

BADEN-WÜRTTEMBERG

2020

TRIATHLON



Special
**TRIATHLON-
TRAINING**

SEITE
09

SEITE | TRIATHLON
22 | STARS

SEITE | **FASZINATION**
46 | TRIATHLON

SEITE | TRIATHLON
56 | LIVE ERLEBEN

triathlon.one

world of swimming, cycling & running

- NEWS-Plattform
- reserve&collect: shop.triathlon.one
- Bequem online auswählen
 - beim Fachhändler deiner Wahl anprobieren
- Kostenfreier Versand

Direkt zum shop.triathlon.one



Als meine Frau von einem Torten-Backkurs, den Sie zum Geburtstag geschenkt bekommen hatte, zurückkam, hatte sie neben leckeren Torten auch eine kleine Geschichte im Gepäck, die mich fassungslos gemacht hat. Der Backkurs fand ohne Messer statt. Grund: ein Teilnehmer eines früheren Kurses hatte allen Ernstes den Referenten verklagt, weil er sich an einem Messer geschnitten hatte und der Referent im Vorfeld nicht auf diese Gefahr hingewiesen hatte. Der Kurs war ausgeschrieben für Teilnehmer ab 16 Jahre ...

Was hat das nun mit Triathlon zu tun?

Triathlon ist eine tolle Freizeitbeschäftigung (wie Torten backen), die viel Freude bereitet und gesund ist. Jeder Triathlonwettkampf ist, wenn wir vorstehende Maßstäbe zugrunde legen, geradezu lebensgefährlich. Es besteht beim Schwimmen, insbesondere im Freigewässer, die Gefahr des Ertrinkens, auf dem Rad die Gefahr von Kollisionen und Stürzen und spätestens beim Laufen die Gefahr eines Kreislaufkollapses. Die Veranstalter tun zwar alles dafür, dass die Wettkämpfe nach menschlichem Ermessen sicher sind, so sind Rettungsschwimmer der DLRG ebenso Standard wie zahlreiche Posten auf der Radstrecke und Erste Hilfe-Sanitäter vor Ort. Trotzdem bleibt, wie beim Torten-Backkurs immer ein Restrisiko, das nicht gänzlich ausgeschlossen werden kann. Dessen sollten sich die Teilnehmer bewusst sein und ein gewisses Maß an Eigenverantwortung an den Tag legen (Stichworte Selbsteinschätzung und funktionierende Ausrüstung) bevor sie im Schadensfall dem Veranstalter die Schuld geben.

Beim Triathlontraining lauern ebenfalls Gefahren. Selbst auf einer kurzen Radausfahrt sind bei einem Sturz oder Unfall, insbesondere ohne Helm, böse Folgeschäden möglich. Der Radhelm ist daher zum Glück schon lange Sicherheitsstandard im Triathlonsport. Und beim Schwimmen kann, vor allem wenn man allein im Freiwasser trainiert, schon ein einfacher Krampf zum Ertrinken führen. Hier gibt es seit ein paar Jahren ein neues „Gadget“, das im Extremfall Leben retten kann. „Restube“ ist eine Schwimmboje, die, klein verpackt, beispielsweise beim Training im Freiwasser mitgeführt wird. Ich habe diese selbst bei meiner jährlichen „Solo-Schluchsee-Querung“ erprobt und das zusätzliche Sicherheitsgefühl als sehr angenehm empfunden. Von daher kann ich diese Boje jedem, der ab und zu alleine im Freiwasser schwimmt, nur wärmstens empfehlen.

In diesem Sinne wünsche ich noch viele freudvolle und unfallfreie Trainings- und Wettkampfkilometer in unserer tollen Sportart und viel Spaß bei der Lektüre der vorliegenden Jahresbroschüre.

Peter Mayerlen
Geschäftsführer BWTV



triathlon.one ist Partner der Deutschen Triathlonjugend – der Jugendorganisation der Deutschen Triathlon Union.



pricon GmbH & Co. KG
55124 Mainz

Telefon +49 6131 97 133-0
E-Mail: info@triathlon.one

www.facebook.com/triathlon.one

Fachhändler in Deiner Nähe:



Weitere Fachhandelspartner gesucht!

INHALT



09



22

07

GRUSSWORTE

BWTV-Präsident, DTU-Präsident
und LSV-Präsidentin

42

VEREINE IN BAWÜ

Übersicht der Ansprechpartner
mit Adressen



09

TRIATHLON- TRAINING

Geschichten und Informationen
rund um das Training

46

FASZINATION TRIATHLON

Fotowettbewerb
Triathlonsommer 2019

24

BWTV IM PROFIL

Adressen, Angebote und Blick
auf die Verbandsarbeit

48

KADER-CHECK

Kadertraining, Lieblingseinheiten,
Kader 2020 mit Terminen



64

46

56

TRIATHLON LIVE ERLEBEN

Wettkampf-Höhepunkte und
Wettkampfkalender 2020

64

ALB-GOLD TRIATHLONLIGA

Momente 2019, Ausblick 2020

72

RACEPEDIA-CUP

Momente 2019, Ausblick 2020

TRIATHLONSTARS AUS BAWÜ

Erfolgreiche BWTV-Athleten 2019

22 / Sebastian Kienle

40 / Valentin Wernz

54 / Laura Philipp

70 / Anja Knapp

78 / Andi Böcherer

Marc Dülsen

Maurice Clavel

80 / Medaillengewinner

82

BUNDESLIGAVEREINE

86

IMPRESSUM



Skinfit Shop Stuttgart
Böblinger Straße 32 | 70178 Stuttgart
m +49 172 7823915
skinfit.stuttgart@skinfit.eu

www.skinfit.eu

Z3ROD UND TAYMORY WERDEN NEUE AUSSTATTER DES BWTV

Mit zwei neuen Ausrüstern geht der Baden-Württembergische Triathlonverband in das neue Jahrzehnt. Der BWTV-Kader wird zukünftig von der französischen Marke **Z3ROD** und der spanischen Marke **Taymory** ausgestattet. Bei nationalen Wettkämpfen, in denen die Kaderathleten den Verband repräsentieren, werden sie zukünftig im OSuit von Z3ROD an den Start gehen. Dieser Trisuit wird von vielen Nationalmannschaften im Weltcup getragen und besticht durch seine wasserabweisenden Eigenschaften. Zudem bietet Z3ROD ein breites Sortiment an Neopren-

anzügen, so dass die Kaderathleten auch bei kalten Temperaturen mit guten Schwimmzeiten brillieren können.

Im Training am Stützpunkt in Freiburg, bei gemeinsamen Trainingslagern sowie öffentlichen Auftritten werden die Sportlerinnen und Sportler die hochwertigen Textilien von Taymory nutzen. Taymory ist seit Jahren Partner der Challenge Family und bietet individuelle Sportbekleidung für den Rad- und Laufsport sowie Event-Merchandise und Accessoires an.

Z3ROD

Die Marke Z3ROD ist Marktführer für Triathlon Bekleidung in Frankreich und hat zudem eine große Auswahl an Neopren, Accessoires und Schwimmbekleidung für Ausdauersportler. Mehr Informationen zu regionalen Händlern und der TEAM-ID unter:

www.zerodshop.de



Taymory

Das Sortiment umfasst neben Rad- und Laufbekleidung auch ein breites Angebot für den Schwimmsport und Triathlon. Alle Produkte können individuell gestaltet werden und dabei sind nur geringe Mindestmengen zu bestellen. Mehr Informationen unter:

www.taymory-teambekleidung.de oder taymory@moovemee.ch
(Ansprechpartner: Mario Schierok)



AERODYNAMIC TRISUIT T100  **TAYMORY** custom

Der neue **T100** Trisuit von **Taymory** ist die perfekte Wahl, wenn Du auf der Suche nach einem **individuellen Langdistanz-Einteiler** für deinen Verein bist. Das atmungsaktive und elastische **Treviso Material** auf der Vorderseite in Verbindung mit dem aerodynamischen **Aero Material** an Rücken und Armen sorgen für einen hohen Tragekomfort und schnelle Radsplits. Dazu besitzt der Anzug **Zero2 Material** an den Beinen mit Kompressionseffekt.

Taymory bietet eine große Auswahl an individueller Rad-, Lauf-, und Schwimmbekleidung und liefert innerhalb von **6 Wochen**. Mehr Infos unter:

www.taymory-teambekleidung.de



GRÜSS WÖRTE



LIEBE SPORTLERINNEN UND SPORTLER,

wir stehen am Anfang eines neuen Jahrzehnts und sind im olympischen Jahr 2020. Tokio ruft und Deutschland wird mit vier TriathletInnen vor Ort dabei sein. Ein verdienter Erfolg, mit dem nicht jeder gerechnet hat. Vielleicht springt ja doch eine olympische Medaille heraus.

Wir in Baden-Württemberg können sportlich auf ein phantastisches Jahr 2019 zurückblicken. In der Elite und im Nachwuchs trägt die jahrelange konsequente gute Arbeit erfolgreiche Früchte. Sebastian Kienle, Laura Philipp, Valentin Wernz, Katharina Möller und Eric Diener haben allesamt mit ihren Topplatzierungen bei Welt- und Europa-meisterschaften im Einzel und in der Mannschaft gezeigt: Baden-Württemberg kann Triathlon und das richtig gut. Besonders freut mich, dass wir im Nachwuchs unsere starke Stellung ausbauen konnten. Sechs von dreizehn deutschen Meistertiteln für Nachwuchsathleten aus Baden-Württemberg sprechen eine deutliche Sprache. So kann es weitergehen. Das ist Ansporn für die Zukunft.

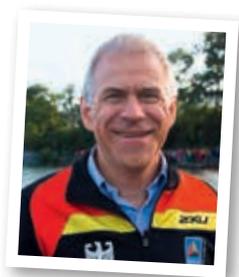
Wir wissen um die Grundlagen für diese Erfolge: Die Nachwuchsarbeit von unseren ehrenamtlichen Trainern und Unterstützern in den Vereinen legen die Basis. Das sehen auch der Deutsche Olympische Sportbund und die Commerzbank wie schon im Jahr zuvor so. Bereits zum dritten Mal wurde die Nachwuchsarbeit im Triathlon eines Sportvereins aus Baden-Württemberg mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ ausgezeichnet. Der Präsident des DOSB, Alfons Hörmann, ließ es sich diesmal nicht nehmen, den Triathleten der Turnerschaft Langenau um Hubert und Maria Klemm in der Sportschule Steinbach den Siegerscheck über 5.000 Euro zu übergeben. Größere Wertschätzung geht kaum. Das motiviert. Sichtbar wird diese gute Arbeit auch bei den Mitgliederzahlen der Kinder in den Triathlonvereinen und -abteilungen. Baden-Württemberg stellt im bundesweiten Ländervergleich 2019 die höchste Zahl.

Ein weiterer Baustein für die Erfolge ist die Möglichkeit, unseren beiden erfolgreichen Landestrainern Wolfram Bott und Martin Lobstedt eine langfristige Arbeitsperspektive zu bieten. Der BWTV ist einer der wenigen Fachverbände, der das vom Landessportverband Baden-Württemberg (LSV) erarbeitete Trainerleitbild konsequent umsetzt. Dies geht seit Jahren aber auch nur wegen der weitsichtigen Unterstützung vom LSV, dem Trainingsumfeld um den Olympiastützpunkt Schwarzwald und der Nutzungsmöglichkeiten der Sportstätten in Freiburg. Unsere Athletinnen und Athleten wissen das ganz besonders zu schätzen.

Im Training wird der Grundstein für die sportlichen Erfolge gelegt und für Triathletinnen und Triathleten ist das tägliche Training im Grunde normal. Daher war es an der Zeit, das Triathlontraining in unserer Broschüre etwas näher zu beleuchten und es in diesem Jahr als Schwerpunktthema aufzugreifen. Unter anderem schreibt unsere ehemalige Olympiateilnehmerin Ricarda Lisk über Trainingslagerplanung und Ironman-Siegerin Julia Gajer über Training in der Schwangerschaft und mit Baby.

In Baden-Württemberg finden in diesem Jahr wieder über 50 Veranstaltungen mit über 25.000 Teilnehmern statt. Die meisten von Ihnen werden selbst am Start sein, sind mit in die Organisation eingebunden oder stehen als Zuschauer an der Strecke. Egal in welcher Funktion Sie vor Ort sind, genießen Sie unseren Sport und fühlen Sie sich wohl. Ich wünsche Ihnen allen eine verletzungsfreie Saison, in der Sie Ihre sportlichen Ziele verwirklichen und verbleibe

Ihr Bernhard Thie
Präsident BWTV



LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN, LIEBE TRIATHLONFANS,

ein ereignisreiches und erfolgreiches Triathlonjahr 2019 geht zu Ende. Aus sportlicher Sicht war der historische deutsche Doppelsieg von Anne Haug und Jan Frodeno bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii herausragend. Aber auch auf der Kurzdistanz konnten die Athletinnen und Athleten der DTU wieder Erfolge feiern und sowohl EM- als auch WM-Silber in der Mixed Relay gewinnen. Auch die Premiere der Finals in Berlin war ein voller Erfolg: ein herausragendes Berliner Publikum, TV-Marktanteile von bis zu 1,5 Mio. Zuschauern und Rekordreichweiten auf den digitalen Kanälen der DTU. Der Triathlon hat die Plattform, die ihm dort geboten wurde, optimal genutzt.

Auch Athleten aus Baden-Württemberg haben die Plattformen, die sich ihnen boten, hervorragend genutzt: Valentin Wernz (Tuttlingen) hat sich den deutschen Meistertitel und WM-Silber mit der Mixed Relay gesichert. Eric Diener (Tuttlingen) und Katharina Möller (Langenau) erreichten bei der Junioren-WM die Plätze 9 und 11. Das alles sind Leistungen, die nur mit harter Arbeit, starkem Willen und konsequentem Training erreicht werden konnten.

Triathlontraining kann ganz vielfältig und abwechslungsreich gestaltet werden. Es kommt immer darauf an, was die individuellen Ziele sind. Und das ist das Schöne an unserer Sportart: jeder kann sich seine eigenen Ziele setzen und sich auf diese vorbereiten, in der Zeit und mit den Mitteln, die zur Verfügung stehen. Für die anstehende Saison wünsche ich Ihnen ein abwechslungsreiches und verletzungsfreies Training und das Erfüllen Ihrer ganz persönlichen Ziele.

Mein herzlicher Dank gebührt an dieser Stelle dem Präsidenten des BWTV, Bernhard Thie, der gesamten Geschäftsstelle, den Trainern, den Vereinen, den Veranstaltern und den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement.

Nun wünsche ich Ihnen für 2020 alles Gute, viel Erfolg und Gesundheit und dem BWTV weitere erfolgreiche Arbeit für den Triathlonsport.


Herzlichst, Ihr Martin Engelhardt
Präsident der Deutschen Triathlon Union

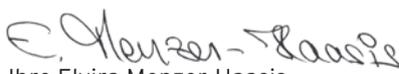


LIEBE SPORTFREUNDE, LIEBE TRIATHLONFREUNDE,

das Sportjahr 2019 hatte für alle Triathlon-Begeisterten im Lande einige Highlights zu bieten. Allen voran ist hier der deutsche Doppelsieg auf Hawaii von Anne Haug und Jan Frodeno zu nennen. Die Faszination Triathlon ist längst entfacht, Ihre Sportart erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Einer jährlichen Umfrage zufolge stieg das Interesse der Deutschen seit 2015 stetig an - ein toller Erfolg für alle Triathleten.

Schwimmen, Radfahren, Laufen - die drei Bausteine des Triathlons fördern nicht nur das Herz-Kreislauf-System des Menschen. Das Triathlontraining zeigt die eigenen Grenzen auf und bringt Trainierende zudem dazu, diese immer wieder zu überwinden. Dadurch geht mit dem körperlichen auch ein mentales Training einher, das zur Stärkung unserer Psyche beiträgt. Triathlon bzw. das Triathlontraining ist damit eine ganzheitliche Ausbildung für jeden Einzelnen - egal, ob jung oder alt. Gerade in den letzten Jahren erfreut sich die Sportart insbesondere im Breitensport einer immer größeren Beliebtheit bei den sogenannten Best-Agern, also der Altersklasse 50+. Während man in diesem Alter in anderen Sportarten zum älteren Semester gehört, fahren Triathleten dieser Altersgruppe bei Wettkämpfen beste Ergebnisse ein und sind in manchem Fall schneller als ihre jungen Kontrahenten.

Baden-Württemberg bietet beste Voraussetzungen, um einem anspruchsvollen Training nachzugehen. Gerade in der Freiburger Region, die landschaftlich tolle Triathlonstrecken zu bieten hat, sind wir als Landesleistungszentrum mit zwei Trainerstellen gut aufgestellt. Aktuell kommen vier Bundeskaderathleten aus unserem Bundesland. Wir sind stolz auf die kontinuierlich gute Arbeit des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes (BWTV). Der Landessportverband Baden-Württemberg wird sich auch in Zukunft gemeinsam mit dem BWTV dafür einsetzen, dass sich die Bedingungen für die Triathleten im Land positiv entwickeln. Denn dann kann Jung und Alt weiterhin ganzheitlich, körperlich und mental, trainieren und persönliche und sportliche Erfolge feiern.


Ihre Elvira Menzer-Haasis
Präsidentin des Landessportverbandes Baden-Württemberg e.V.



TRIATHLONTRAINING

ERST DAS TRAINING, DANN DER ERFOLG

Vor den Erfolg haben die Götter bekanntlich den Schweiß gesetzt. Auf den Sport übertragen heißt das, vor dem erfolgreichen Absolvieren eines Wettkampfs steht das Training. Dies gilt für den Triathlon als Ausdauermerkmampf im Besonderen. Klar, Laufen und Radfahren kann eigentlich jeder, beim Schwimmen wird's jedoch schon etwas schwieriger. Aber das Ganze dann in Kombination hintereinander und womöglich noch mehrere Stunden lang - wie soll das gehen? Um dieser Fragestellung etwas nachzugehen, haben wir als Schwerpunktthema für die diesjährige Broschüre „Triathlontraining“ gewählt. Nicht nur im Special auf den nächsten zwölf Seiten, sondern auch an weiteren Stellen im Magazin (z. B. bei den Stars oder beim Kader) geben wir Einblicke, Hinweise und Tipps für das Training unserer schönen Sportart auf verschiedenen Niveaustufen.

Dass man auch als Quereinsteigerin und nach einer Krebserkrankung Erfolge im Triathlonsport feiern kann, beweist Lilly Zednikova mit ihrer lesenswerten Geschichte. Zwei ehemalige Weltklasseathletinnen aus dem Ländle schreiben über unterschiedliche Aspekte des Trainings:

Julia Gajer lässt das Training während ihrer Schwangerschaft Revue passieren und beschreibt ihren Wiedereinstieg. Ricarda Lisk gibt zahlreiche Hinweise auf die Planung und Gestaltung eines Trainingslagers. Das hep-Team aus Neckarsulm mit zahlreichen Profis und Nachwuchshoffnungen gibt Einblick in seine Philosophie und das Training u. a. von Sebastian Kienle. Ergänzt wird das Special durch einen Artikel zu digitalen Trainingsplattformen, die die Kommunikation zwischen Athlet und Trainer, insbesondere bei räumlicher Trennung, verbessern können sowie einem Artikel zur Sicherheit beim Schwimmtraining mit einer neu entwickelten Schwimmboje.

Der BWTV hat in den letzten rund 30 Jahren über 500 Trainerinnen und Trainer C ausgebildet, die fundierte Informationen und Hinweise zum Training geben können. Am besten geschieht das nach wie vor in einer Gruppe im Verein, denn obwohl Triathlon ein Einzelsport ist, macht das Training in der Gruppe einfach noch mehr Freude. Eine Liste aller Vereine finden Sie auf der Homepage des BWTV. www.bwtv.de

VON DER DIAGNOSE KREBS ZUM IRONMAN

Lilly Zednikova

Ich bin Lilly, 40 Jahre alt und neben dem Beruf einer Erzieherin auch alleinerziehende Mutter von zwei Jungs im schwierigen Alter von 13 und 14 Jahren. Aufgewachsen im heutigen Tschechien, hatte ich mich im Alter von 20 Jahren dazu entschlossen, meine deutschen Sprachkenntnisse zu verbessern und einen Job in Deutschland als Au Pair zu beginnen.

Eine dicke Portion Ehrgeiz, ein unbändiger Wille und eine positive Einstellung zum Leben gehören zu meinen persönlichen Eigenschaften und Stärken. Dadurch konnte ich zwei einschneidende Erlebnisse auch mehr oder weniger unbeschadet überstehen. Zunächst musste ich mir nach der Trennung von meinem Ehemann das Leben mit meinen zwei Kindern neu einrichten.

Ende des Jahres 2013 wurde dann bei einer Routineuntersuchung eine bösartige Krebserkrankung erkannt - es handelte sich um das lymphatische System (Hodgkin Lymphom). Diese schockierende Diagnose warf mich und mein Leben mit meiner Familie erneut komplett aus der Bahn. Nach monatelangem Bangen um mein Leben, unzähligen Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten mit ungewissem Ausgang sowie sechs Zyklen einer Chemotherapie und einer anschließenden Reha-Maßnahme war ich nach einem harten Kampf wieder zurück im Leben. Doch die Angst eines Rückfalls blieb.

Zu meinen großen Leidenschaften gehörten schon immer der Sport, die Natur und die Musik, wobei besonders der Sport stets ein großer Bestandteil meines Lebens war.

Meine erste Berührung mit dem Triathlon hatte ich bei einem Ausflug mit meiner Familie im Jahre 2014, als am Badensee in Welzheim an diesem Tag eine dementsprechende Veranstaltung stattfand.

Mit Begeisterung verfolgte ich die Aktionen der Athleten. Die Sonne schien, diese drei tollen Disziplinen vereint zu einer Sportart, die auch noch in der Natur stattfand, faszinierte mich. Es war beeindruckend und ich war mit dem Triathlonvirus infiziert.

In meiner Jugend war ich in Tschechien für einen Verein geschwommen und konnte hierbei erste Erfahrungen mit der Schwimmtechnik sammeln. Radfahren fand ich schon



immer klasse und auch dem Joggen war ich nicht abgeneigt. Spontan beschloss ich, mich fortan dem Triathlon zu widmen.

Der Kauf eines neuen Rennrades war die erste Investition in die neue sportliche Ausrichtung. Ohne eine Vereinszugehörigkeit oder die Tipps eines Trainers bereitete ich mich daraufhin für meinen ersten Triathlon der Volksdistanz in meiner Heimatstadt Waiblingen vor.

Die Trainingseinheiten hierzu waren im Vergleich zu meinen heutigen ausgefeilten Trainingsplänen wirklich noch sehr amateurhaft und ohne jegliche Struktur oder Koordination. Ohne Brustgurt, ohne Pulsuhr und ohne besondere Ernährung versuchte ich so viel zu laufen, Rad zu fahren und zu schwimmen, wie es eben irgendwie möglich war.

Der Wettkampf selbst war eine tolle und schweißtreibende Erfahrung. Diese Planung, die Hektik, diese Koordination, die Vorbereitung, das Warten ... all dies macht für mich auch heute noch den Reiz eines Triathlonwettkampfes aus. Spätestens nach dieser Veranstaltung hatte ich endgültig Blut geleckt, trat der Abteilung Triathlon des VfL Waiblingen bei und fühlte mich von Beginn an willkommen.

Vom damaligen sportlichen Leiter, Dieter Waller, selbst ein Ausnahme-Triathlet, wurde ich herzlichst aufgenommen und mein Training begann sich durch seine intensive Mithilfe, seine Tipps und Tricks zu strukturieren und zu intensivieren.

Das Lauftraining fand einmal die Woche auf der Bahn des VfL statt. Bergläufe, Intervalle sowie das Lauf-ABC waren für mich noch Neuland. Das Radfahren fand zumeist zuhause auf der Rolle statt, da ich meine Kinder nicht ohne Beaufsichtigung lassen konnte. Zum Schwimmen nahm ich die Beiden immer mit und während sie sich austobten, zog ich fleißig meine Bahnen.

TRIATHLON- TRAINING

Nach einigen erfolgreich absolvierten Wettkämpfen zog ich im Jahre 2017 zum ersten Mal mit der Frauenmannschaft in der Liga in den Kampf. Es war mir eine Ehre und der Mühe Lohn.

Die Anzahl meiner Pokale, Urkunden und Medaillen wuchs konstant, die Motivation und Freude stieg mit jedem Erfolg. Für die Organisation, den Transport und Pflege des immer perfekt zur Verfügung stehenden Materials war mein damaliger Lebenspartner zuständig, der mir bei jedem Rennen die Daumen drückte, sich herzlich um meine beiden Jungs kümmerte, mich lauthals unterstützte und mich im Ziel empfing.

Meine Trainingseinheiten wurden mittlerweile durch die ersten Trainingspläne strukturierter, die Distanzen weiter, die Zeiten straffer, einfach alles sehr viel koordinierter und auch intensiver. Das Material wurde professioneller und ich richtete praktisch meinen gesamten freien Alltag danach aus, was selbstredend hin und wieder nicht ohne Diskussionen und Ärger mit Personen im direkten Umfeld zu bewältigen ist. Solch ein ausgerichteter Lebensstil ist ohne Unterstützung des Partners, der Trainingspartner des Vereins oder eines permanent motivierenden Trainers nicht möglich.

Vom Ehrgeiz getrieben, bestritt ich im Jahre 2018 in Heilbronn meine erste Mitteldistanz und qualifizierte mich durch mein Ergebnis sogleich für die Challenge-WM in Samorin in der Slowakei. Durch ein glückliches Händchen wurde für mich zusätzlich ein Los für den legendären Triathlon in Roth für 2019 gezogen. Es war Wahnsinn.

Total überrascht, verunsichert und plötzlich mächtig unter Druck stehend, wandte ich mich an Dieter Waller, der mir weiter gezielte Unterstützung zusicherte. Gemeinsam mit seinem guten Freund Lubos Bilek wollten wir einen Trainingsplan, gezielt für diese Beiden bedeutenden Wettkämpfe, schmieden.





Es war ein tiefer Schock der mich traf, als Dieter Waller inmitten unserer Vorbereitungen und kurz nach unserem gemeinsamen AK-Sieg 2018 in Sindelfingen plötzlich verstarb. Ich fiel in ein tiefes Loch, sportlich war eine Zeit lang an nichts zu denken. Nach einer Weile erlangte ich durch den Kontakt zu Lubos und seine ausgeklügelten Trainingspläne (nochmals ein dickes Dankeschön) wieder einen kleinen Schub der Motivation und trat in seine Trainingstruppe ein, um fortan den Weisungen eines Weltmeister-Trainers zu folgen.

