zukunft steht fest

Auch wenn in vielen Publikationen von Untergangsszenarien geschrieben wird, sind diese wenig glaubhaft, denn in unserer Gesellschaft wurzelt das Vereinsgeschehen sehr tief. Tatsache ist und bleibt, dass die Geburtenzahlen bis 2025 um bis zu 25 % zurückgehen werden und aktuelle Hochrechnungen keine Zauberformeln sind, weil alle Fakten bereits auf dem Tisch liegen. In der Regel sind die Kinder 6-7 Jahre alt wenn sie in einen Triathlonverein eintreten. Damit steht die Geburtenquote dieser Kinder längst fest und so lässt sich mit diesen Zahlen eine recht einfache und vor allem exakte Projektion in die nähere Zukunft errechnen.

### Schul- und Freizeitaktivitäten

Der nächste Teil soll die Bereiche Schul- und Freizeitaktivitäten näher bringen. Zunächst zur Schule, es lässt sich ein Trend zum zweigliedrigen Schulsystem erkennen. Dieser Trend wird begleitet von einer deutlichen Zunahme an betreuten Ganztagschulen. Ca. 85 % der Kinder- und Jugendlichen treiben gerne Sport, aber nur ca. 5 % kommen über den Schulsport in einen Verein. Das heißt, wenn die Zeit, die die Kinder in der Schule verbringen, zunimmt, müsste es in der Zukunft einen Rückgang der Anzahl der Ersteintritte von Kindern in Vereine geben. Das muss aus unserer Sicht verhindert werden, indem wir die Jugendarbeit stärker auf die Schulen fokussieren.

### Wo steht die Jugendarbeit des BWTV?

Zu den Vorbereitungen des 1. BWTV Jugendtages 2013 gehörte eine Umfrage, die sich an alle 175 Mitgliedsvereine des BWTV richtete. Die Auswertung der gewonnenen Daten ergaben einige eher unerfreuliche Überraschungen im Bezug auf die oben genannte Erkenntnis. So bieten gerade einmal 30 Vereine ein regelmäßiges Jugendtraining in der Sportart Triathlon an, nur knapp 30 weitere Vereine zeigen Interesse daran, zukünftig aktive Jugendarbeit zu betreiben. Der Rest machte keine konkreten Angaben.

### Die Kinder dort abholen, wo sie sind?

Gehen wir noch einmal zurück an den Ort, an dem zukünftige Schülersgenerationen die meiste Zeit verbringen werden, in die Schulen. Wie sieht es denn nun aus mit den freiwilligen und verpflichtenden Angeboten einer GTS-Betreuung? Die Broschüre »Herausforderung GANZTAG«, herausgegeben von den Spitzenverbänden des Sports in Baden-Württemberg, gibt darüber vielfältige Antworten. Das als Praxishilfe für Vereine konzipierte Heft gibt neben Hintergrundinformationen viele Tipps und Hinweise. Es zeigt Schritt-für-Schritt Wege der Zusammenarbeit zwischen Verein und Schule. Ein Mustervertrag zum Abschluss eines Kooperationsvertrages mit Schulen rundet den theoretischen Teil ab. Die achtzehn Praxisbeispiele der meisten Schulformen zeigen Wege auf, wie Schnittstellen zwischen Schule und Verein geschaffen wurden.

### Die 16. Shell Jugendstudie kommt zu folgender Kernaussage:

Die heutige junge Generation in Deutschland bleibt zuversichtlich: Sie lässt sich weder durch die Wirtschaftskrise noch durch die unsicher gewordenen Berufsverläufe und Perspektiven von ihrer optimistischen Grundhaltung abbringen. Mit den Herausforderungen in Alltag, Beruf und Gesellschaft gehen Jugendliche auch weiterhin pragmatisch um. Prägend für diese Generation sind insbesondere eine starke Leistungsorientierung und ein ausgeprägter Sinn für soziale Beziehungen.

### Die große Chance für den BWTV Triathlonsport

Um den Fortbestand der Sportart Triathlon auch zukünftig in den Vereinen zu sichern, muss die Nachwuchsarbeit viel mehr in die Schulen getragen werden, denn dort eröffnet sich ein zwar schwierig zu bearbeitendes, aber weitgehend brachliegendes Feld. Die oben angeführten »30 interessierten Vereine« müssen von der Wichtigkeit einer aktiven Kinder- und Jugendarbeit im Triathlonsport überzeugt werden. Und die Vereine, die mit ihrer aktiven Jugendarbeit die Basis für den sportlichen Erfolg des Verbandes an, müssen weiter gestärkt werden. Dazu führt der BWTV regelmäßig Lehrerfortbildungen durch, bildet im 2-jährigen Turnus Schülermentoren Sport aus, bietet die Ausbildung zum Assistenzübungsleiter an und neben dem lizenzierten C-Trainer Leistungssport, gibt es jetzt auch ein Angebot für den Erwerb einer C-Trainer Breitensport Lizenz. Der Termin für den 2. BWTV Jugendtag ist am 18. Oktober 2014 in Stuttgart.

Reimund Mager

\*verwendete Quellen: MediKus: Züchner 2012, Shell Jugendstudie 2010, Bucher, Bildungsbericht der Bundesregierung 2012, AID:A 2009, 14. Kinder- und Jugendbericht 2013 der Bundesregierung

## GROSS TRIFFT AUF KLEIN - ZWEI JUGENDKONZEPTE IM VERGLEICH

### Tri-Team Heuchelberg e.V. TTH

Die positive Entwicklung des TTH in den letzten Jahren (von ca. 200 Mitglieder 2008 auf 430 Anfang 2014) beruht auf einem ganzheitlich angelegten Konzept. Auch der Anteil der Jugend ist kontinuierlich gestiegen und liegt bei ca. 43 %. Angesichts schwieriger Rahmenbedingungen ist dies ein Erfolg, der nur mit großem ehrenamtlichem Engagement möglich war.



### Die wesentlichen Aspekte des Jugendkonzepts sind Bestandteil eines Gesamtkonzeptes:

Motto: vielseitig - nachhaltig - integrativ  
Förderung einer eigenständigen Vereinsjugend  
Alle haben ihren Platz und ihre Berechtigung im Verein  
Integration benachteiligter Personengruppen  
Angebote für alle Altersgruppen  
Spaß und Spiel sind wichtige Komponenten  
Förderung leistungsorientierter Jugendlicher

### Die Umsetzung dieser Ziele ist langfristig angelegt und setzt voraus:

Qualifiziertes Trainerpersonal: Das TTH hat mehr als 20 TrainerInnen aller Lizenzstufen (Triathlon/Schwimmen) und zahlreiche AssistenzübungsleiterInnen  
Finanzierung I: Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene bringen konstant steigende Mittel, die der Nachwuchsförderung zu Gute kommen. Diese Kurse generieren neue Mitglieder, häufig in Form der Familienmitgliedschaft.  
Finanzierung II: Über die nachhaltige Nachwuchsarbeit des TTH konnte eine Firma aus Schwaigern für eine mehrjährige finanzielle Jugendförderung gewonnen werden  
Vereinsjugend: Hilft die zahlreichen Aktionen und Veranstaltungen des Vereins zu realisieren  
Kooperationen: Mit anderen Vereinen und mit Schulen

Stefan Fiebig, Tri-Team Heuchelberg, www.triteamheuchelberg.de

### Lauf und Triathlon Club Wangen e.V. LTC Wangen

Der LTC Wangen im württembergischen Allgäu zählt zu den »kleinen« Triathlonvereinen des BWTV und kann fünf Jahre nach seiner Vereinsgründung schon eine sehr aktive Jugendarbeit aufweisen. 22 junge Nachwuchstriathleten vom Hobbysportler bis zum Kaderathleten im Alter von 9-16 Jahren bilden die Jugendabteilung unter der Leitung von B-Trainerin Claudia Galki.

Vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche bietet der LTC den Wettkampfsportlern an, die beim Nachwuchscup an den Start gehen. Hobbysportler ohne Wettkampfbambitionen trainieren zwei Mal wöchentlich. »In der Vergangenheit hatten wir mit einer Grundschule eine Kooperation in Form einer Triathlon AG, die aber aufgrund organisatorischer Probleme und fehlender Schwimmmöglichkeiten leider weniger erfolgreich war,« erzählt Claudia Galki. Das einzige 12-Meter-Lehrschwimmbecken der 27.000 einwohnerstarken Stadt Wangen musste 2009 schließen und seitdem gibt es außer im Sommer keine Schwimmmöglichkeit:

ein großes Handicap für einen Triathlonverein und ein K.O.-Kriterium für eine Schul-Kooperation. Dazu kommt die Schwierigkeit einen Übungsleiter zu finden, der am Nachmittag Zeit hat. In Zukunft dürfte dies leichter werden, da drei ältere Nachwuchstriathleten des LTC 2014 die Schülermentorenausbildung absolvieren werden, so dass neue Schul-Kooperationen wieder angegangen werden können - wenn auch ohne Schwimmunterricht.



Claudia Galki, LTC Wangen, www.ltc-wangen.com

## ZWEI JAHRE DOPINGPRÄVENTION IM BWTV - EIN KLEINER RÜCKBLICK BRINGT ZUVERSICHT



Als unser Landestrainer Johannes Gesell vor etwas mehr als zwei Jahren mit der Frage an mich herantrat, ob ich zukünftig das Amt der Anti-Doping Beauftragten des BWTV übernehmen möchte, nun, da war ich erstmal skeptisch. Anti-Doping? So Mancher würde nun zuerst an EINE Figur denken: Don Quichote. Will ich so sein, wie der kleine Don im Kampf mit dem wohl heutzutage eher passenden Windkraftwerk? Hin und her habe ich überlegt. Sollte man das wirklich so sehen, wie in dem Zitat unten vom Ex-Manager des Team Gerolsteiner?

**„Ich glaube gar keinem mehr – keinem Radsportler und keinem Sportler überhaupt.“**

(Hans-Michael Holczer, Radsport-Manager)

Und selbst wenn - dann erst recht! Stammtischreden kann ja jeder schwingen und darüber wettern, wie „doping-verseucht“ der heutige Leistungssport ist. Der entscheidende Punkt ist, etwas dagegen zu tun!

Beispielsweise bei den jungen Athleten anzugreifen, quasi bevor das Kind dann in den Brunnen plumpst. Gesagt, getan - und schon hatte ich ein neues Amt inne. An Positionen im Ehrenamt mangelte es mir ja eigentlich nicht, dieses ergänzte sich aber nun auch perfekt mit der Nachwuchsarbeit in meinem Verein, dem SV Nikar Heidelberg. Nach der ersten Fortbildung des Baden-Württembergischen Landessportverbands zum Thema Anti-Doping und Dopingprävention war ich auch schnell „up-to-date“ in den aktuellen Regularien und mittendrin in der Materie. Zudem konnte ich auch einen Einblick in die Dopingprävention anderer Sportarten gewinnen, da diese Fortbildung sportartübergreifend erfolgte.

Die Hauptarbeit in den vergangenen zwei Jahren bestand prinzipiell in der Mitwirkung an Fortbildungen der Trainer C des BWTV, jedoch auch in der Aufklärung junger Athleten im Bereich Prävention, worin ich auch meine eigenen Schützlinge involvierte. In den Präsentationen wies ich auf versteckte

Dopingfallen im Alltag hin, zeigte Möglichkeiten der Präventionsarbeit mit jungen Athleten auf und erklärte die Nutzung der Medikamentendatenbank der NADA (zu finden unter [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)), mit Hilfe derer man schnell und unkompliziert herausfinden kann, welches Medikament, z. B. im Falle einer Erkältung, konsumiert werden darf. Die NADA (Nationale Anti-Doping Agentur) hat in den vergangenen Jahren wirklich gute Arbeit im Bereich Dopingprävention geleistet und sehr hilfreiche und effiziente Plattformen erstellt, die die Arbeit der Anti-Doping Beauftragten und Trainer um ein Vielfaches erleichtern!

Bei den Fortbildungsveranstaltungen kam es auch zu regen Erfahrungsberichten und Diskussionen zum Thema Doping im Breiten- und Leistungssport mit den anwesenden Trainern. Diese Gespräche waren nun alles andere als stamm-tischgeschwängerte Hetzsprüche über den hoffnungslosen Kampf gegen das Böse, sondern vielmehr Tatsachenberichte und Einblicke in die jeweilige Situation im Verein. Alles in Allem sehr positiv und konstruktiv!

Auch durch Gespräche mit jungen Athleten versuchte ich mir ein Bild zu machen, was denn so in den Köpfen unserer vielleicht zukünftigen Olympioniken vor sich geht. Mein Eindruck: Doping ist „uncool“, „unfair“ und es ist noch dazu „übelst bitter“, wenn man positiv erwischt wird und sich so seine gesamte Karriere versaut. Ganz meine Meinung! Letzten Endes sind es doch meist die negativen Beispiele, die die Meinung der Allgemeinheit über ein Thema bilden, obgleich die Mehrheit der Athleten sauber und ohne die Zuhilfenahme von unerlaubten Mitteln ihren Sport ausübt. Deshalb haltet es doch wie der deutsche Spitzenschwimmer Helge Meeuw, der einmal sagte:

**„Ich hole alles aus mir raus, was drin steckt. Aber ich stecke nichts in mich rein, um mehr rauszuholen.“**

In diesem Sinne, wünsche ich Euch allen eine erfolgreiche und gesunde Saison 2014.

Nina Umhey

# TRIATHLON WOCHENENDE Schluchsee

Samstag, 12. Juli 2014

- INTERNATIONALER SCHWARZWALD CUP
- LBS CUP TRIATHLONLIGA

Sonntag, 13. Juli 2014

- ETU TNATURA CROSS TRIATHLON PROFESSIONALS
- ETU TNATURA CROSS TRIATHLON FAMILY & COMPANY



Weitere Infos: Tel. 07652 1206-8500 • [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de) • [www.triathlon-schluchsee.de](http://www.triathlon-schluchsee.de)

## VEREINE IN BAWÜ

- 
- 68165 PSV Mannheim /// Roman Janecek /// roman.janecek@t-online.de  
 68167 MTG Mannheim /// Karin Falter /// triathlon@mtg-mannheim.de  
 68167 SV Mannheim /// Alex Taubert /// alextaubert@gmail.com  
 68167 Paddel-Gesellschaft Mannheim /// Enno Schönung /// schoenungenno@aol.com  
 68199 DJK MA-Feudenheim /// Ulrike Manthey /// ulrikemanthey@yahoo.de  
 68526 LSV 1864 Ladenburg /// Bernhardt Klodt /// klodt.ldbg@t-online.de  
 68723 Triathlon Oftersheim-Schwetzingen /// Jörg Eisendick /// joerg.eisendick@t-online.de  
 68753 RSC Kirrlach /// Peter Würges /// peter.wuerges@gmx.de  
 68766 ASG Tria Hockenheim /// Pedro Leischwitz /// p.leischwitz@web.de  
 68766 SG Poseidon Eppenheim /// Paul Drehmann /// paul.drehmann@gmx.de  
 69118 Skiclub Heidelberg /// Falko Frese /// f.frese@web.de  
 69118 LAV Ziegelhausen e.V. /// Holger Ochel /// info@leichtathletik-ziegelhausen.de  
 69121 SV Nikar Heidelberg /// Melanie Bickel /// melanie\_bickel@web.de  
 69123 SRH Campus Sports e.V. /// Nicolette König /// nicollette.koenig@bfw.srh.de  
 69126 IJM e.V. Heidelberg /// Gero Schäfer /// g.schaefer@ijm-online.de  
 69168 TSG Wiesloch /// Brigitte Schierloh /// bschierloh@ymail.com  
 69412 TV 1846 Eberbach e.V. /// Andreas Kohler /// a.kohler@kohler-flachdach.de  
 69412 SC Grummer Stegge Eberbach /// Wolfgang Polivka /// wolfgang.polivka@heidelberg.de  
 69429 SV NEPTUN Waldbrunn /// Manuel Zin /// manuel.zin@gmx.net  
 69469 TSG Weinheim /// Udo Pflästerer /// udo.pflaesterer@freenet.de
- 70173 Swim & Go Stuttgart /// Armin Keller  
 70191 TB Bad Cannstatt /// Michael Flüß /// michael\_fluess@yahoo.de  
 70197 MTV 1843 Stuttgart /// Steffen Pleßmann /// plessmanns@web.de  
 70327 TB Untertürkheim /// Ralf Garmeister /// garmeister@web.de  
 70435 BSFG Porsche Triathlon /// Mathias Nagel /// christian.schnabel@porsche.de  
 70469 TF Feuerbach /// info@tffeuerbach.de  
 70469 CSV Stuttgart /// Katharina Krämer /// kontakt@csv-stuttgart.de  
 70619 TSV Heumaden /// Manuela Crivellin  
 70736 TSV Schmidlen /// Kai Vetter /// kai\_vetter@yahoo.de  
 70771 Spvgg Stetten/Filder /// Helmut Schmidt /// wg@gauger-und-partner.de  
 70771 Tria Echterdingen e.V. /// Ulrich Fabricius /// ulrich.fabricius@web.de  
 70806 SZ Kornwestheim /// Hanspeter Diehl /// hanspeter.diehl@gmx.net  
 71032 RSG Böblingen /// Klaus Scheele /// klaus.scheele@arcor.de  
 71032 BSG HP Böblingen /// Robert Hasler  
 71065 VfL Sindelfingen /// Thomas Berger /// thomas-berger82@gmx.de  
 71069 GSV Maichingen /// Daniel Drews  
 71083 Sportfreunde Kayh /// Norbert Hornung  
 71134 Team multisportsnetwork Aidlingen /// Jochen Wälde /// jwaelde@multisportsnetwork.com  
 71139 ASV Ehningen /// Nico Hoffmann /// info@hsv-ehningen.de  
 71334 Schwimmfreunde Hegnach /// Jörg Kreikenbohm /// joerg.kreikenbohm@gmx.de  
 71334 VfL Waiblingen /// Dieter Waller /// marianne\_dieter@yahoo.de  
 71336 TSV Neustadt /// Peter Kunze /// woessner-kunze@gmx.de  
 71522 Triathlon-Club Backnang /// Axel Fritz /// axel.fritz.bk@t-online.de  
 71640 SV Ludwigsburg Abt. Triathlon /// Marlies Heinzler /// marliesheinzler@t-online.de  
 71672 SV Marbach /// Holger Tonn  
 71706 TV Markgröningen /// Alexander Fink /// alexander.m.fink@gmail.com
- 71708 TSG Steinheim e.V. /// Geschäftsstelle /// info@tsg-steinheim.de  
 71711 Team Silla Hopp Murr /// Achim Seiter /// info@3komma8.de  
 72070 Post SV Tübingen /// Bernd Gugel /// bernd@gugel-tue.de  
 72116 LG Steinlach /// Dieter Schneider /// schneiderdie@freenet.de  
 72186 SG Empfingen Triathlon-Abteilung /// Lothar Hank /// hank@lghechingen.justiz.bwl.de  
 72202 Team Kemipower e.V. /// Kerstin Bannwolf /// kerstin.bannwolf@kemipower.com  
 72213 TSV Altensteig Skizunft /// Silke Schattenberg /// silke.schatten1@gmx.de  
 72280 TV Dornstetten /// Frank Rügner /// fruegi@web.de  
 72355 TG Schömburg /// Walter Schempp /// w.schempp@gmx.de  
 72461 SC Onstmettingen /// Klaus-Dieter Boss /// klaus-dieter.boss@t-online.de  
 72488 ALZ Sigmaringen /// Ute Gneiting /// info@alz-sigmaringen.de  
 72510 Ute Mückel Triathlon e.V. /// Thomas Astheimer  
 72525 SV Auingen /// Henry Pienitzsch /// sportpieni@t-online.de  
 72581 SG Dettingen/Erms /// Erich Jud /// familiejud@gmx.de  
 72636 TSV Frickenhausen /// Carola Sigl /// carola.sigl@pema-elektrotechnik.com  
 72760 TSG Reutlingen /// Stefan Hildenbrand /// shildenbrand77@googlemail.com  
 72793 VfL Pfullingen /// Bettina Haas /// ah-653682@versanet.de  
 73033 Tria Team Staufen /// Marko Glassner  
 73079 AST Süßen /// Martin Büchler /// buechler-martin@t-online.de  
 73084 SSV Salach /// Angelika Röhm /// ajroehm@arcor.de  
 73098 Sport-Team Rechberghausen /// Ralf Scholz /// ralfscholz1@gmx.de  
 73249 Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils Wernau e.V. /// Bernhard Preuß /// info@triathleten-wernau.de  
 73262 Ausdauersportteam Reichenbach /// Werner Quattlender /// werner.quattlender@web.de  
 73312 TG Geislingen /// Carina Söll /// soell@kabelbw.de  
 73430 MTV Aalen /// Klaus Stelzer /// stelzerk@web.de  
 73479 DJK Ellwangen /// Andreas Wolpert /// a-wolpi@web.de  
 73525 DJK Schwäb.Gmünd /// Heiko König /// koenig@alice-dsl.net  
 73527 SV Schwäb.Gmünd /// Tobias Patzl /// tobias.patzl@arcor.de  
 73642 TSF Welzheim /// Jochen Schultheiß /// j.u.d.schultheiss@freenet.de  
 73655 SC Plüderhausen /// Petr Vatlach /// vatlach@t-online.de  
 73732 NONPLUSULTRA Esslingen /// bei Rudis Radlshop /// mandyklotz@gmx.de  
 73776 SC Altbach Triathlon /// Bernd Walter /// scaltbach@web.de  
 74072 Skiclub Heilbronn e.V. /// Christian Plappert /// plappert@t-online.de  
 74078 Tri-Team Heuchelberg /// Stefan Fiebig /// stefan\_fiebig@gmx.de  
 74172 NSU Triathlon /// Lothar Edelmann /// lothar.edelmann@nsu-triathlon.de  
 74321 SSV Bietigheim /// Axel Förste /// 4sindwir@web.de  
 74348 Sportfreunde Lauffen /// Berthold Probst, jun.  
 74388 TSV Talheim /// Harry Wurst /// harry.wurst@t-online.de  
 74427 SK Fichtenberg /// Uli Vischer /// uli.vischer@web.de  
 74523 TSG Schwäbisch Hall /// Kristian Krüger /// kristian\_krueger@t-online.de  
 74532 TSV Ilshofen 1862 e.V. /// Klaus Stier /// klaus.stier@tsv-ilshofen.de  
 74564 Team Magic /// Steffen Mayer /// info@magic-onlinepower.de  
 74564 TSV Crailsheim /// Dirk Beyermann /// dirk.beyermann@gmx.de  
 74638 TSG Waldenburg /// Karin Bach /// oberst-bach@web.de  
 74653 TSV Ingelfingen /// info@tsv-ingelfingen.de  
 74653 TSV Künzelsau /// Christian Hampel /// hampel.christian@gmx.de  
 74722 TSV 1863 Buchen /// Michael Peschel /// mi.peschel@t-online.de  
 74821 LAZ Mosbach-Elztal e.V. /// Manfred Weigler /// manfred.weigler@laz-mosbach.de  
 74850 LG Schefflenzthal /// Matthias Schade /// matthias\_schade@gmx.de  
 74855 Sportfreunde Haßmersheim e.V. 1924 /// Steffen Baranyay /// steffen.baranyay@t-online.de  
 75015 TV Bretten Triathlon /// Daniela Doppler /// daniela.doppler@gmx.de  
 75181 SSV Huchenfeld /// Michael Doll /// michael\_doll@gmx.de  
 75196 TRT Remchingen /// Jörg Frey /// freytermitten@web.de  
 75365 TSV Calw /// Daniel Kopp /// triathlon@tsvcalw.de  
 75428 Team Sport Evolution e.V. Illingen /// Arno Deißer /// adeisser@t-online.de