Die Motivation stieg mit jedem Kilometer, ebenso die dazu nötige Disziplin. Bis zu 15 Stunden in der Woche, bestehend aus 2-3 Einheiten Schwimmen, 2-3 Einheiten Laufen, 3-4 Einheiten Radfahren sowie gezieltes Krafttraining bestimmten meine Feierabende und Wochenenden. Ein Tag zur Erholung und Regenerierung musste in dieser Zeit genügen. Die Unterstützung von Vereinskameraden sowie Freunden und Familie gab mir zusätzliche psychische und physische Kraft, das Ziel ständig im Auge zu behalten.

Die WM in Samorin wurde mit Rang zwölf in meiner AK ein voller Erfolg. Diese Veranstaltung diente zur Überprüfung meiner Fitness, gleichzeitig aber auch als Vorbereitung für meine erste Langdistanz bei der Challenge Roth.

Kaum zu glauben, aber das Training wurde noch intensiver und bestimmte nun wirklich jede freie Minute meines Lebens. Im Kopf wuchsen die Zweifel, Ängste kamen auf und Unsicherheit machte sich breit. Der Druck und die Nervosität Richtung „Abenteuer Langdistanz“ stieg stetig, aber die Unterstützung durch mein Umfeld hielt weiter an.

Auf dem Trainingsplan waren nun ausschließlich lange Einheiten zu finden, zum Teil auch als Koppeltraining. Der Trainingsumfang belief sich nun auf gute 20 Stunden pro Woche, so dass auch am Wochenende nichts Anderes auf dem Plan stand als Radfahren, Laufen, etc. An manchen Tagen saß ich bis zu sechs Stunden im Sattel, oft auch auf der Rolle auf dem heimischen Balkon, um meine Jungs im Blick zu behalten. Die 30 km Laufdistanz am nächsten Tag wurde zur Selbstverständlichkeit.

Als ich schließlich am 07.07.2019 nach 11 Stunden und 4 Minuten mit den allerletzten Kraftreserven durch das Ziel in Roth lief, waren meine Gedanken zuallererst bei Dieter.

Wer weiß schon was die Zukunft bringt, aber sich Hawaii als Ziel vorzunehmen hat auch was ... 😊



 Bernd Erich, Verena Scholl, privat

PROBIOTISCHE HEFEN: DIE FITMACHER FÜR DIE ABWEHR!

Triathlon ist eine Ganzjahres-Sportart. Wer hier erfolgreich sein will, muss in jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter trainieren. Das Problem: Nässe, kalte Luft und intensives Training führen zu hoher Anfälligkeit für Infekte. Mediziner nennen das den „Open Window Effect“.

Sportler sollten daher das Immunsystem stärken, um nicht plötzlich schlapp zu machen. Der erhöhte Sauerstoffumsatz während des Trainings führt nämlich auch zur vermehrten Bildung freier Sauerstoffradikale, welche die Zellen schädigen. Während der Regenerationsphase ist das Immunsystem dann mehr mit den Aufräumarbeiten von Zelltrümmern beschäftigt als mit der Infektabwehr. Folge: Müdigkeit, Erschöpfung und höheres Infektrisiko.

Wichtiges Erfolgsrezept zur Stärkung des Immunsystems ist ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf und gesunder Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Das hat eine Studie der Universität Freiburg mit

1.000 Leistungssportlern herausgefunden. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel können zusätzlich unterstützen. Zu empfehlen sind hier probiotische Hefen. Sie erhöhen die Abwehrleistung der Darmschleimhaut und stärken dadurch das Immunsystem.

So hat die Universität Freiburg in einer Studie nachgewiesen, dass ein natürliches Enzym-Hefezellenpräparat (Sanuzella® ZYM sportsline von Dr. Wolz) mit einer speziell ausgewählten Kombination von Vitaminen und Mineralstoffen die körpereigene Abwehr stärkt. In der Untersuchung konnte in der Verwendergruppe eine Beschleunigung der aktiven Regeneration und eine Stärkung der Abwehrkräfte gemessen werden. Durch diese zusätzliche Zufuhr einer ausgewählten Nahrungsergänzung mit wichtigen Antioxidantien und Schutzenzymen wird die Abwehrkraft gegenüber sportüblichem oxidativen Stress erhöht. Die Zufuhr von Enzym-Hefezellen kann die endogenen körpereigenen Schutzsysteme unterstützen und mithelfen, die körperliche Abwehr zu entlasten und Erkältungen vorzu-

beugen. Die Ernährungsstudien dokumentieren zudem, dass die Enzym-Hefezellen eine positive Beeinflussung der muskelzellulären und systemischen Stressreaktion ermöglichen. Der Regenerationsstoffwechsel nach einer Belastung wird nachweislich verbessert.

Deshalb machen sich immer mehr Freizeit- und auch Hochleistungssportler diese Effekte zu nutze. Kein Wunder, dass diese spezifischen Enzym-Hefezellen auch den Deutschland-Achter zu den diesjährigen Olympischen Sommerspielen nach Tokio begleiten und in der Vorbereitung unterstützen werden.

Auch bei den Sportlern des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes werden die Enzym-Hefezellen seit Jahren mit Erfolg eingesetzt. Geschäftsführer Peter Mayerlen: „In trainingsintensiven Phasen ist Prävention besonders wichtig. Mit Enzym-Hefezellen haben unsere Sportler gute Erfahrungen gemacht.“

➡ Dr. Mathias Oldhaver

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Sanuzella® ZYM sportsline



**Wissenschaftlich
getestet!**

Wirkt sich positiv auf
Regeneration,
Immunsystem und
Trainingsleistung aus!*



* (1) Die Vitamine B2, B6, B12, Niacin, Folsäure und Pantothenensäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. * (2) Die Vitamine C, B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. * (3) Die Vitamine B1, B6, B12, C, Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. * (4) Die Vitamine C und E sowie Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

TRIATHLONTRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT UND MIT BABY

Julia Gajer



Triathlon wird auch bei Frauen immer beliebter, das ist eine tolle Sache. Viele geben aber ihre Leidenschaft wieder auf, wenn Familienzuwachs ansteht, dabei lässt sich beides, wenn man möchte, ganz gut vereinbaren. Ich möchte euch hier einen kleinen Einblick in mein Training während der Schwangerschaft geben und wie ich meinen sportlichen Wiedereinstieg gestaltet habe.

Zu Beginn meiner Schwangerschaft habe ich mir zunächst das „medizinische OK“ von meiner betreuenden Ärztin und Hebamme geholt, dass ich grundsätzlich Sport treiben darf. Wie viel und in welchem Maße, dazu gibt es in der Literatur jedoch nur wenige Informationen. Jeder riet mir zu moderater Bewegung und dazu, auf mein Körpergefühl zu hören und so wurde dies zu meinem obersten Credo. Das Körpergefühl ist bei Triathleten ja immer so eine Sache. Einerseits kennen wir unseren Körper sehr gut, andererseits neigen wir aber auch dazu, seine Signale gerne mal zu ignorieren. Ich habe in meiner Schwangerschaft die Erfahrung gemacht, dass der eigene Körper einem sehr deutlich sagt, was geht und was nicht. Man muss nur genau zuhören ☺ So habe ich dann auch nicht nach einem vorgegebenen Plan trainiert, sondern mich lediglich nach Lust und Laune

bewegt. Wenn ich müde war oder mich nicht wohl gefühlt habe, habe ich die Trainingseinheit gegen die Couch getauscht. Mit diesem Grundsatz bin ich sehr gut gefahren und habe mich nahezu die gesamte Schwangerschaft sehr wohl und auch relativ fit gefühlt.

Beim Disziplintraining selbst habe ich einige Dinge beachtet. So habe ich mich nicht intensiv belastet, sondern mich immer im Grundlagenbereich bewegt. Das Radfahren habe ich aufgrund der Sturz- und Unfallgefahr komplett auf die Rolle verlegt und auch auf Alternativsportarten mit Sturzgefahr (z. B. Skilanglauf) habe ich verzichtet. Was ich im Nachhinein als sehr hilfreich empfunden habe, war ein regelmäßiges Athletiktraining (2-3mal/Woche). Früher war es für mich eine ungeliebte Fleißarbeit, die ich auch gerne mal ausgelassen habe, aber ich bin der Meinung, dass mir das regelmäßige Stabilisationstraining nicht nur die Schwangerschaft erleichtert hat (ich hatte keinerlei Rücken- oder Ischiasschmerzen, etc.), sondern dass ich auch beim Wiedereinstieg davon profitiert habe. Das Training selbst war relativ einfach gestaltet. Ich habe Stabilisationsübungen ohne Zusatzgewichte nur mit dem eigenen Körpergewicht gemacht, die ich immer wieder an die fortschreitende Schwangerschaft angepasst habe.

TRIATHLON- TRAINING

Nach einer unkomplizierten Geburt habe ich, in Absprache mit meiner Hebamme und Physiotherapeutin, relativ direkt mit leichten Rückbildungsübungen begonnen. Hierbei ging es zunächst um die reine Ansteuerung des Muskelkorsetts und des Beckenbodens und noch nicht um eine Kräftigung. Diese Übungen führte ich täglich für einige Minuten durch und steigerte sie kontinuierlich. Mit Ende des Wochenbetts holte ich mir dann erneut das „medizinische OK“ zum Sporttreiben. Zunächst stieg ich wieder ins Wasser und aufs Rad. Die ersten Einheiten waren sehr kurz (max. 1 Std.) und es handelte sich mehr um Bewegung als um Training. Meine täglichen Rückbildungs- bzw. Kräftigungsübungen behielt ich nach wie vor bei, denn zunächst lag mein Augenmerk auf einem sorgfältigen Wiederaufbau der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. Erst wenn ich hier wieder eine ausreichende Stabilität erreicht hatte, wollte ich mit dem „richtigen“ Training starten, um langfristigen Schäden vorzubeugen.

Die Lafschuhe schnürte ich erstmals wieder zwölf Wochen nach der Geburt. Hier startete ich besonders langsam und vorsichtig mit Lauf- / Gehkombinationen, da beim Laufen die Belastung des Beckenbodens am größten ist. Nach zirka vier Monaten begann ich dann wieder mit dem strukturierten Training. Aufgrund der Stillzeit war dies aber noch sehr angepasst, so habe ich weder Nüchtereinheiten noch hochintensives Training absolviert. Zunächst lag der Fokus weiterhin auf einem guten Athletik- und Kraftaufbau sowie Rad- und Schwimmtraining. Gelaufen bin ich bis zum Ende der Stillzeit nur relativ wenig (ca. 30 km / Woche) und auch nur locker.



Insgesamt ist mir der Einstieg sehr leicht gefallen und es hat mir viel Spaß bereitet wieder trainieren zu können. Jede Einheit, die ich absolviert habe, habe ich als Zeit für mich selbst gesehen und diese genossen. Habe ich mich früher manchmal über Kleinigkeiten, zum Beispiel eine schlechte Einheit oder ähnliches aufgeregt, war ich nach der Geburt viel gelassener. Gleichzeitig habe ich auch effektiver trainiert, da ich am Tag nur bestimmte Zeitfenster zur Verfügung hatte und so nicht so viel Zeit verträdeln konnte. Ich muss aber auch sagen, dass ich nicht mehr bereit war so viel Zeit wie früher in das Training zu investieren. Meine kleine Familie steht natürlich an allererster Stelle und mein Training musste sich an unser Familienleben anpassen. So waren also gute Planung und auch viel Flexibilität gefragt. Überhaupt möglich war mein Wiedereinstieg auch nur, da mein Mann von April bis Oktober 2019 in Elternzeit zu Hause war und mir so vieles abgenommen hat.

Ich bin sehr froh, dass ich die Möglichkeit hatte nach der Schwangerschaft in den Triathlonsport zurückzukehren und habe die Zeit sehr genossen. Gleichzeitig hat sich für mich beim Ironman Hamburg aber auch der Kreis geschlossen und ich habe einen sehr schönen Abschied vom Profisport feiern dürfen.

 privat

FITTER UND GESUND NACH HAUSE KOMMEN

mit Ricarda Lisk



Wie schön, dass Triathlon eine Outdoor-Sportart ist. Schwimmen im See, Radeln bei herrlichem Wetter und Laufen entlang blühender Wiesen. Wenn ich jetzt im Winter allerdings aus dem Fenster schaue, scheint zwar die Sonne, aber bei ein bis zwei Grad, kahlen Wäldern und leichter Eisbildung auf dem See frage ich mich, wo die herrliche Outdoor-Saison ist? Da verkriecht man sich lieber im Hallenbad, setzt sich auf die Rolle, und der ein oder andere zieht tatsächlich das Laufband dem kalten Winterwetter vor. Nun wird es Zeit für ein Trainingslager. Wir Triathleten sind ja fast schon verpflichtet, im Winter für ein, zwei Wochen (oder sogar länger) in den warmen Süden zu flüchten. Kilometer schrubbten, Sonne tanken um dann fit und braun gebrannt zurückzukommen. Das sollte aber gut geplant sein.

Wann?

Die beste Zeit für ein Trainingslager hängt vom Saisonhöhepunkt, dem Beruf und der Familie ab. Viele sind an die Ferien gebunden oder haben nur wenig Urlaub. Und wenn der Saisonhöhepunkt erst im Oktober ist, sollte man nicht zu früh in Form kommen. Meistens ist aber das Frühjahr ideal, um bei angenehmen Temperaturen in südlichen Gefilden insbesondere Grundlagenkilometer auf dem Rad zu sammeln.

Wo?

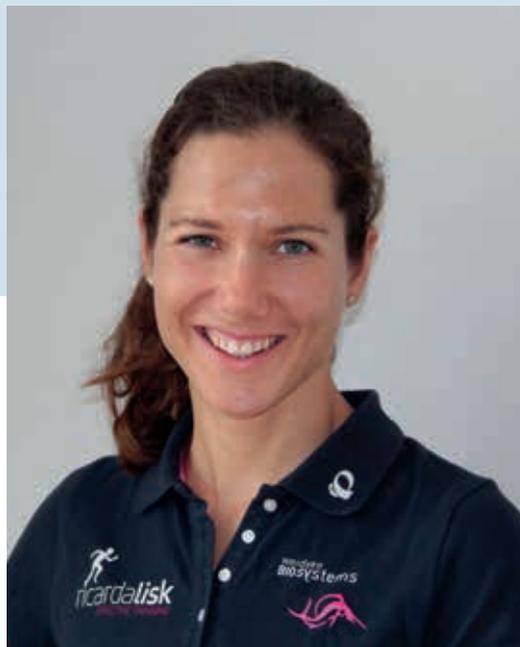
Den Ort für ein gelungenes Trainingslager bestimmt natürlich zum einen der Geldbeutel, dann das Wetter, aber auch was trainiert werden soll. Im Februar ins Allgäu zu fahren, ist nur sinnvoll, wenn man primär Skilanglaufen will. Zum Radeln sind da die Kanarischen Inseln doch besser geeignet. Später im Jahr kann man sich allerdings auch überlegen in die Alpen zu reisen, um mit dem Rad Pässe zu fahren. Besonders ambitionierte Triathleten fahren auch gerne in die Höhe - ab 1.800 Meter fängt der Höheneffekt an zu greifen.

Wie lange?

Für ein normales Grundlagentraining sind ein bis zwei Wochen empfehlenswert, wobei zwei Wochen optimal sind. So kann man sich akklimatisieren und auch Entlastungstage ohne schlechtes Gewissen einplanen.

Mit wem?

Zu überlegen ist noch, mit wem man denn das Trainingslager verbringen möchte. Der eine fährt lieber alleine, der andere mit Freunden. Man kann sich dem Verein anschließen oder wählt aus verschiedenen Anbietern, die professionelle Camps veranstalten. Der Vorteil mit Freunden ist, dass man flexibel ist, man kennt sich und meist wird noch das Budget geschont. Bei Triathlon-Camps wie zum Beispiel von Hannes Hawaii Tours wird man „all-inclusive“ rundum versorgt. Vom Schwimmtraining am Morgen bis zu Vorträgen am Abend wird man von erfahrenen Trainern betreut und erlangt nicht nur neues Wissen, sondern schließt meistens auch viele neue Freundschaften mit Gleichgesinnten.





Welcher Inhalt?

Die wichtigsten Fragen für den Erfolg eines Trainingslager sind die nach den Inhalten und der Belastungsgestaltung. Wer kennt es nicht, wenn Triathlonkollegen wieder aus dem Süden kommen und nicht nur stolz ihren Radhosensonnenabdruck im Schwimmtraining präsentieren, sondern auch von unzähligen, manchmal sogar unglaublichen Radkilometern erzählen. Heißt das nun, man muss radeln, radeln, radeln? Werden wir im Trainingslager zum Radler? Nein, wir bleiben Triathleten und ein Radler gibt's höchstens nach dem Radeln.

Davor sollte allerdings erstmal geschwommen werden. Gerade als Auftakt vor dem Frühstück hat man die meist ungeliebte Einheit schon hinter sich gebracht und freut sich umso mehr auf sein Müsli. Persönlich würde ich das Schwimmen im Trainingslager nie vernachlässigen. Meist hat man ja den Pool beim Hotel, sprich näher bekommt man es zuhause wohl kaum. So kann man ohne großen Aufwand stressfrei schwimmen.

In einem Frühjahrstrainingslager kann man beim Laufen tatsächlich ein paar Abstriche machen. Findet das Trainingslager allerdings kurz vor dem Saisonhöhepunkt statt, spielt die dritte Disziplin natürlich eine große Rolle.

Super Einheiten sind auch Koppeltrainings. Meist kann man direkt vom Hoteleingang losradeln, bzw. laufen, was zuhause gerade in Großstädten eher schwierig ist.

Da man im Trainingslager im Grunde wie ein Profi lebt, hat man auch endlich genügend Zeit das Athletiktraining zu pflegen. Vor dem Abendessen noch schnell ins Gym, um bei einem gemütlichen Schwätzchen zu dehnen oder etwas für Bauch, Arme und Po zu machen ist eine ideale Abrundung des Trainingstags.

Wie?

Und wie gestaltet man die Belastung im Trainingslager? Regel Nummer eins ist, dass die Königsetappe weder am ersten noch am letzten Tag ist. Auch wenn man noch so frische Beine am ersten Tag hat, bzw. am letzten die gewünschten Gesamtkilometer voll machen möchte. Wichtig ist, dass man langsam anfängt und sich einen Tag vor Abreise noch einen lockeren „Ausklingtag“ nimmt.

Als Periodisierung hat sich 3-1, also drei Belastungstage und ein Entlastungstag, an dem beispielsweise nur geschwommen wird, oder 3-1-2-1 bewährt.

Die Etappenkilometer sollten langsam gesteigert und Intensitäten sinnvoll eingesetzt werden. Nach einem Entlastungstag kann man also mit einer gesteigerten Intensität starten. Am nächsten Tag sollte dann wieder eine GA1 Einheit folgen.

Für viele nimmt der Umfang im Trainingslager um die 100% gegenüber dem Heimtraining zu. Das ist zwar möglich, da Radkilometer nun mal viel Zeit benötigen, übertreiben sollte man es allerdings nicht.

Ziel eines Trainingslagers ist es, fitter und gesund nach Hause zu kommen, mit einer wohlverdienten Müdigkeit. Wer vollkommen platt ist, Erkältungserscheinungen schon auf der Rückreise verspürt und mehr als drei Wochen braucht, um sich wieder einigermaßen gut im Training zu fühlen, hat definitiv etwas falsch gemacht.

Vergesst also nie, dass es eigentlich auch Euer Urlaub ist und gönnt Euch ab und an eine gemütliche Pause im Café. Und denkt vor allem daran: weniger ist oftmals mehr.

 Peter Mayerlen, privat



HEP SPORTS TEAM

Das hep Sports Team war ohne Zweifel im Jahr 2019 die große Neuerscheinung im deutschen Triathlongeschäft. Mit Sebastian Kienle, Laura Philipp, Maurice Clavel und Boris Stein hat das Team bekannte Namen unter Vertrag, die alles andere als ein zusammengewürfelter Haufen sind. Es herrscht ein freundschaftliches Verhältnis zwischen den Athleten, die teils schon lange private Beziehungen pflegen.

Die Erfolge im Jahr 2019 sprechen für sich: 2. Platz Ironman Frankfurt, 3. und 4. Platz Ironman Hawaii, 1. Platz Challenge Samorin und 1. Platz Challenge Heilbronn. Aber die Ziele des Teams gehen über den sportlichen Erfolg hinaus. Aktuell sechs Nachwuchsathleten erhalten nicht nur finanzielle und materielle Unterstützung, sondern bekommen in Workshops wichtige Themen der Persönlichkeitsentwicklung und des Profi-Daseins von ausgewählten Experten nähergebracht. „Für uns ist Nachhaltigkeit elementar wichtig. Wir wollen den Athleten für die Zukunft Hilfe an die Hand geben“, erläutert Team Manager Christian Trunk. „Dabei wollen wir sie nicht eng führen und Vorschriften machen, sondern ihnen Handwerkszeug beibringen, das sie auf dem Weg zum Profi benötigen.“

TRIATHLON-
TRAINING

Regelmäßig stellt das Unternehmen Trainingseinheiten der vier Profis und sechs Nachwuchsathleten auf den eigenen Social-Media-Kanälen vor. Die Athleten geben Einblicke in ihr Training während der Wintermonate inklusive eindrucksvoller Fotos und kleiner Motivationstipps. Interessant ist da sicherlich der Vergleich von Trainingseinheiten eines Sebi Kienle sowie des Nachwuchsathleten Malte Plappert (siehe rechte Seite).

Im Hintergrund arbeitet das Unternehmen verstärkt an der Umsetzung eines ganzheitlichen Förderungskonzepts mit der Triathlonabteilung der Neckarsulmer Sportunion.

Begabte Athleten ab dem Alter von zehn Jahren werden sportlich gefördert und in Richtung eines Kaders trainiert. Dabei stehen ihnen professionelle Betreuung sowohl im Training als auch in der Physiotherapie und in der ärztlichen Betreuung zur Verfügung. Die Infrastruktur des Vereins bietet modernste Trainings- und Reha-Methoden. Eine Kooperation mit einem Neckarsulmer Gymnasium und der Hochschule Heilbronn sorgen für bestmögliche Einbettung des Sports in die schulische und universitäre Ausbildung der Athleten.



Solarparks und Triathlon?

hep entwickelt, baut und betreibt seit 2008 erfolgreich weltweit Solarparks und bietet Anlegern Investitionsmöglichkeiten in diese Parks.

Triathleten als Markenbotschafter liegen nahe, nicht nur weil die Geschäftsleitung selbst triathlonbegeistert ist. Die umweltbewussten Athleten können sich gut mit dem Slogan „there is no planet b.“ des baden-württembergischen Unternehmens identifizieren. Sebastian Kienle hat 2019 selbst in einen hep-Solarfonds investiert, um einen Teil seines CO₂-Ausstoßes bei regelmäßigen Wettkampf-Teilnahmen zu kompensieren.



Malte Plappert

1. Treppenläufe

Dauer: 1:15 h
Ziel: Steigerung der Sauerstoffaufnahme
Inhalt: 4*30 sek Treppe / 3*45 sek Treppe /
2*60 sek Treppe / 1*75 sek Treppe
Intensität: Fast maximal

2. Zugseil

Dauer: 10 min
Ziel: Schulterrotatoren stärken und
Verletzungen vorzubeugen
Inhalt: 4*15 Wiederholungen je Seite Innenrotatoren /
4*15 Wiederholungen je Seite Außenrotatoren



Sebastian Kienle

1. Sebis Favorit: Cyclo-Cross

Dauer: 1:30 h - 2 h
Ziel: Verbesserung der Fahrtechnik,
Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Spaß
Inhalt: 30 min alle 5 min 7-10 sek maximaler Sprint,
Rest alles locker

2. Alternativtraining: Klettern

Dauer: ca. 1 h
Ziel: Beweglichkeit, Kräftigung, Spaß
Inhalt: sich in der Kletterhalle austoben



DIE DIGITALISIERUNG IM TRAINING

In den letzten Jahren hat sich im Triathlontraining viel getan. Leistungsmesser am Rad, Laufcomputer, Herzfrequenzmesser und andere „Gadgets“ helfen uns das Training in der Tiefe zu erfassen und auszuwerten. Für Trainerinnen und Trainer stellen sich so ganz neue Herausforderungen, denn die Datenflut endet keineswegs mit den Aufzeichnungen.

Belastungsinformationen machen das Bild erst rund. Wie hat sich mein Athlet oder meine Athletin im Training gefühlt? Wie lange dauerte der Schlaf und gibt es vielleicht irgendwo ein Zipperlein? Der Trainingsprozess ist eben auch ein Kommunikationsprozess. Schon dieser kleine Abriss zu Daten zeigt, dass als Trainerin und Trainer eben auch die Informationsverarbeitung und der direkte Kontakt zu den Athletinnen und Athleten von sehr großer Bedeutung sein muss. Was liegt näher, als an dieser Stelle Lösungen auch in der modernen Kommunikation und der digitalen Welt

zu suchen? Stift und Block mögen nach wie vor wichtige Instrumente sein, aber gerade die jungen Sportlerinnen und Sportler sind mindestens genau so vertraut mit ihrem Smartphone, wie es die Vorgängergeneration in ihrer Zeit mit dem Walkman war.

In der Trainingswissenschaft lässt sich die Bedeutung der Informationsverarbeitung kaum leugnen. Aus diesem Grund sind Trainingsplattformen, die eine Verbindung zwischen dem Trainer und dem Sportler herstellen eine Lösung, an der wir als organisierter Sport nicht mehr vorbei kommen.

Mit einer Onlineplattform können Daten einfacher geteilt werden, sodass der Trainer wichtige Informationen zeitnah sammeln kann. Neben den klassischen Daten wie Herzfrequenz, Dauer, Kilometer und Watt können aber auch subjektive Einschätzungen des Sportlers protokolliert werden. Dadurch kann ein Trainer die Belastungen besser planen und das Training anpassen, selbst wenn sich Trainer und Athlet nicht täglich sehen. Eine Trainingsplattform sollte als Werkzeug angesehen werden um Training einfacher und individueller planen zu können. Über das Internet sind Trainer und Athlet auch noch dann nah miteinander verbunden, wenn der Athlet räumlich in einem Trainingslager oder im Fall von Nachwuchsathleten mit den Eltern im Urlaub ist. Da der Informations- und Datenaustausch nur online erfolgt, stellt dies bei einer schlechten Netzabdeckung oder nicht vorhandenen Internetverbindung einen Nachteil in der Nutzung dar. Aber alles in allem nehmen die Kommunikationswege zu, so dass der Athlet Planänderungen mit ein paar Mausklicks hinterlegen und der Trainer direkt Änderungen im Trainingsplan machen kann.