- 76131 SSC Karlsruhe /// team@ssc-karlsruhe.de
- 76135 Marathon Karlsruhe e.V. /// Fried-Jürgen Bachl /// info@badenmarathon.de
- 76137 Branddirektion Karlsruhe
- 76139 FSSV Karlsruhe e.V. /// Markus Gruhn
- 76187 SG Siemens Karlsruhe e.V. /// Benjamin Baur /// benjamin.baur@gmx.net
- 76189 Karlsruher Lemminge /// Klaus Musch /// klaus.musch@gmx.de
- 76227 TS Durlach /// Ingrid Mickley /// ingrid-mickley@gmx.de
- 76229 1. Durlacher SV /// Yves Reinbold /// triathlon@durlachersv.de
- 76275 Tri-Team SSV Ettlingen /// Karlheinz Rentz /// kallerentz@web.de
- 76287 F.V. Sportfreunde Forchheim e.V. /// Andreas Huckle /// ahuckle@web.de
- 76297 TSG Blankenloch /// Heinz Beierstorf /// heinz.beierstorf@gmx.net
- 76307 Skiclub Karlsbad 1978 e.V. /// Freddy Selinger /// freddy.selinger@skiclub-karlsbad.de
- 76437 Rastatter Turnverein /// Kornelia Aral /// kornelia\_aral@hotmail.de
- 76532 Turn- u.Sportverein Haueneberstein 1903 /// Tomas Jansohn /// jimmy.tj@gmx.de
- 76568 SG Stern Gaggenau /// Saskia Ball /// saskia.ball@daimler.com
- 76646 DLRG Bruchsal e.V. /// Sebastian Holoch
- 76646 Kraichgau Triathlon e.V. /// Simon Jung /// simon.jung@kraichgau-sports-promotion.com
- 76669 TV Forst Triathlon /// Martin Schmidt /// martin@tvforst-triathlon.de
- 76684 TSV Baden Östringen /// Christian Huth /// rotbrador@web.de
- 77652 SSV Offenburg /// Thomas Czibulinski /// thomasCz13@aol.com
- 77652 PSV Offenburg e.V. /// Jürgen Müller /// jrmoh@gmx.de
- 77654 Powersports Offenburg e.V. /// Frank Bäcker /// baeckerfrank@gmx.de
- 77694 TV Auenheim /// Harald Kimmer /// hkimmer@t-online.de
- 77736 TV Unterharmersbach /// Andreas Kühnpast /// andreas.kuehnpast@t-online.de
- 77740 Tria Team SV Bad Peterstal /// Ralf Schönbrunn /// familie-schoenbrunn@t-online.de
- 77830 RSV Tria Bühlertal /// Oliver Frank /// iron.oli@web.de
- 77855 TuS Großweier /// Clemens Leutner /// clemens.leutner@t-online.de
- 77866 Turnerbund 1894 e.V. Freistett /// Karl-August Wagner /// k-a-wagner@arcor.de
- 77886 SC Lauf /// Martin Berger /// m-p-berger@t-online.de
- 77963 TUS Ottenheim /// Norbert Weide /// weidenobi@yahoo.de
- 78120 SV 69 Furtwangen /// Volker Eschle /// mavo.eschle@t-online.de
- 78183 SVB Hüfingen /// Michael Höhn /// michael.hoehn@svb-huefingen.de
- 78224 DJK Singen /// Michael Turchi /// michaeldancer\_20022000@yahoo.de
- 78333 SZ Tria Stockach /// Alexander Kaufmann /// andysusi@t-online.de
- 78351 FUNactiv Seeend e.V. /// Thorsten Frahm /// t.frahm@frahm-sporting.de
- 78464 ASC Konstanz /// Alan Dittrich /// alan.dittrich@gmx.de
- 78532 Tuttlinger Sportfreunde /// Markus Eitel /// markus.eitel@yahoo.de
- 78652 SV Lauffen /// Reiner Engesser /// reiner-engesser@t-online.de
- 78713 Tria Schramberg e.V. /// Manfred Faisst /// manfred.faisst@online.de
- 79005 Freiburger FC /// Abteilung Leichtathletik /// ffc-leichtathletik@web.de
- 79117 FT 1844 Freiburg /// info@ft1844-freiburg.de
- 79117 Tri-Team Freiburg /// Michael Bock /// michael.bock@axa.de
- 79189 TV Pfaffenweiler /// Gertrud Wiedemann /// triathlon.pfaffenweiler@web.de
- 79199 SV Kirchzarten /// Christoph Molz /// ch.molz@t-online.de
- 79219 Ausdauersportteam Breisgau /// Holger Czujack /// holger.czujack@me.com
- 79241 Tri-Team Kaiserstuhl e.V. /// Andreas Gutknecht /// andreas.gutknecht@dvag.de
- 79359 TV Riegel /// Sven Schneider /// sh.schneider@t-online.de
- 79364 TNB Malterdingen /// Martin Tritschler /// tritschler.m@gmx.de
- 79423 TV Heitersheim /// Josef Rupp /// dr.j.rupp@gmail.com
- 79539 TSV Rot-Weiss Lörrach /// Andreas Pannach /// pannach-pannach@t-online.de
- 79618 Triathlon Team Rheinfelden /// Reinhard Börner /// reinhard@gasthaus-maien.de
- 79639 TV Grenzach /// Harry Weiss /// harry\_weiss@t-online.de
- 79650 TSCH Langenau /// Siegfried Popp /// kohr.popp@t-online.de
- 79650 TT Hochrhein Schopfheim /// Thomas Müller /// thomasa.mueller@freenet.de
- 79761 LC Waldshut-Tiengen /// Brigitte Herzog /// bwherzog@web.de

- 79859 SV Schluchsee /// Hans Straßburger /// hans-strassburger@t-online.de
- 80331 Team ERDINGER Alkoholfrei /// Michael Schneider /// schneider@kiecom.de
- 88048 TSV Fischbach /// Harald Sewcz /// hsewcz@web.de
- 88213 TSB Ravensburg /// Aytun Narcin /// tsb.ravensburg@t-online.de
- 88214 DAV Ravensburg /// Abt. Triathlon /// info@dav-ravensburg.de
- 88239 Lauf und Triathlon Club Wangen e.V. /// Ralf Fischer /// info@lfc-wangen.com
- 88239 SG Niederwangen /// Thomas Landsbek /// sgn@landsbek.de
- 88260 SV Eglöfs /// Alfons Kimmerle /// fonsemaennli@web.de
- 88299 SV Herlazhofen Abt.Triathlon /// Werner Utz /// triathlon@sv-herlazhofen.de
- 88316 TV 1846 Isny /// Peter Beham /// peter.beham@t-online.de
- 88339 TG 1848 Bad Waldsee /// Wolfgang Rentschler /// sport@fit4tri.de
- 88348 Tri-Team Bad Saulgau /// Franz Gerhofer /// info@tri-team-bad-saulgau.de
- 88370 SV Ebenweiler Abt. Triathlon /// Gerhard Zirn /// gerhard@zirn.de
- 88400 TG Biberach Abt. Tria /// Jochen Schuhmacher /// joschi-ikarus@gmx.de
- 88451 TV Dettingen/Ilber /// Simone Aumann /// simone.aumann@t-online.de
- 88471 SV Sulmetingen e.V. /// Reinhold Türr /// reinhold.tuerr@online.de
- 88512 TV Mengen /// Rita Nörz /// tvmengen@online.de
- 88662 TV Überlingen /// Andreas Kohler
- 89007 SSV Ulm 1846 /// Günter Hammele /// guenter.hammele@t-online.de
- 89075 ASC Ulm/Neu-Ulm 011 e.V. /// Markus Ebner /// info@asc-ulm-neu-ulm.de
- 89077 TSG Söflingen 1864 e.V. /// Dieter Greulich
- 89079 TSV Einsingen /// Ralph Beranek /// ralph.beranek@schwaben-net.de
- 89155 TSV Erbach /// Wolfgang Schweikart /// wolfgang.schweikart@web.de
- 89160 SF Dornstadt /// Siegfried Keller /// tria-siggi@t-online.de
- 89198 TSV Westerstetten /// Michael Engel /// mich.engel@t-online.de
- 89537 TV Hürben /// Klaus Eberhardt /// k.eberhardt@tv-huerben.de
- 91154 Team Arndt e.V. /// Fabian Conrad
- 97877 FC Dörlesberg /// Frieder Weimer
- 97922 ETSV Lauda /// Thomas Hofmann /// thomas@antoni-hofmann.de
- 97944 TSV 02 Unterschüpf e.V. /// Richard Frank /// r.frank@vs-moebel.de
- 97959 TSV Assamstadt /// Heidi Seßner /// heidi.jesberger@t-online.de
- 97993 TF Freudenbach /// Jochen Röcker /// tf-freudenbach@gmx.de
- CH-8707 falcoon-Sports /// Bernd Kiesel /// bernd.kiesel@kiesel-werkzeuge.de

→ Sind Sie dabei?

# 15. **mz3**athlon 18. mai 2014

in Steinheim / Murr • Wellarium & Riedstadion

www.mz3athlon.de

Willkommen Daheim!  
MARBACHER ZEITUNG  
BOTTWARTAL BOTE

# FASZINATION TRIATHLON

**SONDERPREIS**



Platz 1: Axel Leiss - Der Schwarm



Platz 3: Michael Schäffler - Runter mit der Kapp



Platz 2: Andreas Müller - Augen zu und durch



Yvonne Bauer - Sauwetter



Andreas Müller - Flügel



Eric Diener - Hitzeschlacht



Andreas Müller - Push



Katharina Heid - Spaß im Trainingslager



Bernd Walter - Schwungvoll



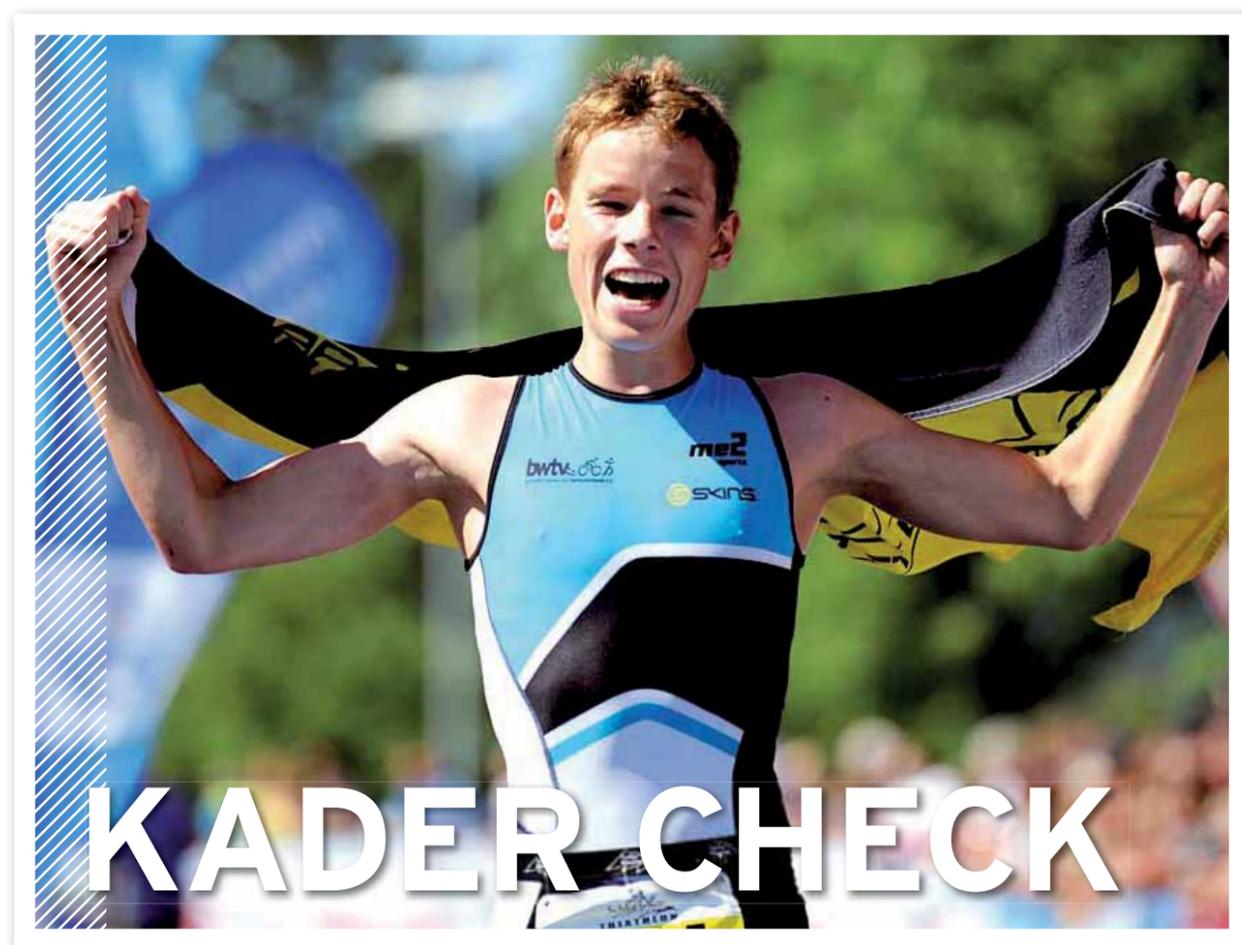
Andreas Müller - Jesufine



Michael Schäffler - AfterRaceParty

## FOTOWETTBEWERB TRIATHLONSOMMER 2013

**Teils stimmungsvolle, teils lustige Fotos**  
Die Siegerfotos des wie jedes Jahr von Reimund Mager initiierten Fotowettbewerbs „Triathlonsommer 2013“ wurden wie gewohnt von einer Fachjury ausgewählt und bei der Triathlon Gala vorgestellt und mit hochwertigen Sachpreisen prämiert. Der BWTV bedankt sich bei allen Teilnehmern für die teils stimmungsvollen, teils lustigen, qualitativ hochwertigen und einfach tollen Bilder.



## SAISONRÜCKBLICK 2013 D-KADER HEIMRENNEN MAL HOPP, MAL TOP

**EINE EREIGNISREICHE SAISON LIEGT HINTER UNS UND DIE NEUE STEHT SCHON IN DEN STARTLÖCHERN. 2013 WAR WIEDER EIN ERFOLGREICHES JAHR MIT ALL SEINEN HÖHEN UND TIEFEN.**

Die erste Saisonhälfte mit allen Trainingslagern lief gut, die Formkurve zeigte nach den Trainingslagern stetig nach oben, und die Athleten waren heiß auf die ersten Wettkämpfe im DTU-Jugendcup.

Den ersten Coup landeten wir bereits Anfang März, als es bei der zentralen Leistungsabtestung in Potsdam um die ersten EM-Tickets ging. Dort zündete Sarah Wilm auf der Tartanbahn den Turbo und holte sich nach 800m Schwimmen und einer 5-km-Laufzeit von 17:04 Minuten das erste EM-Ticket für den BWTV. Auch Valentin Wernz zeigte sein Können mit der schnellsten Laufzeit des Tages (15:14 min),

schrammte aber trotzdem knapp an der Quali vorbei. Der zweite Coup folgte kurze Zeit später beim ersten Rennen in Halle. Ach ja, Halle, da war was...

Freitagnachmittag kamen wir in unserer gewohnten Unterkunft, dem ARC-Hotel in Dieskau an und machten uns an die Streckenbesichtigung - alles wie immer. Als es dann aber am Samstagmorgen an den Start gehen sollte, herrschte helle Aufregung auf dem Parkplatz. Über Nacht wurde einer unserer Busse aufgebrochen und vier Räder gestohlen! Der Wettkampf war also gelaufen... nicht ganz! Fieberhaft suchten wir nach Ersatzrädern und schafften es dann doch noch alle Athleten an den Start zu bekommen, auch wenn der eine oder andere mit seinen Gedanken noch seinem besten Stück nachtrauerte und nicht ganz bei der Sache war. Freud und Leid liegen aber bekanntlich nah beieinander. Am Ende des Tages hatten wir



MIT FÜNF PODIUMSPLÄTZEN UND FÜNF WEITEREN TOP-10-ERGEBNISSEN HABEN WIR DEN HEIMVORTEIL GENUTZT UND DEN ANDEREN LANDESVERBÄNDEN DIE HACKEN GEZEIGT.

zwei EM-Tickets mehr und konnten uns mit Sarah Wilm, Laura Sprißler und Uli Hagmann über schlagkräftige EM-Starter freuen. In Halle hatten dann auch die „Kleinen“ aus dem E-Kader ihren ersten nationalen Auftritt beim Ländervergleichswettkampf. Wir waren guter Dinge und vor allem auch die Jungs hochmotiviert, trotz sintflutartiger Regenfälle ganz Vorne mitzumischen. Das ging bis zur zweiten Radrunde auch gut. Dann gab es etliche Stürze, Blaulicht auf der Straße und zahlreiche unsanfte Landungen männlicher und weiblicher baden-württembergischer Athleten. Am Ende des Tages mussten wir gleich zwei unserer Jungs im Krankenhaus besuchen. Die übrigen Athleten brachten ihr Rennen zu Ende, aber sehr gute Plätze konnten dabei nicht mehr erzielt werden. Der Wettkampf war also abgehakt und es galt sich auf die Heim-DM zu fokussieren. Dann kam das erste Heimrennen, der DTU Jugendcup im Kraichgau - mit einem klaren Punktsieg für den BWTV. Mit fünf Podiumsplätzen (1x Platz 1, 2x Platz 2, 2x Platz 3) und fünf weiteren Top-10-Ergebnissen haben wir den Heimvorteil genutzt und den anderen Landesverbänden die Hacken gezeigt. Kurz darauf ging es für Sarah, Laura und Uli ab in die Türkei - die EM in Alanya stand an. Im Einzelrennen lief es für Sarah nach einer durch Verletzungspech geprägten Vorbereitung nicht so gut (Platz 23) und auch Laura hatte mit der starken Konkurrenz zu kämpfen und belegte bei ihrem EM-Debüt Platz 20; Uli Hagmann belegte im Rennen der Junioren Platz 18.

Das Highlight kam dann ein paar Tage nach dem Einzelrennen im Team-Relay. Laura Sprißler holte zusammen mit Laura Lindemann (Brandenburg), Lasse Nygaard-Priester (Schleswig-Holstein) und Jonas Breinlinger (Saarland) die Bronzemedaille hinter Großbritannien und Frankreich. Der zweite Saisonhöhepunkt waren die Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren - das zweite Heimrennen - am Schluchsee. Auf den gleichen Strecken wie bereits 2008 galt es diesmal die Schmach von damals wieder gut zu machen. Alle Zeichen standen also auf Angriff, etliche Trainingseinheiten auf den Wettkampfstrecken steckten in den Beinen und das Rennen konnte beginnen. Leider konnten die Athleten den Heimvorteil nicht wie geplant nutzen. Lediglich Lena Hackenjös (Jugend B) und Jannik Schaufler (Jugend A) konnten die baden-württembergischen Farben hochhalten und sicherten uns zwei dritte Plätze in den Einzelwertungen. Fabian Schneider (Jugend B) hatte seinen Zielsprint etwas zu spät angesetzt und konnte letztendlich wegen einer einzigen Sekunde nur den vierten Rang belegen. Ein klein wenig versöhnte uns die mannschaftliche Geschlossenheit und die Tatsache, dass wir in jeder Altersklasse, männlich wie weiblich, mit der Mannschaft aufs Podium kamen - für einen ersten Platz reichte es aber auch hier nicht. Wieder stand die Heim-DM also unter keinem guten Stern für den BWTV. Zum Glück findet die DM 2014 in Grimma statt.

Marco Müller, Reimund Mager, Peter Mayerlen Johannes Gesell



# KADER HAUTNAH

## *Story aus Freiburg*

**„Ich lebe für die Tage,  
an denen mich niemand sieht“**

Jan Frodeno, Olympiasieger Peking 2008

Gemäß diesem Zitat eines der Großen in unserem Sport wollen wir, der Landeskader und auch die Stützpunkt Trainingsgruppe Freiburg, einen kleinen visualisierten Einblick geben in den ganz normalen Trainingsalltag.



### Mallorca Trainingslager:

Ein Highlight im letzten Trainingsjahr war das Trainingslager auf Mallorca, sowohl für den D-Kader (2 Woche), als auch für den E-Kader (7 Tage). Neben den vielen Radausfahrten, hier ist die Trainingsgruppe auf dem Aussichtspunkt beim Cap de Formentor zu sehen, wurden auch viele Trainingskilometer in den umliegenden Pinienwäldern zu Fuß gesammelt. Genauso wie mittags bei meistens perfekten Trainingsbedingungen in der Sonne das kühle Nass genossen wurde.



### Krafttraining Olympiastützpunkt:

Zu jeder guten Trainingswoche gehört mittlerweile auch ein Krafttraining im top ausgerüsteten Krafraum des Olympiastützpunktes Freiburg. Hier werden die Kämpferqualitäten ausgepackt, mal nicht im Schwimmen, Radfahren oder Laufen, sondern mit der Langhantelstange und Gewichten.

### Fiesch Trainingslager:

Zum guten Start ins neue Jahr 2014 hat sich der D-Kader in der ersten Januar Woche in die Schweiz nach Fiesch begeben, um unter optimalen Trainingsbedingungen zu trainieren. Neben Einheiten im Hallenbad standen vor allem das Training auf der Langlauf Loipe im Vordergrund. Aber natürlich kam der Spaß, neben der Vorbereitung auf die kommende Saison, auch nicht zu kurz!



### Frühtraining Freiburg:

Gefühlt viel zu früh trifft sich die Trainingsgruppe in Freiburg Dienstag, Donnerstag und Freitag morgens am Beckenrand, um sich pünktlich um 6.30 Uhr ins Wasser zu stürzen und Kacheln zu zählen.

### Radtraining:

Dass gemeinsames Radeln mehr Spaß macht als alleine vor sich her zu kurbeln, merken wir in Freiburg seit diesem Jahr. Denn auf Grund des kalten Winters in Deutschland wurde das Radtraining nach drinnen ins Warme und Trockene verlegt. Wo jetzt immer alle zusammen auf den Rollen gemeinsam schwitzen und sich abrauern.



## ERFOLGSBILANZ BWTV NACHWUCHS 2013

### DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN STAFFEL JUGEND UND JUNIOREN 21.07.2013 IN SCHLUCHSEE

#### PODESTPLATZIERUNGEN

5 x 2. Platz / 3 x 3. Platz

#### TOP-TEN PLATZIERUNGEN DER BWTV-ATHLETEN

##### Jugend B weiblich

3. Lena Hackenjös - SV Kirchzarten/Stützpunkt Freiburg (STP)
10. Lara Riegger - TV Mengen

2. BWTV Mannschaft (Hackenjös, Riegger, Annika Köhler)

##### Jugend B männlich

4. Fabian Schneider - TV Mengen
10. Lennart Faller - Tri Team Freiburg/STP

3. BWTV Mannschaft (Schneider, Faller, Benedikt Kämpfert)

##### Jugend A weiblich

6. Katharina Heid - VfL Pfullingen
7. Jil Schäfer - SV Kirchzarten/STP

2. BWTV Mannschaft (Heid, Schäfer, Jana Sterk)

##### Jugend A männlich

3. Jannik Schaufler - DAV Ravensburg
7. Hannes Lang - TV Bretten/STP
8. Frederik Henes - VfL Pfullingen

2. BWTV Mannschaft (Schaufler, Lang, Henes)

##### Juniorinnen

4. Laura Sprößler - TV Mengen/STP
8. Kirsi Schmidt - NPU Esslingen/STP
10. Sharon Antoni - ETSV Lauda

2. BWTV Mannschaft (Sprößler, Schmidt, Antoni)

##### Junioren

5. Valentin Wernz - Tuttlinger Sportfreunde/STP
6. Uli Hagmann - TV Mengen/STP
9. Malte Plappert - Tri Team Heuchelberg

2. BWTV Mannschaft (Wernz, Hagmann, Plappert)

### DTU TRIATHLON JUGEND-CUP 2013

#### PODESTPLATZIERUNGEN

2 x 1. Platz / 4 x 3. Platz

#### TOP-TEN PLATZIERUNGEN DER BWTV-ATHLETEN

##### Jugend A weiblich

5. Katharina Heid - VfL Pfullingen
6. Jil Schäfer - SV Kirchzarten/STP

##### Jugend A männlich

5. Jannik Schaufler - DAV Ravensburg
7. Frederik Henes - VfL Pfullingen
8. Timo Hackenjös - SV Kirchzarten/STP

##### Juniorinnen

1. Laura Sprößler - TV Mengen/STP
3. Kirsi Schmidt - NPU Esslingen/STP
8. Lea Pröll - TV Bretten Triathlon/STP

##### Junioren

4. Valentin Wernz - Tuttlinger Sportfreunde/STP
7. Uli Hagmann - TV Mengen/STP
9. Max Fetzer - TV Mengen/STP

##### Mannschaft weiblich

1. Team Baden-Württemberg

##### Mannschaft männlich

1. Team Baden-Württemberg

### EM ELITE UND JUNIOREN 14.-16.6.2013 IN ALANYA

##### Junioren Mannschaft

3. Team Deutschland mit Laura Sprößler TV Mengen/STP



## KOLLEGE UND KOLLEGIN

- DAS ERSTE JAHR FRAU UND MANN ALS TRAINERGESPANN



Seit Ende des vergangenen Jahres sind wir nun Landestrainerin und Landestrainer hier in Freiburg. Und auch wenn wir zu zweit sind, war uns bisher nie langweilig.

Jeder hat seine eigenen Aufgabengebiete aber trotzdem arbeiten wir Hand in Hand. Die Arbeit am Stützpunkt und rund um Freiburg haben wir sehr gut untereinander aufgeteilt. Johannes kümmert sich um die Trainingsplanung des Gesamttrainings, koordiniert das Training mit Hinblick auf den Stundenplan der Athleten und ist in der Trainingspraxis vor allem für das Laufen, Radfahren und Langlaufen zuständig. Julia ist die Chefin in der Schwimmhalle und übernimmt die Planung und Umsetzung der Schwimm- sowie der Athletikeinheiten.

Außerdem kümmert sich Julia um das in Freiburg neu gestartete TriKids-Projekt, mit dem neuer Triathlonnachwuchs in der Umgebung gesucht und gefördert werden soll. Und schließlich ist Julia auch für die Pflege des Freiburger Stützpunkt-Blogs zuständig, damit der Rest der Welt erfährt, was in Freiburg so los ist. Neben diesen Aufgaben am Stützpunkt, zu denen auch noch die intensive Athletenbetreuung zählt, versuchen wir natürlich auch die weiteren Kaderathleten, die im Heimverein trainieren, so gut es geht zu unterstützen und mit den Trainern vor Ort zusammen zu arbeiten. Johannes ist dabei für den D-Kader zuständig, Julia für den E-Kader und zusätzlich noch für die Betreuung der Talentfördergruppen im Land.

Aber der Leistungssport und die Kaderathleten sind nicht alles, vor allem Johannes kümmert sich außerdem noch um die Traineraus- und -fortbildungen, die viel Zeit in Anspruch nehmen, da unsere Trainer in den Vereinen natürlich gut informiert und weitergebildet werden wollen.

Während in den Wintermonaten neben dem Training viel Büroarbeit unser tägliches Brot ist, geht's im Sommer hauptsächlich auf Wettkampfreisen. Dabei stehen Deutschlandcups, Nachwuchscups und der ein oder andere Ligawettkampf ebenso auf dem Plan wie die Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren und der Elite. Bei diesen Wettkämpfen wollen unsere Athleten vor, während und nach dem Wettkampf optimal betreut werden. Dabei haben uns im vergangenen Jahr unter anderem Krankenhausbesuche, fehlende Fahrräder am Wettkampfmorgen und etliche Tränen, die getrocknet werden wollten, auf Trab gehalten. Nicht zu vergessen die „seelische Unterstützung“ der Athleten vor und nach dem Wettkampf.

Unsere gute Zusammenarbeit, der nötige Spaß an der Arbeit aber auch die Athleten, die mit viel Fleiß und Willen an sich arbeiten, lassen uns auf eine sehr erfolgreiche Saison 2013 zurückblicken. Diese Saison macht Lust auf mehr, und wir werden weiter fleißig daran arbeiten, dass unsere Kids das Beste aus sich herausholen.

Julia & Johannes

Julia Seibt Julia Seibt, Johannes Gesell

## DER BWTV KADER 2014 / TERMINE

### BUNDESKADER

Anja Knapp (SG Dettingen/Erms)  
Valentin Wernz (Sportfreunde Tuttingen)

### LANDESKADER D/C

Laura Sprißler (TV Mengen)  
Katharina Heid (VfL Pfullingen)  
Jil Schäfer (SV Kirchzarten)  
Jannik Schaufler (DAV Ravensburg)  
Frederik Henes (VfL Pfullingen)  
Uli Hagmann (TV Mengen)

### LANDESKADER D-U23

Lea Pröll (TV Bretten)  
Max Fetzer (TV Mengen)

### LANDESKADER D

Lara Riegger (TV Mengen)  
Lena Hackenjos (SV Kirchzarten)  
Sarah Wilm (TV Mengen)

Dominic Ehinlanwo (VfL Pfullingen)  
Lennart Faller (Tri Team Freiburg)  
Marcel Langjahr (Tri Team Heuchelberg)  
Michael Haas (VfL Pfullingen)  
Timo Hackenjos (SV Kirchzarten)  
Hannes Lang (TV Bretten)  
Daniel Schneider (TV Mengen)  
Fabian Schneider (TV Mengen)  
Malte Plappert (Tri Team Heuchelberg)

### LANDESKADER E

Maurice Ehinlanwo (VfL Pfullingen)  
Maximilian Engenhardt (TV Mengen)  
Julia Gralki (LTC Wangen)  
Sue Schäfer (SV Kirchzarten)  
Niklas Knoll (Team Silla Hopp)  
Benedikt Kämpfert (VfL Waiblingen)  
Annika Köhler (TV Mengen)  
Romina Spitzer (TSCH Langenau)  
Valentina Gruber (TV Mengen)



### KADER SAISONPLANUNG 2013 / 2014

2013			
Eröffnungslehrgang	Tailfingen	25. - 27.10.	alle
Leistungsdiagnostik	Freiburg	18.11. - 06.12.	alle
D/C-Kaderlehrgang	Kienbaum	27.11. - 01.12.	C- & D-/C-Kader
Wochenendlehrgang	Tailfingen	06. - 08.12.	E-Kader
Wochenendlehrgang	Tailfingen	13. - 15.12.	D-Kader
2014			
Trainingslager	Fiesch (CH)	02. - 09.01.	C- bis D-Kader
Wochenendlehrgang	Steinbach	24. - 26.01.	E-Kader
Trainingslager	Fuerteventura	27.02. - 10.03.	Jun + U23-Kader
Wochenendlehrgang	Steinbach	28.02. - 02.03.	Jug A & B (Kader)
Leistungsdiagnostik	Freiburg	19.03. - 09.04.	D-Kader
EM Quali	Saarbrücken	29.03.	Jun und Jug A
Ostertrainingslager	Mallorca	12. - 25.04.	D-Kader
Ostertrainingslager	Mallorca	13. - 20.04.	E-Kader
JLV/DTU Cup	Forst	18.05.	alle
DTU Cup	München	31.05. - 01.06.	D-Kader
Pfingsttrainingslager	Steinbach	16. - 22.06.	alle
DTU Cup	Düsseldorf	06.07.	D-Kader
DMJ	Grimma	19. - 20.07.	alle

## VERBANDSSPONSOREN

### LBS - „Wir geben ihrer Zukunft ein Zuhause“

Marktführer rund um die Wohnimmobilie und Ihr kompetenter Partner in allen Fragen zum Thema Modernisieren, Bausparen und Baufinanzierung sowie Altersvorsorge – die Landesbausparkasse steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam mit der Sparkasse bringt die LBS die meisten Menschen in die eigenen vier Wände und erfüllt so vielen Miethaushalten den Traum vom eigenen Heim.

Als öffentlich-rechtliches Unternehmen unterstützt die LBS Baden-Württemberg seit nunmehr über 30 Jahren den Jugend- und Breitensport. Unter dem Dach des LBS Cup wurden in enger Kooperation mit den baden-württembergischen Sportfachverbänden erfolgreiche Wettkampfkonzepete entwickelt, die jungen Talenten den Sprung in den Spitzensport und Freizeitsportlern den Spaß am Sport ermöglichen. In 8 Sportarten kämpfen jedes Jahr etwa 70.000 Sportlerinnen und Sportler bei rund 400 Veranstaltungen um den Titel.

Allein beim LBS Cup Triathlon starten mehrere Tausend Teilnehmer in 3 Wettkampfklassen, dem LBS Cup Triathlon Schüler, dem LBS Cup Triathlon Nachwuchs und der Königsdisziplin, der LBS Cup Triathlon Liga. Die Anforderungen in der LB Cup Triathlon Liga entsprechen denen der Kurzstrecke bei Olympia: 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. Damit gehört die LBS Cup Triathlon Liga zu einer der anspruchsvollsten Disziplinen rund um den LBS Cup und spricht nicht nur Einsteiger und Nachwuchstalente, sondern auch Spitzensportler an.

Haben Sie weitere Fragen zur Sportförderung der LBS Baden-Württemberg?

Wir freuen uns von Ihnen zu hören:

### LBS Baden-Württemberg

www.lbs-bw.de/cup /// lbs-cup@lbs-bw.de  
Jägerstraße 36 /// 70174 Stuttgart  
Postfach 10 60 28 /// 70049 Stuttgart



### me2 sports - Hochwertige Funktionsbekleidung für Ausdauersportler

Seit 2010 starten die Kaderathletinnen und -athleten des Baden-Württembergischen Triathlonverbands erfolgreich in Bekleidung von me2 sports. Als junge, aufstrebende Marke war dieses Engagement eine echte Herausforderung, die wir gerne angenommen haben.

Mit unserer aktuellen Kollektion mit Namen „ROTONDO“ bieten wir allen Triathleten eine professionelle Trainings- und Wettkampfbekleidung – auch in Kindergrößen ab 140! Weiterhin setzen wir auf hochwertige Qualitätsprodukte zu maßvollen Preisen – Gutes muss also nicht immer teuer sein. Neben dem hohen Qualitätsstandard umfasst das Sortiment auch Rad- und Laufbekleidung.

Die me2-Kollektion wird auch weiterhin an ihrem frischen Design erkennbar sein, ebenso die Art und Weise des Vertriebs. Wir setzen auf Direktvertrieb, d.h. sie können unsere Produkte an unseren Verkaufsständen bei zahlreichen Veranstaltungen beziehen oder direkt über unseren Online-Shop „take-me2.de“. So können wir auch in Zukunft attraktive Preise für unsere hochwertigen Produkte sicherstellen.

Besonderen Wert legen wir auf höchste Flexibilität. Im Rahmen unseres Vereinsservice sind individuelle Aufdrucke von Vereinslogos und Sponsoren möglich bis hin zu einer individuellen Farbwahl.

Wer gerne über die Aktivitäten von me2 sports auf dem Laufenden sein möchte, laden wir gerne ein, Fan auf unserer facebook-Seite me2 sports zu werden.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche, gemeinsame Saison. Infos & Vertrieb

### multisportsnetwork GmbH

### me2 sports

Hinterhagstraße 50 /// 71134 Aidlingen  
Tel. 07034. 649951 /// Fax 07034. 649955  
info@me2-sports.de /// www.me2-sports.de



Die Kaderathleten des BWTV bedanken sich bei allen Sponsoren für die Unterstützung.





### CASCO - Innovativ für den Triathlon

CASCO ist Helmspezialist und steht für innovativste Produkte mit viel Style. Das Familienunternehmen ist davon überzeugt, dass wirklich gute Produkte nur durch einen unermüdlichen Verbesserungsdrang und die enge Zusammenarbeit mit Spitzensportlern entstehen können. Der Helmhersteller bezieht deshalb seit jeher Sportler wie beispielsweise Ricarda Lisk oder den Dänen Morten Truelsen in die Entwicklung von neuen Produkten ein. Nach vielen Versuchen im Windkanal und im freien Feld ist dem CASCO Entwicklungsteam mit dem SPEED ein wirklich innovatives Helmkonzept gelungen. Der SPEED ist der Superlativ für die Kombination aus Aerodynamik und Kühlung - ein optimaler Triathlon-Helm. Anders als bei klassischen Fahrrad-Helmen sind die Seitenpartien geschlossen, um dadurch eine signifikante Reduktion des Luftwiderstandes zu erreichen. Gleichzeitig entwickelte CASCO ein innovatives System für eine hervorragende Belüftung. So sitzt der SPEED über ein Netz kontaktlos auf dem Kopf des Trägers. Das ermöglicht nicht nur eine sehr gute Passform, sondern eine ständige Umströmung des Kopfes mit kühlendem Fahrtwind. Im Gegensatz zu herkömmlichen Zeitfahrhelmen zeichnet sich der SPEED durch angenehmes Helmklima aus - selbst bei langen und anstrengenden Strecken oder bergigem Terrain. Zusätzliche Schnelligkeit durch optimierte Aerodynamik erzielt der SPEED durch die patentierten Luftleitlinien und der aufwändigen Doppelschalenkonstruktion, die den Bau einer extrem strömungsgünstigen und einmalig leichten Helmform erstmals möglich macht. Auch die Heckspoiler sind ein Novum. Sie fungieren als Luftabriskanten und schaffen je nach Körperposition des Fahrers eine angepasste Windschnittigkeit, die sogenannte adaptive Aerodynamik. Die optional einsetzbare SPEEDmask schützt den Sportler sehr gut vor Wind oder Sonne und bietet ein optimal breites Sichtfeld.

### CASCO Schutzhelme GmbH

Gewerbering Süd 11 /// 01900 Bretznig  
www.casco-helme.de



### SKINS - Sportkompression für höchste Ansprüche

Was im Leistungssport längst zur Grundausrüstung gehört überzeugt auch immer mehr Freizeitsportler: Kompressionsbekleidung im Training und zur Regeneration. SKINS, Pioneer in Sachen Kompressionsbekleidung, nutzt die Vorteile medizinischer Kompression, angepasst an die speziellen Anforderungen von Ausdauersportlern. Ob Triathlet, Läufer oder Radfahrer, Einzel- oder Teamsportler, Freizeitsportler oder Spitzenathlet: Die gradiente Kompression sorgt für das richtige Maß an Druck an der richtigen Körperstelle. Das Resultat: eine erhöhte Blutzirkulation und die damit verbesserte Sauerstoffversorgung der aktiven Muskeln ermöglicht längeres, härteres und damit effektiveres Training. Ein zusätzliches Plus ist der schnellere Laktatabbau und damit eine verbesserte Regeneration - gemäß dem Motto „nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf“. Speziell auf die Anforderungen von Triathleten abgestimmt ist die SKINS TRI400-Linie: Minimaler Wasserwiderstand, perfekter Sitz und kaum Reibung in allen Disziplinen. Dynamisch, gradiente Kompression - mit der innovativen TRI400-Serie setzt SKINS neue Maßstäbe in Sachen Kompression für Triathleten: 400 präzise, erstmals an aktiven Athleten bestimmte Schlüsselpunkte für die optimale Kompressionswirkung, bis zu fünf verschiedene hochwertige Materialien, einzigartige Verwebung und eine optimierte Schnittführung machen diese Serie zum „Nonplusultra“ für ambitionierte Triathleten. SKINS stützt sich auf zahlreiche unabhängige Studien medizinischer Fachmagazine. Für Frauen bietet SKINS eine völlig neuartige TRI400-Linie: hochwertigste Materialien, besonderer Tragekomfort, integrierter BH. Der neue TRI400-Suit für Männer überzeugt mit einem Reißverschluss am Rücken. Auch die Athleten des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes tragen SKINS. Uli Hagmann, Kadersprecher des BWTV, über Skins: „Wir profitieren seit drei Jahren von den Vorzügen der SKINS-Produkte. SKINS Recovery ist sehr beliebt in der Regenerationsphase und SKINS Shorts Sleeve top und half Tights sind für uns ideal zum Trainieren.“

Weitere Infos: [www.skins.net](http://www.skins.net)



### Kemipower - Du stehst im Mittelpunkt!

Seit 2008 ist Kemipower einer der wegweisendsten Spezialisten für Dienstleistungen rund um die Sportarten Schwimmen, Radfahren, Laufen und Triathlon in Baden-Württemberg. Unsere Kunden, vom Einsteiger bis zum Profi, sind überzeugt von unserem außerordentlich individuellen Beratungskonzept. Unsere Leistungsdiagnostik verstehen wir als ein Mittel, um den aktuellen Leistungsstand unserer Athleten abzubilden. Doch es ist nicht damit getan einen bestimmten Test zu absolvieren. Erst die Auswertung und Trainingsempfehlung garantieren, dass solch ein Test überhaupt Sinn macht. Für jeden 100%ig individuell. Unsere Trainingsbetreuung folgt dem Prinzip „ganz oder gar nicht“ im Sinne der Zusammenarbeit. Keine leicht modifizierten Standardpläne, sondern passgenaue, für jeden Sportler komplett neu ausgearbeitete und individuell allen persönlichen Gegebenheiten angepasste Konzeptionen. „Nur für dich, denn wer sonst ist genau wie du?“ Unsere Sitzpositionseinstellung ist ein Produkt vielfältigster Komponenten.