Für die Saison 2020 vertraut die Deutsche Triathlon Union aus diesem Grund bei der Trainingsdatendokumentation und der Auswertung der Trainings- und Wettkampfdaten auf eine Lösung der digitalen Art. „Today's Plan“ stellt dabei eine komplexe Trainingsplattform zur Verfügung, die bei der Auswertung der Daten hilft. Auch andere Anbieter haben die Zeichen der Zeit erkannt und bieten entsprechende Lösungen an, um Sportler und Trainer zu verbinden und die Datenauswertung zu vereinfachen. „Time2Tri“ mit Sitz in Frankfurt ist hier ein Anbieter, der insbesondere bei Veranstaltungen und für ambitionierte Freizeitsportler von Vorteil ist.

TRIATHLON-
TRAINING

RESTUBE - FÜR MEHR FREIHEIT UND SICHERHEIT IM WASSER

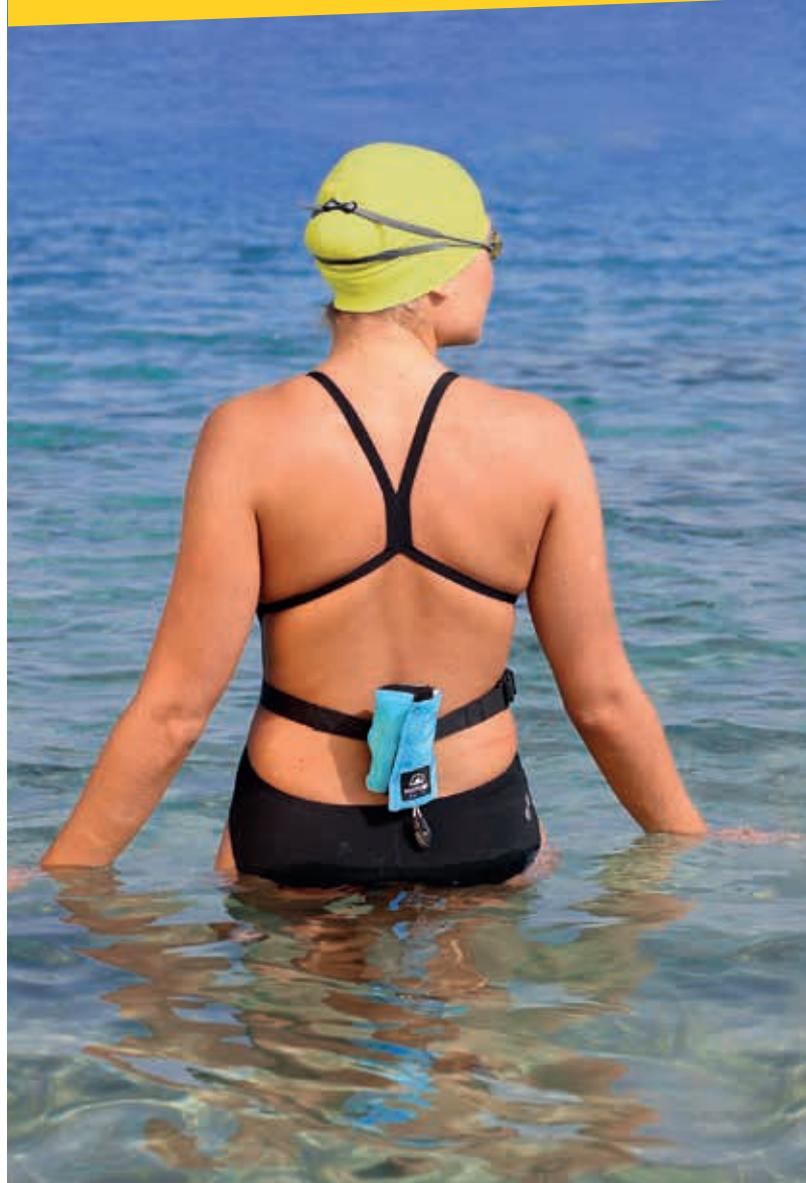
Ob beim Training oder beim Wettkampf im Freiwasser, Restube bietet Triathleten und ihren Trainingspartnern mehr Freiheit und Sicherheit beim Schwimmen. Die 70 cm lange Boje ist im gepackten Zustand so klein und leicht, dass sie um die Hüfte getragen nicht stört. Im Wasser ist die Tasche schwerelos. Auch im aufgeblasenen Zustand lässt sich die Boje mühelos hinter sich herziehen.

Restube ist ein kompaktes und diskretes Sicherheits-Back-Up. Benötigt man selbst oder der Nebenschwimmer zusätzlichen Auftrieb im Wasser - zum Beispiel wegen eines Krampfes oder Erschöpfung - genügt ein kurzer Zug am Auslöser und Restube bläst sich mittels CO₂-Patrone in wenigen Sekunden zu einer Boje mit 75 N Auftrieb auf. Dieser reicht aus, die Atemwege einer erwachsenen Person über Wasser zu halten. Außerdem kann man mit der gelben Boje auf sich aufmerksam machen und wird von Rettungskräften auch in einem breiten Starterfeld schnell gesehen.

Mit dem Restube swim gibt es eine ultraleichte Version für alle Schwimmer. Im Wasser schwerelos und mit einer Abmessung von 12 x 6 x 4 cm ist es das kompakteste Restube. Es verfügt über den Active Belt, der Restubes am Rücken stabilisiert und jegliches Verrutschen beim Schwimmen verhindert. Alle Restubes können nach dem Auslösen mit einer neuen CO₂-Patrone versehen werden und sind sofort wieder einsatzbereit. Restube kann jederzeit auch mit dem Mund aufgeblasen werden.

Restube ist laut Regelwerk der Deutschen Triathlon Union (DTU) und der International Triathlon Union (ITU) bereits seit einigen Jahren im Wettkampf erlaubt. Peter Mayerlen vom BWTV über Restube: „Restube habe ich selbst im Freiwassertraining bereits getestet und für sehr gut und praktikabel befunden. Auch im Wettkampfeinsatz macht es Sinn, insbesondere bei längeren Distanzen.“

MEHR FREIHEIT & SICHERHEIT IM WASSER



Spare 15% bei Deinem
Einkauf im RESTUBE
Online-Shop!
Code: **RESTUBEXBWTV**



www.restube.com

  [restube.official](https://www.instagram.com/restube.official)

TRIATHLON STARS★



INTERVIEW MIT SEBASTIAN KIENLE

Hallo Sebastian, das Schwerpunktthema unserer Jahresbroschüre lautet dieses Mal „Triathlontraining“. Mit Blick auf Deine bisherige lange erfolgreiche Karriere, zahllose Trainingseinheiten, sowie unterschiedliche Trainer, Trainingspartner und Trainingsgruppen kannst Du auch zu diesem Thema viele interessante Aspekte beitragen. Nachfolgend ein paar Fragen zu diesem Themenkreis.



BWTV Welche Trainingseinheiten machen Dir besonders viel Spaß?

SEBASTIAN Ganz unterschiedlich. Im Moment ist es gerade einfach ein 1-Stunden-Dauerlauf. Durch die diversen Verletzungen merke ich erst was mir fehlt, wenn ich nicht laufen kann. Eigentlich kann ich fast jeder Einheit etwas abgewinnen. Klar verfluche ich oft die richtig harten Schwimmeinheiten, besonders dann, wenn ich auf die Uhr schaue und weit hinter meinen Ansprüchen bleibe. Aber danach steigt man aus dem Wasser und ist froh, dass man es durchgezogen hat. Selbst die Einheiten auf dem Ergometer stören mich nicht, auch wenn das oft sehr monoton ist. Ich mag aber das Gefühl zu wissen, dass die Einheit genau ein Ziel verfolgt.

Hat sich das im Laufe Deiner Karriere geändert? Also haben Dir als Jugendlicher andere Trainingseinheiten am meisten Spaß gemacht oder ist das immer noch gleich? Früher hätte ich, glaube ich, niemals so lange auf dem Ergometer trainiert. Auch habe ich es gehasst im Wasser ständig korrigiert zu werden. Heute wünsche ich mir, ich hätte das öfters gehabt und genauer hingehört.

Wie hat sich Dein Training generell im Lauf der Karriere geändert? Mein Wissen hat sich verändert. Auch beim Training gibt es eine Art „Placebo-Effekt“. Wenn man weiß warum man etwas macht, macht man es besser. Die „Einbettung“ des Trainings ist besser geworden, gerade im Zusammenspiel mit der Ernährung. Die Individualisierung ist sicher eine wichtige Sache. Man kann schneller herausfinden welcher Athlet auf welches Training reagiert. Inzwischen sind Messgeräte, die früher ein paar absoluten Top-Profis vorbehalten waren, verhältnismäßig günstig für jedermann verfügbar. Auch das Wissen ist heute einfacher für jedermann zugänglich.

Bei welchen Einheiten hast Du das Gefühl, dass Sie Dir am meisten bringen? Die Einheiten, bei denen ich genau weiß, warum ich diese mache. Einheiten, bei denen ich durch Tests weiß, dass sie funktionieren. Einheiten, bei denen mein Trainer sehr spezifisch mit mir an meiner Technik arbeitet.

Gibt es bestimmte Trainingseinheiten/Übungen/Inhalte, bei denen Du denkst „nicht schon wieder ...“ oder „muss das sein?“? Eigentlich nie. Wie gesagt, harte und lange Schwimmeinheiten hasse ich während der Einheit, aber gleichzeitig gibt es mir auch die größte Befriedigung, wenn ich sie geschafft habe. Und noch besser ist, wenn ich Fortschritte sehe.

Es kommt doch sicher auch im Leben eines Leistungssportlers vor, dass er einfach mal keine Lust zum Trainieren hat ... was tust Du um Dich dann trotzdem zu motivieren (oder gehst Du dann eben unmotiviert ins Training - oder lässt Du dann auch mal eine Einheit aus)? Auf jeden Fall kommt es vor, dass man mal keine Lust hat. Dann gilt es herauszufinden, warum man keine Lust hat. Ist es aus Bequemlichkeit oder ist



man wirklich sehr müde. Lust ist auch ein wichtiger Indikator. Manchmal muss man sich einfach in den Arsch treten, aber wenn man das ständig muss, ist man vielleicht einfach überlastet. Das muss nicht nur vom Training kommen. Auch Stress aus anderen Quellen kann zu Symptomen von Übertraining führen. Als Profi muss ich diese identifizieren und möglichst ausschalten. Als Amateur sollte man im Training auch mal kürzertreten, wenn es zum Beispiel im Beruf Stress gibt.

Wie wichtig sind für Dich technische Hilfsmittel im Training (Pulsmesser, Wattmesser, etc.)? Auf jeden Fall wichtig, wenn sie richtig eingesetzt werden. Manche Leute tracken sich inzwischen 24/7, sammeln Daten ohne damit etwas anzufangen. Die Daten zu erfassen ist nicht die Kunst, sie zu analysieren und zu interpretieren ist die Kunst.

Nutzt Du in der Zusammenarbeit mit Deinem Trainer eine Online-Trainingsplattform? Wenn ja, welche? Polar Flow und 2peak.

Mit welchem aktuell aktiven Sportler, egal welcher Sportart, würdest Du gerne mal trainieren? Mit welchem ehemaligen Sportler hättest Du gerne trainiert? Lamar Jackson (Quarterback Baltimore Ravens), Emil Zátopek.



BWTV IM PROFIL

DAS AKTUELLE BWTV-TEAM



PRÄSIDENT

Bernhard Thie
Kelttern-Ellmendingen
Tel. 0721.8600380 (dienstl.)
Tel. 07236.932180
bernhard.thie@bwtv.de



VIZEPRÄSIDENTIN

Julia Heckmann
Esslingen
Mobil 0177.3376959
julia.heckmann@bwtv.de



GESCHÄFTSFÜHRER

Peter Mayerlen
Winnenden
Tel. 0711.28077-352 (dienstl.)
Mobil 0171.9761374
peter.mayerlen@bwtv.de



VIZEPRÄSIDENT

Alfred Schmidt
Esslingen
Mobil 0176.50969709
alfred.schmidt@bwtv.de



JUGENDREFERENTINEN

Katja Klemm
Karlsruhe
katja.klemm@bwtv.de
Frederike Arp
Furtwangen
frederike.arp@bwtv.de



SPORTREFERENTIN

Dorit Hartmann
Backnang
Tel. 0711.28077-351
dorit.hartmann@bwtv.de



VIZEPRÄSIDENT

Armin Reiner
Ravensburg
Tel. 0751.8864215
armin.reiner@bwtv.de



LANDESTRAINER/ STÜTZPUNKTLEITER

Wolfram Bott
March
Mobil 0170.8058137
wolfram.bott@bwtv.de



SACHBEARBEITERIN

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



VIZEPRÄSIDENT

Axel Leiss
Bad Urach
Mobil 0173.3429076
axel.leiss@bwtv.de



LANDESTRAINER

Martin Lobstedt
Gundelfingen
Mobil 0172.4600460
martin.lobstedt@bwtv.de

GESCHÄFTSSTELLE BWTV

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

GESCHÄFTSZEITEN

Mo-Do 8:30-16:30 Uhr
Fr 8:30-12:30 Uhr

Honorartrainer

Sebastian Veith
Freiburg
sebastian.veith@bwtv.de

Talentfördergruppe**Neckar-Alb / Stuttgart**

Bettina Haas
Pfullingen
Bettina-Haas@online.de

Talentfördergruppe**Oberschwaben / Allgäu**

Wolfgang Rudnick
Mengen
07572.3255
wolfgang_rudnick@web.de

Talentfördergruppe**Südbaden**

Hubert Klemm
Steinen
07627.8997
maria.hubert.klemm@gmail.com

Talentfördergruppe**Nordwürttemberg**

Barbara Herzberg
Leingarten
barbara.herzberg@nsu-triathlon.de

Kampfrichterobmann

Markus Kaumeyer
Aspach
kari@bwtv.de

Anti-Doping-Beauftragter

Dr. Christoph Simsch
Satteldorf
07967.90030 (dienstl.)
christoph.simsch@bwtv.de

Medizinische Betreuung

Sportmedizin Freiburg
Kontakt über Landestrainer
Martin Lobstedt

Veranstaltervertreter

Walter Schempp
Schömberg
07427.2900
w.schempp@gmx.de

Ligabeauftragter

Mario Schierok
Ulm
0157.74007157
mario.schierok@gmail.com

Schulsportbeauftragte

Angelika Mertens
Brackenheim-Neipperg
07135.9345355
angelika.mertens@bwtv.de

Verbandsjurist

RA Bernhard Martin
72764 Reutlingen
07121.38740
kanzlei@rechtsanwalt-martin.de

Kassenprüfer

Roland Striegel
Kenzingen
07644.265 priv.
0761.2152277 dienstl.
roland.striegel@sparkasse-
freiburg.de

Kassenprüfer

Hubert Klemm
Steinen
07627.8997
maria.hubert.klemm@gmail.com

Kadersprecherin

Amelie Gluma
Freiburg
amelie.gluma@gmx.de

Kadersprecher

Lukas Koser
Ubstadt-Weiher

**BESUCHEN SIE UNS
AUCH AUF**

 Baden Württembergischer Triathlonverband

 #bwtv_triathlon



Z3R0D ist bei folgenden Fachhändlern erhältlich:

Brandmüller Triathlon- & Laufshop, 68519 Viernheim
Tübinger Laufladen, 72074 Tübingen
Sportteam Andi Wenz, 74072 Heilbronn
laufSinn, 89073 Ulm

Z3R0D ist stolzer Partner des Baden-Württembergischer Triathlonverband e.V.



Markus Kaumeyer
Kampfrichter-Obmann
des BWTV



KAMPFRICHTER- WESEN IM BWTV – QUO VADIS?

Im Februar 2019 wurde ich zum Kampfrichter-Obmann des BWTV gewählt. Ich habe dieses herausragende Amt von Frederic Werner übernommen. Wenn ich an seinen Artikel aus der letzten Jahresbroschüre denke, kann ich nur sagen, ja das stimmt alles. In der Tat fällt eine Menge Arbeit an welche, neben den eigenen Einsätzen, erledigt werden muss. An dieser Stelle gilt nochmals der Dank an Freddy für sein Engagement in seinen zwei Amtsjahren.

Im BWTV sind wir zurzeit um die 120 Kampfrichter (Männer und Frauen), darunter sechs Bundeskampfrichter. Jährlich bilden wir zirka zwölf neue Kolleginnen und Kollegen aus. Jeder Verein mit Startpassinhabern ist verpflichtet, Kampfrichter, entsprechend einer Quote, zu stellen.

Federführend für die Ausbildung sind Uli Zierl und Uwe Brähler. Auch den Beiden gebührt ein großes Dankeschön für die hervorragende Ausbildung, welche an einem ganzen Samstag im Frühjahr durchgeführt wird. Nach dem Unterricht steht eine schriftliche Abschlussprüfung an. Nur wenn diese Prüfung bestanden wird, kann der Lehrgang in Form eines ersten Einsatzes an einem Wettkampf abgeschlossen werden. Hier werden die „Prüflinge“ zusätzlich eingesetzt und wenn sie sich bewährt haben, gilt der Lehrgang als erfolgreich abgeschlossen. Ab diesem Moment können sie

als ausgebildete Landeskampfrichter eingesetzt werden. Im zweiten Jahr, wenn man genug Erfahrung gesammelt hat, kann man auch auf dem Motorrad auf der Radstrecke eingesetzt werden.

Wenn die Kampfrichter in den folgenden Jahren genügend Einsätze hatten und Erfahrung sammeln konnten, besteht die Möglichkeit, eine Ausbildung zum Einsatzleiter(in) zu machen. Kernaufgaben des Einsatzleiters sind die zeitige Kontaktaufnahme mit dem Veranstalter und seinen unterstellten Kampfrichtern, die Einteilung und Einweisung in die Aufgaben und vor allem, dass der Wettkampf gerade aus Sicht des Kampfrichterwesens, ordnungsgemäß verläuft. Nach dem Wettkampf sind noch ein ausführliches Protokoll und die Abrechnung zu fertigen. Nach Erfüllung bestimmter Kriterien und Voraussetzungen besteht dann noch die Möglichkeit eine Ausbildung zum Bundeskampfrichter zu machen. Das ganze Ausbildungswesen ist übrigens in der Kampfrichterordnung (KrO) geregelt.

Nach meiner nun schon fünfjährigen Kampfrichterzeit, bei Wettkämpfen jeder Art in Baden-Württemberg aber auch in anderen Bundesländern, kann ich sagen, dass wir im BWTV stolz auf unsere Kampfrichter und Einsatzleiter sein können. Gerade hier kommt die gute Ausbildung zum Tragen.



nennen. Quo vadis? Leider ist das auch ein von Athleten gemachtes Problem. Wie können wir diesen Trends gerecht werden? Besser gesagt, regelgerecht entgegenwirken? Beispiel E-Doping: Ich weiß noch, als wir in Roth bei der Challenge zum ersten Mal mit Wärmebildkameras gearbeitet haben. Doch in diesem Bereich ging der Betrug weiter. Die Motoren sind zwischenzeitlich so gebaut, dass keine Wärmequelle mehr angezeigt wird. Kommt es noch so weit, dass wir beim Check-In mit einem Röntgengerät stehen müssen? Hier bleibt nur übrig, an die Vernunft der Hersteller und insbesondere der Athleten zu appellieren.

Ich hoffe, ich konnte einen kleinen Einblick in die Ausbildung zum Kampfrichter und die Situation des Kampfrichterwesens geben. Falls ich Ihr/Dein Interesse für die Kampfrichtertätigkeit geweckt habe, freut sich der Verband über ein E-Mail an info@bwtv.de mit der Interessensbekundung.

Sportliche Grüße und eine faire Wettkampfsaison 2020.

Markus Kaumeyer
Kampfrichter-Obmann

Mein Ziel ist es, durch Aus- und Fortbildung das hohe Niveau unserer Kampfrichter und Einsatzleiter zu halten und zu optimieren. Wir werden daher erstmals in diesem Jahr einen ganzen Samstag für unsere Weiterbildung nutzen und neben dem theoretischen Teil (Nachbesprechung der Saison, aktuelle Regeländerungen in der Sportordnung u. v. m.) auch einen praktischen Teil einbauen. In diesem Part steht das Thema Erste Hilfe im Mittelpunkt. Neben den klassischen Erste-Hilfe-Maßnahmen soll der Fokus auf die Versorgung von Hitzeopfern gelegt werden. Ein weiteres Ziel ist, die Zusammenarbeit zwischen den Veranstaltern und den Kampfrichtern auszubauen.

Warum ist das alles so wichtig? Ganz einfach. Es ist auch im Interesse der Kampfrichter, dass faire Wettkämpfe durchgeführt werden und die Veranstaltung ein Erfolg wird. Dass sich die Athleten wohlfühlen. Dass die Veranstalter zufrieden auf einen gelungenen Veranstaltungstag zurückschauen können. Die Kunst neben all der Theorie und Praxis ist es, durch Fingerspitzengefühl und Weitblick, die Umsetzung der Regeln im Sinne aller Beteiligten hinzubekommen.

Erschwerend kommt für die Kampfrichter der technische Fortschritt hinzu. E-Doping, smarte Helme, Aufsteckspiegel, Auftrieb im Schwimmanzug, um nur einige Beispiele zu



ANTI-DOPING 2020

WO STEHEN WIR? WO GEHT ES HIN?



Ein überaus erfolgreiches Triathlonjahr aus deutscher Sicht liegt hinter uns. Galt die 8-Stunden-Marke in Kona seit dem Beginn des Triathlons als nahezu unüberwindbare Grenze für fast 40 Jahre, so scheint sie ab sofort fast schon als Pflichtprogramm. In der Bevölkerung werden solche fast schon übermenschlichen Leistungen leider aufgrund von früheren Dopingvergehen außerhalb aber auch innerhalb des Triathlons sehr kritisch beäugt. Als

Anti-Dopingbeauftragter des BWTV und seit September auch der DTU werde ich aber nicht müde, in diesen Kreisen immer wieder zu betonen, wie ernst wir den Kampf gegen das Doping sehen.

2018 hat die Nationale Anti-Doping Agentur (NADA) im Triathlon 691 Dopingkontrollen durchgeführt, über 300 davon waren Trainingskontrollen. Absolut gesehen und vor allem im Verhältnis zur Mitgliederzahl sind wir eine der am meisten kontrollierten Sportarten in Deutschland. Es werden Kontrollen bei Meisterschaften sogar auf Landesebene durchgeführt. Die Kontroll-Hoheit hat seit über einem Jahr die NADA als unabhängige Institution selbst. Den meisten anderen Ländern sind wir damit meilenweit voraus.

Doch welchen Sinn haben die Kontrollen? Macht es sogar Sinn, noch mehr im Amateursport zu kontrollieren? Ernüchternd sind hier die Zahlen vom Anti-Dopingtag in Frankfurt. Mit der Einschränkung, dass hier alle olympischen Sportarten eingeschlossen wurden, muss davon ausgegangen werden, dass im Bundeskaderbereich mindestens jeder fünfte Sportler unerlaubte Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung zu sich nimmt. Erhoben wurden diese Daten anonym. Rechnet man dies auf die Anzahl der Kadersportler hoch und setzt sie ins Verhältnis zu den richtig positiven Proben (leider ist keine Methode unfehlbar, es gibt auch

falsch-positive Ergebnisse), so erhält man als Ergebnis, dass wohl nur rund ein Prozent der Sportler erwischt wird.

Sollte deshalb aufgehört werden zu kontrollieren? Hier kann man mit einem sicheren „Nein“ kontern. Es ist wie bei einer Geschwindigkeitskontrolle auf der Autobahn. Ohne die Möglichkeit in eine Radarfaller zu geraten, würde garantiert noch viel schneller gefahren werden. Wir dürfen aber leider die Wirkung von Kontrollen nicht überschätzen.

Deshalb setzt die DTU auch auf die Prävention. Es muss von frühester Kindheit an eine Anti-Doping-Mentalität anezogen werden. Wir wissen aus anderen Bereichen, dass gerade den Eltern und dem Umfeld hier eine große Bedeutung zukommt. Der Vorbildcharakter ist nicht zu unterschätzen. Die NADA bietet ihr mobiles Info-Mobil kostenlos an. Veranstaltungen können hierdurch aufgewertet werden. Gleichzeitig wird auch gezeigt, dass Abkürzungen durch unerlaubte Mittel und Methoden nicht toleriert werden.

Ich wünsche uns allen, dass wir nicht müde werden, uns für einen sauberen Sport einzusetzen. In diesem Sinn ... bleibt sauber!

Dr. med Christoph Simsch
Anti-Doping-Beauftragter BWTV

TRAINER AUS- UND FORTBILDUNG

WEIT ÜBER 100 FORTBILDUNGSTEILNEHMER PRO JAHR

Die Trainer C-Ausbildung des BWTV steht nach wie vor hoch im Kurs. Im Oktober 2019 konnte der Verband 16 neue C-Trainer zur erfolgreich absolvierten Prüfung beglückwünschen. Und in diesem Jahr sind über 40 Interessenten in zwei Lehrgängen an der Südbadischen Sportschule in Steinbach, um die Lizenz zum Trainer C-Leistungssport Triathlon zu erlangen.

An den angebotenen Fortbildungen und Seminaren in Albstadt, am Herzogenhorn und in Stuttgart nahmen im vergangenen Jahr 105 Trainerinnen und Trainer teil, um ihr Wissen aufzufrischen und zu erweitern. Darüber hinaus absolvierten insgesamt 32 Teilnehmer die Assistenzübungsleiterlehrgänge in Waiblingen und Bretten und stehen jetzt mit ihrem Wissen als Trainerassistent im Verein zur Verfügung.

TERMINE

TRAINER AUSBILDUNG

**Trainer C Leistungssport
2020/2021**

16.11. - 20.11.2020
Grundlehrgang

Frühjahr 2021
Aufbaulehrgang

Herbst 2021
Prüfungslehrgang

FORTBILDUNGEN

17.01. - 19.01.2020
Skilanglauf-Seminar am
Herzogenhorn

05.03. - 06.03.2020
Trainer-Fortbildung in
Tailfingen

24.09. - 25.09.2020
Trainer-Fortbildung in
Tailfingen

17.10. - 18.10.2020
Fortbildungswochenende
DTU

15.11.2020
BWTV Leistungssport-
konferenz in Stuttgart

Oktober 2020
Assistenzübungsleiter-
Lehrgänge
Feuerbach und Heitersheim



AUS- UND FORTBILDUNGSANGEBOTE 2020

Im November startet ein weiterer Kurs zum Trainer C Leistungssport Triathlon. 20 Interessenten können sich dann zum Trainer ausbilden lassen.

Wie auch in den vergangenen Jahren gibt es verschiedene Möglichkeiten, um Punkte zur Verlängerung der Trainerlizenz zu sammeln. An der Landessportschule in Albstadt finden die 1,5-tägigen Fortbildungen statt. Hinzu kommen das Skilanglauf-Seminar und die Leistungssportkonferenz. Weitere Angebote sind in Planung und werden auf der Homepage veröffentlicht.

Fortbildungsveranstaltungen anderer Verbände können ebenfalls besucht und nach vorheriger Abstimmung mit den Verantwortlichen des BWTV auf die Triathlon-Trainerlizenz angerechnet werden.

BWTV-Stellenbörse in Kooperation mit Trainersuchportal.de

Für Vereine, die Trainer suchen und für Trainer, die gerne in einem Verein tätig sein würden, hat der BWTV mit der Internetplattform „Trainersuchportal.de“ eine Kooperationsvereinbarung. Sowohl für Trainer als auch Vereine des BWTV ist die Nutzung der Plattform kostenlos. **Alle Infos sowie Stellenanzeigen und -gesuche über die Startseite BWTV-Homepage.**





ENGAGEMENT DES BWTV IM BEREICH „FRAUEN UND TRIATHLON“ ZAHLT SICH AUS

Der Triathlonsport im Allgemeinen und damit auch der BWTV haben sich von Beginn an um die Frauen bemüht. Bereits seit Mitte der 90er-Jahre gibt es eine Frauenbeauftragte im Präsidium des BWTV und seit 1997 findet jährlich ein Frauenseminar statt. Seit mittlerweile acht Jahren gibt es neben dem Seminar zusätzlich die Radcamps für Frauen, in denen Freude und Spaß am Triathlontraining und -wettkampf vermittelt werden und Rookies sowie erfahrene Athletinnen jedes Jahr erneut ein Wochenende zusammen verbringen. Dieses Engagement hat sich in den letzten Jahren auch in punkto Startpasszahlen und Ligateilnahmen ausgezahlt.

So haben für die Saison 2020 in der ALB-GOLD Triathlonliga 23 Frauenteams gemeldet – ein neuer Rekord. Die alte Rekordmarke von 21 Mannschaften stammt aus 1997. Auch die Anzahl der Startpassinhaberinnen ist in der vergangenen Dekade um über 50% gestiegen. Waren es im Jahr 2010 noch 531 Startpassinhaberinnen im Land, hielten im letzten Jahr bereits 802 Frauen einen Startpass in der Hand. Besonders erfreulich ist der Trend, dass der Anteil

der Startpassinhaberinnen gegenüber den männlichen Inhabern ebenfalls steigt (in den letzten zehn Jahren um 4 Prozentpunkte auf rund 22%).

Das soll natürlich noch nicht das Ende der Fahnenstange sein. Gerne wollen wir mit unseren Angeboten weitere Frauen für den schönsten Sport der Welt begeistern – und dies über die Landesgrenzen hinaus. In den vergangenen Jahren gab es für unsere Angebote bereits eine Kooperation mit dem Hessischen Triathlonverband und wir konnten immer wieder Teilnehmerinnen aus dem Nachbarbundesland begrüßen. Für 2020 können wir nun einen Ausbau unserer Kooperationen verkünden. Unsere beiden langjährigen Angebote für Frauen werden „international“ – so sind erstmalig auch französische Triathletinnen eingeladen und im Gegenzug können Frauen aus Baden-Württemberg an entsprechenden Camps in Frankreich teilnehmen.

Alle Informationen zu unseren Frauencamps auf www.bwtv.de → Bildung+ Seminare+ Camps



CAMPS UND SEMINARE

VIelfältige ANGEBOTE FÜR JUNG UND ALT

Für die Nachwuchstriathletinnen und -triathleten gab es in 2019 wieder drei Camp-Angebote über das gesamte Jahr verteilt. In den Oster-, Pfingst- und Herbstferien wurde geschwommen, geradelt und gelaufen, aber auch jede Menge anderer Aktivitäten wurden gemeinsam erlebt.

48 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren aus 18 Vereinen nutzten die Schwimmbäder und Sporthallen sowie die Rad- und Laufstrecken in und um Freudenstadt, Breisach und Kempten.

Die Betreuerteams Alessa Reiner, Valentin Buhl und Annika Braunsteffer sowie Bettina Haas und Armin Reiner organisierten die Camps und betreuten die Sportlerinnen und Sportler an den insgesamt 15 Tagen.



VEREINE MIT DEN MEISTEN TEILNAHMEN

VfL Waiblingen (8)
DAV Ravensburg (6)
SV Rot-Weiß Ballrechten-Dottingen (4)

TEILNEHMERSTRUKTUR

10 der insgesamt 48 Camp-Teilnehmer belegten im RACEPEDIA-Cup 2019 einen Platz unter den Top-Ten

15 der 20 Teilnehmer des Sportcamps haben nicht oder nur einmal bei einem Wettkampf des RACEPEDIA-Cup teilgenommen - dieses Camp ist somit das BWTV-Einsteiger-Camp

Ihr habt Lust bekommen und wollt selbst einmal bei einem Camp dabei sein? Dann klickt Euch rein auf www.bwtv.de
→ Bildung + Seminare + Camps

CAMPS FÜR ERWACHSENE

Auch für Erwachsene Triathleten bietet der BWTV Camps und Seminare an. So waren in den letzten Jahren die Schwimmseminare mit Ricarda Lisk oder Svenja Bazlen stets sehr gut besucht. Auch ein Mountainbike-Camp hatte der BWTV in den letzten Jahren im Angebot.

Stets aktuelle Infos zu den Camps und Seminaren gibt es auf der Homepage unter www.bwtv.de und über Facebook, die Anmeldungen erfolgen ausschließlich online.

 Alessa und Armin Reiner

SPARKASSEN TRIKIDS FREIBURG UND KSK TRIKIDS REMS-MURR

PERSONELLER ZUWACHS MACHT HOFFNUNG



Das Konzept der TriKids-Kooperationen des BWTV mit der Sparkasse Freiburg sowie der Kreissparkasse Waiblingen geht auf und sorgt für weiteren Zulauf an Nachwuchs in diesen beiden Regionen. Das Konzept sieht zum einen vor, dass unter der Leitung des BWTV die Vereine vor Ort eine finanzielle Unterstützung (Übungsleiterzuschuss, Zuschüsse für Hallen- oder Badmieten) für ein vereinsübergreifendes Nachwuchstraining bekommen und durch den BWTV zusätzliche Trainings für den Nachwuchs angeboten werden. Zum anderen werden unter Mithilfe des BWTV gemeinsam mit den Vereinen TriKids-Wettkampfserien sowie Aktionstage angeboten.

Im Rems-Murr-Kreis sind dafür Dorit Hartmann und Peter Mayerlen im Einsatz, in Freiburg ist Landestrainer Martin Lobstedt federführend für die TriKids tätig. Er wird schon seit dem vergangenen Jahr durch die ehemaligen Kaderathletinnen Sarah Wilm und Kirsi Schmidt insbesondere im Schwimmtraining unterstützt. Erfreulicherweise gab es in Freiburg dann im Herbst 2019 weiteren personellen Zuwachs. NK1-Kaderathletin und Team-Europameisterin Katharina Möller absolviert ihren Bundesfreiwilligendienst

am OSP und wird in diesem Rahmen auch für die TriKids tätig sein. Dazu kommt mit Amelie Gluma eine weitere Kaderathletin, die im Rahmen eines Schulpraktikums ebenfalls Aufgaben für die TriKids übernimmt. Dieser personelle Zuwachs hilft auch bei der Umsetzung des bereits gut angelaufenen Konzepts einer engeren Zusammenarbeit mit der Schwimmabteilung der FT Freiburg.

Im Rems-Murr-Kreis hat mit Nicola-Benjamin Seiler vom TSV Neustadt ein ehemaliger TriKids-Athlet im vergangenen Jahr den Triathlontrainer C-Schein erworben, mit dem Ziel sich im Nachwuchsbereich zu engagieren. Schon länger trainiert Schwimmcoach Katja Kraus die Kids im VfL Waiblingen, sie hat nun zusätzlich den Triathlon-Trainerschein gemacht. Im TC Backnang absolvierten etliche Mitglieder die Assistenz-Übungsleiterausbildung des BWTV und unterstützen zukünftig die Nachwuchstrainer.

Dieser personelle Zuwachs macht Hoffnung, dass der erfreuliche Zulauf an interessierten Nachwuchstriathleten auch in der Breite aufgefangen und adäquat betreut werden kann, so dass viele Kinder und Jugendliche den Weg in unsere schöne Sportart finden.

DIE NEUEN JUGEND-REFERENTINNEN FREDERIKE ARP UND KATJA KLEMM

PARTIZIPATION UND MITSPRACHE DER JUGEND FÖRDERN

Seit 12. Mai 2019 ist der Posten des BWTV-Jugendreferenten wieder besetzt. Frederike Arp und Katja Klemm wurden beim ordentlichen BWTV-Jugendtag in Neckarsulm im Rahmen des RACEPEDIA-Cups einstimmig durch die Vertreterinnen und Vertreter der Vereine zu den neuen Jugendreferentinnen gewählt. Die beiden folgten auf Angelika Mertens, die das Amt die Jahre zuvor kommissarisch ausgeübt hatte.

Die 29-jährige Katja stammt aus einer Triathletenfamilie in Schopfheim, wohnt und studiert derzeit in Karlsruhe. Die fünf Jahre jüngere Frederike war bereits in der Triathlonjugend des Hessischen Triathlonverbandes aktiv, wohnt studienbedingt nun in Furtwangen und hat sich daher dem BWTV angeschlossen.

Die beide sind auch in der Deutschen Triathlonjugend tätig und nicht nur unter diesem Aspekt eine Idealbesetzung für diesen wichtigen Aufgabenbereich im BWTV. Erste „Duftmarken“ haben die beiden schon gesetzt und die Jugendordnung des BWTV überarbeitet und aktualisiert.



→ Frederike (links) und Katja verstehen sich als Teamplayer und freuen sich über Fragen, Anregungen und Mitarbeit. Bei Ideen oder Interesse zur Mitarbeit darf man sich daher jederzeit gerne an sie wenden.

Weitere Ziele für die kommenden Jahre sind:

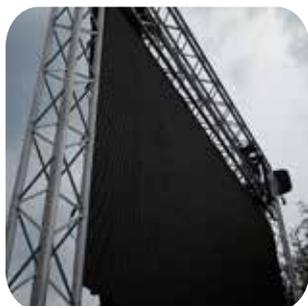
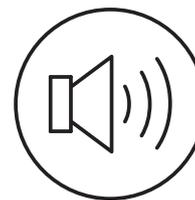
- praktische Umsetzung der neuen Jugendordnung
- längerfristig ein starkes junges Team für die BWTV-Jugend etablieren um damit Partizipation und Mitsprache fördern
- Projekte aus der Jugend heraus und nach deren Bedarf initiieren

Kontakt:

frederike.arp@bwtv.de und
katja.klemm@bwtv.de

LTM

Licht
Ton
Medien



planen und realisieren

Licht- Ton- Medientechnik
Siedlung 11
75196 Remchingen

Tel: 07232 707 89

Mail: info@ltm-online.de

www.ltm-online.de

TRIATHLON IN DER SCHULE

EINE BEREICHERUNG FÜR DEN SCHULSPORT

Die Tätigkeiten waren besonders 2019 extrem vielfältig. Begonnen hat das Jahr mit einem Treffen der Jugendreferent/innen und Schulsportbeauftragten bei der Deutschen Triathlon Jugend (DTJ) in Frankfurt. Dort haben wir zum einen über die Möglichkeit eines einheitlichen Konzepts gegen sexualisierte Gewalt im Triathlon (Konzept PsG) geredet, zum anderen uns mit verschiedenen Ideen beschäftigt, wie wir in irgendeiner Form einer Broschüre Vereinsübungsleiter und Trainer unterstützen können (ähnlich der Schulsportbroschüre). Des Weiteren haben wir Ideen ausgelotet, wie Jugendliche, die nicht in den Leistungssportbereich möchten oder können, dennoch mit Angeboten der DTU/DTJ dem Triathlon erhalten werden können. Dies soll in Form von Workshops zu verschiedenen Bereichen des Vereinssports geschehen (z.B. Mediennutzung im Verein, Begleitung und/oder Durchführung von Tagesfahrten/Freizeiten o.ä.).

Zudem war ich zweimal in Lauterbourg/Elsass. Der erste Besuch im Elsass bei einem allgemeinen Sporttreffen von Eurodistrikt PAMINA (ein Europäischer Verbund für territoriale Zusammenarbeit, d.h. ein Instrument der Europäischen Union, das die Zusammenarbeit auf gemeinschaftlicher Ebene fördern soll) führte zu dem zweiten Treffen, bei dem es dann nur um Triathlon ging. Das Ziel: grenzüberschreitende Triathlonveranstaltungen, Fortbildungen, gemeinsame Trainingslager und einiges mehr mit den Triathlonverbänden Grand-Est sowie Nord-Elsass durchzuführen.

Wie jedes Jahr habe ich auf meinen Schulleiter- und Sportkollegentreffen wieder über Triathlon an Schulen informiert. Zusätzlich machte ich für bestehende Veranstaltungen Werbung, damit die Schülerinnen und Schüler für bereits bestehende Schülertriathlons angemeldet werden. Dann habe ich sowohl auf diesen Treffen als auch auf Schulleitungsfortbildungen die Kolleginnen und Kollegen motiviert, sich selbst mit der Organisation eines eigenen Schülertriathlons zu beschäftigen. Ich habe immer wieder verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, Triathlon als Bereicherung des Sportunterrichts oder sogar als Schulsportveranstaltung zu sehen.





Angelika Mertens,
Schulsportbeauftragte

Mit großer Unterstützung des BWTV habe ich Schulen beraten, die sich an einen selbstorganisierten Schüler-Triathlon für eine Klasse, einen Jahrgang oder sogar die ganze Schule machten. Es werden auch weiterhin viele Gespräche folgen, um zuerst die Schulleiterkolleginnen und -kollegen dafür zu gewinnen, ihre Sportlehrkräfte davon zu überzeugen, dass zum einen Triathlon in der Schule möglich und zum anderen sehr gut für die Schülerinnen und Schüler ist und ihnen guttut.

Auf der BWTV-Homepage findet sich die Verankerung von Triathlon in den Bildungsplänen 2016. Weitere Anregungen sind in der Schulsportbroschüre der DTJ zu finden, die jede Schule einmal kostenlos bei der DTU bestellen kann, die sich aber auch im Download-Bereich der DTJ findet (<https://www.dtu-info.de> → Jugend → Schulsport).

Jeder der Lust hat uns im BWTV-Schuleteam zu unterstützen und sich einbringen möchte ist herzlich willkommen. Kontaktiert gerne unsere Geschäftsstelle (Peter Mayerlen) oder mich.

Ihre / Eure Angelika Mertens



Ihr Partner für sportliche Höchstleistungen

Wer im Sport Spitzenleistungen erbringt, benötigt Equipment, das mit dieser Performance mithalten kann! Die saugfähige Qualitäts-Frottierväsche der Marke Delfina punktet hier auf ganzer Linie.



Besuchen Sie unseren Onlineshop!

10 JAHRE JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA MIT TRIATHLON

Wenn am 22. Juli 2020 im Freibad in Mengen der Startschuss für das Landesfinale Triathlon fällt, sind bereits zehn Jahre seit der Aufnahme als Sportart bei Jugend trainiert ... auf Landesebene vergangen. Viele Geschichten begleiteten den Wettbewerb seit seinem Start am 21. April 2011 im Freibad in Winnenden. Geschichten der Förderer, der Macher und von den Schulmannschaften mit ihren Mädchen und Jungs. Ein Sieg in der Gruppe konnte alle zum Bundesfinale nach Berlin bringen. Anfangs war Berlin noch ein so genannter Demonstrationswettkampf, die Entscheidung ob der Triathlonsport in die Gemeinschaft der Sportarten von „Jugend trainiert für Olympia“ aufgenommen wird, sollte erst zu einem späteren Zeitpunkt fallen. Schirmherr und Förderer von Triathlon bei Jugend trainiert ... war Stephan Vuckovic, Olympia Silbermedaillengewinner von Sydney 2000. Zusammen mit dem damaligen Jugendreferenten Reimund Mager, fand ihre Idee den Triathlonsport auch auf diese Weise in den Kreis der großen Sportarten zu führen, beim Kultusministerium in Stuttgart Gehör und man entschied sich im Herbst 2010 für den Start auf Landesebene im Frühjahr 2011. Parallel dazu setzte man sich auch mit der DTU zusammen um noch im selben Jahr ein Wettkampfformat für einen Demowettkampf in Berlin auf die Beine zu stellen. Letztlich gingen Mannschaften aus 14 Bundesländern in Berlin an den Start.



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Doch zurück zu den Anfängen nach Winnenden ins dortige Wunnebad. Winnenden als Austragungsstätte bot sich an, fand doch dort schon regelmäßig eine der größten Schülertriathlonveranstaltungen in Deutschland statt, die von BWTV-Geschäftsführer Peter Mayerlen federführend organisiert wurde.

Die Stadt brachte sich mit all ihrem Know-how in das Projekt ein, Unterstützung fand man bei den Triathleten des VfL Waiblingen, und den Mitarbeitern des Wunnebads. Mit der Begeisterung aller Beteiligten wurde in Winnenden 2011 beim ersten Landesfinale Triathlon der Grundstein gelegt für weitere Veranstaltungen. Die Mannschaft der Wilhelm-Hauff-Realschule aus Pfullingen gewann die Premiere und fuhr nach Berlin. Unter den Schülern war auch der spätere Kaderathlet Michael Haas, der bis heute im Triathlonsport auf nationaler und internationaler Ebene Erfolge feiert.

Noch zweimal war Winnenden der Austragungsort für ein Landesfinale, bevor der Wettkampf nach Mengen ins Oberschwäbische umzog und seither im Rahmen der dortigen jährlichen Triathlon-Schulsportwettkämpfe ausgetragen wird. Die Organisation vor Ort übernahm die Sonnenluger-Schule. Mit viel Elan und Herzblut wird dem Landesfinale Triathlon ein ganz besonderer Rahmen geboten und bis jetzt waren die teilnehmenden Schulen stets restlos begeistert vom Ambiente eines solchen Events. Einen vorläufigen Höhepunkt von Jugend trainiert ... gab es aus Landessicht, als das Kreisgymnasium aus Riedlingen als Vertreter Deutschlands an den „Triathlon World School Championships“ in Brasilien 2017 teilnahm. Dabei wurde Helen Scheffold (mittlerweile im BWTV-Kader), in der Einzelwertung Weltmeisterin.

Im Olympiajahr 2020 sind wieder Schulen aus ganz Baden-Württemberg herzlichst eingeladen, am Mittwoch 22. Juli am Landesfinale in Mengen teilzunehmen. Das ist dann vielleicht für weitere Schülerinnen und Schüler der Start in eine große Karriere im Triathlonsport.

Die Sieger der Landesfinal-Premiere 2011, die Wilhelm-Hauff-Realschule Pfullingen, gut gelaunt beim Bundesfinale in Berlin.



Infos: www.bwtv.de → Jugend + Schule

Video »1. Landesfinale in Winnenden«:
www.L-tv.de_tages.mpg-2011-04-20

Video »9. Landesfinale in Mengen«:
<https://vimeo.com/350683163>



Reimund Mager

INNOVATIONSTREIBER UND LANGJÄHRIGER
PARTNER DES SPORTS

ALB-GOLD BEWEGT



Einst als Hühnerhof ins Grüne vor die Stadttore Trochtelfingens verfrachtet, werden bei ALB-GOLD heute ausschließlich Teigwaren hergestellt. Auf modernsten Anlagen werden täglich rund 50 Tonnen Nudeln produziert - sehr viel „Spätzle-Power“ für eine Menge hungriger Triathleten.

Ins dritte Jahr geht nun die Partnerschaft des BWTV mit dem Familienunternehmen auf der Schwäbischen Alb, dem Transparenz und Nachhaltigkeit besonders am Herzen liegen. Bereits vor knapp 20 Jahren wurde dort ein Kundenzentrum mit gläserner Nudelproduktion eröffnet. Einmal mehr war das Unternehmen Anfang der 2000er Jahre Vorreiter. Neben der Teigwarenherstellung ist heute der mehr als zwei Hektar große Kräutergarten die Attraktion am Standort. Hier summt und brummt es in der warmen Jahreszeit, zahlreiche unterschiedliche Düfte wabern durch die Luft und die vielen optischen Reize sorgen bei einem Spaziergang für zahlreiche Glücksgefühle. Entdeckt werden kann die Kräuter Welt auf eigene Faust oder in einer Themenführung.

Doch die Nudelhersteller sorgen mit ihrem „touristischen“ Angebot nicht nur dafür, dass sich Menschen aus dem ganzen Land nach Trochtelfingen bewegen. Der Erfindergeist und das Innovationspotential von ALB-GOLD bewegt auch die Teigwarenbranche. Waren es vor 10 bis 15 Jahren vor allem noch unterschiedliche Ausformungen und Geschmacksrichtungen, die für Neuerungen auf dem Markt sorgten, so

sind es heute neue Zutaten und Verfahrenstechnologien, die für die Nudelherstellung eingesetzt und angewandt werden. Nudeln aus Kastanien-, Buchweizen- oder Erbsenmehl gehören mittlerweile genauso in das Angebot wie vegane Dinkel-Maultaschen mit Linsenfüllung. Im letzten Jahr haben die Schwaben mit ihrer Papierverpackung für Nudeln einen neuen Trend gesetzt. Und damit den Deutschen Verpackungspreis inklusive Gold Award in der Kategorie Nachhaltigkeit eingeheimst.

Bewegend ist auch das Engagement im Bereich Sponsoring. Seit 24 Jahren gibt es die ALB-GOLD Mountainbike-Trophy, die vom Unternehmen selbst organisiert wird. Ohne das große Netzwerk mit den regionalen Vereinen würde sich jedoch nichts bewegen. Denn ohne die vielen Helfer wären diverse Großveranstaltungen nicht möglich. Weitere Beispiele sind der Winterlauf-Cup und eine Nachwuchs-MTB Serie. Im Gegenzug gibt es eine faire finanzielle Unterstützung zur Förderung der Vereinsarbeit. Etwa 70 Sportvereine, -verbände und -institutionen profitieren derzeit vom Sponsoringengagement. Und die wiederum bewegen viel, und das nicht nur auf der Alb sondern im ganzen Land.



Wäschekrone 



DELFINA - DIE WOHLFÜHL-MARKE DER WÄSCHEKRONE

Sportler wissen: Für eine Spitzenperformance kommt es neben der eigenen Fitness auch auf ein leistungsstarkes, funktionales Equipment an. Es muss in jeder Situation bestmöglich unterstützen, um auch noch das letzte Hundertstel auf dem Weg zum Siegertreppchen herauszuholen. Das Laichinger Unternehmen Wäschekrone steht mit seinem Leitsatz „Spürbar Qualität“ für hochwertige Frottier-, Tisch- und Bettwäsche sowie Bettwaren, die höchste Ansprüche an Funktionalität und Langlebigkeit erfüllen. Neben dem umfangreichen Sortiment für die Hotellerie und Gastronomie - wo das Unternehmen seit 60 Jahren zu den wichtigsten Anbietern gehört - bietet Wäschekrone mit der Marke Delfina ein breites Angebot an hochwertigster Frottierwäsche, von saugfähigen Hand- und Duschtüchern bis hin zu flauschigen Saunatüchern oder Bademänteln. Erhältlich sind diese im Onlineshop waeschekrone.de oder im Fabrikverkauf Laichingen.

Das Unternehmen Wäschekrone unterstützt aus Tradition und der Philosophie „zusammen erreichen wir mehr als allein“ folgend seit vielen Jahren Vereine und Verbände in der Region. Darunter beispielsweise Sportvereine wie den TSV Laichingen, den FC Heidenheim oder den Basketballverein Ratiopharm Ulm, aber auch die lokalen Musikvereine sowie den Förderverein für Arbeit und Wohnen der LWV Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen in Laichingen und Umgebung. „Zielstrebigkeit, Engagement und Fairness zählen nicht nur im Sport, sondern haben auch bei Wäschekrone einen hohen Stellenwert und zum heutigen Erfolg unseres Unternehmens beigetragen. Wir freuen uns darauf, den BWTV als Partner künftig bei seinem wichtigen Engagement für den Triathlon sowie in der Förderung der Sportlerinnen und Sportler zu unterstützen“, so Hans Werner Groß, Geschäftsführer.

Delfina ist eine Marke der **Wäschekrone GmbH & Co. KG**
Hirschstraße 98 // 89150 Laichingen
www.delfina.de // www.waeschekrone.de

CASCO
Die Helm-Manufaktur

CASCO - THE STYLE OF PROTECTION

Als Aerodynamik noch ausschließlich ein Thema in der Luftfahrt- und Automobilindustrie war, begann CASCO bereits Helme im Windkanal auf ihre Windschlüpfrigkeit zu testen. Intensive Grundlagenforschung im Feld und in der Praxis sowie die enge Zusammenarbeit mit Leistungssportlern ließen eine ganz neue Helm-Generation entstehen, die fortan das Gesicht des Bahnradsports, der schnellsten Raddisziplin, prägte. Sehr viele Bahnradsport-Olympiasieger tragen CASCO.

Mittlerweile hat CASCO sein aerodynamisches Wissen auf die Straße übertragen und bietet mit der SPEEDserie Triathlonhelme an, die nicht nur schnell sind, sondern auch über ein ausgeklügeltes Belüftungssystem verfügen, das den Kopf des Sportlers stets

mit kühlendem Fahrtwind umströmt und damit seine Leistungsfähigkeit stabil hochhält. Leistungsfördernd wirkt sich auch das gespannte Netz aus, über das man Kontakt zum Helm hat. Selbst bei enormer Anstrengung schmiegt es sich flexibel an den Kopf an und lässt den Träger seinen Helm kaum spüren.

Neben Innovationen steht CASCO für Qualität. Im eigenen Werk in Satu Mare verarbeitet das Familienunternehmen hochwertigste Materialien, die vor allem aus der Schweiz, Deutschland und Italien stammen. Resultat sind hochwertige, mehrfach ausgezeichnete und nach EG Verordnung schadstofffreie Produkte mit höchsten Sicherheitsstandards.

CASCO International GmbH
Gewerbering Süd 11
01900 Bretnig
www.casco-helme.de



10 JAHRE SPORTZEITNAHME VON „TIME2FINISH“ - WIR SAGEN DANKE

Durch die gezielte Weiterentwicklung unseres Portfolios unterstützen wir unsere Kunden mittlerweile nicht nur in den klassischen Bereichen der Sportzeitnahme sowie bei den damit verbundenen allgemeinen Veranstaltungsdienstleistungen sondern ermöglichen es den Veranstaltern durch den Einsatz von modernster Videotechnik ihre Events für Teilnehmer & Sponsoren gezielt noch attraktiver zu gestalten.