Es wäre zu simpel hierbei nur Winkel zu vermessen um diese dann „einzustellen“. Wie das geht, findet man via Google ziemlich schnell. Worauf es wirklich ankommt, sind derart vielfältige und oft von ihrer Wirkung widersprüchliche Faktoren. Um diese optimal auszubalancieren, bedarf es jahrelanger theoretischer und praktischer Erfahrung. Es dreht sich hierbei sehr viel um das intuitive Gefühl für diese tiefgreifenden Zusammenhänge.

Der Kemipower Gründer und Inhaber Michael Bannwolf steht für genau diese Erfahrung, die es bedarf, um Kemipowers Leistungen auf höchstem Niveau anbieten zu können. In unzähligen hochkarätigen Aus- und Weiterbildungen, ständigem intensiven Kontakt zum Leistungssport und nicht zuletzt in mehr als 14 Jahren und tausenden Stunden eigenem Triathlontraining wuchs eine Philosophie heran, die Sportler auf eine besondere Art langfristig und gesund zum persönlichen Ziel führt.

[www.kemipower.com](http://www.kemipower.com)



100% individuell. 100% das was Du brauchst. 100% Dein Erfolg.



# TRIATHLON LIVE ERLEBEN

## ZWEI PREMIEREN UND VIELE NACHWUCHSWETTKÄMPFE

Der Wettkampfkalendar für Baden-Württemberg bietet erneut eine bunte Vielfalt an Disziplinen und Streckenlängen: Crossduathlons, Crosstriathlons, Swim&Runs und Triathlons über alle Distanzen (außer Langdistanz), es ist also für jeden etwas dabei. Neu ist in diesem Jahr ein Aquathlon (Laufen-Schwimmen-Laufen) im Rahmen des LBS Cup Triathlon Nachwuchs in Crailsheim.

Erfreulich ist, dass alle sechs Premierveranstaltungen des vergangenen Jahres (Ehninger Swim&Run, Eurodistrict Triathlon, Reutlinger Swim&Run, Tuttlinger Triathlon, Ulmer Einstein Triathlon, Kreissparkassen Triathlon Sindelfingen) in diesem Jahr ihre zweite Auflage feiern. Beeindruckend war, dass der Ulmer Einstein-Triathlon auf Anhieb mit fast 1700 Teilnehmern zur zweitgrößten Veranstaltung in Baden-Württemberg wurde. Auch in diesem Jahr gibt es zwei Premieren. In Schluchsee wird am Sonntag nach dem Ligawettkampf der ETU TNATURA Crosstriathlon

rund um den größten Schwarzwaldsee stattfinden, der 1. Neustädter Söhrenbergtriathlon in Waiblingen wird am 3. Oktober die Saison beschließen. Davor gibt es zwei Deutsche Meisterschaften, im Kraichgau über die Mitteldistanz sowie die DM Crossduathlon im Rahmen des Eichelbergman in Odenheim. Noch nicht fest stand bei Redaktionsschluss ob die Team-DM wieder in Konstanz über die Bühne geht. Sicher ist dagegen, dass sich in Forst Ende Mai die Deutsche Nachwuchselite zum Auftakt des Deutschlandcups trifft, und dass die Landesmeister im Triathlon in Heidelberg (Kurzdistanz) und Malterdingen (Mitteldistanz) ermittelt werden.

Ein weiterer erfreulicher Trend ist der, dass immer mehr Veranstalter Nachwuchsrennen anbieten, in 2014 sind dies insgesamt 29 Wettkämpfe. Die komplette und ständig aktualisierte Übersicht finden Sie auf der BWTV Homepage unter „Wettkampftermine“.

### BASF TRIATHLON-CUP RHEIN-NECKAR 2014

## SPANNENDE WETTKÄMPFE FÜR PROFIS UND HOBBY-SPORTLER

Am 1. Juni startet der BASF Triathlon-Cup Rhein-Neckar mit der olympischen Distanz in Mußbach. Das Triathlon-Event der Spitzenklasse mit herausragenden Strecken umfasst 2014 fünf hochkarätige Wettbewerbe. Zur traditionsreichen Serie werden viele Top-Athleten und Tausende Freizeitsportler sowie über 50.000 begeisterte Zuschauer erwartet.

Nach dem Auftakt in Mußbach werden die weiteren Wettbewerbe des BASF Triathlon-Cup in Maxdorf, beim RömerMan in Ladenburg, beim HeidelbergMan und in Viernheim ausgetragen. Aufgrund der witterungsbedingten Absage des Maxdorfer Triathlons im vergangenen Jahr findet diese Mitteldistanz außerhalb ihrer zweijährigen Folge zusätzlich statt.

Die Strecken des BASF Triathlon-Cup Rhein-Neckar zeichnen sich durch landschaftliche Schönheit und sportlich anspruchsvolle Profile aus. Zudem steht die Serie für das Zusammentreffen von Freizeitsport und Weltklasse. In den vergangenen Jahren haben Top-Athleten wie Sebastian Kienle, Timo Bracht und Michael Göhner sowie Katja Schumacher den Cup bestimmt. Sieger des BASF Triathlon-Cup 2013 waren Patrick Lange und Laura Philipp, die bereits nach dem dritten Serienrennen vorzeitig als Gewinner gefeiert wurden.



Um den Teamgedanken zu stärken, gibt es seit 2013 für Vereine eine eigene Vereinswertung. Pro Veranstaltung werden die drei besten Ergebnisse eines Vereins gewertet, unabhängig davon, ob weibliche oder männliche Teammitglieder am Start sind. Innerhalb des BASF Triathlon-Cup wird zudem ein eigenständiger Schüler- und Jugend-Cup ausgetragen.

#### Einzelveranstaltungen 2014

1. Juni - Mußbach, 8. Juni - Maxdorf, 19. Juli - Ladenburg, 27. Juli - Heidelberg, 24. August - Viernheim;  
Schüler- und Jugend-Cup: 18. Mai - Schifferstadt, 31. Mai - Ludwigshafen, 21. Juni - Heuchelberg,  
13. Juli - Mannheim, 19. Juli - Ladenburg, 23. August - Viernheim, 14. September - Heidelberg;

#### Website und Facebook

[www.basf-tcrn.de](http://www.basf-tcrn.de)  
[www.facebook.com/BASF.TriathlonCupRheinNeckar](https://www.facebook.com/BASF.TriathlonCupRheinNeckar)



## PREMIERE GELUNGEN – Ulm ist bereit für den 2. Einstein-Triathlon

**DIE BEDINGUNGEN WAREN ALLES ANDERE ALS EINFACH. AM TAG VOR DEM 1. EINSTEIN-TRIATHLON WURDEN DIE HEISSESTEN TEMPERATUREN DES GANZEN JAHRES 2013 GEMESSEN. DOCH SOWOHL DIE VERANSTALTER MIT IHREN ÜBER 600 UNERMÜDLICHEN HELFERN WIE AUCH DIE TEILNEHMER TRUGEN ALLES DAZU BEI, DASS DIE TRIATHLON-PREMIERE IN ULM FÜR FAST 2.000 TEILNEHMER UND RUND 10.000 ZUSCHAUER EIN VOLLER ERFOLG WAR.**

„Eine fast perfekte Veranstaltung“, war auch Triathlon-Weltmeister Daniel Unger begeistert, der nach einer Reifenpanne viel Zeit auf der Radstrecke liegen lassen musste und am Ende als 14. auf der Mack-Mitteldistanz das Ziel erreichte. „Schlag den Unger“ – mit diesem Motto hatte der ehemalige Weltmeister aus Bad Saulgau, der im vergangenen Jahr in der Ulmer Innenstadt den Triathlon-Laden „Sportfreund“ eröffnet hat, die Konkurrenz herausgefordert. 5.000 Euro waren ausgesetzt für alle, die vor Daniel Unger ins Ziel kamen. Am Ende teilten sich zehn Athleten und vier Staffeln die Prämie. Unger war dennoch nicht sehr enttäuscht nach der Veranstaltung: „Toll, was die Veranstalter schon bei der Premiere auf die Beine gestellt haben“. Und er versprach, 2014 wieder anzugreifen. Diesmal allerdings auf der kürzeren Olympischen Distanz. Unter dem Motto „Unger schlägt zurück“ wird er 2014 auf dieser Kurz-Strecke der Gejagte sein. Erster Gewinner auf der Mitteldistanz war Clemens Coehnen vom TV Lemgo in 4:04:52, schnellste Frau war Nicole Schneider, die für das WMF BKK Team AST Süßen startet, in 4:42:53.

Mit mobilen Duschen, zusätzlichen Getränkeständen, Wasserpistolen, Spritzanlagen und Planschbecken im Ziel haben die Veranstalter und ihre Helfer alles mögliche

getan, um den Teilnehmern Erfrischungsmöglichkeiten zu geben. Dennoch gibt es schon einige Ansätze, in 2014 einiges besser zu machen. Strecken-Chef Bernd Hummel wird kurze Teilstücke auf der Radstrecke optimieren und auch die Laufstrecke breiter anlegen. Zu Spitzenzeiten herrschte dort zwar eine tolle Stimmung, aber es war teilweise auch sehr eng.

Dazu wird 2014 ein Mini-Triathlon für Kinder und Jugendliche am 2. August – parallel zur Tria-Messe – ins Programm genommen. Die Details dazu standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, sind aber in Bälde im Internet zu lesen. Neu ist in Ulm auch die Triathlon-Akademie des ASC Ulm/Neu-Ulm 011, mit denen die Veranstalter das riesige Interesse in der Region nach Schwimm-, Lauf- und Rad-Angeboten bedienen wollen. „Ungeheuer was sich in diesem ersten Jahr hier in der Region entwickelt hat“, zeigt sich Mitorganisator Markus Ebner beeindruckt. „Man hat das Gefühl hier wurde eine neue Sportart geboren“. Über 150 Interessierte haben sich bereits zu Schwimm- und Spinningkursen über den Winter angemeldet. Das Angebot soll ab März mit weiteren Lauf- und Rad-Kursen noch ausgebaut werden.

Die Online-Anmeldung ist bereits freigeschaltet. Fast 300 Startplätze für die Mack-Mitteldistanz, den Schirmer Olympic Triathlon und den Hagmann Fun Triathlon waren zum Jahreswechsel schon vergeben. Und die Veranstalter sind sicher, dass bis zum Anmeldeschluss am 20. Juli nicht mehr viele Plätze frei sein werden. Nur einer, der wird auf jeden Fall freigehalten: Für den Weltmeister. Für Daniel Unger.

Alle Infos zur Veranstaltung und zur Anmeldung unter [www.ulmer-triathlon.de](http://www.ulmer-triathlon.de)

Markus Ebner

## In und um Ulm herum

# 2. Ulmer Einstein-Triathlon

powered by **beurer**

am 3. August 2014

**Disziplinen:**

**Mack-Mitteldistanz**  
2,0 – 80 – 21,1 km

**Schirmer Olympic Triathlon**  
1,5 – 40 – 10 km

**Hagmann-Fun-Triathlon**  
0,5 – 20 – 5 km

Alle Strecken auch als Staffel möglich!



einstein  
**triathlon**  
powered by **beurer**



Schwimmen  
in der Donau



Selektive  
Radstrecke über die  
schwäbische Alb



Laufen entlang der  
Ulmer Altstadt



## Die Fortsetzung einer Erfolgsstory

### 2. EURODISTRIKT-TRIATHLON STRASSBURG/ORTENAU AM 29. JUNI 2014

Mit diesem großen Erfolg hatte man weder auf französischer, noch auf deutscher Seite gerechnet. Einen Halbdistanz-Triathlon im Kalender der europäischen Veranstaltungen neu zu platzieren ist gewiss kein leichtes Unterfangen, trotzdem wagten im vergangenen Jahr die SG La Wantzenau und der TuS Großweier diesen Schritt. Unter dem Dach des neu gegründeten deutsch-französischen Triathlon-Vereins OTGW (Organisation Triathlon Großweier Wantzenau) wurde der erste grenzüberschreitende Triathlon durchgeführt.

Der Schwimmstrecke im Achernsee folgte eine äußerst selektive 90 Kilometer lange Radstrecke über Sasbachwalden im Schwarzwald mit ordentlichen Steigungen und führte durch die Rheinebene über die Grenze Freistett/Gambsheim nach La Wantzenau, einem Vorort von Straßburg. Danach hieß es den abschließenden Halbmarathon durch die schöne Elsässer Landschaft zu bewältigen.

Nach 4:02:10 Stunden kam Cédric Oesterle von Triathlon Metz als Gesamtsieger ins Ziel. Bester Deutscher wurde Claudius Kessler in der Zeit von 4:29:24 Stunden als Gesamt-Neunter. Schnellste Frau auf dieser Strecke war Alexandra Louison von Triathlon Aix in Frankreich in der starken Zeit von 4:42:22 Stunden.

Insgesamt kamen bei hervorragenden äußeren Bedingungen 226 Starterinnen und Starter ins Ziel im Centre Sportif in La Wantzenau.

In diesem Jahr findet der Wettkampf am 29. Juni seine zweite Auflage. Auf nahezu identischer Strecke wird der 2. Eurodistrikt-Triathlon gestartet. Pünktlich um 7:30 Uhr am Sonntag wird der Startschuss am Achernsee ertönen, und wie im vergangenen Jahr werden die Starter von vielen Zuschauern angefeuert werden.

Am gleichen Tag und von gleicher Stelle startet um 10:00 Uhr der 28. Volkstriathlon des TuS Großweier. Die Streckenlängen betragen 0,75 - 25 - 5 Kilometer und werden traditionell auf ebener Strecke ausgetragen.

Alle Informationen zu diesen Veranstaltungen können Sie auf folgenden Webseiten einsehen: [www.tus-grossweier.de](http://www.tus-grossweier.de) und [www.otgw.eu](http://www.otgw.eu).

Joachim Bartz

# 2. TRIATHLON EURODISTRICT STRASBOURG ORTENAU de/von GROßWEIER à/nach LA WANTZENAU 28/29 JUIN/JUNI 2014

## JEUNES (A VENIR/JUGEND) S (SPRINT) L (1.9/85/21)



WWW.OTGW.EU



DATUM	NAME	ORT	WEBSEITE	ANSPRECHPARTNER / MAIL	TYP	DISTANZEN
25.01.2014	<b>Dirty Race - Murr Crossduathlon</b>	Murr	www.dirtyrace.de	info@3komma8.de	Crossduathlon	
30.03.2014	<b>Crossduathlon Pfaffenweiler</b>	Pfaffenweiler	www.werde-waldmeister.de	info@werde-waldmeister.de	Crossduathlon	VD /// Staffel
27.04.2014	<b>26. Calwer ENCW Triathlon</b>	Calw	www.triathlon-calw.de	raceoffice@triathlon-calw.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
03.05.2014	<b>Sport Dietsche Swim&amp;Run</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">LBS NC + BaWü</span>	Mengen	www.mengens-triathleten.de	triathlon@mengens-triathleten.de	Swim&Run	Schüler/Jugend /// VD
04.05.2014	<b>Sparkassen Triathlon Rheinfelden</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Liga</span>	Rheinfelden	www.sparkassen-triathlon.eu	info@sparkassen-triathlon.eu	Triathlon	VD /// OD /// Staffel
04.05.2014	<b>6. Remchinger Crosstriathlon mit Kindertriathlon</b>	Remchingen	www.trt-remchingen.de	trtinfo@gmx.de	Crosstriathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
10.05.2014	<b>LBS Cup Triathlon in Buchen</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">LBS NC + BaWü</span>	Buchen	www.tsv-buchen.de	mi.peschel@t-online.de	Triathlon	Schüler/Jugend
18.05.2014	<b>15. mz3athlon</b>	Steinheim	www.mz3athlon.de	info@3komma8.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
18.05.2014	<b>Heideseetriathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">D-Cup NW</span>	Forst	www.tvforst-triathlon.de	heideseetvforst-triathlon.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// OD
29.05.2014	<b>Waiblinger Triathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Liga</span>	Waiblingen	www.waiblinger-triathlon.de	triathlon@vfl-waiblingen.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
29.05.2014	<b>1. Echterdinger Swim&amp;Run</b>	Echterdingen	www.tria-echterdingen.de/swimrun.php	info@tria-echterdingen.de	Swim&Run	Schüler/Jugend /// VD
14.+15.06.2014	<b>Challenge Kraichgau</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">DM</span>	Kraichgau	www.challenge-kraichgau.com	info@challenge-kraichgau.com	Triathlon	Schüler/Jugend /// OD /// MD /// Staffel
21.+22.06.2014	<b>5. Sparkassen Citytriathlon Heilbronn</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">LBS NC</span>	Heilbronn	www.citytriathlon-heilbronn.de	info@citytriathlon-heilbronn.de	Triathlon	VD /// OD /// MD /// Staffel
22.06.2014	<b>Rigolator Sprint &amp; Schnuppertriathlon</b>	Riegel	www.tvriegel.com	sh.schneider@t-online.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
27.06.2014	<b>1. Reutlinger Swim&amp;Run</b>	Reutlingen	www.tsg-reutlingen.de	camn.m@icloud.com	Swim&Run	Schüler/Jugend /// VD
28.06.2014	<b>Schopfheimer Sparkassen Triathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">LBS NC + BaWü</span>	Schopfheim	www.turnerschaft-langenau.de	klemmtriathleten@aol.com	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD
28.06.2014	<b>2. Ehninger Swim&amp;Run</b>	Ehningen	www.ASV-ehningen.de	info@ASV-ehningen.de	Swim&Run	Schüler/Jugend
28.06.2014	<b>Dupli-Color-Triathlon</b>	Haßmersheim	www.dupli-color-triathlon.de	steffen.baranyay@t-online.de	Triathlon	VD /// Staffel
28.+29.06.2014	<b>2. Triathlon Eurodistrict Strasbourg Ortenau</b>	Straßbourg	www.otgw.eu	info@otgw.eu	Triathlon	MD /// Staffel
29.06.2014	<b>28. Großweierer Triathlon</b>	Großweier	www.tus-grossweier.de	info@tus-grossweier.de	Triathlon	VD
29.06.2014	<b>BMW ahg Triathlon Donaueschingen</b>	Donaueschingen	www.bmw-ahg-triathlon-donaueschingen.de	info@aventura-events.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// OD /// MD /// Staffel (Einsteiger)
29.06.2014	<b>18. Erbacher Triathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Liga</span>	Erbach	www.erbacher-triathlon.de	Erbacher-Triathlon@arcor.de	Triathlon	VD /// OD
06.07.2014	<b>30. Welzheimer Triathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Liga</span>	Welzheim	www.welzheimer-triathlon.de	triathlon@tsfwelzheim.de	Triathlon	VD
06.07.2014	<b>29. Eglofs Moorbad-Triathlon</b>	Eglofs	www.sv-eglofs.de	triathlon@sv-eglofs.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
12.07.2014	<b>Schluchsee Triathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Liga</span>	Schluchsee	www.triathlon-schluchsee.de	Hans-Strassburger@t-online.de	Triathlon	OD
13.07.2014	<b>ETU TNATURA Triathlon Cross Triathlon European Series</b>	Schluchsee	www.triathlon-schluchsee.de	schluchsee@hochschwarzwald.de	Crosstriathlon	VD /// OD
13.07.2014	<b>Soprema Junior Triathlon</b>	Mannheim	www.soprema-team-svm.de	wtraub@gmx.de	Triathlon	Schüler/Jugend
13.07.2014	<b>9. Rheinstetten Triathlon</b>	Rheinstetten	www.sportfreunde-forchheim.de	triathlon@sportfreunde-forchheim.de	Triathlon	VD
13.07.2014	<b>25. Ebenweiler Volkstriathlon</b>	Ebenweiler	www.ironmanli.de	triathlon@ironmanli.de	Triathlon	VD /// OD /// Staffel
13.07.2014	<b>22. Stutensee Triathlon</b>	Blankenloch	www.tsg-blankenloch.de	heinz.beierstorf@gmx.net	Triathlon	VD /// Staffel
13.07.2014	<b>1. Horaffen Aquathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">LBS NC + BaWü</span>	Crailsheim	www.crailsheim-triathlon.de	dirkbeyermann@aol.com	Aquathlon	Schüler/Jugend
19.07.2014	<b>Ladenburger Triathlonfestival mit Römerman</b>	Ladenburg	www.roerman.de	info@roerman.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// OD /// Staffel
19.07.2014	<b>H.U.Nepper Kinder-Cross Duathlon</b>	Waldenburg	www.tsg-waldenburg.de	kontakt@tsg-waldenburg.de	Crosstriathlon	Schüler/Jugend
20.07.2014	<b>25. Waldenburger Ziehl-Abegg-Triathlon</b>	Waldenburg	www.tsg-waldenburg.de	kontakt@tsg-waldenburg.de	Triathlon	VD
20.07.2014	<b>19. Freiburger Triathlon</b>	Freiburg	www.triteamfreiburg.de	info@triteamfreiburg.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// OD
20.07.2014	<b>2. Tuttlinger Triathlon</b>	Tuttlingen	www.tuttlinger-triathlon.de	info@tuttlinger-triathlon.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel (Sprint)
27.07.2014	<b>Heidelbergman</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">BaWü</span>	Heidelberg	www.heidelbergman.de	kontakt@heidelbergman.de	Triathlon	OD
03.08.2014	<b>30. Jedermann-Triathlon (Jubiläumsveranstaltung)</b>	Ilshofen	www.tsv-ilshofen.de	klaus.stier@tsv-ilshofen.de	Triathlon	VD
03.08.2014	<b>Ulmer Einstein-Triathlon</b>	Ulm	www.ulmer-triathlon.de	info@ulmer-triathlon.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// OD /// MD /// Staffel
09.08.2014	<b>27. Ravensburger Triathlon</b>	Ravensburg	www.ravensburger-triathlon.de	tsb.Ravensburg@t-online.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// OD
10.08.2014	<b>Summertime Triathlon</b>	Karlsdorf-Neuth.	www.summertime-triathlon.de	info@summertime-triathlon.de	Triathlon	VD /// OD /// Staffel
24.08.2014	<b>24. Breisgau Triathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">BaWü</span>	Malterdingen	www.Breisgau-Triathlon.de	organisation@breisgau-triathlon.de	Triathlon	VD /// MD /// Staffel
31.08.2014	<b>Kaiserstuhl Triathlon</b>	Ihringen	www.Triteam-kaiserstuhl.de	info@triteam-kaiserstuhl.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// Staffel (Sprint)
07.09.2014	<b>21. Eberbacher Sprint- und Jedermanntriathlon</b>	Eberbach	www.triathlon-eberbach.de	Triathlon@Eberbach-DLRG.de	Triathlon	VD /// Staffel
07.09.2014	<b>3. City Triathlon Backnang</b>	Backnang	www.citytriathlonbacknang.de	info@citytriathlonbacknang.de	Triathlon	VD
07.09.2014	<b>Kreissparkassen Triathlon Sindelfingen</b>	Sindelfingen	www.eventservice-stahl.de	ronald@stahlsportshop.de	Triathlon	VD /// Staffel
13.09.2014	<b>Stockacher Triathlon</b>	Stockach	www.skizunft-stockach.de	andysusi@t-online.de;	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// OD /// Staffel
13.09.2014	<b>12. Wunnebad Swim&amp;Run</b>	Winnenden	www.wunnebad-swim-run.de	triathlon@vfl-waiblingen.de	Swim&Run	Schüler/Jugend /// VD /// OD
14.09.2014	<b>Pfullinger Crosstriathlon</b>	Pfullingen	www.triasvfl-pfullingen.jimdo.com	ah-653682@versanet.de	Crosstriathlon	Schüler/Jugend /// VD
21.09.2014	<b>22. Kornwestheimer Triathlon</b>	Kornwestheim	www.szk-triathlon.de	abteilung@szk-triathlon.de	Triathlon	Schüler/Jugend /// VD /// Staffel
27.09.2014	<b>Maulburger Swim &amp; Run</b>	Maulburg	www.turnerschaft-langenau.de	klemmtriathleten@aol.com	Swim&Run	Schüler/Jugend /// Staffel (Fitness)
27.09.2014	<b>Eichelbergman Cross-Duathlon</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">DM</span>	Odenheim	www.eichelbergman.com	rotbrador@web.de	Crossduathlon	VD /// OD /// Staffel
28.09.2014	<b>Schramberger Kinder- und Jugendduathlon</b>	Schramberg	www.tria-schramberg.de	info@tria-schramberg.de	Duathlon	Schüler/Jugend
03.10.2014	<b>1. Neustädter Söhrenberg-Triathlon</b>	WN-Neustadt	www.triathlon-neustadt.de	soehrenberg-triathlon@tsv-neustadt.de	Triathlon	VD