Bereits zur Markteinführung 2019 konnte unsere Video-Liveübertragung auf Anhieb überzeugen und wurde unmittelbar nach erstmaligem Einsatz von zahlreichen etablierten Veranstaltern wie der „Challenge-ForAll Roth“ oder dem „Aasee Triathlon“ (NRW) erneut für deren Events gebucht. Aber auch im kommenden August bei der Cross-Triathlon DM in Schalkenmehren („XTERRA GERMAN TOUR“) wird unser Service von Zeitnahme- und Videoübertragung für zusätzliche Emotionen & Stimmung sorgen.

Neben der technischen Weiterentwicklung verlieren wir auch weiterhin die Nachwuchsförderung nicht aus den Augen. Wir freuen uns sehr über die neue Zusammenarbeit mit der Saarländischen Triathlon Union, um zukünftig auch einen RACEPEDIA-Cup im Nachbarbundesland zu einer festen Größe für Nachwuchstriathleten zu etablieren. Darüber hinaus stößt unsere Initiative zur Unterstützung von Schultriathlonveranstaltungen auf immer größere Resonanz. In den kommenden Monaten betreuen wir neben den Landesfinals von „Jugend trainiert für Olympia“ in Baden-Württemberg, dem Saarland und in Nordrhein-Westfalen auch diverse Schulwettkämpfe im gesamten Bundesgebiet mit Dienst- und Sachleistungen.

Hiermit sagen wir Danke für die gemeinsamen Projekte der vergangenen zehn Jahre und freuen uns auf viele weitere spannende Themen zusammen mit unseren aktuellen und neuen Kunden.



Pünktlich zum 10-jährigen Firmenjubiläum findet man nun unter www.racepedia360.de unser aktuelles Dienstleistungsportfolio.

Time2Finish GbR

Jusiweg 8

72667 Schlaiddorf

www.racepedia360.de

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



TRIATHLON STARS*



INTERVIEW MIT
VALENTIN WERNZ

Valentin Wernz stieg relativ spät, mit 14 Jahren, in den Triathlonsport ein, nachdem er einen Schultriathlon in seiner Heimatstadt Tuttlingen gewonnen hatte. Bereits ein Jahr später, nach einem sechsten Platz bei den Deutschen Meisterschaften Jugend B, wurde er in den Landeskader berufen. 2012 wechselte er an den Landesstützpunkt des BWTV nach Freiburg, den er zwei Jahre später, nach der Berufung in den C-Kader, Richtung Bundesstützpunkt Saarbrücken wieder verließ. Im letzten Jahr startete Valentin richtig durch, wurde Deutscher Meister im Sprint und holte in Hamburg mit dem Nationalteam die Vizeweltmeisterschaft im Mixed Team-Relay.

www.valentin-wernz.de



STECKBRIEF

Geboren

06.01.1995

Verein

Tuttlinger Sportfreunde
(Bundesliga: Kiologiq Team Saar)

Trainer

Christian Weimer

ERFOLGE DER LETZTEN DREI JAHRE

2019

Deutscher Meister Sprintdistanz
2. Platz
WM Mixed Team-Relay Hamburg
3. Platz
ITU World Cup Mooloolaba / Australien

2018

1. Platz
Camtri Sprint Triathlon
American Cup in Ecuador

2015

Deutscher Vizemeister U23

10 STICHWORTE FÜR VALENTIN WERNZ

Olympische Spiele

Das alles bestimmende Thema in den letzten und nächsten Wochen. Die gesamte Wintervorbereitung ist auf den Qualifikationswettkampf Ende Mai ausgerichtet.

Mixed Team-Relay

Ein spannendes und actionreiches Format, was mir sehr entgegen kommt. Mit dem zweiten Platz bei der WM in Hamburg zudem mein größter internationaler Erfolg.

Die Finals

Eine gute Sache für den Triathlon Sport und eines meiner Highlights der letzten Saison.

Tuttlingen

Meine Heimatstadt und der Ort wo alles begonnen hat. Vor zehn Jahren habe ich zusammen mit Jan und Eric Diener mit Triathlon angefangen. Heute sind wir alle drei im Bundeskader.

Freiburg

Eine sehr schöne Zeit und der Grundstein für meine Profikarriere.

Verletzungen

Etwas, womit jeder Sportler irgendwann mal zu tun hat. Aber man lernt dadurch seinen Körper besser kennen und mit der Zeit auch besser damit umzugehen. Zum Glück bin ich seit längerer Zeit schon verletzungsfrei, mit ein Grund warum ich nochmal einen Schritt nach vorne gemacht habe.

Saisonplanung

Bis Mai ist alles auf den Test gerichtet, aber auch in der World Triathlon Series will ich mich etablieren und öfters starten.

Motivation

Wenn etwas Spaß macht, kommt die Motivation von ganz alleine.

Regeneration

Mit das Wichtigste um sich zu entwickeln und gute Leistung zu bringen.

Liebblings-Trainings-Gadget / Tool

Fingerpaddles

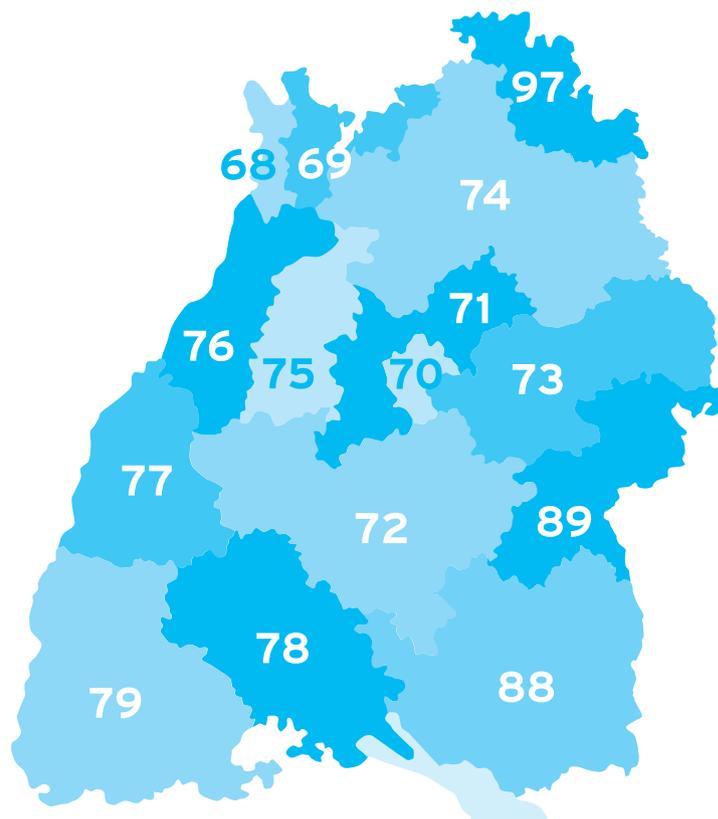
VEREINE IN BAWÜ

SPORT IST IM VEREIN AM SCHÖNSTEN!

SIE HABEN SCHON MAL BEI EINEM TRIATHLON MITGEMACHT UND MÖCHTEN DEN SPORT NUN IN DER GEMEINSCHAFT ERLEBEN?

WIR HELFEN IHNEN GERNE DABEI DEN PASSENDEN VEREIN FÜR SIE ZU FINDEN.

BWTV-Geschäftsstelle / info@bwtv.de



PLZ 68/69

- 68163 Paddel-Gesellschaft Mannheim /// Enno Schöning /// SchoenungEnno@aol.com
- 68165 PSV Mannheim /// Roman Janecek /// roman.janecek@t-online.de
- 68165 TSV 1846 Mannheim /// Alexander Taubert /// alextaubert@gmail.com
- 68167 MTG Mannheim /// Karin Falter /// Triathlon@mtg-mannheim.de
- 68199 DJK MA-Feudenheim /// Ulrike Manthey /// ulrikemanthey@yahoo.de
- 68199 SV Mannheim /// Sören Laub /// soela1980@gmx.de
- 68526 LSV 1864 Ladenburg /// Geschäftsstelle /// amend.holger@web.de
- 68723 Triathlon Oftersheim-Schwetzingen /// Christian Brache /// c.brache@gmx.de
- 68753 RSC Kirrlach /// Maik Zimmermann /// Zimbo25477@web.de
- 68766 ASG Tria Hockenheim /// Pedro Leischwitz /// p.leischwitz@web.de
- 68782 SV Hellas Brühl /// Bernd Dietl /// bepevaco@web.de
- 69118 Ski Club Heidelberg /// Bernd Holik /// bernd@holik-online.de
- 69118 LAV Ziegelhausen e.V. /// Holger Ochel /// info@leichtathletik-ziegelhausen.de
- 69120 SV Nikar Heidelberg /// Ines Ploss /// info@sv-nikar.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
- 69214 SG Poseidon Eppelheim /// Torsten Pahl /// torsten.pahl@sgposeidon.de
- 69226 SG Nußloch 1887 e.V. /// Thilo Hinner /// thilo.hinner@gmx.de
- 69412 TV 1846 Eberbach e.V. /// Andreas Kohler /// a.kohler@kohler-flachdach.de
- 69412 SC Grummer Stegge Eberbach /// Wolfgang Polivka /// wolfgang.polivka@heidelberg.de
- 69469 TSG Weinheim /// Udo Pflästerer /// udo.pflaesterer@freenet.de

PLZ 70/71

- 70195 MTV 1843 Stuttgart /// Thomas Lewalski /// t.lewalski@web.de
- 70199 Swim & Go Stuttgart /// Armin Keller /// arminkeller01@t-online.de
- 70327 TB Untertürkheim /// Ralf Garmeister /// Garmeister@web.de
- 70372 SG Stern Stuttgart /// Klaus Rische /// klaus.rische@gmail.com
- 70376 TB Bad Cannstatt /// Michael Fließ /// Michael_Fluess@yahoo.de
- 70435 BSFG Porsche Triathlon /// Sascha Pilz /// sascha.pilz@gmx.net
- 70435 TF Feuerbach /// Florian Höfler /// hoefler.f@gmx.de
- 70469 CSV Stuttgart /// Laila Ali /// kontakt@csv-stuttgart.de
- 70736 TSV Schmiden /// Andreas Luick /// triathlon_tsv_schmiden@web.de
- 70771 Tria Echterdingen e.V. /// Ulrich Fabricius /// Ulrich.Fabricius@web.de
- 70806 SZ Kornwestheim /// Markus Börner /// markus_boerner@web.de
- 71032 RSG Böblingen /// Klaus Scheele /// klaus.scheele@arcor.de
- 71034 BSG HP Böblingen /// Robert Hasler /// robert.hasler@hpe.com
- 71034 GSV Maichingen /// Alfred Kuhne /// alfred@kuhnemail.de

PLZ 71/72

71063 VfL Sindelfingen /// Thomas Berger /// abteilungsleitung@vfl-sifi-triathlon.de
71083 VfL Herrenberg /// Norbert Hornung /// n-februar@t-online.de
71134 Team multisportsnetwork Aidlingen /// Jochen Wälde
71139 ASV Ehningen /// Nico Hoffmann /// info@asv-ehningen.de
71332 VfL Waiblingen /// Henning Schuhmann /// h.schuhmann@dr-schuhmann-partner.de
71334 Schwimmfreunde Hegnach /// Jörg Kreikenbohm /// joerg.kreikenbohm@gmx.de
71336 TSV Neustadt /// Peter Kunze /// woessner-kunze@t-online.de
71522 Triathlon-Club Backnang /// Axel Fritz /// axel.fritz.bk@t-online.de
71634 LC Ludwigsburg /// Roy Fischer /// roy@tempomacher.de
71642 SV Ludwigsburg Abt. Triathlon /// Matthias Nagel /// info@svl08.com
71672 SV Marbach /// Holger Tonn /// mail@sv-marbach.de
71691 SV Freiberg e.V. /// Ignacio Horica /// ignacio.horica@gmx.de
71706 TV Markgröningen /// Hubert Greif /// hubertgreif@gmail.com
71711 Team Silla Hopp Murr /// Jörg Huber /// teamsillahopp@gmail.com
72070 Post-SV Tübingen e.V. /// Frank Brunecker /// triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de
72116 LG Steinlach-Zollern e.V. /// Jens Kalmbach /// triathlon@lgsz.de
72124 LV Pliezhausen 2012 /// Rainer Armbruster /// Rainer.Armbruster@gmx.de
72213 TSV Altensteig Skizunft /// Silke Schattenberg /// silke.schatten1@gmx.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 /// Torsten Deuter /// alzsigm@googlemail.com
72510 Ute Mückel Triathlon e.V. /// Thomas Astheimer /// astheimer.thomas@googlemail.com
72532 SV Lautertal 2017 e.V. /// Tina Schöll /// breitensport@sv-lautertal.de
72581 SG Dettingen/Erms /// Erich Jud /// familiejud@gmx.de
72581 TSV Dettingen/Erms Abt. Rad /// Barbara Alber /// barbara@dralber.de
72636 TSV Frickenhausen /// Ingo Baldermann /// ingo.baldermann@gmx.net
72762 TSG Reutlingen /// Stefan Hildenbrand /// shildenbrand77@posteo.de
72793 VfL Pfullingen /// Hartmut Preusch /// hartmutpreusch@gmail.com

PLZ 73/74

73035 Triathlon Team Göppingen /// Thomas Braun /// info@triathlon-goeppingen.de
73079 SSV Salach /// Angelika Röhm /// ajroehm@arcor.de
73079 AST Süßen /// Martin Büchler /// buechler-martin@t-online.de
73098 Sport-Team Rechberghausen /// Ralf Scholz /// RalfScholz1@gmx.de
73249 TriAs Wernau /// Katja Hoffelner
73262 Ausdauersportteam Reichenbach /// Werner Quattlender /// werner.quattlender@web.de
73312 TG Geislingen /// Carina Söll /// info@tg-geislingen.de
73430 Aalener Sportallianz /// Klaus Stelzer /// triathlon@sportallianz.com
73479 DJK Ellwangen /// Andreas Wolpert /// a-wolpi@web.de
73525 DJK Schwäbisch Gmünd /// Heiko König /// koenig@alice-dsl.net
73527 SV Schwäbisch Gmünd /// Tim Schwarzkopf /// tschwarzkopf@web.de
73642 TSF Welzheim /// Jochen Schultheiß /// triathlon@tsfwelzheim.de
73732 NONPLUSULTRA Esslingen /// Benjamin Klotz /// kontakt@npu-es.de
73776 SC Altbach Triathlon /// Bernd Walter /// bernd.walter@mac.com
74172 NSU Triathlon /// Lothar Edelmann /// lothar.edelmann@nsu-triathlon.de
74193 Tri-Team Heuchelberg /// Hermann Utz /// hermann.utz@triteamheuchelberg.de
74321 SV Bietigheim /// Hermann Grün /// superbiker1000@gmx.de
74321 Team AR Sport e.V. /// Steffen Claus /// steffen.claus@bietigheimer-fackellauf.de
74360 Skiclub Heilbronn e.V. /// Christian Plappert /// plappert@t-online.de
74388 TSV Talheim /// Harry Wurst /// Harry.Wurst@t-online.de
74427 SK Fichtenberg /// Uli Vischer /// uli.vischer@web.de
74523 TSG Schwäbisch Hall /// Timm Jahns /// timm.jahns@web.de
74532 TSV Ilshofen 1862 e.V. /// Klaus Stier /// Klaus.Stier@tsv-ilshofen.de
74564 TSV Crailsheim /// Dirk Beyermann /// dirk.beyermann@gmx.de
74638 TSG Waldenburg /// Karin Bach /// oberst-bach@web.de
74653 TSV Künzelsau /// Christian Hampel
74670 TG Forchtenberg 1863 /// Andreas Veinauer /// aveinauer@yahoo.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
74831 Happy Tri-Team Gundelsheim /// Ralf Kozka /// info@happytriteamgundelsheim.de
74855 Sportfreunde Haßmersheim e.V. 1924 /// Steffen Baranyay /// steffen.baranyay@t-online.de

PLZ 75 - 77

75015 TV Bretten Triathlon /// Armin Schulz /// info@pflagedienst-schulz.de
 75181 SSV Huchenfeld /// Stefan Metzger
 75196 FC Germania Singen /// Jörg Frey /// Freytermitten@web.de
 75323 Skizunft Calmbach e.V. /// Daniel Waidelich /// daniel.waidelich@t-online.de
 75365 TSV Calw /// Stefan Szilvasi /// triathlon@tsvcalw.de
 75428 Team Sport Evolution e.V. Illingen /// Jürgen Wiedner /// wiedi30@web.de
 76131 SSC Karlsruhe /// Geschäftsstelle /// team@ssc-karlsruhe.de
 76131 Karlsruher Lemminge /// Klaus Musch /// praesident@karlsruher-lemminge.de
 76137 Branddirektion Karlsruhe /// Stefan Schneider /// sts74@web.de
 76187 SG Siemens Karlsruhe e.V. /// Diana Sehringer /// Diana.Sehringer@sgsiemens-karlsruhe.de
 76199 Post Südstadt Karlsruhe /// Christian Piri /// triathlon@post-suedstadt-ka.de
 76227 1. Durlacher SV /// Geschäftsstelle /// triathlon@durlachersv.de
 76275 Tri-Team SSV Ettlingen /// Marco Lopez /// info@tri-team.de
 76287 F.V. Sportfreunde Forchheim e.V. /// Andreas Huckle /// ahuckle@web.de
 76297 TSG Blankenloch /// Geschäftsstelle /// vorstand@tsg-blankenloch.de
 76307 Skiclub Karlsbad 1978 e.V. /// Roland Lindner /// info@skiclub-karlsbad.de
 76532 Turn- u. Sportverein Haueneberstein 1903 /// Thomas Bohe /// thomas.bohe@gmx.de
 76571 SG Stern Gaggenau /// Saskia Ball /// sgstern.ball@extaccount.com
 76646 DLRG Bruchsal e.V. /// Sebastian Holoch /// Finanzen@bruchsal.dlrg.de
 76646 Kraichgau Triathlon e.V. /// Thomas Megerle /// verein@kraichgau-triathlon.de
 76684 TSV Baden Östringen /// Christian Huth /// rotbrador@web.de
 76694 Tu Forst Triathlon /// Martin Brunner /// Martin.B@tvforst-triathlon.de
 76707 Lußhardtläufer e.V. /// Daniel Feil /// dani.feil@gmx.de
 77652 PSV Offenburg e.V. /// Susann Hinz /// Susann.hinz@gmx.eu
 77652 SSV Offenburg /// Herbert Patsch /// herbert.patsch@patsch-wilhelm.de
 77654 Powersports Offenburg e.V. /// Reinhold Haas /// Reinholdhaas@aol.com
 77731 Running Team Ortenau /// Sven-Jörg Dommen /// dommensj@googlemail.com
 77740 Tria Team SV Bad Peterstal /// Ralf Schönbrunn /// familie-schoenbrunn@t-online.de
 77799 Black Forest Triathlon /// Markus Nußbaum /// info@black-forest-triathlon.de
 77830 RSV Tria Bühlertal /// Steffen Woideck /// st.woideck@t-online.de
 77855 TuS Großweier /// Liselotte Ehmann /// TuS_Grossweier_Handball@gmx.de
 77866 Turnerbund 1894 e.V. Freistett /// Michael Pollok /// Michael.pollok@pollok-finanz.de
 77886 SC Lauf /// Martin Berger /// M-P-Berger@t-online.de
 77933 LG Geroldseck Lahr /// Hubert Himmelsbach /// Hubert.Himmelsbach@t-online.de
 77963 TUS Ottenheim /// Norbert Weide /// weidenobi@yahoo.de

PLZ 78/79

78050 TV Villingen /// Sven Kieninger /// info@tvvillingen.de
 78120 SV 69 Furtwangen /// Volker Eschle /// mavo.eschle@t-online.de
 78183 SVB Hüfingen /// Michael Höhn /// michael.hoehn@svb-huefingen.de
 78259 DJK Singen /// Michael Turchi /// michael.turchi@djk-singen.de
 78333 SZ Tria Stockach /// Gerd Stiefel /// gerd.stiefel@online.de
 78467 ASC Konstanz /// Margit Räuber-Mill /// margit.raeuber-mill@raeuber.net
 78532 Tuttlinger Sportfreunde /// Patrick Hoffmann /// patrick_hoffmann95@web.de
 78713 Tria Schramberg e.V. /// Dominik Leinmüller /// info@tria-schramberg.de
 79005 Freiburger FC /// Edgar Müller /// ffc-leichtathletik@web.de
 79025 Tri-Team Freiburg /// Geschäftsstelle /// Michael.Bock@axa.de
 79117 FT 1844 Freiburg /// Geschäftsstelle /// info@ft1844-freiburg.de
 79199 SV Kirzarten /// Claus Krüger /// sualc.krueger@gmx.net
 79211 VFE Deutschland /// Carsten Simmes /// csimmes@aol.com
 79241 Tri-Team Kaiserstuhl e.V. /// Georg Vogelmann /// georg.vogelmann@dak.de
 79359 TV Riegel /// Georg Aigner /// aigner.georg@gmx.de
 79364 TNB Malterdingen /// Sven Bockstatt /// sven.bockstatt@web.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 /// Hans Winzen /// jung.winzen@t-online.de
 79618 Sport Gemeinschaft Rheinfelden e.V. /// Monika Walbröhl /// Sg-rheinfelden@web.de
 79639 TV Grenzach /// Michèle Stöckli /// aengeli3@gmx.ch
 79639 TT Hochrhein Schopfheim /// Thomas Müller /// thomasa.mueller@freenet.de
 79650 TSCH Langenau /// Jutta Bausewein /// leitung1.triathlon@tsch-langenau.de
 79859 SV Schluchsee /// Hans Straßburger /// Hans-Strassburger@t-online.de

PLZ 88/89

88048 TSV Fischbach /// Harald Sewcz /// hsewcz@web.de
88090 TuS Immenstaad /// Rodrigo Otey /// rod.otey@googlemail.com
88212 DAV Ravensburg Abt. Triathlon /// Geschäftsstelle /// info@dav-ravensburg.de
88212 TSB Ravensburg /// Geschäftsstelle /// TSB.Ravensburg@t-online.de
88239 SG Niederwangen /// Thomas Nuber /// thomasnuber84@web.de
88239 Lauf und Triathlon Club Wangen e.V. /// Helmut Hermann /// info@ltc-wangen.com
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 /// Gerhard Bochtler /// g-bochtler@gmx.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
88430 rcs-team-rot e.V. /// Philipp Pfarherr /// cashier@rcs-team-rot.de
88451 TV Dettingen/Iller /// Simone Aumann /// Simone.Aumann@t-online.de
88471 SV Sulmetingen e.V. /// Reinhold Türr /// reinhold.tuerr@online.de
88512 TV Mengen /// Kathrina Schuler /// tvmengen@online.de
89073 SSV Ulm 1846 /// Michael Buchmann
89079 TSV Einsingen /// Ralph Beranek /// ralph.beranek@schwaben-net.de
89081 TSG Söflingen 1864 e.V. /// Dieter Greulich /// d.greulich@tsg-soeflingen-running.de
89155 TSV Erbach /// Wolfgang Schweikart /// wolfgang.schweikart@web.de
89160 SF Dornstadt /// Peter Lösch /// piet.loesch@gmail.com
89176 WeRun4Fun e.V. /// Thomas Mensch /// mensch@mensch-kuhnert.de
89522 SV Mergelstetten /// Marcus Pfeffer /// pfeffer@hellenstein-immobilien.com
89537 TV Hürben /// Klaus Eberhardt /// k.eberhardt@tv-huerben.de
89584 TSG Ehingen 1848 e.V. /// Norbert Matuschek /// n.matuschek@gmx.de

PLZ 97

97877 FC Dörlesberg /// Frieder Weimer /// friederweimer@web.de
97922 ETSV Lauda /// Thomas Hofmann /// thomas@antoni-hofmann.de
97944 TSV 02 Unterschüpf e.V. /// Richard Frank /// Richard-74@gmx.de
97959 TSV Assamstadt /// Heidi Seßner /// heidi.sessner@t-online.de
97980 TV Bad Mergentheim /// Rainer Tietz /// tietz-rainer@t-online.de
97980 SSC Taubertal /// Eva Haak /// ssc-taubertal@gmx.de
97993 TF Freudenbach /// Jochen Röcker /// tf-freudenbach@gmx.de

VEREINE

12 - MONATS NEUWAGEN-ABO

ICH
DEIN
AUTO

#WIRFÜRDICH

**KEINE ANZAHLUNG &
KEINE SCHLUSSRATE**
12-MONATSVERTRÄGE
JÄHRLICHER NEUWAGEN
PERSÖNLICHE BETREUUNG
RUNDUM-SERVICE

#INKLUSIVE

INKL. KFZ-VERSICHERUNG
**GANZJAHRESREIFEN ODER EXTRA
SATZ WINTERKOMPLETTTRÄDER**
ÜBERFÜHRUNGSKOSTEN
ZULASSUNGSKOSTEN
KFZ-STEUER & 19% MWST.
INSPEKTION



ASS Athletic Sport Sponsoring
☎ 0234 95128-40
🌐 www.ichbindeinauto.de

bwtv 
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER TRIATHLONVERBAND E.V.

FASZINATION TRIATHLON

FOTOWETTBEWERB

TRIATHLONSOMMER 2019



1.

PLATZ
Leinen los

Thomas Steinmüller



Thomas Steinmüller
freut sich über
die Wahl seines Fotos
auf Platz 1.



2.

PLATZ
Don't Look Back Edition 2
Andreas Müller



3.

PLATZ
Ready - Set - Go
Joachim Fleig

Über 120 Fotos gingen für den BWTV-Fotowettbewerb „Triathlonsommer 2019“ ein, aus denen eine Fachjury* aus Fotografen, Medienagenturmitarbeitern und Triathlonexperten die Sieger auswählte. Die Top-15 wurden im Rahmen der BWTV Triathlon-Gala präsentiert, dort erhielten auch die Sieger ihre Preise überreicht. Ein Fotoalbum mit rund 30 Fotos des Wettbewerbs finden Sie auf unserer Facebook-Seite (BWTV).

Auf diesen Seiten sehen Sie die Top-5-Fotos nochmals in gedruckter Form. Die Bilder zeigen den Triathlonsport in seiner ganzen Vielfalt: vom immer wieder spektakulären Schwimm-Massenstart über Verfolgungsjagen auf der Laufstrecke bis hin zum Kampf gegen den Durst und die Erschöpfung. Aber, und das ist uns als Verband wichtig, Triathlon ist auch und gerade ein Sport für Kinder und Jugendliche, wie das Foto „Triaballerina“ exemplarisch darstellt.