TERMINE 2014



## TRIATHLONWOCHELENDE IM HOCHSCHWARZWALD

SCHLUCHSEE TRIATHLON MIT LBS CUP TRIATHLONLIGA AM 12. JULI 2014 UND ROTHHAUS ETU TNATURA CROSS EUROPEAN SERIES AM 13. JULI 2014

Nach der erfolgreichen Durchführung mehrerer Triathlon-Veranstaltungen am Schluchsee, ist nun zusätzlich für das Jahr 2014 ein Crosstriathlon geplant. Traditionell findet der klassische Triathlon sowie das Finale der **LBS Cup Triathlonliga** des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes am Samstag, 12. Juli 2014 statt.

Der internationale Crosstriathlon der **ETU TNatura Cross European Series** über die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, ca. 30 km Mountainbike und 10 km Laufen) wird am Sonntag, 13. Juli 2014 durchgeführt.

Zusätzlich bietet der **TNatura family & company** am Sonntag nachmittag die Möglichkeit für Familien, Unternehmen und Hobbysportler am Wettkampf teilzunehmen. Hier ist eine Schwimmstrecke von 350 Metern, eine Mountainbike-Strecke von 20 Kilometern und eine Laufstrecke von fünf Kilometern zu bewältigen. Die Disziplinen können ebenso als Staffel absolviert werden. Dieser Cross-Triathlon soll also nicht nur den Profis Höchstleistungen abfordern, sondern

auch Hobbysportlern die Möglichkeit geben, ihre Grenzen auszutesten. Für Unternehmen bietet diese Veranstaltung einen optimalen Anreiz für die Entstehung interner Programme zur Gesundheitsförderung.

Am Start- und Endpunkt an der Schluchseehalle wird es eine Bühne mit Live-Musik und Moderation geben. Auf LED-Wänden kann das Geschehen auf der Strecke live beobachtet werden. Geplant ist neben einer Expo verschiedener Herstellerfirmen ebenso ein Hüttendorf, wo regionale Speisen und Getränke angeboten werden.

TNatura gibt Amateur- und Profisportlern jeden Alters die Gelegenheit an außergewöhnlichen Orten in Europa ihre Grenzen auszutesten. Durch die Kombination der verschiedenen Sportarten und dem Abenteuer auf Offroadwegen ist diese Veranstaltung ein besonderes Erlebnis für Jedermann.

Weitere Informationen unter [www.triathlon-schluchsee.de](http://www.triathlon-schluchsee.de)



## LBS CUP TRIATHLONLIGA - WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

### EIN KOMMENTAR VON OLIVER SCHOTTE LIGA-BEAUFTRAGTER DES BWTV

Die LBS Cup Triathlonliga in Stuttgart in der Innenstadt mit spektakulären Wettkampfformaten, wie Team Relay oder einem Jagdstart nach der Gundersenmethode, das würde uns sicher allen gut gefallen.

Leider ist die Realität eine ganz andere. Die Organisation der Liga ist alles andere als ein Wunschkonzert. Unsere teilweise langjährigen Veranstalter können das bestätigen. Die Liga hat mit ihren vielen Starterfeldern ihre organisatorischen Eigenheiten, schließlich sollen für alle gleiche Bedingungen herrschen. Das hat zur Folge, dass das Zeitfenster für die Radstrecke sehr groß wird und gewisse gewünschte Wettkampfformen wie längere Distanzen, Staffeln u.a. fast nicht zu organisieren sind. Aus den gleichen Gründen ist es schwierig, die LBS Cup Triathlonliga in Großveranstaltungen zu integrieren. Nebenden zeitlichen

Problemen kommen noch Überschneidungen mit Sponsoren, Zeitnahme, Siegerehrung und vieles mehr dazu. Außerdem verliert die Liga dann leicht ihren Stellenwert. Aufgrund der relativ hohen organisatorischen und infrastrukturellen Anforderungen an einen Ligawettkampf können wir vom BWTV die Veranstalter in der Regel nicht nach unseren Wünschen aussuchen. Wir passen so gut wie möglich unsere Wettkämpfe an die organisatorischen Möglichkeiten der Veranstalter an, die bereit sind die LBS Cup Triathlonliga auszurichten. Dennoch sind wir selbstverständlich ständig auf der Suche nach neuen attraktiven Veranstaltungsorten und Wettkampfformaten. Für 2015 wird es sicher einige Neuheiten geben. Zu berücksichtigen ist auch, dass mit der LBS Cup Triathlonliga aus kleinen bis mittleren Triathlons plötzlich eine Großveranstaltung wird.



In Welzheim haben wir gesehen, dass es dann in der Wechselzone und beim Kleidertransport zu Engpässen kommen kann. Die Reaktionen der Athleten waren teilweise heftig. Sicher auch, weil sich alle an unser hohes Niveau gewöhnt haben. Mit der Erfahrung von letztem Jahr passiert das der ansonsten guten Organisation in Welzheim dieses Jahr sicher nicht mehr. Wir vom BWTV sind jedenfalls den Ausrichtern und ehrenamtlichen Helfern dankbar, dass sie das organisatorische Abenteuer Liga auf sich nehmen. Ein weiteres Problem ist die beschränkte Auswahl an Terminen. Anderen Großveranstaltungen sowie den Pfingst- und Sommerferien wollen wir aus dem Weg gehen. Speziell in 2014 verursacht die Ferienregelung Probleme bei der Terminfindung.

Durch den hohen Standard der LBS Cup Triathlonliga empfehlen sich unsere Veranstaltungen auch immer wieder für bundesweite Wettkämpfe. Die 2. Bundesliga und DM Jugend und Junioren wurde mehrfach erfolgreich integriert. Für 2014 wurde Forst von der DTU für den Deutschlandcup Nachwuchs ausgewählt, so dass die Liga dort zumindest in diesem Jahr pausiert.

Sorgenkind der LBS Cup Triathlonliga ist die Frauenliga. Einerseits ist diese in der Spitze auf extrem hohem Niveau. Andererseits sorgt das dafür, dass viele Frauen, die eher Breitensportler unterwegs sind, davon abgeschreckt werden.

Angefangen mit dem Leistungsgefälle bis hin zur Streckenführung und -länge suchen wir hier nach Verbesserungen.

Erfolgreich attraktiver wurde 2013 die Seniorenliga gemacht. Durch die Einführung des Windschattenverbots konnte die Teilnehmerzahl fast verdoppelt werden. Besonders bedanken will ich mich für die rege Teilnahme an unserem Fragebogen 2013, der erstmals online erstellt wurde. Sicher können wir nicht alle Wünsche und Vorschläge berücksichtigen. Dennoch versuchen wir den gegebenen Umständen entsprechend die LBS Cup Triathlonliga in eurem Sinne zu gestalten. Ich für meine Person werde mich nach vier Jahren erfolgreicher Arbeit als Vize-Präsident und Ligabeauftragter des BWTV aus privaten Gründen zurückziehen. Ich wünsche meinem Nachfolger viel Erfolg. Bis bald, wir sehen uns zum 20. Ligaauftakt der LBS Cup Triathlonliga!



📷 Oliver Schotte    ➡ Peter Mayerlen, Marco Müller



## Neues Jahr - neues Glück

**Am 04.05.2014 startet die LBS Cup Triathlonliga mit einem Teamwettkampf in Rheinfelden in die neue Saison.** Weitere Veranstaltungen in Waiblingen, Erbach und Welzheim stehen auf dem Programm. Wer sich den LBS Cup Triathlonliga-Gesamtsieg sichern kann, entscheidet sich voraussichtlich beim Saisonfinale am 12. Juli 2014 in Schluchsee.

**Auch für den Nachwuchs finden wieder diverse Veranstaltungen statt.** Beim LBS Cup Schüler und beim LBS Cup Nachwuchs haben junge Sportler die Möglichkeit ihr Können unter Beweis zu stellen und den LBS Cup Triathlon als Sprungbrett für ihre Karriere zu nutzen. Schon viele international erfolgreiche Athleten haben einst am LBS Cup Triathlon teilgenommen.

PROTRAININGTOURS.DE



1989-2014  
25 Jahre  
Trainings-  
reisen



## Perfektes Triathlontraining – Zielsicher in die Saison!

Trainingslager für Gruppen, im Camp oder individuell

[www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de)



# LBS CUP TRIATHLONLIGA

*Momente*  
2013



Marco Müller, Peter Mayerlen, Yvonne Bauer, Reimund Mager, Axel Pfaff

## DIE 20. SAISON EINES ERFOLGSKONZEPTES

### LBS Cup Triathlonliga 2014

Die LBS Cup Triathlonliga feiert mit der 20. Austragung ein kleines Jubiläum und setzt dieses Jahr auf gewohnte Veranstaltungsorte mit wenigen Veränderungen.

2014 findet der Deutschlandcup Nachwuchs in Forst statt, daher setzt Forst mit der Austragung der LBS Cup Triathlonliga für dieses Jahr aus. Wir freuen uns, dass wir für den Teamwettkampf mit Rheinfeldern Ersatz gefunden haben und wieder in Südbaden vertreten sind. Durch die Nutzung des Freibads sind wir hier vom Rhein unabhängig. Ziel und Wechselzone wird - ähnlich wie in Waiblingen und Erbach - im Stadion mit überdachter Tribüne sein. Die Radstrecke mit nur einer zu fahrenden Runde ist ideal für einen fairen und sicheren Ablauf.

Weiter geht es, wie bereits 2013, mit dem Jagdstart in Waiblingen, bei dem die Athleten in Einzelstarts unterwegs sein werden. Geballt an drei aufeinander folgenden Wochenenden folgen Erbach, Welzheim und der Abschluss am Schluchsee auf bewährten Strecken mit Windschattenfreigabe für alle Ligen (außer Senioren). Grund für die Wettkampf-Häufung ist, dass wir mit der LBS Cup Triathlon Liga anderen Großveranstaltungen aus dem Weg gehen wollen und Pfingsten 2014 sehr spät liegt.

Mit den verschiedenen Schwerpunkten bei den jeweiligen Wettkämpfen ist erneut für Abwechslung und Spannung gesorgt. Für den Gesamtsieg ist vor allem Teamgeist gefragt. Wie jedes Jahr werden auch 2014 bei einer der fünf Veranstaltungen unangekündigte Dopingkontrollen durchgeführt.

Für 2015 gibt es bereits etliche Vorgespräche im Hinblick auf neue und sehr attraktive Veranstaltungsorte.



#### WETTKAMPFÜBERSICHT 2014

DATUM	ORT	STRECKE	MODUS
04.05.	Rheinfeldern	0,7 - 21,5 - 6	Teamwettkampf analog Forst (Freibad)
29.05.	Waiblingen	0,5 - 20 - 5	Einzel-Jagdstart, WS-Verbot alle Ligen (Freibad)
29.06.	Erbach	1,5 - 43 - 10	Olymp. Distanz, Seniorenliga WS-Verbot
06.07.	Welzheim	0,6 - 23 - 5,5	Sprint, Seniorenliga WS-Verbot
12.07.	Schluchsee	1,5 - 38 - 10	Olymp. Distanz, Seniorenliga WS-Verbot

#### ANMERKUNG

Starterlaubnis jüngerer Juniorenjahrgang in Rheinfeldern, Waiblingen und Welzheim

## Mengens Triathleten erneut mit Sportjugendförderpreis ausgezeichnet

### Sonnenlagerschule arbeitet eng mit Vereinen zusammen

Zum achten Mal wurde im Europapark in Rust der Lotto Sportjugendförderpreis vergeben. Gefragt waren pfiffige ehrenamtliche Aktionen aus den Jahren 2011 und 2012. Bei der Staatlichen Toto-Lotto GmbH sind über 420 Bewerbungen von Vereinen aus ganz Baden-Württemberg eingegangen. In enger Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium, dem Institut für Sportwissenschaft der Uni Karlsruhe und der Baden-Württembergischen Sportjugend wurden die Einreichungen gesichtet und bewertet. Besonders erfreulich war, dass mit der Schützengilde Ennetach und Mengens Triathleten gleich zwei Preisträger aus einer Gemeinde kommen. Die jahrelange, enge Zusammenarbeit beider Projekte mit der Werkrealschule Mengen wurde mehrfach äußerst positiv erwähnt und hatte sicherlich ihren Anteil an der Auszeichnung. Die Preise wurden in Anwesenheit von Marion Caspers-Merk, Geschäftsführerin des Staatlichen Toto-Lotto GmbH und Dieter Schmidt-



Für ihre enge Kooperation mit der Sonnenlagerschule Mengen wurden Mengens Triathleten und die Schützengilde Ennetach mit dem Sportjugendförderpreis ausgezeichnet. Helmut Fischer (rechts; Schützengilde), Wolfgang Rudnick (links; Mengens Triathleten) und Schulleiter Joachim Wolf freuen sich über die Auszeichnung.

Volkmar, Präsident des Landessportverbandes Baden-Württemberg übergeben. Für die sportliche Note sorgten Biathlonweltmeisterin Simone Hauswald, Fußballweltmeister Guido Buchwald, Judo-Olympiasieger Ole Bischof, der „Handballer des Jahres 2012“ Uwe Gensheimer und zur großen Freude der Mengener Delegation, Triathlon-Weltmeister Daniel Unger. Mengens Triathleten wurden ausgezeichnet für die Vorbereitung und Durchführung des 10. Schülertriathlons. Seit 2002 organisieren Schüler der Sonnenlagerschule und Jugendliche des Vereins diese Veranstaltung, an der zwischenzeitlich regelmäßig über 100 Schüler aus mehreren Schulen teilnehmen.



Aus den Erträgen der Staatlichen Toto-Lotto GmbH Baden-Württemberg wird der Sport im Land unterstützt. Davon profitieren insbesondere unsere Sportvereine.



www.lotto-bw.de  
www.facebook.de/lotto-bw

STAATLICHE TOTO-LOTTO GMBH  
BADEN-WÜRTTEMBERG



# LBS CUP TRIATHLON NACHWUCHS

## LBS CUP TRIATHLON NACHWUCHS 2013

### VON MINGEN NACH BLANKENLOCH

#### Mengen

In Mengen stand der erste Wettkampf auf dem Programm und gleichzeitig wurden die Baden-Württembergischen Meisterschaften der Jugend und Junioren im Swim&Run ausgetragen. Bei sonnigem Frühlingswetter starteten die jungen Triathleten in die neue Saison 2013 rund um das Hallenbad in Mengen, allerdings hatte es vormittags noch geregnet, Glück gehabt für die vielen Betreuer und Helfer des TV Mengen, dass pünktlich zum Wettkampfstart die Sonne herauskam. Insgesamt hatten für den Auftaktwettkampf rund 200 Triathletinnen und Triathleten aus dem Land gemeldet. Mit fünf Mannschaftstiteln und drei Einzeltiteln konnten die Mengener AthletInnen ihren »Heimvorteil« unter Beweis stellen. Im und rund um das Mengener Hallenbad waren aber nicht nur die LBS Cup Triathlon »Nachwuchscracks« am Start, sondern auch Handicap-Sportler und Triathlon-Einsteiger der Jahrgänge 2000 und jünger. Beim Schwimmen und Laufen haben sie eine einzigartige Motivation gezeigt ihren Swim&Run zu »finishen«.

#### Neckarsulm

Zwei Wochen später ging es für die SchülerInnen in Neckarsulm heiß her, als diese ihre Landesmeisterschaften im Rahmen des LBS Cup Triathlon Nachwuchs auszutragen hatten. Einen Teilnehmerrekord gab es bei den Schülern A, die sich mit tollen Leistungen, trotz durchwachsenen Wetters, präsentierten. Ja, wir Triathleten lieben vor allem schöne Wetterlagen bei milden Temperaturen. Aber sind wir mal ehrlich, eigentlich entstehen doch gerade bei Wettkämpfen, die emotionaler, oft beschwerlicher und bei denen die Bedingungen nicht optimal sind, diese aufregenden Geschichten, an die wir uns später gerne gemeinsam erinnern: „Weißt du noch...

in Neckarsulm?“ In dieser Frage steckt auch Abschied, denn im Hallenbad wird es nie wieder einen Wettkampf geben. Das ist jetzt der beste Zeitpunkt, um den Machern und Helfern beim NSU Triathlon ein ganz besonderes »Dankeschön« zu sagen. Die Triathlongemeinde schaut nun gespannt in die Zukunft und wenn die Auguren recht behalten, wird es 2015 wieder einen LBS Cup Triathlon Nachwuchs in und um das neue Sporthallenbad beim AQUAtoll in Neckarsulm geben.

#### Buchen

Aller guten Dinge sind drei. Die Wettkampfform des »Supersprint« für Jugend und Junioren ist mittlerweile gut integriert in die Nachwuchsserie und bietet den Kaderathleten einen idealen Start in die junge Saison. Mittlerweile kommen die Teilnehmer aus fünf Bundesländern in den Odenwald nach Buchen, um ihre Form unter Beweis zu stellen. Die Antwort auf die Frage an einen der vielen Landestrainer: „Wieso kommt ihr ausgerechnet hierher?“, kommt spontan: »Zum richtigen Zeitpunkt ein verlässlicher Wettbewerb, da funktioniert einfach alles!«. Gibt es ein größeres Kompliment? Sportlich war dieser Tag von einigen bemerkenswerten Leistungen geprägt und so verwundert es nicht, dass der eine oder die andere beim Saisonhöhepunkt am Schluchsee auch ganz weit vorne anzutreffen war. Der TSV Buchen hat zusammen mit seinem Helferteam einfach die Chance genutzt sich einen festen Platz im Kalender des Nachwuchscups zu erobern. Gratulation!

#### Crailsheim

Premiere in Crailsheim. Eine Art Neuauflage des »Horaffen-Triathlon« erlebten die Teilnehmer des LBS Cup Triathlon Nachwuchs rund um das Freibad Maulachtal. Unter der sehr engagierten Leitung von »Doc« Christoph Simsch wurde ein außergewöhnlicher Wettkampf für den BWTV Nachwuchs neu belebt. Dass dies im Rahmen

des Nachwuchscups geschah, war nicht ohne Grund. „Es macht mir eine Riesenfreude, mich für die Jugend auf diese Art zu engagieren“, so Christoph Simsch mit einem lachenden Gesicht. Bei Kaiserwetter bedankten sich die weit mehr als 200 Starter mit super Leistungen beim »Doc« und seinem motiviertem Team vom TSV Crailsheim. Da war es auch nur recht, dass an so einem Tag und Ort die Baden-Württembergischen Meisterschaften der Jugend und Junioren stattfanden. Es passte alles. Auch die kurze Radrunde, die mehrfach durchfahren werden musste. Mit moderner Zeitmessung ist das kein Problem mehr. Dazu kam bei den älteren Jahrgängen eine Laufstrecke mit echten »Heartbreak-Hill-Qualitäten«. Nur die »Horaffen« waren nicht da, aber das dürfte bei einer Wiederholung wohl das geringste Problem sein.