Die Bilder machen auf jeden Fall Lust auf Triathlon und wir freuen uns bereits auf die Saison 2020 und viele weitere spektakuläre Fotomotive!

* Die Jury 2019: Benjamin Lau (BeLa Sportfoto), Bruno Fritzsche (Hawkins&Cross), Tillmann Krauss und Sarah Wüst (Panama Werbeagentur), Verena Scholl (Hobbyfotografin), Peter Mayerlen und Dorit Hartmann (BWTV Geschäftsstelle)



4.

PLATZ
Triaballerina
Michael Scheffold



4.

PLATZ
Hitze
Thomas Steinmüller

ERFOLGREICHES KADER-JAHR 2019

EINFACHES UND KLAR STRUKTURIERTES NACHWUCHSTRAINING

Das Jahr 2019 war für den BWTV äußerst erfolgreich. Mit zwei Einzeltiteln durch Katharina Möller (Juniorinnen) und Jan Diener (Jugend A) sowie drei Mannschaftstiteln und dem Sieg beim Mixed Team-Relay glänzten die Athleten bei den Deutschen Meisterschaften in Grimma. Dazu kamen als Sahnehäubchen die Plätze neun durch Eric Diener und elf durch Katharina Möller bei der WM in Lausanne im Juniorenrennen sowie der Europameistertitel durch Katharina mit der deutschen Mannschaft im Mixed Team-Relay bei der EM in Weert! Zudem zeigte das komplette Team sehr konstante und gute Leistungen bei den DTU Nachwuchscups. Doch vor diese Erfolge haben die Götter natürlich auch bei uns den Trainingsschweiß gesetzt.

Die Planung des Jahres sind wir, mein Kollege Martin Lobstedt und ich, ganz klassisch angegangen und haben uns in der langen Vorbereitungsphase unterschiedliche Etappenziele gesetzt.

ZIELE			Ausprägung der komplexen Wettkampfleistung	
		Erhöhung der speziellen Leistungsvoraussetzungen	Stabilisierung →	
	Erhöhung der grundlegenden Leistungsvoraussetzungen			
PERIODE	Allgemeine Vorbereitungsperiode VPI (AVP)	Spezielle Vorbereitungsperiode VP2 (SVP)	Wettkampfperiode (WKP)	Übergangsperiode ÜP
SCHWERPUNKTE	Allgemeine Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit	Erhöhung der spezifischen Ausdauer und Kraft	Wettkampfspezifische Komponente	Regeneration
MONAT	Okt, Nov, Dez, Jan, Feb	Mär, Apr	Mai, Juni, Juli, Aug	Sep

In der ersten Trainingsetappe wollten wir die grundlegenden Leistungsvoraussetzungen für das Wettkampfjahr entwickeln und haben viel an der Grundschnelligkeit, der allgemeinen Kraft und der allgemeinen Ausdauer der Athleten gearbeitet. Zusätzlich haben die Athleten in dieser Phase alle drei bis vier Wochen an Crossläufen teilgenommen, um das Training immer mal wieder durch einen Wettkampf aufzulockern und die Leistung zu überprüfen.

Abgeschlossen wurde diese Etappe mit dem Wintertrainingslager in Fiesch/Schweiz, wo wir viel auf den Langlauf-Skiern trainiert haben und dort den ersten Schwerpunkt setzten.
[/// Beispiel Trainingswoche KW 44](#)

In der zweiten Etappe lag der Schwerpunkt auf der Entwicklung von speziellen Leistungsvoraussetzungen. In dieser Phase wurden auch zwei zehntägige Trainingslager im schönen Mallorca und im noch schöneren Freiburg absolviert. Hier setzten wir jeweils Schwerpunktwochen zur Entwicklung der Radleistung bei den jungen Athleten.
[/// Beispiel Trainingswoche KW 13](#)

In den Wochen vor den Wettkämpfen konnten wir mit einem „Feintuning“ die Wettkampfleistung dann auf den Höhepunkt ausrichten, um die Kaderathleten des BWTV in Höchstform an die Startlinien der DTU Nachwuchscup-Rennen zu bringen.
[/// Beispiel Trainingswoche KW 26](#)

Wie man sieht, ist es kein großes Geheimnis, sondern ein einfaches, klar strukturiertes Nachwuchstraining, das zum Erfolg führen kann - aber nicht muss 😊

📷 Wolfram Bott 🖋️ Jan Rockahr



KW 44 NOV	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO		
	29	30	31	01	02	03	04		
								km	h
S	E	B	B	B	E	B	B	19,5	16,9
R	4,1	3,7	45	3,9	4	3,8	60	105	5,9
L		6		12		20	16	54	4,4
AT	0,5	0,75			1			2,25	2,3

07:00									
08:00		Schwimmen		Schwimmen	Schwimmen				
09:00						Lauf: 8 km GA1 4:20-4:10 min/km Lauf ABC 8x100Ni (17 sec)	Lauf: 16 km GA1 4:40 min/km		
10:00									
11:00									
12:00									
13:00						Schwimmen	Rad: 2 h GA1		
14:00									
15:00									
16:00	Schwimmen								
17:00	0,5h allg. Athletik	0,75h allg. Athletik	Rad: 1,5h GA1 6x8sec Antritte Pause 1min						
18:00		Lauf: 6 km GA1 4:00-4:20min/km Lauf ABC 4x60m STL	1,0h Kraft	Lauf: 2 km Ein 10 km TW 1/1er 4:00/4:30min Sprünge 4x80m STL	1,0h Kraft	Lauf: 12 km GA1 4:20-4:40 min/km	1,0h Kraft		
19:00		4x30/3x40/1x60m Sprints Pause 1-4 min							

KW 13 MÄRZ	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO		
	25	26	27	28	29	30	31		
								km	h
S	E	B	B	E	B	B	B	21	22,5
R	4	5	45	4,5	3	4,5	60	195	6,4
L		12	15	12		10	10	59	8,1
AT	0,5	0,75	1		1			3,25	4,7

07:00		Schwimmen	Lauf (nüchtern): 15 km GA1 4:40 min/km	Schwimmen	Schwimmen	Lauf: 2 km Ein Lauf ABC + STL 5x1000m 3:10min Pause 2 min 2 km Aus			
08:00									
09:00								Lauf: 10 km GA1	
10:00									
11:00									
12:00						Schwimmen			
13:00							Rad: 40 km GA1		
14:00									
15:00									
16:00	Schwimmen					Rad: 1h30 min GA1 6x5 min GA2 Tempo bergan			
17:00	0,5h allg. Athletik	Lauf: 2 km Ein Lauf ABC 8x1000m 3:35 min Pause 1min 2 km Aus	Rad: 1h30 min GA1 4x4 min GA2 Tempo Pause 4 min	Rad: 45 km GA1	1,0h allg. Athletik				
18:00		0,75h Yoga	1,0h Kraft	Koppellauf: 12 km TW 2/1er 4:10/4:40					
19:00									

KW 26 JUNI	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO		
	24	25	26	27	28	29	30		
								km	h
S	E	B	B	E	B	B	B	10	7,6
R	3	30	3		1	20		50	3,0
L		5	6		5			16	2,1
AT	0,5	0,75						1,25	1,3

07:00		Schwimmen	Lauf (nüchtern): 6 km GA1 4:30 min/km						
08:00									
09:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00				Anreise DM Grimma	Rad: 20 km GA1 2x2 min WK-Tempo Pause 3 min	DM Grimma	Team-Relay		
14:00									
15:00									
16:00	Schwimmen				Schwimmen				
17:00	0,5h allg. Athletik	Rad: 30 km GA1 2x4 min WK-Tempo Pause 4 min Koppellauf: 3x1000m WK-Tempo Pause 2 min 2 km Aus	Schwimmen Opfinger See						
18:00		0,75h Yoga			Lauf: 5 km GA1 2 min/1min/30sec im WK-Tempo Pause = Belastung				
19:00									

LIEBLINGSEINHEITEN DER KADER-ATHLETEN

SCHWIMMEN



→ Arwen Frey

Ich mag schwimmen am liebsten (vor allem Kraulbeine), weil es am meisten Spaß macht und ich eventuell im Wettkampf vorne rauskommen kann. Meine spezielle Lieblingseinheit = Beine-Pyramide mit 1. 25 m, 2. 50 m, 3. 75 m und 4. 100 m und dann wieder nach unten

→ Thorben Scholl

Lieblingseinheit: Kraularme, weil dies mir Spaß macht und ich schnell voran komme.

→ Johanna Schmid

Kraulbeine für den „perfekten“ Beinschlag

→ Mirjam Huber

4 x 25 m Tauchen, damit ich im Wettkampf, falls ich untergetunkt werde, genügend Luft habe.

→ Amelie Gluma

100er schwimmen und jeden 3. schnell. Weil man dort richtig ballern kann, da es nur eine kurze Strecke ist.



RADFAHREN



→ Matteo Kozka

Bahnrad fahren

Ich mag die hohe Geschwindigkeit, ich kann die Schnelligkeit trainieren und es macht Spaß mit anderen zusammen zu fahren

→ Jan Scheffold

Meine Lieblingseinheit ist Mountainbiken. Am liebsten trainiere ich auf Trails, wo es technisch wird, weil es viel Spaß macht und die Fahrtechnik geschult wird.

→ David Breinlinger

Meine Lieblingseinheit ist 120 km bergig Radfahren mit mindestens einmal dem Schauinsland. Macht mir Spaß, ist gut für den Kopf und gibt Raddruck 😊

→ Katharina Möller

Meine Lieblingseinheit sind bergige Radausfahrten, gerne mit ein paar Sprints. Am liebsten daheim im Schwarzwald oder auf Mallorca. Hauptsache warm. Diese Einheit trainiert zum einen natürlich die Kraft (durch die Berge), die Ausdauer, zum anderen aber auch wettkampfspezifisch die Schnellkraft, wie sie bei Antritten benötigt wird.

→ Nicolas Mann

Meine Lieblingseinheit ist Radfahren mit Kraft am Berg, weil es schnell und Spaß macht



LAUFEN



→ Sabrina Fleig

Meine Lieblingseinheit ist ein langer lockerer GA1 Lauf, da ich damit meine Ausdauer trainieren kann.

→ Paul Metzger

2x (5x400m) Laufen - macht halt Bock

→ Magnus Buggle

3x (5x200m) auf der Bahn mit 200 Meter locker als Erholung.

→ Eric Diener

6 km GA2 Dauerlauf gesteigert
Diese Einheit ist gut fürs Tempogefühl, ich komme oft in den Flow und es macht Bock in der Gruppe.

→ Jan Diener

Laufen: 3x (5x60sec) am Berg
Laktattoleranz - Kraft - Geilheit - Genialität - VO₂

→ Maja Gralki

Meine Lieblingseinheit ist beim Laufen
3x1000m im Stadion. Hier kann ich meine Wettkampfschnelligkeit trainieren.

→ Duncan Frey

Meine Lieblingseinheit ist 20x200m im Laufen, da man sich dabei richtig auspowern kann.

→ Sophia Weiler

Eine Einheit, die ich gerne mache, ist beim Laufen 2km ein mit 3/4x10min GA2 und 2km aus, da so auch in einen längeren Lauf etwas Dampf kommt 😊

→ Josephine Seerig

Meine Lieblingseinheit ist im Laufen
20x200m schnell mit 2min Pause, weil man da super den Kopf frei bekommt und die Schnelligkeit trainieren kann. Wenn man gerade etwas wütend ist, kann man auch super gewisse Aggressionen loswerden 😊

→ Leo Bodemer

Meine Lieblingseinheit ist 4x2km GA2 auf 300m Sprint gekoppelt, da es den schnellen Wechsel schult und die Schnelligkeit nach dem Wechsel trainiert.

SONSTIGES



→ Lukas Koser

30/30 Intervalle egal ob Laufen oder Radfahren. Diese Einheiten bringen viel, aber man hat trotzdem keinen Druck, bestimmte Zeiten liefern zu müssen. Man läuft oder radelt sozusagen nach Gefühl, außerdem macht es Bock, weil es doch gut anstrengend wird.

→ Henning Scholl

Meine Lieblingseinheiten sind Intervalle jeder Art. Kurz vor oder während der Belastung gibt es oft viele Sachen, die man gerade lieber machen würde. Doch andererseits macht es auch Spaß, sich mit anderen zu messen und dabei bis ans Limit zu gehen. Das Beste ist jedoch, dass man nach der harten Einheit mit sich und der Welt zufrieden ist und es nebenbei auch noch schnell macht.

→ Emma Müller

Meine Lieblingseinheiten waren (im TL in Fiesch) die Spiele in der Halle und der Ausdauerlauf. Die Spiele in der Halle haben mir viel Spaß gemacht, weil es mal etwas Anderes war und wir andere Sportarten gespielt haben. Der 10km Lauf war gut für die Ausdauer.

→ Marielle Bouchti

Ich mag Skilanglaufen, man erkennt ganz neue Seiten und Fähigkeiten von sich und anderen. Außerdem ist es mega wichtig für die Kraftausdauer und generell für die Belastbarkeit des Herzens und der Lunge.

→ Arne Leiss

4x4min Rad GA2 und 10x300m als Koppellauf. Was ich daran mag: ich kann bei allem ziemlich ballern und es ist sehr wettkampfspezifisch.

→ Helen Scheffold

Ich habe keine direkte Lieblingseinheit, aber ich würde so spontan sagen, dass ich lockere Läufe in der Gruppe mag. Es macht Spaß in der Gruppe zu laufen und die Läufe fördern die (Grund-)Ausdauer.

→ Hannah Späth

Meine Lieblingstrainingseinheit ist Langlaufen, weil es ein Ganzkörpertraining ist, es einfach Spaß macht und weil man einfach loslassen kann. Außerdem mag ich es auch höhere Geschwindigkeiten zu fahren.

ERFOLGS BILANZ

- BWTV NACHWUCHS 2019 -

**DM JUGEND UND JUNIOREN
29. + 30.06.2019 IN GRIMMA**

PODESTPLATZIERUNGEN

6 x 1. Platz / 2 x 2. Platz / 1 x 3. Platz

TOP-SECHS PLATZIERUNGEN DER BWTV-ATHLETEN

Jugend B weiblich

- 6. Platz** Maja Gralki - LTC Wangen
- 4. Platz** Mannschaftswertung (Gralki, Herzberg, Huber)

Jugend B männlich

- 6. Platz** Lukas Koser - Kraichgau Triathlon e.V.
- 3. Platz** Mannschaftswertung (Koser, Scholl, Scheffold)

Jugend A weiblich

- 2. Platz** Mannschaftswertung (Weiler, Scheffold, Fleig)

Jugend A männlich

- 1. Platz** Jan Diener - Tuttlinger Sportfreunde
- 1. Platz** Mannschaftswertung (Diener, Frey, Hannich)

Juniorinnen

- 1. Platz** Katharina Möller - TSCH Langenau
- 1. Platz** Mannschaftswertung (Möller, Gralki, Sauer)

Junioren

- 2. Platz** Eric Diener - Tuttlinger Sportfreunde
- 1. Platz** Mannschaftswertung (Diener, Leiss, Mann)

Mixed Team-Relay

- 1. Platz** Katharina Möller, Sophia Weiler,
Eric Diener, Arne Leiss



DTU TRIATHLON JUGEND-CUP 2019

PODESTPLATZIERUNGEN

Einzelrennen

9 x 1. Platz / 4 x 2. Platz / 4 x 3. Platz

Gesamtwertung

4 x 1. Platz / 1 x 2. Platz

TOP-SECHS PLATZIERUNGEN IN DER GESAMTWERTUNG DER BWTV-ATHLETEN

Jugend B weiblich

4. Platz Maja Gralki - LTC Wangen

Jugend B männlich

5. Platz Henning Scholl - TSG Schwäbisch Hall

Jugend A weiblich

5. Platz Sophia Weiler - TV Bretten

Jugend A männlich

- 1. Platz** Jan Diener - Tuttlinger Sportfreunde
- 6. Platz** Duncan Frey - TRT Remchingen

Juniorinnen

1. Platz Katharina Möller - TSCH Langenau

Junioren

2. Platz Eric Diener - Tuttlinger Sportfreunde

Mannschaft weiblich

1. Platz

Mannschaft männlich

1. Platz

**DM SPRINT ELITE UND U23
04.08.2019 IN BERLIN**

Elite männlich

1. Platz Valentin Wernz - Tuttlinger Sportfreunde

**EM JUGEND UND JUNIOREN
02.06.2019 IN WEERT / NIEDERLANDE**

Mixed Team-Relay

1. Platz Team Deutschland
mit Katharina Möller - TSCH Langenau

**WM JUGEND UND JUNIOREN
28.08.2019 IN LAUSANNE**

Elite männlich

9. Platz Eric Diener - Tuttlinger Sportfreunde
11. Platz Katharina Möller - TSCH Langenau

BWTV-KADER 2020

BUNDESKADER

Anja Knapp - SG Dettingen/Erms (OK)
 Eric Diener - Tuttlinger Sportfreunde (PK)
 Jan Diener - Tuttlinger Sportfreunde (NK I)
 Katharina Möller - TSCH Langenau (NK I)

LANDESKADER D

Duncan Frey - TRT Remchingen (NK II)
 Arne Leiss - TSV Dettingen/Erms (NK II)
 Paul Metzger - Tria Echterdingen
 Sophia Weiler - TV Bretten (NK II)
 Magnus Buggle - Tri-Team Heuchelberg
 Sabrina Fleig - TRT Remchingen
 Amelie Gluma - Team Silla Hopp
 Maja Gralki - LTC Wangen
 Tabea Herzberg - NSU Triathlon
 Leon Höchst - TG Biberach
 Mirjam Huber - SG Dettingen/Erms
 Jan Scheffold - TV Mengen
 Helen Scheffold - TV Mengen
 Henning Scholl - TSG Schwäbisch Hall
 Josephine Seerig - AST Süßen

LANDESKADER E

Leo Bodemer - TNB Malterdingen
 Marielle Bouchti - NSU Triathlon
 Arwen Frey - TRT Remchingen
 Lukas Koser - Kraichgau Triathlon e.V.
 Matteo Kozka - NSU Triathlon
 Emma Müller Cerqueira - DAV Ravensburg
 Johanna Schmid - SG Dettingen/Erms
 Thorben Scholl - TSG Schwäbisch Hall
 Hannah Späth - TG Biberach



KADER SAISONPLANUNG 2020

Wintertrainingslager	Fiesch (CH)	30.12.2019 - 06.01.2020	D- & E-Kader
Klimalehrgang	Mallorca	20.02. - 01.03.2020	D-Kader
Faschingslehrgang	Steinbach	26.02. - 01.03.2020	E-Kader
Zentraler Leistungstest	Bonn	14.03.2020	D- & E-Kader
Leistungstest BaWü	Waiblingen	15.03.2020	SCH A - JUN
Trainingslager Ostern	Freiburg	03.04. - 14.04.2020	D-Kader
Trainingslager Ostern	Freiburg	10.04. - 16.04.2020	E-Kader
Trainingslager Pfingsten	Freiburg	08.06. - 14.06.2020	D- & E-Kader

VORSCHAU SAISON 2020/2021

Eröffnungslehrgang	N.N.	23.10. - 25.10.2020	D- & E-Kader
Wochenendlehrgang	Freiburg	04.12. - 06.12.2020	D- & E-Kader

TRIATHLON STARS*

INTERVIEW MIT LAURA PHILIPP

Hallo Laura, das Schwerpunktthema unserer Jahresbroschüre lautet dieses Mal „Triathlon-training“. Mit Blick auf Deinen relativ späten Einstieg in den Triathlonsport sowie deinen bisherigen erfolgreichen Weg kannst Du auch zu diesem Thema viele interessante Aspekte beitragen. Nachfolgend ein paar Fragen zu diesem Themenkreis.





BWTV Welche Trainingseinheiten machen Dir besonders viel Spaß? **LAURA** Ich liebe die Abwechslung in meinem Trainingsplan. Der Wechsel macht es für mich aus. Ich genieße die lockeren Einheiten, weil ich weiß, dass die harten hart werden. Glücklicherweise macht mir jedoch alles Spaß.

Und warum gerade die? Sehr harte Einheiten mag ich besonders wegen des Gefühls danach. Wenn man eine Aufgabe erfüllt von der man vorher nicht dachte, dass man sie schafft ist das ein tolles Gefühl, das sehr glücklich und stolz macht.

In welchen Trainingsbereichen siehst Du bei Dir noch das meiste Entwicklungspotential? Da ich sehr spät zum Ausdauersport gekommen bin, ist bei mir sicher in allen Bereichen noch Potential. Besonders die Entwicklung der Maximalleistung steht bei mir jedoch im Vordergrund.

Bei welchen Einheiten hast Du das Gefühl, dass sie Dir am meisten bringen? Harte Intervalle im Wechsel mit gut gesteuerten lockeren Einheiten machen mich fit und bringen mir am meisten. Man muss lernen es zu genießen hier und da die Komfortzone zu verlassen 😊

Hat sich Dein Training im Lauf der bisherigen Karriere geändert (außer wahrscheinlich gestiegene Umfänge)? Mein Training, das eigentlich fast von Beginn meiner Laufbahn von Philipp Seipp gesteuert wird, wurde mit den Jahren immer professioneller, da wir viel ausprobiert und auch dazu gelernt haben. Eine wichtige Lektion dabei war sicher auch, dass Umfang nicht der entscheidende Parameter zur Leistungsentwicklung ist. Vielmehr legen wir unseren Fokus auf Technik und darauf, keine „leeren“ Kilometer zu machen. Das war am Anfang vielleicht noch anders, da hatte ich beispielsweise auch keinen Wattmesser oder eine Laufuhr sondern bin nur nach Gefühl unterwegs gewesen.

Wie sah Dein Training im letzten Jahr im Hinblick auf Dein erfolgreiches Hawaii-Debüt aus? Gab es irgendwelche Besonderheiten oder ist rein trainingstechnisch betrachtet Hawaii für Dich eine Langdistanz wie alle anderen auch? Meine Hawaii-vorbereitung lief alles andere als optimal. Wegen eines Knochenbruchs musste ich mehrere Monate pausieren. Das war nicht nur mental sehr schwer, sondern natürlich auch physisch ein großer Rückschlag. Zwischen Mai und dem Rennen auf Hawaii bin ich 250 km gelaufen. Jeder, der sich schon mal auf einen Ironman oder Marathon vorbereitet hat weiß, das ist nicht viel. Besonders wenn man gegen die besten Athletinnen der Welt antreten darf. Was ich jedoch als gelungen bezeichnen würde, war die finale Vorbereitung in den letzten Wochen vor dem Rennen. Das Hitzecamp auf Maui lief super, und wir hatten eine starke Truppe beisammen. Das Training für Hawaii ist etwas Besonderes. Kaum ein anderes Rennen verlangt einem auf Grund der klimatischen Bedingungen und der starken Renndynamik so viel ab. Die Vorbereitung vor Ort war für mich ein wichtiger Bestandteil für eine erfolgreiche erste Teilnahme.

Ich nehme viele Eindrücke und Lektionen aus meinem ersten Start mit und hoffe auch 2020 wieder am Start stehen zu können.

Gibt es auch Trainingseinheiten/Übungen/Inhalte, bei denen Du denkst „nicht schon wieder ...“ oder „muss das sein?“ Natürlich habe ich auch Einheiten bei denen ich mich überwinden muss. Häufig sind das Sessions, bei denen man in den eigenen Grenzbereich muss, oder sich mit etwas auseinandersetzt das einem schwerfällt. Hier kann ich ganz klar sagen, das mir dies beim Schwimmen eher so geht als beim Laufen, da mir die Laufbewegung einfach von Natur aus leichter fällt.

Du trainierst große Umfänge und meist mehrmals täglich. Was motiviert Dich bzw. treibt Dich an? Als Profisportler wird mein Tagesablauf durch mein Training strukturiert. Ich trainiere an Belastungstagen drei bis vier mal und an Entlastungstagen meist einmal, zum Beispiel ein lockeres Schwimmen oder Krafttraining. Große Umfänge findet man in meinem Trainingsplan eher selten und über das Jahr verteilt um gezielt Inhalte zu verbessern oder in der finalen Ironman-Vorbereitung.

Motivieren muss ich mich selten, da ich das was ich tue mit jeder Faser meines Körpers und Geistes liebe und mir aktuell kein schöneres Leben vorstellen kann.

Falls es mir jedoch auch mal schwer fällt motiviere ich mich mit meinem eigenen „KickAss“-Slogan oder mit einem schönen Stück Kuchen das Zuhause meist täglich auf mich wartet 😊

Welchen Tipp würdest Du Triathlon-Anfängern in Bezug auf das Training geben? Einfach erstmal loslegen und Freude dabei haben. Sich eine Gruppe suchen und gemeinsam trainieren. Erstmal nicht so viel über Material und große Rennen nachdenken. Ich habe auch mit einem Alurahmen und einem Radtrikot meinen ersten Triathlon gemacht.

Wie wichtig sind für Dich technische Hilfsmittel im Training (Pulsmesser, Wattmesser, etc.)? Sie sind meine täglichen Begleiter und besonders für meinen Trainer wichtig, um meine Einheiten beurteilen und mir exakte Vorgaben machen zu können.

Sie sind jedoch am besten einzusetzen, wenn man mittels Leistungsdiagnostik auch seine Werte bestimmt, ansonsten ist es ein nettes Spielzeug.

Nutzt Du in der Zusammenarbeit mit Deinem Trainer eine Online-Trainingsplattform? Wenn ja, welche? Ja, das Training wird auch online gesteuert.

Mit welchem aktuell aktiven Sportler, egal welcher Sportart, würdest Du gerne mal trainieren? Mit welchem ehemaligen Sportler hättest Du gerne trainiert? **Aktive Sportler:** ich würde gerne mit Eliud Kipchoge eine Runde laufen gehen in der Hoffnung, dass sich seine Lauftechnik auf mich überträgt. **Ehemaliger Sportler:** gleiches gilt für eine Schwimmeinheit mit Michael Phelps.



TRIATHLON LIVE ERLEBEN

KLEINE VERANSTALTUNGEN SIND NACH WIE VOR DIE BASIS

Zieht man einen quantitativen Vergleich der Triathlonveranstaltungen in Baden-Württemberg zu Beginn und zum Ende des vergangenen Jahrzehnts fallen drei Punkte besonders auf:

1. Die Anzahl der Teilnehmer ist insgesamt um fast 50% auf mittlerweile rund 25.000 gestiegen.
2. Die Anzahl der Großveranstaltungen mit über 1.000 Teilnehmern hat sich von zwei auf fünf mehr als verdoppelt und die erste Veranstaltung mit unter 500 Teilnehmern lag im Ranking 2010 auf Platz 7 und im Ranking 2019 auf Platz 17.
3. Trotzdem ist der Anteil der zehn größten Veranstaltungen an der Gesamt-Teilnehmerzahl nahezu gleich geblieben.

2010		2019	
ORT	TEILNEHMER	ORT	TEILNEHMER
Kraichgau	2.705	Kraichgau	3.279
Ladenburg	1.065	Heilbronn	2.151
Heilbronn	940	Ladenburg	1.255
Reutlingen	751	Tübingen	1.054
Forst	690	Heidelberg	1.047
Heidelberg	638	Erbach	907
Malterdingen	495	Karlsdorf	843
Offenburg	493	Waiblingen	802
Steinheim	487	Steinheim	627
Rheinfelden	480	Neckarsulm	611
Summe	8.744	Summe	12.576
Gesamt-TN 2010	17.000	Gesamt-TN 2019	25.000
%-Anteil Top-10	51,40 %	%-Anteil Top-10	50,30 %

Tabelle: Die 10 Veranstaltungen mit den meisten Teilnehmern in 2010 und 2019 im Vergleich.

Zunächst mal ist der absolute Zuwachs an Teilnehmern sehr erfreulich und bestätigt, dass Triathlon „in“ ist. Fakt ist, dass bei den beiden großen kommerziellen Veranstaltungen, Ironman Kraichgau und Challenge Heilbronn, allein ein Fünftel der Triathletinnen und Triathleten im Land startet. Durch diesen Umstand und das professionelle Marketing im Umfeld tragen Ironman und Challenge einen großen Teil zur Popularität des Sports in unserem Land bei.

Die weiteren Zahlen belegen jedoch zum einen, dass auch Vereine durchaus in der Lage sind, große Events mit bis zu rund 1.000 Teilnehmern zu stemmen und zum anderen, dass die Mehrzahl der Veranstaltungen im Land nach wie vor unter 300 Teilnehmer hat. Diese „kleinen“ Veranstaltungen sind also nach wie vor die Basis, die es, bei aller Wichtigkeit der großen „Leuchtturm-Events“ zu hegen und zu pflegen gilt, da sie für viele den Einstieg in den Sport bedeuten und außerdem über die Fläche im Land verteilt sind.

Auch in 2020 wartet wieder eine Vielzahl an interessanten und spannenden Wettkämpfen für jede Alters- und Leistungs-kategorie auf die Athleten im Land, mehr dazu auf den nächsten Seiten. Eine ständig aktualisierte Übersicht finden Sie auf der BWTV-Homepage www.bwttv.de.

 Verena Scholl



Am **19. Juli 2020** findet der nächste Volksbank Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker statt. Die Heimatstadt des ehemaligen Ironman-Weltmeisters Sebastian Kienle bietet hierfür ein tolles Ambiente. Die vollgesperrte Radstrecke und die vielen Zuschauer auf der Strecke sind nur zwei der Punkte, für die das Rennen bei allen Teilnehmern beliebt ist. Aber dieses Jahr wird nicht nur das reguläre Rennen stattfinden. Denn im Rahmen des Triathlon Mühlacker 2020 werden auch die Baden-Württembergischen Meisterschaften über die Sprint-Distanz ausgetragen. Alle, die einen DTU-Startpass aus Baden-Württemberg haben, nehmen automatisch an der Meisterschaft teil. Damit verspricht das Rennen in diesem Jahr besonders spannend zu werden.

Auch für den Nachwuchs gibt es natürlich ein passendes Angebot. Alle Kinder und Jugendlichen von 8 bis 15 Jahren können auf der Originalstrecke der Erwachsenen bereits am **18. Juli 2020 beim Heinzelmännchen Swim and Run** ihr Können beweisen und erste Wettkampfluft schnuppern. Je nach Alter werden 50 bis 200 Meter geschwommen und 800 Meter gelaufen, bis es durch den großen Bogen auf dem Kelterplatz ins Ziel geht.



Der Kraichgau Summertime Triathlon powered by Volksbank Stutensee-Weingarten eG geht am **9. August 2020** in die zehnte Runde. Ganz unter dem Motto "Summertime" bringt der Triathlon mit seinem kristallklaren Wasser, dem Zieleinlauf unter Palmen und einem Rennen unter der strahlenden August-Sonne das Hawaii-Feeling nach Baden-Württemberg. Auf drei verschiedenen Distanzen gibt es vom Jedermann, über die anspruchsvollere Sprint-Distanz bis hin zur Olympischen Distanz für Teilnehmer aller Leistungsgruppen die richtige Streckenlänge. Die idyllische Laufstrecke und eine vollgesperrte Radstrecke tun ihr übriges, um den Summertime Triathlon zu einem erfolgreichen und besonderen Erlebnis für alle Athleten zu machen.

CorporateRun

Karlsdorf-Neuthard

28.05.2020

4200m gemeinsam mit deinen Kollegen

Volksbank TRIATHLON MÜHLACKER

powered by
STADTWERKE MÜHLACKER

19.07.2020

Jedermann - Sprint - Olympisch

BaWü-Meisterschaft auf
der Sprint Distanz

1 JAHRE KRAICHGAU SUMMERTIME TRIATHLON

powered by Volksbank Stutensee-Weingarten eG

09.08.2020

Jedermann - Sprint - Olympisch



30. BREISGAU TRIATHLON AM 23.08.2020

DIE JUBILÄUMSAUSGABE WIRD GEBÜHREND GEFEIERT

Am 23. August 2020 möchten wir alle begeisterten Triathleten und Triathletinnen zu uns nach Malterdingen einladen. Dieses Jahr zu einer ganz besonderen Auflage, denn der Breisgau Triathlon findet bereits zum 30. Mal statt.

Um diese Jubiläumsauflage gebührend zu feiern, machen wir vom TNB Malterdingen uns bereits viele Gedanken und es wird sicherlich die ein oder andere Überraschung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben.

Außerdem wartet auf euch Schwimmen im Riegeler Müllersee, eine anspruchsvolle Radstrecke, die durch die schöne Oberrheinebene führt und ein Lauf durch die Malterdinger Weinreben. Des Weiteren freuen wir uns wieder sehr, die Baden-Württembergischen Meisterschaften auf der Mitteldistanz hier bei uns austragen und die besten Triathletinnen und Triathleten auf dieser Distanz küren zu dürfen. Es wird also spannend!

Auch in 2020 habt ihr wieder die Wahl zwischen der Mitteldistanz mit 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 21 km Laufen, die in Einzel- oder auch in Staffelform absolviert werden kann und der Jedermann-Distanz mit 700 m Schwimmen, 32 km Radfahren und 5 km Laufen.

Wir geben alles, um sowohl Athletinnen und Athleten als auch allen Sportbegeisterten und Begleitern ein besonderes, ereignisreiches und erfolgreiches Triathlonwochenende zu bieten. Wir freuen uns schon auf den 23. August und hoffen zum Jubiläum besonders viele von euch bei uns begrüßen zu dürfen.

Alle wichtigen Informationen rund um den Breisgau Triathlon findet ihr unter www.breisgau-triathlon.de. Auf **Facebook** unter **@BreisgauTriathlon** halten wir euch bis zum Wettkampf ebenfalls auf dem Laufenden.



SPORTOGRAF Marie Wintergerst

SPARKASSEN TRIATHLON UND ALB-GOLD TRIATHLONLIGA IN RHEINFELDEN

Wir möchten am 17. Mai 2020 alle Triathleten und Triathletinnen zur zwölften Auflage des Sparkassen Triathlons herzlich begrüßen. Nach den harten Bedingungen 2019 hoffen wir wieder auf Kaiserwetter.

Für 2020 habt Ihr nun die Wahl zwischen den Rennformaten Experience mit 300m Schwimmen, 13km Radfahren und 4km Laufen sowie Competition mit 700m Schwimmen, 26km Radfahren und 7km Laufen.

Die Radstrecke enthält einen heftigen Anstieg, die Wannengasse hoch (neu asphaltiert) und auf der Laufstrecke herrscht nun „Begegnungsverkehr“ (rechts laufen). Das Format Experience ist eher für Anfänger gedacht, aber auch Jugendliche ab 16 dürfen hier schon starten. Die Competition ist für den Saisonstart sicher schon herausfordernd, hierfür wird auch der Startpass oder eine Tageslizenz benötigt.

Die Athleten der ALB-GOLD Triathlonliga mit der 1. Liga und Frauenliga werden sich am Mittag über die Competition-Strecke im Teamwettbewerb duellieren. Bei der Landesliga Süd steht der Einzelwettbewerb über die gleiche Distanz auf dem Programm.

Auf www.sparkassen-triathlon.eu findet Ihr Infos, Ausschreibungen, Anmeldeportal, Strecken- und Zeitpläne. Wir, das OK Team, freuen uns auf Euch und werden ein professionelles, sportliches Ambiente bieten.

Bis dahin einen guten Trainingsaufbau!

-  Hans Winzen, 1. Vorsitzender Triathlon Team Rheinfelden e.V.
-  Florian Pfeiffer



www.sparkassen-triathlon.eu

Sonntag 17 Mai 2020



Triathlon Team Rheinfelden e.V.

-  * Experience Triathlon 0,3/13/4 Km
-  * Competition Triathlon 0,7/26/7 Km
- * Alb-Gold Triathlonliga 0,7/26/7 Km



Wenn's um Geld geht  Sparkasse Lörrach-Rheinfelden





BWTV LANDESMEISTERSCHAFTEN BEIM MEY GENERALBAU TRIATHLON TÜBINGEN

Bei der sechsten Auflage des Mey Generalbau Triathlon Tübingen am 26. Juli werden in diesem Jahr die Landesmeister des Baden-Württembergischen Triathlonverbands über die Olympische Distanz gekürt.

Im Kampf um die Landesmeistertitel müssen die Triathletinnen und Triathleten 1,5 Kilometer Schwimmen im Neckar, 40 Kilometer Radfahren im Schönbuch und 10 Kilometer Laufen durch die malerische Altstadt bewältigen. Alle Triathletinnen und Triathleten mit einem gültigen DTU-Startpass eines baden-württembergischen Vereins werden in die Wertung aufgenommen.



„Wir vom BWTV freuen uns sehr, dass wir den Athleten mit dem Mey Generalbau Triathlon in Tübingen einen sportlich attraktiven und stimmungsvollen Wettkampf zur Ermittlung der Landesmeister über die Olympische Distanz bieten können“, äußert sich Peter Mayerlen, der Geschäftsführer des Verbands, sehr zufrieden.

Wem die Olympische Distanz zu lang ist, kann sich auch auf der Super-Sprintdistanz (250 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Radfahren, 2,5 Kilometer Laufen) oder der Sprintdistanz (750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen) ausprobieren. Über die Sprintdistanz kann man auch als Staffel starten. Insgesamt werden beim



SONNTAG, 26. JULI 2020



Mey Generalbau Triathlon Tübingen mehr als 1.000 Triathletinnen und Triathleten und alle, die es noch werden wollen, erwartet, um die Universitätsstadt schwimmend, radelnd und laufend zu erkunden.

Die Online-Anmeldung ist über die Website mey-generalbau-tuebingen.com zu erreichen. Dort gibt es auch noch weitere Informationen wie Streckenpläne, Zeitpläne und die offizielle Ausschreibung.

Für Familie, Freunde und Zuschauer gibt es auf dem Zinserdreieck an der Eberhardtsbrücke ein attraktives Rahmenprogramm, das zum Verweilen einlädt. Denn im Anschluss an die Jedermann-Rennen kann man wieder den Triathlonstars aus der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga dabei zusehen, wie sie um den Titel des Deutschen Mannschaftsmeisters kämpfen.



SUPER-SPRINTDISTANZ
SPRINTDISTANZ (EINZEL & STAFFEL)
thallos **OLYMPISCHE DISTANZ**



 Axel Schindwein, Fabian Knisel  Eva Werthmann



mey-generalbau-triathlon.com

DATUM	NAME	ORT	WEBSEITE	DISTANZEN
25.01.	Dirty Race XIX	Murr	www.dirtyrace.de	VD // ST
25.04.	Sport Dietsche Swim & Run mit RACEPEDIA-Cup RC	Mengen	www.mengens-triathleten.de	SJ // VD
26.04.	9. Citytriathlon Backnang Liga	Backnang	http://citytriathlonbacknang.de	SJ // VD // ST
03.05.	6. Neckarsulmer Triathlon Liga RC	Neckarsulm	www.triathlon-nsu.de	SJ // VD
09.05.	14. Buchener Triathlon RC	Buchen	www.tsv-buchen.de	SJ // VD // ST
10.05.	12. Remchinger Cross Triathlon	Remchingen	www.trt-remchingen.de	SJ // VD // ST
10.05.	mz3athlon XXI	Murr	www.mz3athlon.de	SJ // VD // ST
17.05.	32. Heideseetriathlon Forst DC	Forst	www.tvforst-triathlon.de	SJ // OD
17.05.	Sparkassen-Triathlon Rheinfelden Liga	Rheinfelden (Baden)	www.sparkassen-triathlon.eu	VD // Langsprint
21.05.	9. Echterdinger Swim & Run	Echterdingen	www.tria-echterdingen.de/swimrun.php	SJ // VD // MTR
23.05.	5. PSK Kindertriathlon	Karlsruhe	http://online-psk.de/startseite/	SJ
24.05.	28. Waiblinger Triathlon Liga RC	Waiblingen	www.triathlon.vfl-waiblingen.de	SJ // VD // ST
27.05.	Maulburger Schul Swim&Run DTU-ST	Maulburg	www.turnerschaft-langenau.de	SJ
06./07.06.	Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau Liga	Kraichgau	www.ironman.com/kraichgau70.3	SJ // MD // OD // ST
13.06.	Holzland Triathlon Haßmersheim	Haßmersheim	www.holzland-triathlon-hassmersheim.de	VD
20.06.	Racepedia Cup Junior Challenge Heilbronn RC	Heilbronn	www.juniorchallenge-hn.de/	SJ
21.06.	hep CHALLENGE HEILBRONN powered by Audi	Heilbronn	www.challenge-heilbronn.de	MD // OD // VD // ST
21.06.	13. Rigolator Sprint / Einsteiger-Triathlon	Riegel	www.rigolator.com	VD // ST
26.06.	8. Reutlinger Swim&Run	Reutlingen	www.reutlinger-swim-and-run.de	SJ // VD
26.06.	5. Lauchringer Triathlon-Nacht	Lauchringen	www.triathlon-lauchringen.de	VD
28.06.	24. Erbacher Triathlon Liga	Erbach / Donau	www.erbacher-triathlon.de	OD // VD
28.06.	Heinz Beierstorf Triathlon Stutensee	Stutensee	http://tsg-blankenloch.de	SJ // VD // ST
04.07.	Schopfheimer Sparkassen Triathlon RC	Schopfheim	www.turnerschaft-langenau.de	SJ // VD // ST
04.07.	36. Welzheimer Triathlon	Welzheim	www.welzheimer-triathlon.de	VD // ST
05.07.	6. Bietigheimer Triathlon Liga	Bietigheim-Bissingen	www.trisvb.de	VD
10.07.	16. Kreissparkassen Schülertriathlon Winnenden DTU ST	Winnenden	www.winnenden.de	SJ
11.07.	Schluchsee Triathlon Liga	Schluchsee	www.triathlon-schluchsee.de	OD // ST
12.07.	15. Rheinstetten Triathlon	Rheinstetten	www.sportfreunde-forchheim.de	SJ // VD
12.07.	31. Ebenweiler Triathlon	Ebenweiler	www.ironmanli.de	OD // VD // ST
18.07.	RömerMan 2019	Ladenburg	www.roerman.de	SJ // OD // VD // ST
18.07.	16. H.U. Nepper Kinder-Cross Duathlon	Waldenburg	www.tsg-waldenburg.de	SJ
19.07.	31. Förch-Triathlon	Waldenburg	www.tsg-waldenburg.de	VD // ST
19.07.	Volksbank Triathlon Mühlacker BaWü S	Mühlacker	www.volksbank-triathlon-muehlacker.de	SJ // OD // VD // ST
22.07.	19. Schultriathlon Sonnenlagerschule Mengen DTU ST	Mengen	www.sonnenluger.sig.schule-bw.de	SJ
22.07.	JTFO Landesfinale Baden-Württemberg	Mengen	www.machmit-bw.de/jugend-trainiert/olympia/triathlon	SJ
26.07.	Mey Generalbau Triathlon BaWü OD Buli	Tübingen	www.mey-generalbau-triathlon.com	OD // VD // ST
26.07.	28. HeidelbergMan	Heidelberg	www.heidelbergMan.de	OD // ST
26.07.	25. Freiburger Triathlon	Freiburg	http://triteamfreiburg.de	SJ // OD // VD // ST

DATUM	NAME	ORT	WEBSEITE	DISTANZEN
02.08.	36. Triathlon - Ilshofen	Ilshofen	www.tsv-ilshofen.de	VD // ST
08.08.	35. Ravensburger Triathlon	Ravensburg	www.ravensburger-triathlon.de	SJ // VD // ST
09.08.	Kraichgau Summertime Triathlon by Volksbank	Karlsdorf-Neuthard	www.summertime-triathlon.de/	OD // VD // ST
23.08.	30. Breisgau Triathlon BaWü MD	Malterdingen	www.breisgau-triathlon.de	MD // VD // ST
05.09.	Swim and Run Kirchheim	Kirchheim unter Teck	www.swim-run-kirchheim.de	SJ // VD
06.09.	27. Eberbacher Sprint- und Jedermanntriathlon	Eberbach	www.triathlon-eberbach.de	VD
06.09.	2. Cross Triathlon Rhein-Neckar	Hirschberg-Großsachsen	www.odewald-bike-marathon.de	SD // OD
12.09.	36. Stockacher Triathlon	Stockach	www.skizunft-stockach.de	OD // VD // ST
12./13.09.	Kaiserstuhl Triathlon BaWü MTR RC	Ihringen	www.triteam-kaiserstuhl.de	SJ // VD // ST // MTR
13.09.	Sindelfinger Kreissparkassen Triathlon	Sindelfingen	www.eventservice-stahl.de	SJ // VD // ST
13.09.	Cross Duathlon Tri-Team SSV Ettlingen	Ettlingen	http://xduathlon-ettlingen.de	VD // ST
19.09.	18. Wunnebad Swim&Run	Winnenden	www.wunnebad-swim-run.de	SJ // VD // ST
20.09.	28. Kornwestheimer Sika Triathlon	Kornwestheim	www.szk-triathlon.de	SJ // VD // ST
26.09.	Sparkasse KraichgauMAN Cross-Duathlon	Östringen	www.kraichgauaman.de	OD // VD // ST
03.10.	6. Neustädter Söhrenberg-Triathlon	Waiblingen	www.triathlon-neustadt.de	SJ // VD // ST

MD = Mitteldistanz // OD = Olympische Distanz // VD = Volksdistanz // ST = Staffel // SJ = Schüler, Jugend // MTR = Mixed Team-Relay

RC RACEPEDIA-Cup Liga ALB-GOLD Triathlonliga Buli Bundesliga DC Deutschland Cup DTU ST DTU Schultour

BaWü MD BaWü Mitteldistanz BaWü MTR BaWü Mixed Team-Relay BaWü OD BaWü Olympisch Distanz BaWü S BaWü Sprint

ultrasports

BMW BERLIN MARATHON
Offizieller Partner

Franz Löschke
Gewinner IRONMAN 70.3 St. Pölten 2019
3. Platz IRONMAN Frankfurt 2019



BASE

PROTECT

PERFORM

RECOVER

GERMAN SPORTS NUTRITION



ALB-GOLD TRIATHLONLIGA

DER NEUE MODUS HAT FUNKTIONIERT



Das zweite Jahr mit einem neuen Format liegt hinter uns. An sieben verschiedenen Veranstaltungsorten kämpften sich die Mannschaften durch die Saison bevor in Schluchsee die Entscheidung fiel. Der dort angewandte neue Modus (die Teams starteten in Intervallen in Abhängigkeit von der Tabellenplatzierung) sollte vor allem der Vorrunde mehr Gewicht verleihen, ohne dass wir den Finalcharakter des Abschlusswettkampfs verlieren. Dies ist aus meiner Sicht gelungen und ich hoffe, dass wir am Ende des Jahres 2020 die Ligastatuten so verfeinert haben, dass allen Beteiligten also Athletinnen und Athleten, Teams, Veranstalter und der Verband vom Modus voll überzeugt sind.

Wir bedanken uns bei den Teams der Veranstaltungen in Rheinfeldern, Neckarsulm, Waiblingen, Riegel, Erbach, Weizheim und Schluchsee für die Gastfreundschaft und tolle Organisation.

Wir gratulieren den Siegerteams 2019!

Frauenliga: Schwörer Team TV Mengen
1. Liga Männer: WMF BKK-Team AST Süßen
Landesliga Nord: SV Ludwigsburg 08
Landesliga Süd: NC3D-Team DAV Ravensburg
Mastersliga: CASCO Team VfL Waiblingen



GROSSER WETTKAMPF AUF GROSSER BÜHNE

Mit großer Freude blicke ich auf die kommende Saison, denn die Umstellung des Ligamodus führt uns nun zu einem großen Wettkampf auf die große Bühne. Am Vorabend des Ironman 70.3. Kraichgau werden die 1. Liga der Männer und die Frauenliga ein Sprintrennen auf den gleichen Strecken wie bisher die Triathlonbundesliga absolvieren. Dieses Rennen an einem Samstagabend in Ubstadt-Weiher verspricht das Highlight der Ligasaison zu werden und ich bin gespannt auf das Feedback der Athleten im Ziel.

Zuletzt noch ein kurzer Blick auf die Entwicklung der Liga bezüglich der Teilnehmerzahl. Zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Textes haben 99 Liga-Teams gemeldet. Mit etwas Glück haben wir zum jetzigen Zeitpunkt schon die Marke von 100 durchbrochen. Erfreulich ist dabei insbesondere, dass sich die Liga auch bei den Frauen immer größerer Beliebtheit erfreut und 23 Teams die Saison 2020 in Angriff nehmen.

Allen Teams, Athleten und Veranstaltern wünsche ich viel Spaß und viel Erfolg für die kommende Saison und freue mich auf Anregungen, um die ALB-GOLD Triathlonliga mit Euch weiterzuentwickeln!

Mario Schierok
Ligabeauftragter



24. Schluchsee Triathlon

Samstag, 11. Juli 2020 · ab 12 Uhr

triathlon-schluchsee.de



Momente

ALB-GOLD TRIATHLONLIGA 2019

📷 Axel Schindwein, Verena Scholl, Peter Mayerlen





VORSCHAU + TERMINE 2020

NEUER TEILNAHMEREKORD IN DER FRAUENLIGA

Insgesamt ist die Anzahl der Teams in der ALB-GOLD Triathlonliga gegenüber dem Vorjahr um vier auf 98 Mannschaften gestiegen. Erfreulich ist insbesondere der Anstieg in der Frauenliga auf 23 Teams, so viele wie noch nie zuvor.

Und auch der Veranstaltungsbereich entwickelt sich positiv. In diesem Jahr gibt es zwei Premierenveranstaltungen, die ohne das in 2018 eingeführte Liga-Konzept nicht möglich gewesen wären. So starten die 1. Männer- und Frauenliga am 6. Juni am Vorabend des Ironman 70.3 im Kraichgau auf den letztjährigen Strecken der 1. Bundesliga am Hardtsee, dies wird sicher ein sehr stimmungsvolles und attraktives Event. Die Zwischenrunde findet mit Schwimmen in der Enz in Bietigheim-Bissingen statt, die Veranstaltung hat sich letztes Jahr bereits im RACEPEDIA-Cup bewährt.

Eine Besonderheit gibt es bezüglich der Landesliga Süd. Diese wird, aufgrund fehlender Alternativen im Süden, einen Wettkampf der Vorrunde in Waiblingen absolvieren. Ansonsten sind die bewährten Veranstaltungen in Backnang, Neckarsulm und Rheinfelden ebenso im Programm wie die „Klassiker“ in Erbach und Schluchsee.

Am Modus wird, nach der Modifikation im Vorjahr, nichts Grundlegendes geändert. Eventuell gibt es noch eine Anpassung der Startabstände beim Finale in Schluchsee. Ansonsten hat sich das neue Konzept bewährt, so dass wir uns wieder auf eine interessante und spannende Saison in der ALB-GOLD Triathlonliga freuen können.



				WK 1	WK 2	WK 3	Zw.-Runde	Finale	
1. Liga	Ort			Rheinfelden	Kraichgau	Erbach	Bietigheim 05.07. Sprint	Schluchsee	
	Datum			17.05.	06.06.	28.06.		11.07.	
	Modus			Team	Sprint	OD		Sprint	
Landesliga Nord		WK 1	WK 2			WK 3		Finale	
	Ort	Backnang	Neckarsulm			Erbach		Schluchsee	
	Datum	26.04.	03.05.			28.06.		11.07.	
Landesliga Süd				WK 1	WK 2	WK 3	Keine Zwischen- runde	Finale	
	Ort			Rheinfelden	Waiblingen	Erbach		Schluchsee	
	Datum			17.05.	24.05.	28.06.		11.07.	
Frauenliga				WK 1	WK 2	WK 3		Keine Zwischen- runde	Finale
	Ort			Rheinfelden	Kraichgau	Erbach			Schluchsee
	Datum			17.05.	06.06.	28.06.			11.07.
Mastersliga		WK 1	WK 2			WK 3	Keine Zwischen- runde		Sprint
	Ort	Backnang	Neckarsulm			Erbach			Finale
	Datum	26.04.	03.05.			28.06.			Schluchsee
Mastersliga						Team (Sprint)		Keine Zwischen- runde	11.07.
	Modus	Sonderform	Sprint-Einzel						OD

Startberechtigung älterer Jahrgang Jugend A (Jg. 2003) in
 → Backnang, Neckarsulm, Waiblingen, Kraichgau
 → Erbach nur in Landesliga Nord und Süd
 → Bietigheim
 → Schluchsee nur 1. Liga + Frauen

*Distanzen Rheinfelden: 700 - 26 - 7



ALB-GOLD NUDELN FÜR TRIATHLETEN

Es gibt vermutlich nur wenige Triathleten, die noch nie eine gemacht oder besucht haben: die Nudel-Party. Sie gehört zum Ausdauersport wie der Neoprenanzug beim Triathlon zum Schwimmen - beides hilft bei den meisten ungemein. Denn während der Belastung benötigt die Muskulatur schnell verfügbare Energie in Form von Kohlenhydraten - und die sind in Spätzle und Nudeln reichlich vorhanden.

Auch im dritten Jahr der ALB-GOLD Triathlon-Liga dürft ihr euch wieder auf Spätzle, Pasta und Online-Shop Gutscheine aus dem Hause des Titelsponsors freuen.