#### Schopfheim

Wettersturz und Dauerregen im Südschwarzwald. Die Hoffnung der am Vorabend Angereisten trog, denn am Wettkampftag standen die Wolken so tief, dass ein Blick in die Höhen des Südschwarzwaldes unmöglich war. Was setzen die Triathlon Kids dem entgegen? Einsatz, Siegeswillen und Kampfgeist bis zur Ziellinie. Meisterschaften der SchülerInnen. Man konnte die Spannung bis unter die Kopfhaut spüren. Heute galt es nicht nur den anderen Athleten zu zeigen was man draufhat, sondern den besonderen Widrigkeiten zu trotzen. Diese Tage zählen irgendwie immer doppelt. Die Genugtuung darüber alles gegeben zu haben klingt lange nach. Den Respekt erfuhren die Schüler dann in besonderen Maß bei ihrer Siegerehrung. Fast alle sind trotz der allgewärtigen Nässe dageblieben, um die erbrachten Leistungen mit einem kräftigen Applaus zu beklatschen. Organisator »Hubbi« Klemm quittierte den Dank an ihn und alle Helfer der Turnerschaft Langenau mit einem breiten Grinsen.



#### Blankenloch

Der »Zwei-Wechselzonen-Triathlon«. Nach einigen Jahren Pause beim Stutensee-Triathlon war der LBS Cup Triathlon Nachwuchs hier mit der Schlussveranstaltung wieder zu Gast. Dem TSG Blankenloch und insbesondere Heinz Beierstorf und seinem Team sei Dank, dass es so kurzfristig überhaupt möglich war. Hatte doch ein anderer Bewerber die Segel gestrichen. Jetzt wurde es brandeilig für die Wettkampforganisatoren alles der neuen Situation anzupassen. Eine nichtalltägliche Kuriosität sollte nicht unerwähnt bleiben, während des laufenden Wettkampfbetriebs wollte doch tatsächlich ein Feuerwehr-Löschfahrzeug im Einsatz durch den LBS Cup Zielbogen zur Brandstelle fahren, schnell lösten geistesgegenwärtige Helfer den Bogen aus seiner Verankerung und machten den Weg frei. Für den Transport zwischen den Wechselzonen wurde erstmals ein Shuttle-Bus eingesetzt, der allerdings eine andere Strecke bevorzugte. Eine neue Idee, der »Rauswurf« des ältesten Jahrgangs aus dem Nachwuchscup, fand ebenso großen Anklang wie die anschließende Startnummernverlosung mit vielen attraktiven Preisen.

Reimund Mager



# LBS CUP TRIATHLON NACHWUCHS

*Momente*  
2013



## VORSCHAU 2014 – LBS CUP TRIATHLON NACHWUCHS

Zweieinhalb Monate trennen uns noch vom Beginn der Saison 2014. Und dafür, dass die individuell gesteckten Ziele in der neuen Wettkampfsaison auch erreicht werden, trainieren die meisten Nachwuchstriathleten schon seit einigen Monaten wieder sehr fleißig. Es ist schon bewundernswert mit welcher Begeisterung und Tatkraft viele an ihrem Formaufbau arbeiten. Trainieren heißt auch, sich seine verfügbare Zeit klug einzuteilen und die gegebenen Möglichkeiten optimal zu nutzen. Erstaunlich, wie gut das bei den meisten Kids klappt: Schule, Lernen und auch mal mit Freunden »chillen«. Gerade letzteres hilft einem, den Blick aufs Wesentliche zu lenken, um seinen ganz eigenen, persönlichen Zielen zu folgen. Drei Sportarten unter einen Hut zu bringen, heißt also die große Kunst, dazu kommen noch die kniffligen Wechsel. Aber das macht ja gerade den großen Reiz des Triathlon aus. Den Kick erleben. Einmal über sich hinauswachsen, dabei alles aus sich herausholen und am Ende »finishen«. Wenn sich dann Emotionen in einem ausbreiten und Stolz, Genugtuung und Glück von einem Besitz ergreifen, dann sind all die Mühen der vergangenen Wochen und Monate vergessen. Und wenn doch mal was nicht so gut läuft? Alles hinwerfen, nur weil Frust und Ärger in einem nagen? Es gibt immer einen Weg, sich aus einem Trainingstief herauszuziehen. Da sind die Freunde, die Trainer und Betreuer und nicht zuletzt die Familie, die einem helfen wieder nach vorne zu schauen.

Mit dem LBS Cup Triathlon Nachwuchs bietet der BWTV den 10-19-Jährigen auch in diesem Jahr wieder eine sechsteilige Wettkampfsaison an. Hier findet sich, über ganz Baden-Württemberg verteilt, ein großes Spektrum der im Triathlon angebotenen Wettkampfformen wieder. Es wird in dieser Saison erstmals ein Aquathlon (Laufen-Schwimmen-Laufen) angeboten, dazu kommen ein Swim&Run und vier Triathlonveranstaltungen. Was braucht man um mitmachen zu können? Die Wettkampfsaison ist für alle Kids offen. Wer allerdings an der Gesamtwertung des Nachwuchs Cups und bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in die Wertung kommen möchte braucht dafür eine Lizenz. Für die 10-13-Jährigen genügt der Schülerstartpass, die 14-19-Jährigen beantragen einen DTU-Startpass. Die Wertung erfolgt nach den Regeln der Sportordnung der DTU und dem »Statut 2014« für den LBS Cup Triathlon Nachwuchs. Dafür müssen die jugendlichen Sportler vier von sechs Wettkämpfen »finishen«, davon muss mindestens einer ein Swim&Run/Aquathlon sein.

Reimund Mager

Damit alles auch mit rechten Dingen zugeht, stehen erfahrene BWTV Kampfrichter bereit, die den Wettkampfablauf beobachten und dafür sorgen, dass die Regeln eingehalten werden. Dazu gehört auch das »Einchecken« vor dem Wettkampf. Hier wird das Rennrad einer Überzeugungskontrolle unterzogen und es erfolgt eine Helmkontrolle. Alle Meldungen zu den Wettkämpfen des LBS Cup Triathlon Nachwuchs werden auch in diesem Jahr wieder zentral über unser Onlineportal eingegeben. Für den reibungslosen Ablauf der Meldungen über die Ausgabe der Startlisten bis hin zu den Ergebnislisten sorgt in der kommenden Saison wieder der BWTV Partner »time2finish«. Zum Wettkampf anmelden muss man sich bis spätestens sonntags vor dem nächsten Wettkampf. Cleverer ist es allerdings sich rechtzeitig vor Beginn der Saison bei allen geplanten Wettkämpfen anzumelden und den »Haken« wieder rauszunehmen, falls doch mal was dazwischen kommen sollte und der Wettkampftermin nicht wahr genommen werden kann. Erst nach Ablauf der Meldefrist wird die Meldung offiziell und kann nicht mehr zurückgezogen werden.

Was bringt nun die kommende Saison 2014? Mit einem sehr späten Start geht es am 3. Mai in Mengen ins Wettkampfsjahr. Gleich richtig zur Sache geht es bei den Schülern mit ihren Swim&Run Meisterschaften. Aus dem Oberschwäbischen geht die Reise schon eine Woche später weiter nach Buchen in den Odenwald. Dort werden am 10. Mai die Jugend und Junioren ihre Baden-Württembergischen Meisterschaften austragen. Dem schnellen Auftakt folgt eine längere Pause, bevor es mit einem Novum weitergeht. Der Nachwuchs cup ist am 22. Juni mitten im Herzen des Unterlandes in Heilbronn zu Gast. Gestartet wird im Freibad Neckarhalde, das Ziel ist bei der Brücke beim Götzenturm. Eine Woche später geht es in den Südschwarzwald nach Schopfheim, wo am 28. Juni dann die Baden-Württembergischen Meisterschaften der Schüler stattfinden. Die nächste Neuheit im diesjährigen Wettkampfkalendar ist der »1. Horaffen Aquathlon« am 13. Juli in Stimpfach/Weipertshofen bei Crailsheim am Reiglersbachstausee. Aquathlon ist eine Wettkampfform die in Laufen-Schwimmen-Laufen unterteilt ist. Gewertet wird der Wettkampf als Swim&Run und die Jugend und Junioren werden dort ihre Meisterschaften austragen. Termin und Austragungsort des letzten Wettkampfes lagen bis zur Drucklegung dieses Magazins leider noch nicht fest, wird auf der BWTV Homepage und über die Facebookseiten »Baden-Württembergischer Triathlonverband« und »BWTV Jugend« veröffentlicht.

### VERANSTALTUNGSÜBERSICHT LBS CUP TRIATHLON NACHWUCHS 2014

03.05.	Mengen	TV Mengen
10.05.	Buchen	TSV Buchen
22.06.	Heilbronn	Tri-Team Heuchelberg
28.06.	Schopfheim	TSCH Langenau
13.07.	Crailsheim	TSV Crailsheim
N.N.	N.N.	

# TRIATHLON STARS AUS BAWÜ

## ERFOLGREICHE BWTV ATHLETEN 2013

<b>26.-27.01.2013 // EM Wintertriathlon Tartu/EST</b>			
Wolter Reinhold	TV Pfaffenweiler	AK75 M	1
<b>26.-27.01.2013 // EM ETU Wintertriathlon Tartu/EST</b>			
Grünebach Hans-Peter	Team Erdinger Alkoholfrei	65-69 Male AG	1
<b>22.-24.02.2013 // WM Wintertriathlon Cogne/ITA</b>			
Wolter Reinhold	TV Pfaffenweiler	AK75 M	1
Grünebach Hans-Peter	Team Erdinger Alkoholfrei	65-69 Male AG	3
<b>10.03.2013 // DM Wintertriathlon Oberstaufen</b>			
Göhner Michael	Team Erdinger Alkoholfrei	AK3 M	1
Berlinger Lena	Mengens Triathleten	AK2 W	3
Göhringer Robin	AST Süßen	AK1 M	2
Daub Max	Tri-Team SSV Ettlingen	AK1 M	3
Keller Philipp	TNB Malterdingen	AK3 M	3
Holz Daniel	SV Herlazhofen Abt. Triathlon	MK40 M	2
Maihöfer Edgar	DJK Schwäbisch Gmünd	MK45 M	2
Weinmann Markus	Tri-Team Echtingen	MK50 M	3
Kaupp Rainer	TC Backnang	MK55 M	1
Katzke Gerhard	Tri-Team Schramberg	MK55 M	2
<b>28.04.2013 // DM Duathlon Cottbus</b>			
Weinmann Markus	Tri-Team Echtingen	MK50 M	1
Metz Martin	SV Nikar Heidelberg	MK65 M	3
Alt Gerhart	SC Plüderhausen	MK70 M	2
<b>20.-21.04.2013 // EM Duathlon Horst/NED Langdistanz</b>			
Hempel Tobias	Team Magic	AK35-59	3
<b>01.-02.06.2013 // WM ITU Long Distance Triathlon Belfort/FRA</b>			
Grünebach Hans-Peter	Team Erdinger Alkoholfrei	65-69 Male AG	3
<b>09.06.2013 // DM Sprint Triathlon Darmstadt</b>			
Müller Laura	SG Poseidon Eppelheim	AK1 W	2
Heinrichs Lisa	Team Magic	AK1 W	3
Rudolph Kati	Soprema Team SV Mannheim	AK4 W	1
Moll Barbara	SV Nikar Heidelberg	SEN4 W	3
Hellwig Tracy	Team Erdinger Alkoholfrei	SEN5 W	1
Lörsch Claudia	LSV Ladenburg Triathlon	SEN5 W	2
Müller Hannes	SG Poseidon Eppelheim	AK1 M	1
Schipperges Elias	SG Poseidon Eppelheim	AK1 M	3
Adami Florian	Tri-Team Freiburg	AK2 M	1
Schipperges Jannis	SG Poseidon Eppelheim	AK2 M	3
Bock Michael	Tri-Team Freiburg	SEN2 M	3
Schnalke Arnold	Gold-Ochsen-Team SSV Ulm 1846	SEN7 M	3
Hammerle Günter	Gold-Ochsen-Team SSV Ulm 1846	SEN8 M	2
Hellwig Sammy	Team Erdinger Alkoholfrei	SEN8 M	3
<b>09.06.2013 // DM Mitteldistanz Kraichgau</b>			
Gajer Julia	Team Erdinger Alkoholfrei	Elite	2
Mess Judith	WMF BKK Team AST Süßen	W25	1
Helms Eva	SV Nikar Heidelberg	W40	1
Schlemmer Vanessa	SPORTart Team SV Nikar Heidelberg	W30	3
Schaaf Carmen	Team Erdinger Alkoholfrei	W45	2
Bernhardt Zuzi	Tri-Team Heuchelberg	W20	2
Kuld Felicitas	SSC Karlsruhe	W55	2
Bracht Timo	Soprema Team SV Mannheim	Elite	3
Veit Simon	TV Dettingen	M25	1
Horlacher Frank	SV Nikar Heidelberg	M45	1
Schröder Andreas	ENCW Team TSV Calw	M35	1

09.06.2013 // DM Mitteldistanz Kraichgau			
Häcker Konstantin	Fit4Tri TG Bad Waldsee	M20	1
von Borstel Matthias	Team Silla Hopp	M20	3
Müller Jens	TSV Neustadt	M30	3
Layer Alexander	VfL Waiblingen	M40	1
Lang Alexander	Tri Team Freiburg	M45	2
Bochtler Gerhard	Fit4Tri TG Bad Waldsee	M50	1
Karcher Mario	SG Siemens Karlsruhe	M45	3
14.-16.06.2013 // EM Paratriathlon Alanya/TUR			
Lösler Stefan	NPU Esslingen	Male TRI-2	1
Arnold Ralf	MTG Mannheim	Male TRI-6a	1
14.-16.06.2013 // EM Triathlon Alanya/TUR			
Team Deutschland mit Anja Knapp		4x Mixed Relay	1
Team Deutschland mit Laura Sprißler		4x Mixed Relay JUNIOR	3
Zoller Peter	VfL Waiblingen	55-59 Male AG SPRINT	3
Waller Dieter	VfL Waiblingen	65-69 Male AG SPRINT	1
30.06.2013 // DM AK Olymp. Distanz Tria Düsseldorf			
Hinze David	Team Mack SF Dornstadt	AK MAK3	2
Bohnenberger Olaf	VfL Waiblingen	AK MSEN6	1
Heinrichs Lisa	Team Magic	AK WAK1	3
Moll Barbara	SV Nikar Heidelberg	AK WSEN4	3
Hellwig Tracy	Team Erdinger Alkoholfrei	AK WSEN5	1
Lörsch Claudia	LSV Ladenburg Triathlon	AK WSEN5	2
13.07.2013 // WM ITU Cross Triathlon Den Haag/NED			
Grünebach Hans-Peter	Team Erdinger Alkoholfrei	65-69 Male AG	2
14.07.2013 // DM Langdistanz Roth			
Dülsen Marc	Team Silla Hopp/Team Erdinger Alkoholfrei	TM25	3
Müller Jens	TSV Neustadt/Reims	TM30	1
Büchler Marcus	WMF BKK Team AST Süßen	TM30	2
Schröder Andreas	ENCW Team TSV Calw	TM35	2
Kollorz Manuel	RSV Tria Bühlertal	TM40	1
Günthner Sven	Tria Echterdingen	TM45	3
Bochtler Gerhard	Fit4Tri TG Bad Waldsee	TM50	1
Suchanek Waldemar	Sport-Team Rechberghausen	TM55	1
Bucher Klaus-Peter	Kraichgau Triathlon e.V.	TM55	2
Börner Reinhard	Mc Donalds Team Rheinfelden	TM65	1
Mess Judith	WMF BKK Team AST Süßen	TW25	2
Löw Jutta	TG 1848 Bad Waldsee	TW30	1
Schmidt Katrin	SPORTart Team SV Nikar Heidelberg	TW35	3
Bracht Timo	Power horse Triathlon Team	Elite	1
Gajer Julia	Team Erdinger Alkoholfrei	Elite	1
20.07.2013 // DM Paratriathlon Hamburg			
Lösler Stefan	NPU Esslingen	Male TRI-2	1
Arnold Ralf	MTG Mannheim	TRI-6	1
21.07.2013 // DM Jugend und Junioren Schluchsee			
Hackenjos Lena	SV Kirchzarten	JUGB W	3
Schaufler Jannik	DAV Ravensburg	JUGA M	3
BWTV Mannschaft (Hackenjos, Riegger, Köhler)		JUGB W	2
BWTV Mannschaft (Schneider, Faller, Kämpfert)		JUGB M	3
BWTV Mannschaft (Heid, Schäfer, Sterk)		JUGA W	2
BWTV Mannschaft (Schaufler, Lang, Henes)		JUGA M	2
BWTV Mannschaft (Sprißler, Schmidt, Antoni)		JUN W	2
BWTV Mannschaft (Wernz, Hagmann, Plappert)		JUN M	2
21.07.2013 // WM ITU Triathlon Mixed Relay Hamburg			
Team Deutschland mit Anja Knapp		4x Mixed Relay	1
17.08.2013 // DM Crosstriathlon Schalkenmehren			
Plappert Malte	Tri-Team Heuchelberg	Elite	2
Plappert Malte	Tri-Team Heuchelberg	TMJU	1
Veith Sebastian	AST Süßen	Elite	3
Veith Sebastian	AST Süßen	TM25	1
Hönle Veit	TV Mengen	TM20	1
Wolpert Hannes	NSU Triathlon	TM20	3
Groß Christoph	LG Steinlach	TM25	3
Krüger Kristian	Tricon Schwäbisch Hall	TM40	3
Sauter Bernd	MACK Team SF Dornstadt	TM50	1
Weber Clemens	SC Lauf	TM55	1
Haas Bettina	VfL Pfullingen	Elite	2
Haas Bettina	VfL Pfullingen	TW45	1

17.08.2013 // DM Crosstriathlon Schalkenmehren			
Buser Kristin	Nonplusultra Esslingen	Elite	3
Buser Kristin	Nonplusultra Esslingen	TW20	1
LG Steinlach Mannschaft (D. Groß, C. Groß, Rath)		Teamwertung	1
31.08.2013 // DM Maschsee Triathlon Hannover			
Philippin Hanna	LAZ Saarbrücken	U23	1
Philippin Hanna	LAZ Saarbrücken	Elite	3
01.09.2013 // DM Paratriathlon Super Sprint Distanz Willich			
Marzinke Yvonne	MTG Mannheim	TRI 3 (Les Autres)	1
Weber Evi	MTG Mannheim	TRI 3 (Les Autres)	2
Gänger Simon	Team Physio Extrem	TRI 4 (Armbehinderung)	2
Arnold Ralf	MTG Mannheim	TRI 6 (Sehbehinderung)	1
07.09.2013 // EM Cross Triathlon Strobl			
Plappert Malte	Tri-Team Heuchelberg	Male 18-19	1
Alber Barbara	SG Dettingen/Erms	Female 45-49	1
Steininger Heike	TG 1848 Bad Waldsee	Female 50-54	3
08.09.2013 // WM Duathlon long Distanz Zofingen			
Wetzel Michael	WMF BKK Team AST Süßen	Elite Men	3
Weis Bernd	SG Dettingen/Erms	ITU-M45	2
11.09.2013 // WM ITU Grand Final London			
Waller Dieter	VfL Waiblingen	65-69 Male AG	1
Waller Dieter	VfL Waiblingen	65-69 Male AG Sprint	1
Scheiring Hermann	TG Geislingen	55-59 Male AG	3
Hammele Günther	SSV Ulm 1846	75-79 Male AG Sprint	3
11.09.2013 // WM Aquathlon London			
Grünebach Hans-Peter	Team Erdinger Alkoholfrei	65-69 Male AG	2
05.10.2013 // Eichelbergman DM Cross-Duathlon			
Haas Bettina	VfL Pfullingen	AK40 W	3
Höllige Martina	Sportfreunde Lauffen	AK40 W	1
Kober Gregor	TSV Calw	AK40 M	2
Lorenz Swen	TSG Söflingen	AK40 M	3
Metzig Melina	SSC Karlsruhe	AK20 W	2
Miksch Lisa	TV Forst Triathlon	AK20 W	1
Plappert Malte	Tri-Team Heuchelberg	JUN M	3
Plappert Christian	Tri-Team Heuchelberg	AK50 M	1
Rudolf Carina	TSF Tuttlingen	JUN W	1
Siller Angela	Sparda-Team Rechberghausen	AK30 W	1
Sommerlade Bernd	DJK MA-Feudenheim	AK50 M	2
Steininger Heike	TG 1848 Bad Waldsee	AK50 W	1
Walter Jessica	SC Altbach TRIATHLON	JUN W	2
Höllige Martina	Sportfreunde Lauffen	Elite	1
Miksch Lisa	TV Forst Triathlon	Elite	3
12.10.2013 // Ironman WM Hawaii			
Müller Christian	RSV Tria Bühlertal	40-45 Male AG	1
Hebding Marion	SV Mannheim	45-49 Female AG	2

**Ton-  
Licht- Medien-  
technik**

Immer etwas besser sein!



www.ltm-online.de



ANJA KNAPP

## IN DER WELTSPITZE ANGEKOMMEN

2012 hieß mein Bericht noch „Erst Ausbildung und dann ab in die Weltspitze.“ Ein Jahr später bin ich erfolgreich in der Weltspitze angekommen. Was für ein Übergang trotz meiner Tätigkeit von zehn Stunden pro Woche bei der Firma Bosch in Reutlingen.

Beginne ich beim Saisonstart. Dieser verlief leider mal wieder anders als geplant. Um dem nasskalten Wetter zu entfliehen, flog ich mit dem Nationalteam kurz vor Weihnachten für zwei Wochen nach Lanzarote. Das Training lief super, erste Trainingsreize machten sich bemerkbar, dann aber der verflixte letzte Tag. Ziegen auf der Straße, ein schwerer Radsturz, Krankenwagen, Rippenbrüche und tiefe Gesichtsverletzungen warfen mich total aus der Bahn.

Nachdem meine Wunden und Brüche verheilt waren ging es erneut zur Vorbereitung ins Trainingslager. Dieses Mal kam ich heil wieder zurück und die Trainingsfortschritte machten Hoffnung für das erste Rennen der WM-Serie in Auckland/Neuseeland. Leider lief alles anders als erhofft, Platz 19 und erneut zwei Rippenbrüche, das war natürlich alles andere als freudig. Von Neuseeland ging es direkt weiter nach San Diego, dort beendete ich unter Schmerzen das Rennen als 27. Es folgten Arztbesuche und eine vollständige Heilung.

Nach meinem erneuten Wiederaufbau folgte dann das Rennen in Madrid. Was für ein Tag! Zum ersten Mal gelang es mir, mich in den Top-10 eines WM-Serien-Rennens zu platzieren. Von Anfang an konnte ich mich in der Spitze halten und diese auch in meiner noch schwächeren Disziplin, dem Laufen, verteidigen. Nur eine Woche später bei der EM in Alanya machte ich mit meinem sechsten Platz im Einzel sowie dem Team-Europameistertitel auf mich aufmerksam.

Kitzbüchel mit der wohl härtesten Strecke im ITU Zirkus (Radstrecke auf das Kitzhorn und abschließender Berglauf) verlangte mir, eigentlich als Zwischenstopp vor Hamburg gedacht, alle Kräfte ab. Zwei Wochen später folgte dann das größte Kurzdistanzhighlight des Jahres in Hamburg. Als erneut Achte und zweitbeste Deutsche gelang mir wieder der Sprung in die Top-10. Aufgrund dieser Leistung nominierte mich das Trainerteam für das Team Rennen am folgenden Tag. In einem spannenden Rennen gewann ich mit Anne Haug, Jan Frodeno und Franz Löffel den Team-Weltmeistertitel!

ICH BLICKE AUF EINE ERFOLGREICHE SAISON 2013 ZURÜCK. NATÜRLICH BLIEBEN DIE TIEFS WIEDER NICHT AUS, ABER MIT ZWEI TOP-10-PLÄTZEN IN DEN SERIEN-RENNEN, EINEM SECHSTEN PLATZ BEI DER EM, DEM EM UND WM TEAM-TITEL SOWIE PLATZ 25 IN DER ABSCHLIESSENDEN GESAMTWERTUNG BIN ICH MEHR ALS ZUFRIEDEN.

Gut gelaunt und hochmotiviert machte ich mich an die Vorbereitung der letzten drei verbleibenden Wettkämpfe der Saison. Doch wie die Saison begann, so endete sie - holprig. Zuerst erlitt ich einen Bänderriss am Sprunggelenk, und da das noch nicht genug war, zog ich mir beim Vorbereitungslehrgang für Stockholm nicht wissend einen Muskelfaserriss im rechten Bauchmuskel zu. Super, Anja.

Eigentlich gut vorbereitet reiste ich nach Stockholm. Das Rennen war eine reine Enttäuschung. Schon während des Radfahrens machten sich Übelkeit und Bauchbeschwerden breit. Das Laufen war mehr ein Kriechen. Mühsam quälte ich mich als 31. über die Ziellinie. Als Mageninfekt abgestempelt und nicht weiter beachtet, trainierte ich für die nachfolgende DM in Hannover weiter. Auch hier dasselbe Szenario, Übelkeit und Schmerzen, dennoch ein ordentlicher vierter Platz.

Nach der DM siegte endlich die Vernunft. Ab ins Krankenhaus und mich von oben bis unten durchchecken lassen. Während dieser Zeit fiel schon die Entscheidung zusammen mit meinen Trainern Erich Jud und Dan Lorang, in London nicht mein Rennen zu absolvieren, sondern Anne Haug dabei zu helfen, den womöglich ersten WM Titel nach Deutschland zu holen.

Das Schwimmen in London absolvierte ich wie gewohnt vorne an der Spitze, damit ich Anne auf keinen Fall verpasste. Während des Wechsels rief mir Dan zu, dass ich etwas länger auf Anne warten muss. Aber dass zwei Minuten eine so lange Zeit ist, war mir bis dahin unvorstellbar. Natürlich gingen mir dann auch einige Gedanken durch den Kopf: „Hat sie einen Plattfuß, ist sie gestürzt, oder



habe ich sie etwa verpasst????“ Nach einer Runde hatte dann Anne zu mir aufgeschlossen. Zusammen versuchten wir Zeit auf die Spitze gut zu machen. Aber vorne wurde natürlich nicht gebummelt, und von den anderen Mädels bekamen wir keine Unterstützung. Alles gebend und nicht mehr frisch für den abschließenden Lauf beendete ich das Rennen austrabend auf dem 46. Platz.

Ich blicke auf eine erfolgreiche Saison 2013 zurück. Natürlich blieben die Tiefs wieder nicht aus, aber mit zwei Top-10-Plätzen in den Serien-Rennen, einem sechsten Platz bei der EM, dem EM und WM Team-Titel sowie Platz 25 in der abschließenden Gesamtwertung bin ich mehr als zufrieden. 2014 trainiere ich weiterhin zu Hause in Dettlingen/Erms und werde wieder zehn Stunden pro Woche bei Bosch arbeiten.

Eine weitere Herausforderung in meiner sportlichen Laufbahn ist die Sicherung der Nationenqualifikationsplätze für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Und natürlich die eigene Teilnahme an den Spielen!

Viele Grüße Anja Knapp

Petko Beier / DTU Anja Knapp

SVENJA BAZLEN

## Die Suche nach dem „richtigen“ Triathlon

**„HAST DU SCHON MAL EINEN RICHTIGEN TRIATHLON GEMACHT?“ DIESE FRAGE WURDE MIR VOR EIN PAAR JAHREN GESTELLT, UND ICH GLAUBE, ICH MUSS DIESE FRAGE IN IHREM GEMEINTEN SINNE BIS HEUTE VERNEINEN.**

Was ist aber nun „richtig“ und was „falsch“? Da gehen die Meinungen auch unter den Triathleten auseinander. Unterhält man sich mit den Kurzdistanzlern, ist die Antwort klar, fragt man einen Langdistanzler, dann ebenso. Wahr ist aber, finde ich, es gibt kein „richtig“ und „falsch“, kein „echt“ und „unecht“, denn Schwimmen, Rad fahren und Laufen tun wir ja alle gleich.

Durch meinen Umstieg von der Olympischen auf die Mitteldistanz bin ich diesem Thema auch überhaupt nicht ausgewichen, denn nun stellt sich umso öfters die Frage: „Ja wie, Mittel, und wann machst du endlich einen Langen?“ Also egal wie man es anstellt, es ist nichts Ganzes. Hauptsache jeder ist selbst von dem überzeugt was er macht und schätzt die Leistung der anderen.

Schön, dass ich zurzeit mittendrin stehe. Erst vor kurzem im Trainingslager saß ich mit meiner Langdistanz-Trainingspartnerin am deutschen Kurzdistanzler-Tisch zusammen und hatte im Nachhinein das Gefühl etwas für die Völkerverständigung unter Triathleten getan zu haben.

Eine gute Tat am Tag, es war ein schöner Abend, und ich konnte mich danach nochmal an meine Kurzdistanz-Zeit zurück erinnern.

Die unzähligen Trainingslager mit dem Team, harte schnelle Einheiten, die gemeinsamen Wettkampfreisen, lange ruhige Einheiten, unzählige Male Lauf ABC, gemeinsame Feste, Wettkampfvorbereitungen, Höhen, Tiefen und Plauderstündchen.



Nur was ist jetzt anders? Eigentlich nichts. Ich mache immer noch Trainingslager und diese nicht alleine, sondern mit meinem eigenen Team. Trainiere schnell und hart und lang und ruhig und mache Lauf ABC. Feier immer noch Feste und fahre zu Wettkämpfen. Höhen und Tiefen gibt es immer und hat Jeder, und Leute zum reden sind auch meistens da. Nur, bei all dem bin ich nun mein eigener Herr. Manchmal ist das gut, manchmal aber auch nicht, und ein paar Unterschiede gibt es dann doch.

*Mir gefällt es, dass Altersklassen Athleten und Profis den Wettkampf gemeinsam bestreiten.*



Der größte Unterschied zwischen der Mittel- und der Kurzdistanz sind die Wettkämpfe und zwar nicht speziell bezogen auf die Streckenlänge. Mir gefällt es, dass Altersklassen Athleten und Profis den Wettkampf gemeinsam bestreiten. Das verleiht dem Wettkampf teilweise einen anderen Charakter. Die Atmosphäre ist mehr von einem Miteinander geprägt, und der „dabei sein ist alles“-Gedanke steht bei dem Gros der Teilnehmer im Vordergrund.

Auch wenn sich für mich in der Wichtigkeit der Wettkämpfe nichts geändert hat, so fühle ich mich doch recht wohl in der Langdistanz-Szene. Das liegt vielleicht auch daran, dass taktische Überlegungen weitaus unwichtiger sind als auf der Olympischen Distanz. Man springt nicht ins Wasser und prügelt sich darum, als eine der Ersten an der ersten Boje zu sein, sondern wenn man zwei Minuten langsamer schwimmt, dann muss man eben zwei Minuten schneller Rad fahren, ganz einfach.

Eine häufig gestellte Frage ist die nach meiner Umstellung im Training. Dabei hat sich mein Trainingsalltag allerdings kaum geändert. Ich schwimme einmal weniger in der Woche, aber sonst ist das Training fast wie früher.

Gut, und dann ist da natürlich noch das Material. Jetzt darf ich entscheiden ob Scheibe, hohe oder niedrige Felge. Trinksystem vorne oder hinten, was ist aerodynamischer am sinnvollsten. Helm mit oder ohne Visier, Ersatzreifen ja oder nein. Socken oder keine Socken beim Laufen.

Manchmal ist das alles nicht ganz so einfach aber meistens macht es Spaß. Wenn ich mich an meinen ersten Mitteldistanz-Wettkampf dieses Jahr zurück erinnere, dann fällt mir ein, dass ich mich zwischen all den eingefleischten Langdistanzlern - äh, Mitteldistanzlern - gleich recht wohl fühlte. Das Briefing war um einiges lockerer als die Wettkampfvorbereitungen bei der ITU und das muntere Treiben in der Wechselzone am Morgen vor dem Start gefiel mir ausgesprochen gut. Pumpen wurden herum gereicht, Flaschen gefüllt, Handtücher ausgelegt, Gels fest geklebt und ich stand mitten drin. Da sich die Umgebung noch in Dunkelheit hüllte, stellte sich mir die Frage ob ich wohl noch eine Stirnlampe zum Schwimmen bräuchte, allerdings wurde es zum Glück pünktlich zum Startschuss hell.

Außerdem erinnere ich mich auch gerne an die Zeit vor und nach den Wettkämpfen. Ich habe oft bei Gastfamilien gewohnt und das war immer sehr schön und bereichernd. Die Familien waren sehr gastfreundlich und es war interessant, für ein bis zwei Wochen Teil der dortigen Gesellschaft zu sein. So trifft man viele unterschiedlich Menschen und Familien und lernt Land und Leute intensiv kennen. Eine große Umstellung, außer dass die Wettkämpfe jetzt mehr als doppelt so lang sind, ist es aber im Grunde nicht. Ich mache weiterhin richtig Triathlon. Voll und ganz, ganz und gar und mit Leib und Seele. Ob Kurz, Mittel oder Lang, wir sind alle gleich und erfreuen uns an unserem Sport.

REINHOLD WOLTER

## VOM FALLNAHTSCHWEISSER ZUM HAMBURGER TRIATHLON-SENIOREN-KÖNIG



Schon als Kriegskind und Halbweise habe ich erfahren, dass man mit Sport sein Leben verbessern kann. Im Waisenhaus aufgewachsen, habe ich an Sportfesten (Leichtathletik) und Fußballturnieren teilgenommen und viele Urkunden und gute Platzierungen für das Heim errungen. Dafür gab es als „Dankeschön“ immer genug zu essen und gute Kleidung.

Mit fünfzehn Jahren habe ich eine Lehre als Stahlbauschlossler in Hamburg begonnen. Weiterhin im Lehrlingsheim lebend, habe ich einen Kraftsportler kennengelernt, der mit mir Ringen (griechisch-römisch) und Gewichtheben trainiert hat. In beiden Disziplinen bin ich Hamburger Meister geworden. Daneben habe ich weiterhin Fußball in der Amateurliga gespielt und bin auch dort mehrmals Verbandsmeister geworden.

Von 1960 bis 1962 war ich dann als Fallnahtschweißer in Indien an einem Pipeline-Bau tätig - quer durchs Land - 1.300 Meilen lang. 1964 habe ich dann meine eigene Firma (Spezial-Pipeline-Welding) und parallel dazu mein eigenes kleines Racing-Team im Automobilsport gegründet. Ich bin zunächst erfolgreich Automobil-Slalom auf BMW und Simca gefahren und habe dabei über 60 Pokale errungen. Dann bin ich umgestiegen auf Rundstreckenrennen - bis in die höchste Klasse der Deutschen Rundstrecken-Meisterschaften und war im Jahr 2000 noch Grand-Tourisme-Meister (GTM) auf Chevrolet Corvette auf der Langstrecke. Parallel dazu und auch, um mich topfit zu halten, habe ich Ausdauersport betrieben, das heißt lange Strecken Radrennen gefahren und auch Halbmarathons gelaufen, sowie Krafttraining gemacht. Da in den Wintermonaten im Motorsport keine Aktivitäten stattfanden, habe ich 1984 mit Skilanglauf Klassisch angefangen und bin auch schnell zum Wettkampf übergegangen. Das „Worldloppet“ zu er-

ringen, war für mich eine große Herausforderung. Dreimal bin ich „Master of Worldloppet“ geworden und habe dabei zehn der großen Wintersportländer auf der Welt bereisen dürfen, wobei ich nebenher noch den „World Classic Grand Prix“ gewonnen habe. Da Inlineskating für Skilanglauf ein gutes Trockentraining war, habe ich noch nebenbei einen dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Speed-Skating auf der Langstrecke von 84 km im Jahr 2007 errungen.

Über all die Jahre mit hartem Training und vielen Wettkämpfen bin ich automatisch zum Vielseitigkeitssportler geworden. Herauskristallisiert hat sich dann der Triathlon und dabei besonders der Wintertriathlon. Zehn Jahre Teilnahme am Sommertriathlon in Hamburg und 2007 der 5. Platz bei der WM in Hamburg, ließ mich zum Triathlon-„Senioren-König“ von Hamburg werden. Auch der 6. Platz bei der EM 2009 in Holten/Niederlande war für mich ein großes Erlebnis, habe ich doch sechs Jahre in Holland Pipelines gebaut.

Als Wintertriathlet ist mein langes sportliches Leben in den letzten Jahren natürlich zu einem besonderen Höhepunkt gelangt: 24 Podestplätze (insgesamt bei Sommer- und Wintertriathlons), dreimal Deutscher Meister, zweimal Europameister und zweimal Vizeweltmeister im Wintertriathlon. Diese Erfolge treiben meinen Ehrgeiz noch weiter an, denn einmal möchte ich sagen können: „Ich bin Weltmeister“.

Für meine Mitbürger in meinem Alter kann ich nur sagen - treibt Sport bis ins hohe Alter - er bringt so viele Glücksgefühle und hält Körper, Geist und Seele fit.



Reinhold Wolter



Promotion

## Schnelle Regeneration ist Voraussetzung für Trainings-Erfolg Enzym-Hefezellen können hier wirksam unterstützen

Triathlon ist eine Ganzjahres-Sportart. Hier muss die Leistung über die gesamte Saison stimmen. Daher sind schnelle, effektive Regenerationsphasen für den Erfolg entscheidend. Beginnt das Training oder gar der nächste Wettkampf bevor die Regeneration komplett abgeschlossen ist, bleibt die Leistung buchstäblich auf der Strecke. Noch viel entscheidender ist, dass bei ungenügender Regeneration das Immunsystem deutlich geschwächt wird. Im schlimmsten Fall führt das dann zu Infekten, und das Training hat sich komplett erledigt - zum Wettkampf braucht man dann gar nicht erst anzutreten. Denn während der anstrengenden Phasen der Wettkampfvorbereitung nimmt die Infektneigung und Anfälligkeit für Sportverletzungen deutlich zu. Hinzu kommt, dass Triathleten bei jedem Wetter raus müssen, um zu trainieren. Und eine kalte und nasse Witterung verstärkt die intensive Belastung des Organismus noch zusätzlich. Vorsorge ist deshalb angesagt! Am besten mit ausreichend Schlaf und regelmäßigem Verzehr von Obst und Gemüse. Zur dopingfreien Maximierung der Leistungsfähigkeit und Belastungsfähigkeit haben sich Nahrungsergänzungen mit biologischen Wirkstoffen bewährt. Ein herausragendes Beispiel sind die Enzym-Hefezellen-Präparate, z.B. Sanuzella® ZYM sportsline von Dr. Wolz. Dieses seit mehr als 20 Jahren bewährte Präparat unterstützt den Sportler, indem es eine

optimale Sauerstoffverwertung fördert und oxidativen Stress deutlich verringert. Studien bestätigen, dass sich bei Probanden, die Sanuzella® ZYM zu sich nahmen, die Immunwerte verbesserten und sich die Regenerationszeit deutlich verkürzte. Dadurch wurde intensiveres Training und bessere Leistung möglich. So hat eine Studie des Universitätsklinikums Freiburg das Präparat an gesunden Ausdauersportlern über sechs Wochen getestet und festgestellt, dass nach der Einnahme von Sanuzella® ZYM die Muskelzellfunktion und Immunzellfunktion signifikant verbessert und die Zellschäden deutlich geringer waren als bei den Probanden der Vergleichsgruppe, die das Präparat nicht eingenommen hatten. Zwei weitere Studien der Universität Freiburg, die in der Zeitschrift für Sport- und Präventivmedizin veröffentlicht wurden, haben gezeigt, dass Enzym-Hefezellen die Konzentration freier Radikaler im Blut absenken und das Immunsystem modulieren. Deshalb haben mittlerweile viele Sportler Enzym-Hefe-Präparate gezielt in Ihren Trainingsplan eingebaut, wie z.B. die Ruderer des Deutschlandachters, Fußballer des 1. FSV Mainz 05 und des FC Ingolstadt 04 oder der Top-Triathlet Christopher Hettich. Sanuzella ZYM sportsline ist erhältlich in Apotheken und Reformhäusern oder unter [www.sanuzellazym.de](http://www.sanuzellazym.de).

# schnellere Regeneration = ERFOLG!

## Sanuzella® ZYM sportsline

Profi-Tipp: [www.wolz.de](http://www.wolz.de)

- Verkürzte Regeneration\*
- Immunsystem fördern\*
- Trainingsleistung steigern\*



\* Mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Vitamin B-Komplex, den Vitaminen C und E sowie Selen, Magnesium, Q10.



Noch Fragen? 0800 0935569 (für sie kostenfrei)  
Oder unter 0 67 22 - 56 10 0

## BAWÜ-PARATRIATHLETEN AUF DEM WEG NACH RIO?

### ERFOLGREICHE PARATRIATHLETEN MIT STARTPASS AUS BAWÜ:

<b>Yvonne Marzinke</b>	Jahrgang 1976	MTG Mannheim	Schadensklasse (SK) TRI 3
<b>Ralf Arnold</b>	Jahrgang 1971	MTG Mannheim	SK TRI 6a mit Guide Jonathan Dittrich, Jg. 1990
<b>Stefan Lösler</b>	Jahrgang 1985	Nonplusultra Esslingen	SK TRI 2
<b>Simon Gänger</b>	Jahrgang 1979	Team Silla Hopp Murr	SK TRI 4
<b>Lars Konek</b>	Jahrgang 1974	Team Erdinger Alkoholfrei	SK TRI 5

### MEISTERSCHAFTEN FÜR PARATRIATHLETEN 2014 IN BAWÜ UND DEUTSCHLAND:

<b>11.5.2014</b>	3. Offene Baden-Württembergische Paratriathlon Meisterschaften Steinheim / Murr
<b>12.-13.07.2014</b>	DM Paratriathlon Sprint Hamburg
<b>10.8.2014</b>	DM Paratriathlon Mitteldistanz Wilhelmshaven
<b>23.8.2014</b>	DM Super-Sprint Viernheim

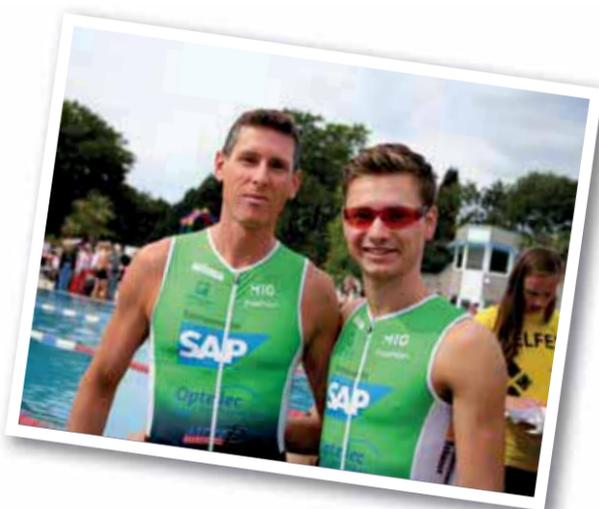
### DEUTSCHE MEISTER PARATRIATHLON 2013

<b>Super-Sprint</b>	Willich
<b>TRI 3</b>	Yvonne Marzinke
<b>TRI 6</b>	Ralf Arnold
<b>Sprint</b>	Hamburg
<b>TRI 6</b>	Ralf Arnold
<b>Mitteldistanz</b>	Wilhelmshaven
<b>TRI 5</b>	Lars Konek

## INFORMATIONEN ZU DEN ATHLETEN IN KÜRZE

### RALF ARNOLD + JONATHAN DITTRICH

Jonathan Dittrich wurde erst einige Wochen vor der WM in London zum Guide von Ralf Arnold. Der frühere Guide konnte (aufgrund gesundheitlicher Probleme) nicht mehr nominiert werden, deshalb musste schnell ein neuer her. Jonathan ist im gleichen Verein und hat sofort zugesagt. Die beiden haben sich schnell aufeinander eingespielt und bei der WM in London mit dem 5. Platz auch eine solide Leistung gezeigt. Beide sind hochmotiviert und gehen auch 2014 zusammen an den Start. Bei der EM in Alanya wurde Arnold Europameister in der TRI 6a - mit seinem alten Guide. Beide sind im B-Kader des DBS.



### STEFAN LÖSLER

Stefan Lösler ist seit seinem EM Titel in Alanya Teil der Paratriathlon Nationalmannschaft. Er studiert Elektrotechnik Toningenieur an der TU Graz / KUG Graz und schreibt an seiner Masterarbeit. Bei der WM in London wurde er trotz eines Radsturzes noch guter Neunter in der TRI 2. Damit verpasste er knapp den B-Kader des DBS (Platz acht), ist aber trotzdem Mitglied der Para-Nationalmannschaft.



### YVONNE MARZINKE

Yvonne Marzinke kommt aus dem Radsport, war in 2013 bei der DM in Willich erstmals am Start und wurde direkt Deutsche Meisterin in der TRI 3. Sie ist amtierende Deutsche Meisterin im Einzelzeitfahren und mehrfache WM-, Weltcup- und Europacupteilnehmerin im Paracycling. Damit hat der Paratriathlon prominenten Zuwachs bekommen. Auch 2014 wird Yvonne wieder im Paratriathlon an den Start gehen.



### SIMON GÄNGER

Simon Gänger hat 2013 in Roth seine erste Langdistanz in 11 Stunden und 35 Minuten gemeistert und plant 2014 auch an nationalen Paratriathlonwettkämpfen teilzunehmen.



### LARS KONEK

Lars Konek ist Deutscher Meister über die Mitteldistanz.

vom 16. bis 30.3.2014 findet ein Trainingslager der Paratriathlon Nationalmannschaft auf Mallorca statt; Betreuer und Cheftrainer ist Marc Kiefer, Co-Trainerin Nadine Mielke; mit dabei sind B-Kaderathlet Ralf Arnold mit seinem Guide Jonathan Dittrich und Stefan Lösler; im Team sollen die Grundlagen für die Saison gelegt werden.

# 2014

HAST DU DIE WAHL!

**Basis Startpass 2014**

DTU

Nr. \_\_\_\_\_  
 Name \_\_\_\_\_  
 Geb./Sex./Nat. \_\_\_\_\_  
 Verein \_\_\_\_\_

**Premium Startpass 2014**

DTU

Nr. \_\_\_\_\_  
 Name \_\_\_\_\_  
 Geb./Sex./Nat. \_\_\_\_\_  
 Verein \_\_\_\_\_

ITU  
 European Triathlon Union

## DTUBASISSTARTPASS

- > Ganzjahres-Startberechtigung (Wegfall der Tages-Lizenz-Pflicht)
- > Unfallversicherung bei privater Ausübung des Triathlon-Sports
- > Haftpflichtversicherung bei privater Ausübung des Triathlon-Sports
- > Schutz aus Sportversicherungsvertrag des LSB/LSV (durch obligatorische Vereinszugehörigkeit)
- > TriTime Inlands-Jahresabonnement
- > Teilnahmevoraussetzung für nationale Liga-Wettkämpfe
- > Teilnahmevoraussetzung für nationale Meisterschaften (DM)
- > Teilnahmevoraussetzung für internationale Meisterschaften (EM und WM)

## DTUPREMIUMSTARTPASS

- > **Alle Leistungen des DTU-Basis-Startpasses und zusätzlich:**
- > Startplatz-Rücktrittskostenversicherung
- > Reisegepäckversicherung (bei triathlonbezogenen Reisen)
- > Reiserücktrittskostenversicherung (bei triathlonbezogenen Reisen)
- > 5% Rabatt auf den Reisepreis für das offizielle DTU-Triathlon-Trainingslager
- > 5% Rabatt auf DTU-Fortbildungsangebote im Jahr 2014
- > 5% auf den Reisepreis für die offizielle DTU-Reise zu den ITU-Triathlon-Weltmeisterschaften in Edmonton
- > 5-Euro-Spende für die Deutsche Triathlon Jugend
- > einmalig eine offizielle Laufmütze der DTU-Nationalmannschaft

**JETZT MIT NOCH MEHR LEISTUNGEN!**

## SÜSENER TRIATHLETEN EROBERN DAS BUNDESLIGA-PODEST



Das erfolgreiche Bundesliga-Team des AST Süßen freut sich über Platz 3.

### DAS WMF BKK-TEAM AST SÜSSEN ÜBERTRIFFT ERNEUT DIE EIGENEN ERWARTUNGEN UND WIRD SENSATIONELLER DRITTER DER TRIATHLON BUNDESLIGA

Die Plätze neun, acht und fünf hatten für die Süßener Triathleten in den vergangenen drei Jahren bereits Bestmarken der eigenen Vereinsgeschichte markiert, in der Saison 2013 folgte dann für das junge Team eine nicht zu erwartende Saison in der Triathlon Bundesliga.

Mit dem Aquathlon-Weltmeister der U23, Bob Haller, den Weltcup-Startern Daniel Hofer und Dario Chitti sowie Tom Mager vom VfL Waiblingen hatte sich der Kader vor der Saison neu formiert, auch aufgrund der studienbedingten Ausfälle von Yves Zilian, Erik Bildstein und Martin Sommer sowie dem Karriereende von Ueli Bühler. Die jungen Süßener starteten also mit einem runderneuten mannschaftlichen Gesicht in die Saison 2013, welche aus dem neuen Teamrennen in Buschhütten, dem verkürzten Klassiker am Schliersee und den City-Sprints von Düsseldorf und Hannover bestand. Im Freibad von Buschhütten setzten Dario Chitti, Maurice Clavel, Felix Duchamp, Bob Haller und Daniel Hofer dann mit Platz vier zum Saisonstart das erste Ausrufezeichen. Nach einer Schwimmstaffel über fünf mal 200 Meter, dem anschließenden Teamzeitfahren über 25 Kilometern und einem 5-Kilometer-Teamlauf hatten sich die Schwaben dank der schnellsten Laufzeit des Tages den besten Saisonstart der Vereinsgeschichte gesichert - ein perfekter Auftakt für das neu formierte Team.

An den Schliersee reisten die Süßener dann mit gemischten Gefühlen, da aufgrund einiger Ausfälle die „alten Hasen“ Mathias Flunger und Marcus Büchler zu einem unerwarteten Bundesligaeinsatz kamen. An der Seite von Maurice Clavel, Dario Chitti und Sebastian Veith zeigten die Schwarz-Gelben aber erneut eine tolle Leistung rund

um den Spitzingsee und erreichten einen nicht erwarteten fünften Platz in der Tageswertung.

Anfang Juli folgte dann der City-Sprint in der Rhein-Metropole Düsseldorf, welcher die zweite Hälfte der Saison einläutete. Dario Chitti, Maurice Clavel, Felix Duchamp, Daniel Hofer und Sebastian Veith erlebten einen Tag mit Höhen und Tiefen. Während Clavel, Hofer und Duchamp sich unter den Top-25 platzieren konnten, fiel Chitti schon zu Beginn des Radfahrens aufgrund eines Defekts weit zurück, Sebastian Veith stürzte und musste das Rennen aufgeben. So mussten Süßens Mehrkämpfer mit einem sechsten Platz in der Tageswertung noch zufrieden sein.

Als überraschender Tabellenzweiter fuhren die Süßener dann zum Finale an den Maschsee in Hannover. Den Athleten Martin Bader, Maurice Clavel, Felix Duchamp, Luis Knabl und Paul Reitmayr und den Team-Verantwortlichen war bewusst, welche große Chance das Finale bot, ebenso aber auch das Risiko, aufgrund der geringen Punktabstände noch bis auf Platz sieben zurückzufallen. Wieder zeichnete sich das Team durch die Geschlossenheit aus, und man konnte ohne einen Leistungsausreißer nach unten den vierten Platz in der Tageswertung erreichen. Dies bedeutete einen historischen dritten Platz in der Endabrechnung der Triathlon-Bundesliga 2013 hinter dem deutschen Meister vom EJOT Team TV Buschhütten und dem Team Stadtwerke Witten.

Für die neue Saison verstärken der Vierte der U23-WM von 2013, Matthias Steinwandter und der laufstarke Junior Lukas Pertl die Reihen der Süßener. Unterstützt werden sie vom neuen Trainer des WMF BKK-Team AST Süßen, Stephan Vuckovic, welcher im Herbst die Nachfolge des langjährigen Trainers Jochen Frech angetreten hat und künftig die Liga-Athleten der Süßener betreut.

AST Süßen Simon Weipenfels

## ALZ SIGMARINGEN ERFÜLLT DIE HOHEN ERWARTUNGEN NUR ZUM TEIL



Foto ALZ-Team Schliersee: Hinten v.l. Andrew Lloyd, Allison Linell und Prensyl Svarc; in der Mitte Anneke Jenkins und Dylan Evans, vorne Hana Kolarova

Schon vor Beginn des ersten Wettkampfes erreichten Hiobsbotschaften die Geschäftsstelle des ALZ. Gleich drei Damen des wieder in die Bundesliga aufgestiegenen Teams meldeten sich wegen Schwangerschaft ab. Triathlon scheint eine fruchtbare Sportart zu sein. Für Teamleiter aber mitunter auch furchtbar, denn in der Kürze der Zeit gelang es nicht, adäquaten Ersatz zu finden. Wie schon in der vorangegangenen Saison litten beide Mannschaften neben Personalnot auch noch an Pech, und zu keinem Wettkampf konnte das ALZ in der Wunschformation antreten.

### BUSCHHÜTTEN, 12.5.2013

Auftakt im Siegerland. Anneke Jenkins erkrankt auf der Fahrt zum Wettkampf. Das ALZ hat wegen des Rennens der LBS Cup Triathlonliga am gleichen Tag in Forst nur drei Athletinnen am Start. Dank intensiver Hilfe des Buschhütteners Teamarztes kann die junge Neuseeländerin an den Start gehen, geschwächt, aber immerhin. Und der Adrenalinspiegel ist auf dem Niveau von 2012. Die Herren überzocken auf dem Rad und fallen von Rang drei noch auf Platz neun beim Laufen zurück.

### SCHLIERSEE, 22.6.2013

Vorerst das letzte Mal gibt sich die Triathlonelite beim Alpenklassiker ein Stelldichein. Dylan Evans macht ein couragiertes Rennen und überragt im ALZ-Team. Rang Fünf in einem Weltklassefeld ist beachtlich. Da seine Teamkollegen nicht ganz so flott unterwegs waren, springt für die Männer nur Platz acht heraus. Besser die Damen auf Rang fünf. Die inzwischen genesene Anneke Jenkins, in ihrer Heimat zum „Rookie of the Year“ erkoren, wird Sechste. Der Kaiserschmarrn im Ziel schmeckt allen ALZ-Athleten und -athletinnen.

### DÜSSELDORF, 30.6.2013

Die ALZ-Teams sind erstmals komplett. Es sollte der einzige Wettkampf im Jahr 2013 bleiben. Die Erinnerungen an das desaströse Vorjahr mit Stürzen und gestohlenem Rad wurden weggewischt. Anneke Jenkins kann sich gegenüber Schliersee sogar um einen Rang steigern, und in ihrem Sog landen die Damen wieder auf Rang fünf. Auch die Männer haben einen guten Tag. Nicht in Bestbesetzung werden sie Achte.

### HANNOVER, 31.8.2013

Beide ALZ-Teams können nur in Mindestanzahl starten. Bemerkenswert, dass mit Lea Pröll und Katharina Lieb zwei Juniorinnen des ALZ ihr Debüt in der Bundesliga geben. Nach dem Ausfall der dritten Starterin wird ihr Bemühen nur mit Rang neun belohnt. Besser machen es die vier Herren, die alle finishen und auf Platz acht landen. Bester Sigmaringer ist Valentin Wernz aus Tuttlingen, der dicht gefolgt von Kristof Anheuer, Peter Slais und Dylan Evans guter Dinge auf ein vorderes Mannschaftsergebnis hofft. Mit einer Punktzahl, die normalerweise für Rang drei bis vier reicht, rutscht das Team doch noch auf den heuer „angestammten“ achten Platz. Trotzdem war Hannover ein versöhnlicher Saisonabschluss.

Überstrahlt wird das Abschneiden in der Bundesliga von den beiden Landesligateams der Frauen und Männer, die zum ersten Mal in der Geschichte der LBS Cup Triathlonliga beide Titel holten.

## DAS SCHUNK TEAM TV MINGEN IN DER 2. BUNDESLIGA - DER DURCHMARSCH IST GEGLÜCKT



Jubel beim Schunk Team TV Mengen über den Aufstieg in die 1. Bundesliga

Nach dem Aufstieg in die 2. Triathlon Bundesliga war die Marschroute der Mengener für die Saison 2013 klar: So wenig Zeit wie möglich in dieser Liga verbringen, idealerweise den direkten Durchmarsch in die 1. Bundesliga schaffen. Der erste Wettkampf der 2. Bundesliga über die Sprintdistanz fand im Rahmen des Radrennens der Bayern-Rundfahrt in Nürnberg statt. Trotz lediglich sechs Grad Celsius und Regen waren die jungen Mengener enorm motiviert, die Saison erfolgreich zu eröffnen und ein Ausrufezeichen zu setzen. Am Ende sprang für Max Fetzer (4. Tageseinzelwertung), Veit Höhle (6.), Simon Veit (12.), Patrick Rhyner (14.) und Mario Schierok (15.) der zweite Platz beim Bundesliga-Debüt heraus. Schade war, dass Patrick Rhyner, eigentlich bester Mann im Mengener Team, beim Schwimmen im Nürnberger Freibad 100 Meter zu viel absputzte und somit jegliche Siegchancen vergab. Am Ende hatte er zwar die schnellste Laufzeit, aber das Team sieben Punkte zu viel auf dem Platzziffer-Konto. Trotzdem wurde der zweite Platz als Aufsteiger als durchaus gelungener Einstand gefeiert. Beim zweiten Sprint-Rennen in Darmstadt hatten die Mengener mit Personalproblemen zu kämpfen. Uli Hagmann hatte sich für die Junioren-EM qualifiziert und durfte nicht starten, Simon Veit war wegen der Challenge Kraichgau verhindert und Mario Schierok hatte seit Nürnberg mit einer Verletzung zu kämpfen. Gerettet wurde das Team von Max Fetzer, der an diesem Wochenende doppelt im Einsatz war. Nach einem Start am Samstag beim Deutschlandcup in Kraichgau führte er nur einen Tag später als starker Dritter im Einzel das Men-

gener Team um Veit Höhle (10.), Fabian Göggel (24.), dem verletzten Mario Schierok (28.) und Philipp Grötsch (44.) zum dritten Rang in der Teamwertung. Die Reise zur dritten Wettkampf-Station führte das Team nach Zell/Mosel. Beim ersten Rennen über die olympische Distanz war das Ziel, den Anschluss an das führende Team aus Montabaur nicht zu verlieren. Allerdings verlief auch dieses Rennen aus mengener Sicht nicht optimal. Fabian Göggel kam als Dritter aus dem Wasser und fuhr mit dem Rad auf Position zwei vor. Er musste aber dann sein Rennen in aussichtsreicher Position wegen eines technischen Defekts beenden. Solide Leistungen zeigten Veit Höhle als Neunter, Simon Veit als Elfter, Max Fetzer als 18. und Philipp Grötsch als 31.. Mit einem erneuten zweiten Platz in der Teamwertung wurde mit gemischten Gefühlen die Heimreise angetreten. Für das vierte Rennen, erneut über die Sprintdistanz, am Rothsee war eigentlich ein Angriff auf das führende Team aus Montabaur geplant. Allerdings stand auch bei diesem Rennen eine ungünstige Personalkonstellation im Wege. Uli Hagmann und Max Fetzer waren durch den Deutschlandcup in Düsseldorf verhindert, Mario Schierok verletzungsbedingt außer Gefecht und Patrick Rhyner war in Holten beim Europacup am Start. Angeführt von Fabian Göggel auf einem dritten Platz im Einzel konnten sich Veit Höhle (11), Simon Veit (12.), Peter Ströhle (34.) und Philipp Grötsch (37.) mit einer kämpferischen Leistung erneut den zweiten Platz in der Tageswertung sichern. In Bestbesetzung und hochmotiviert wurde die Reise zum letzten Rennen über die olympische Distanz in Remagen angetreten. Ziel war der Tagessieg, und der letzte Funken Hoffnung auf den Direktaufstieg war auch noch nicht verloren. Mit einer starken Radleistung konnte Fabian Göggel den zweiten Platz erringen, Uli Hagmann wurde mit einem starken Lauf Vierter, Simon Veit wurde mit guter Performance in allen Disziplinen Sechster, Veit Höhle mit konstanter Leistung Elfter und Max Fetzer 13. Heraus sprang ein souveräner Tagessieg für die Mannschaft, wobei das Saisonziel, der direkte Aufstieg in die 1. Bundesliga, als Tabellenzweiter vorerst nicht erreicht wurde. Am 31. Oktober wurde dann von der Ligaleitung die frohe Botschaft nach Oberschwaben übermittelt. Ein Team aus der 1. Bundesliga gab sein Startrecht zurück, und das Schunk Team TV Mengen durfte als zweitstärkstes Team der 2. Bundesliga Süd nachrücken. Die Mengener freuen sich auf ihre erste Saison in der 1. Triathlon Bundesliga, was einen Meilenstein für den Mengener Verein bedeutet und gleichzeitig als Resultat jahrelanger, erfolgreicher Nachwuchsarbeit gefeiert wird.

# IMPRESSUM

## TRIATHLON BADEN-WÜRTTEMBERG 2014

**Herausgeber** BWTV /// Baden-Württembergischer Triathlonverband e.V. /// Fritz-Walter-Weg 19 /// 70372 Stuttgart  
Tel. 0711. 28077-350 /// Fax 0711. 28077-353 /// info@bwtv.de /// www.bwtv.de

**Chefredaktion V.i.S.d.P.** Peter Mayerlen /// info@bwtv.de

**Autoren und Mitarbeiter\*** Katrin Faschian /// Julia Seibt /// Johannes Gesell /// Paul Drehmann /// Reimund Mager  
Oliver Schötte /// Uwe Brähler /// Nina Umhey /// Dominic Ehinlanwo /// Markus Ebner /// Joachim Bartz /// Uli Zierl  
Sabrina Röseler /// Anja Knapp /// Svenja Bazlen /// Reinhold Wolter /// Nadine Mielke /// Simon Weißenfels  
Elmer Gneiting /// Stefan Vollmer /// Ralf Kiene /// Bettina Haas /// Biggi Weiler /// Marion Hebding /// Wiebke Klein  
Michaela Renner-Schneck /// Nicole Schäfer /// Yvonne Bauer /// Katharina Heid /// Larissa Ziegler

**Fotografen\*** Reimund Mager /// Marco Müller /// Peter Mayerlen /// Johannes Gesell /// Ralf Kiene /// Lubos Bilek  
Petko Beier/DTU /// Yvonne Bauer /// Ingo Kutsche /// Nadine Mielke /// Elmer Gneiting

sowie etliche zur Verfügung gestellte private Fotos für das Frauenspecial und von den Veranstaltern in Schluchsee,  
Großweier/La Wantzenau, Ulm und Rhein-Neckar.

**Gestaltung & Satz** siegel konzeption | gestaltung, www.jochen-siegel.de

**Druck** Offizin Scheufele, Druck und Medien GmbH & Co. KG Stuttgart

**Anzeigen** Peter Mayerlen c/o, BWTV Geschäftsstelle

\* Für etwaige Unvollständigkeit wird um Nachsicht und Entschuldigung gebeten.  
Aus Gründen der Vereinfachung wird in manchen Texten die männliche Schreibform für beide Geschlechter verwendet. Die gewerbliche Nutzung des Adress-,  
Bild- und Namenmaterials ist nicht gestattet. Gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz sind personenbezogene Daten besonders geschützt.  
Eine Übernahme der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen auf Datenträger ist nicht zulässig.

## Europcar



### GEMEINSAM FAHREN. GEMEINSAM SIEGEN.

Falls Sie gleich das ganze Team  
mitnehmen möchten, günstige  
Mehrsitzer gibt's bei:

**Europcar Autovermietung GmbH**  
Devizesstraße 18  
71332 Waiblingen  
Tel. 07151/9 53 60

## INDIVIDUELL. KOMPETENT. ERFOLGREICH.



**Kemipower**

# Hurra, das Eigenheim gehört uns.

LBS-Bausparen: planbar, zinssicher und Riester gefördert.



Finanzgruppe · [www.LBS-BW.de](http://www.LBS-BW.de)

**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**