Doch ALB-GOLD unterstützt nicht nur die Liga, auch die erfolgreichen Kaderathleten des BWTV profitieren von der Partnerschaft. Im letzten Jahr besuchten die Athleten des Stützpunkts Freiburg einen Kochkurs im ALB-GOLD Kochstudio in Trochtelfingen und erhielten dort Hinweise und praktische Tipps für schmackhaftes sportlergerechtes Essen. Gerne können sich auch Athleten oder ein ganzes Team der ALB-GOLD Triathlonliga im Kochstudio anmelden.

Infos zu den Möglichkeiten unter Fon 07124-9291155 oder www.alb-gold.de.



Saisonabschluss bei der ALB-GOLD Trophy

DER PERFEKTE MTB-MARATHON FÜR TRIATHLETEN

Ihr seid noch auf der Suche nach einem Saisonabschluss, abseits von Triathlon, in einer herrlichen Landschaft? Wie wäre es mit dem Mountainbike-Klassiker auf der Schwäbischen Alb - der ALB-GOLD Trophy am 4. Oktober 2020 in Trochtelfingen. Liga-Starter haben die Möglichkeit bei Anmeldung bis 14. Juli 2020 (nach dem Finale der ALB-GOLD Triathlonliga) zusätzlich noch in den Genuss eines vergünstigten Startgelds zu kommen. Informationen gibt es bei euren Mannschaftsführern beim Start in die neue Saison. Alle Informationen zum Rennen findet ihr unter www.trophy.alb-gold.de.

ALB-GOLD
TROPHY

TRIATHLON STARS★



INTERVIEW MIT ANJA KNAPP

Anja Knapp stieg 1997 im Alter von neun Jahren in den Triathlonsport ein und zeigte früh Talent für den Ausdauerdreikampf. Bereits ein Jahr später wurde sie Zweite im damaligen LBS Nachwuchscup des BWTV. Die Dettingerin durchlief gemeinsam mit ihrer Zwillingsschwester Julia den Landeskader und qualifizierte sich schon in der Jugend für internationale Aufgaben. Karrierehöhepunkt war der Gewinn des Weltmeistertitels mit der Deutschen Mannschaft im Mixed Team-Relay 2013 in Hamburg. Die 31-jährige absolvierte neben ihrer Leistungssportkarriere eine erfolgreiche Ausbildung zur Mikrotechnologin bei der Robert Bosch GmbH.

www.anja-knapp.de



STECKBRIEF

Geboren

11.09.1988

Verein

SG Dettingen/Erms
(Bundesliga: Triathlon one Witten)

Trainer

Erich Jud & Dan Lorang

ERFOLGE DER LETZTEN DREI JAHRE

2019

5. Platz
Europacup Huelva, Spanien
(Olympische Distanz)

2018

Gesamtsiegerin Bundesliga
Deutsche Vizemeisterin Sprint
6. Platz
WM Mixed Team-Relay

2017

Deutsche Vizemeisterin Sprint
Gesamtsiegerin Bundesliga

10 STICHWORTE FÜR ANJA KNAPP

Olympische Spiele

Nach wie vor das Highlight einer Sportlerkarriere.

Mixed Team-Relay

Die Formel 1 des Triathlons: kurz und hart.

Die Finals

Gute Plattform um unseren Sport zu präsentieren.

Dettingen/Erms

Die Perle des Ermstals 😊

Freiburg

BWTV Landesstützpunkt.

Verletzungen

Hatte ich genug die letzten Jahre.

Saisonplanung

Olympiaqualifikation 28.05.2020.

Motivation

Persönliches Leistungslimit erreichen.

Regeneration

Ausgiebiges Schlafen, mindestens 9 Stunden.

Liebblings-Trainings-Gadget / Tool

Gibt es bei mir nicht.



RACEPEDIA-CUP 2019

AQUATHLON UND TRIPLE-SPRINT ALS NEUE FORMATE



Zwei neue Veranstaltungen mit neuen Formaten und eine Absage prägten den RACEPEDIA-Cup 2019.

6°C Lufttemperatur und Schneefall waren die berechtigten Gründe, um den RACEPEDIA-Cup in Buchen am 04.05.2019 abzusagen. Dies war wohl die erste wetterbedingte Absage eines Wettkampfes im Rahmen des BWTV Nachwuchscups.

Optimal hingegen waren die Wetterbedingungen für die beiden Premieren im RACEPEDIA-Cup. Das Heilbronner Freibad und der angrenzende Wertwiesenpark waren der perfekte Rahmen für den Aquathlon. Laufen-Schwimmen-Laufen stand für die Schüler auf dem Programm. Ab der Jugend wurde dem Aquathlon noch ein zusätzlicher Schwimmsplit vorangestellt, was die Sache für die Athleten zwar nicht einfacher aber für die Zuschauer noch attraktiver machte. Das Schwimmen nach einer harten



Laufeinheit ist die Schwierigkeit bei einem Aquathlon. Diese Kombination wird sicher als Vorbereitung in das eine oder andere Vereinstraining aufgenommen.

Der Festplatz am Enztalviadukt war die ideale Arena für die RACEPEDIA-Cup-Premiere in Bietigheim. Die Strecken waren passend für das neue Format Double- und Triple-Sprint Triathlon. Schwimmen in der Enz, Radeln unter dem Viadukt, Laufen Richtung Altstadt. Die Jugend B musste zweimal, mit einer kurzen Pause, die Distanzen 0,25 km-5 km-1 km bewältigen, ab der Jugend A gab es drei Durchgänge. Dieses Format verlangte von den Athleten alles ab, da auf den kurzen Distanzen ein hohes Tempo gegangen wurde, und die Pausen mit dem erneuten Einrichten des Wechselplatzes kaum Erholung boten. Athleten und Zuschauer fanden dieses Format spannend, kurzweilig und sportlich anspruchsvoll.

Die Wettkämpfe in Neckarsulm und Schopfheim wurden wie gewohnt und auf dem bekannt hohen sportlichen und organisatorischen Niveau ausgetragen. Beim Swim&Run in Mengen musste aufgrund der niedrigen Außentemperaturen zwischen Schwimmen und Laufen eine Pause eingelegt werden, was der erfahrene Veranstalter aber erwartungsgemäß mit Bravour meisterte.

Ich bedanke mich im Namen des BWTVs bei allen Veranstaltern für die professionelle Organisation und Durchführung der Wettkämpfe. Ohne die Orga-Teams und die vielen freiwilligen Helfer wäre der RACEPEDIA-Cup auf diesem hohen Niveau nicht möglich. Mein Dank geht auch an das Kampfrichterteam, dass stets faire und regelgerechte Wettkämpfe garantiert.



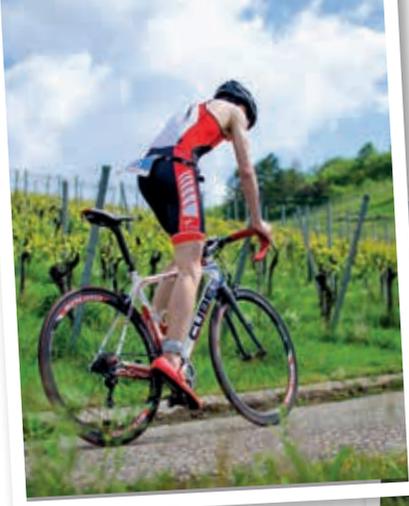
Momente

RACEPEDIA-CUP 2019



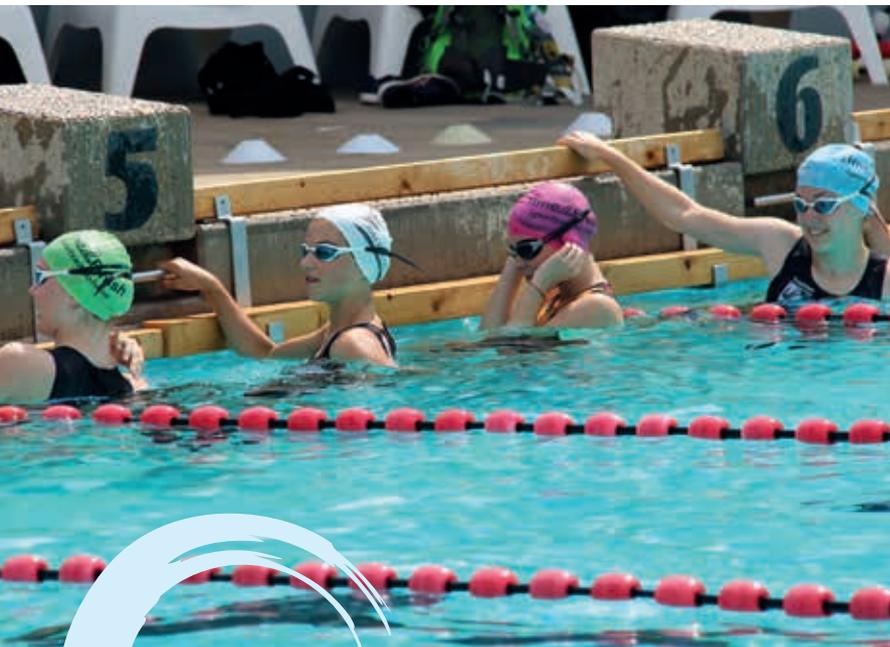
☑ Alex Roth, Armin Reiner, Axel Schlindwein, Birgit Scheffold, Ingo Kutsche, Peter Mayerlen, Verena Scholl





VORSCHAU 2020

RACEPEDIA-CUP 2020: SOLIDE UND FLEXIBEL



2020 wird das dritte Nachwuchscup-Jahr unter dem Label RACEPEDIA-Cup. Wir gehen mit unserem zuverlässigen Hauptsponsor und gut vorbereitet, mit bekannten Veranstaltern und Wettkampfformaten in die neue Saison.

Den Anfang macht wie immer Mengen mit dem Swim&Run. Danach geht es zum Triathlon nach Neckarsulm auf die schweren Strecken. Buchen wird uns dieses Jahr einen Duathlon bieten, da das Schwimmbecken einen neuen Anstrich braucht. Wenn die Stadtverwaltung einen Strich durch die Planung macht, ist eben Flexibilität gefragt.

Der Wettkampf in Waiblingen ist dieses Jahr wieder Teil des RACEPEDIA-Cups. Hier dürfen die Nachwuchstriathleten einen Triathlon in der Talaue bewältigen. In Heilbronn steht, so wie letztes Jahr, der Aquathlon auf dem Programm. In Schopfheim werden am ersten Juli-Wochenende die Baden-Württembergischen Meister im Triathlon gekürt. Den Abschluss des RACEPEDIA-Cups bildet der mittlerweile schon traditionelle Mixed Team-Relay Wettkampf in Ihringen.

Neue Regeln in der DTU-Sportordnung schaffen Klarheit, wann nach dem Schwimmen eine Pause zu machen ist. Bei einer Außentemperatur von unter 14,0°C kann nach dem Schwimmen eine Pause von 15 Minuten erfolgen.

Anschließend wird mit den beim Schwimmen festgestellten Zeiten in entsprechender Reihenfolge gestartet. Beträgt die Außentemperatur zur Startzeit unter 12,0°C, ist auf das Schwimmen im Freien zu verzichten. Beträgt beim Schwimmen in Hallenbädern die Außentemperatur weniger als 12°C, ist eine Pause von 15 Minuten verpflichtend. Die Pausenzeit beginnt, nachdem der letzte Teilnehmer das Wasser verlassen hat. Anschließend wird mit den beim Schwimmen festgestellten Zeiten in entsprechender Reihenfolge gestartet.

Auch der Verbleib des Handtuches am Wechselplatz wird ab 2020 klar geregelt. Das Handtuch muss sich immer in der Wechselbox befinden. Das heißt, wer nach dem Schwimmen seine Füße abtrocknen will, muss das Handtuch aus der Box nehmen, und danach wieder in die Box legen.

Ich wünsche allen Nachwuchstriathleten eine gute Vorbereitung in den Vereinen, so dass wir 2020 spannende, faire und verletzungsfreie Wettkämpfe im Rahmen des RACEPEDIA-Cups erleben können.

Armin Reiner
BWTV Vizepräsident

**TRIATHLETEN DER TSCH LANGENAU
ERHALTEN DAS GRÜNE BAND**

KONSEQUENTE NACHWUCHSARBEIT IM LEISTUNGSSPORT

Starke, konsequente Nachwuchsarbeit macht sich bezahlt! Das weiß auch die Turnerschaft Langenau. Die Jury des „Grünen Bandes“ hat die Triathlonabteilung mit dem bedeutendsten Nachwuchsleistungssportpreis in Deutschland ausgezeichnet. Herausragende Talentförderung wird mit der Auszeichnung des „Grünen Bandes“ und einer Förderprämie von 5.000 Euro belohnt. Die Commerzbank und der DOSB haben den Verein feierlich bei einer Veranstaltung in der Südbadischen Sportschule Steinbach geehrt, der SWR berichtete in seinen Online-Medien.

Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, stellte die Bedeutung des Grünen Bandes heraus und gratulierte dem Preisträger: „'Das Grüne Band' belohnt die konsequente Nachwuchsarbeit im Leistungssport, unabhängig von der Vereinsgröße oder der Popularität der Sportart. Mein herzlichster Glückwunsch geht an die Triathleten der Turnerschaft Langenau!“

Seit 1986 fördern die Commerzbank AG und der DOSB die Initiative „Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ Kinder und Jugendliche. Thorsten Löhr, Leiter Unternehmerkunden der Commerzbank Freiburg, überreichte dem Verein einen Pokal sowie einen Scheck über 5.000 Euro.

„Ausgezeichnete Arbeit sollte auch ausgezeichnet werden und das haben wir jetzt auch erreicht. Dass wir von der Jury des „Grünen Bandes“ zu einem der insgesamt 50 Preisträger gekürt wurden, macht uns sehr stolz! Das „Grüne Band“ und die finanzielle Unterstützung können wir nicht nur gut gebrauchen, sondern es stellt auch eine großartige Wertschätzung für alle Trainer*innen, Betreuer*innen und Helfer*innen dar, die uns meist ehrenamtlich unterstützen und sich mit großem Einsatz für den Verein engagieren“, freuen sich die Vorsitzende, Jutta Bausewein, ihr Amtsvorgänger Thomas Möller und Hubert Klemm, Abteilungsgründer und Cheftrainer bei den Langenauer Triathleten.

Ebenfalls bei der Ehrung dabei war das derzeitige sportliche Aushängeschild der Abteilung, Juniorin Katharina Möller. Ihr gelang in 2019 als Staffel-Europameisterin und WM-Elfte der internationale Durchbruch.



Bei der Übergabe von Scheck und Pokal freuen sich (v.l.): Maria Klemm, Hubert Klemm, Thorsten Löhr, Katharina Möller, Moritz Kuhnert, Jutta Bausewein, Alfons Hörmann.
(Foto: Christian Finkenzeller)

- ❶ verfügbar in zwei Härtegraden
- ❶ optimiert Stabilität und Komfort
- ❶ exklusiv erhältlich bei ausgewählten Bikefittern



STRIDE

**HAWAII-SIEGER
2019
Anne Haug**

gebioMized
TECHNOLOGY

www.secretsaddle.com



TRIATHLON STARS★

5 FRAGEN AN ...

... ANDI BÖCHERER

BWTV 1. Hast Du eine Lieblings-Trainingseinheit und wenn ja, was sind die Inhalte? **ANDI** Ein langer Morgenlauf mit meinem Bruder oder einem guten Freund.

2. Was macht für Dich einen guten Trainer aus, welche Eigenschaften sollte ein Trainer auf jeden Fall mitbringen? Ein guter Trainer braucht natürlich als allererstes Fachwissen, beispielsweise durch ein Sportstudium. Dann ist eigene Erfahrung im Sport sehr hilfreich und auch ein gewisses Maß an allgemeiner Lebenserfahrung schadet nicht. Ohne ein gewisses Bauchgefühl, also eine gute Intuition, geht es auch nicht.

3. Was bedeutet für Dich Motivation und wie motivierst Du Dich/was motiviert Dich? Natürlich motivieren mich Ziele. Aber ein schöner Ausblick ins Tal, schwimmen mit Delfinen oder auch ein früher Waldlauf machen es mir einfach, eine gewisse Dankbarkeit zu pflegen und mit Freude bei der Sache zu bleiben.

4. Was trainierst Du außer Schwimmen, Radfahren und Laufen? Im Winter gehe ich super gerne Langlaufen und auch eine Skitour kann man gut als GA1-Einheit nutzen. So bekommt der Winter einen Sinn.

5. Triathlon ist eine klassische Individualsportart. Wie wichtig ist für Dich eine Trainingsgruppe? Ich habe zwei lebhaftige Kinder zuhause, deshalb trainiere ich gerne alleine. Aber ab und zu ist es auch schön, einen Begleiter dabei zu haben.

... MARC DÜLSEN

BWTV 1. Hast Du eine Lieblings-Trainingseinheit und wenn ja, was sind die Inhalte? **MARC** Schwierige Frage. Ich habe eigentlich keine konkrete Lieblings-Trainingseinheit, sondern eher ein Lieblings-Trainingsumfeld. Wenn ich mich im Trainingslager total auf mich und mein Training fokussieren kann, optimale Rahmenbedingungen geschaffen sind und ich körperlich voll leistungsfähig bin, dann ist das eindeutig „Lieblings“. Wenn ich mich auf eine Einheit festlegen müsste, wäre es ein langer Radtag mit vielen Schwarzwald-Gipfeln und einem großen Stück Kuchen in der Kaffeepause, gefolgt von einem schnellen, kurzen Koppellauf.

2. Was macht für Dich einen guten Trainer aus, welche Eigenschaften sollte ein Trainer auf jeden Fall mitbringen? Zunächst muss es für mich menschlich passen. Wir haben fast täglich Kontakt und ein freundschaftliches Verhältnis ist mit sehr wichtig. Mein Training hat einen wissenschaftlichen



ANDI BÖCHERER



MARC DÜLSEN

Hintergrund und wird täglich analysiert. Mir tut es extrem gut, mich an einen bis ins Detail strukturierten Trainingsplan halten zu können. Jede Einheit hat ein Programm in sich, es gibt selten nur das „fahr mal locker 3 Stunden“. Ich gebe nach jedem Training ein Feedback und meine Meinung und mein Gefühl werden berücksichtigt.

3. Was bedeutet für Dich Motivation und wie motivierst Du Dich/was motiviert Dich? Motivation bedeutet für mich, ein Ziel zu haben für das ich bereit bin, täglich an meine Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Diese Motivation kommt aus dem bereits Erlebten, meinen Erfolgen und erreichten Zielen und dem Gefühl, das dadurch entsteht. Im Kleinen aber auch, völlig kaputt unter der Dusche zu stehen, die Einheit in Trainingspeaks als grün zu markieren und sich auf das Sofa und Essen zu freuen.

4. Was trainierst Du außer Schwimmen, Radfahren und Laufen? Seit einiger Zeit ist mir Krafttraining sehr wichtig. Athletik/Core-Training mache ich eigentlich schon immer begleitend. Im Winter bin ich ein großer Langlauf-Fan - leider lässt der Schnee diese Saison noch auf sich warten. Seit neuestem gehe ich auch ins Yoga, das am Olympiastützpunkt für die Kaderathleten in Freiburg angeboten wird.

5. Triathlon ist eine klassische Individualsportart. Wie wichtig ist für Dich eine Trainingsgruppe? Ich habe das Glück, in der deutschen Großstadt mit der wahrscheinlich höchsten Triathleten-Dichte leben zu dürfen. Da kommen öfters spontane Radausfahrten oder Schwimmsessions zustande. Besonders im Trainingslager ist es mir wichtig, in Gesellschaft zu trainieren. Es motiviert mich, mit anderen Athleten vor allem Grundlageneinheiten zu absolvieren. Ich habe dadurch im Schwimmen letztes Jahr große Fortschritte gemacht. Intensive Schlüssel-Einheiten mache ich aber nach wie vor gerne alleine, um mich ganz auf mich konzentrieren zu können.

... MAURICE CLAVEL

BWTV 1. Hast Du eine Lieblings-Trainingseinheit und wenn ja, was sind die Inhalte? MAURICE Ja. Ich habe sehr wohl eine Lieblingseinheit. Allerdings muss ich sagen, dass sich diese auch im Laufe einer Saison ändern kann. Im Moment mache ich sehr kurze und harte Intervalle auf dem Rad sehr gerne. Klingt vielleicht etwas komisch, aber ich liebe es mich für eine, maximal 1,5 Stunden voll zu verausgaben, um dann komplett kaputt auf die Couch zu fallen.

2. Was macht für Dich einen guten Trainer aus, welche Eigenschaften sollte ein Trainer auf jeden Fall mitbringen? Meiner Meinung nach sollte ein Trainer ein hohes Maß an Empathie mitbringen. Denn nur wenn der Trainer 100% auf die/den Athleten eingehen kann, holt man auf sinnvolle Weise und auf lange Sicht alles heraus.

3. Was bedeutet für Dich Motivation und wie motivierst Du Dich/was motiviert Dich? Motivation ist bei mir ein ständiger Begleiter. Mal mehr mal weniger stark ausgeprägt. Motivation bedeutet für mich alles zu geben, um ein definiertes Ziel zu erreichen. Ich motiviere mich immer, in dem ich mir den Rennverlauf meines Hauptrennens vorstelle und mich dann frage: „Willst du hinten oder vorne in diesem Rennen sein?“ Da gibt es nur eine Antwort und schon kann man wieder ins nächste Training starten.

4. Was trainierst Du außer Schwimmen, Radfahren und Laufen? Ich mache noch zusätzlich Krafttraining. Ab und zu gehe ich auch Langlauf-Ski fahren, eine willkommene Abwechslung in den dunklen Wintermonaten.

5. Triathlon ist eine klassische Individualsportart. Wie wichtig ist für Dich eine Trainingsgruppe? Im Wettkampf absolut individuell, im Training hingegen ist eine Gruppe sehr wichtig. Für mich ist das Schwimmtraining quasi nur in der Gruppe möglich, ohne sie kann ich mich kaum motivieren ins Wasser zu springen. Anders ist es beim Rad- und Lauftraining. Hier ist das Training mit anderen Athleten eine willkommene Abwechslung, allerdings kann ich auch sehr gut alleine „durchziehen“.



MAURICE CLAVEL

ERFOLGREICHE BWTV-ATHLETEN 2019

NAME	VORNAME	VEREIN	WETTKAMPF	KLASSE	PLATZ
ALBRECHT	BERND	SV Nikar Heidelberg	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK60M	2.
ANGERT	FLORIAN	Soprema Team TSV Mannheim	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	Elite	2.
AUMANN	RAINER	TV Dettingen/ Iller	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK45M	1.
BACKSCHAT	MAURICE	NSU Triathlon	ETU EM Mitteldistanz Targu Mures	AK25M	1.
	MAURICE	NSU Triathlon	ETU EM Langdistanz Almere	AK25m	1.
BECK	WOLFRAM	Sparda-Team Rechberghausen	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK60M	1.
BICKEL	MORITZ	hep Sports Team	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK20M	3.
BIRNBAUM	GÜNTER	Tri-Team Freiburg	ITU Wintertriathlon World Championship Asagio	AK80M	3.
	GÜNTER	Tri-Team Freiburg	ETU Wintertriathlon European Championships Cheile Gradistei	AK80M	1.
	GÜNTER	Tri-Team Freiburg	ITU Duathlon World Championships Pontevedra	AK80M	2.
BLATT	ROBIN	NSU Triathlon	DM Crossduathlon Trier	AK25M	2.
BOCK	MICHAEL	Tri Team Freiburg	ETU EM Triathlon Sprint Kazan	AK50M	3.
	MICHAEL	Tri-Team Freiburg	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK50m	2.
BRUCHMANN	FABIAN	TSG Schwäbisch Hall	DM Crosstriathlon Zittau	AK35m	3.
BRUDER	SVEN	Tri-Team SV Bietigheim	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK50M	3.
BUCHER	KLAUS-PETER	www.tripugna.com	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK60M	3.
DAHLHAUS	KAI	VfL Waiblingen	WM Triathlon Sprint Lausanne	AK20m	1.
DENZ	MARKUS	LAZ Mosbach-Elztal e.V.	ETU Wintertriathlon	AK45M	3.
			European Championships Cheile Gradistei		
DIENER	ERIC	Tuttlinger Sportfreunde	DM Jugend und Junioren Grimma	JUN m	2.
DIENER	JAN	Tuttlinger Sportfreunde	DM Jugend und Junioren Grimma	JUG A m	1.
GÖHNER	MICHAEL	LG Steinlach-Zollern e.V.	ITU Wintertriathlon World Championship Asagio	AK35M	2.
GORGES	SARA-DIANE	SRH Campus Sports	DM Crossduathlon Trier	AK35W	1.
	SARA-DIANE	SRH Campus Sports	DM Crosstriathlon Zittau	AK35w	1.
GROSSKOPF	JULIAN	VfL Waiblingen	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK18M	1.
HAUG	JÜRGEN	TG Schömberg	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK55m	2.
HEBDING	MARION	Soprema Team TSV Mannheim	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK50W	1.
HENNING	CHRISTHARD	VfL Waiblingen	DM Triathlon Sprint Bremen	AK55m	1.
HETTICH	CHRISTOPHER	hep Sports Team	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK30M	1.
HORLACHER	FRANK	SV Nikar Heidelberg	ETU EM Langdistanz Almere	AK50m	2.
ILLEDITSCH	ELENA	Sportallianz Aalen	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK25w	1.
JANSEN	LAURA	Skiclub Heidelberg	DM Triathlon Sprint Bremen	AK25w	1.
JOHN	LAURA	ASC Konstanz	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK25w	2.
KAISER	CÉLINE	TV Grenzach	WM Triathlon Sprint Lausanne	AK20w	3.
KÄSHAMMER	ROLAND	Turnerbund 1894 e.V. Freistett	WM Triathlon Sprint Lausanne	AK65m	3.
KIELBLOCK	FRAUKE	Nonplusultra Esslingen	DM Crossduathlon Trier	AK40W	1.
KIENLE	SEBASTIAN	Tri-Team Heuchelberg	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	Elite	1.
KIMMANN	MICHAEL	Tri-Team SV Bietigheim	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK50M	2.
KLEIN	OSKAR	VfL Waiblingen	ETU EM Mitteldistanz Targu Mures	AK30M	1.
KUHN	LUISA	TSV Frickenhausen	ETU EM Crosstriathlon Targu Mures	AK25W	2.
LODER	NIKOLAUS	Tria Schramberg	ETU EM Langdistanz Almere	AK55m	3.
METH	HENDRIK	Sopremateam SV Mannheim	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK40M	2.
MÖLLER	KATHARINA	TSCH Langenau	ETU EM Mixed Team-Relay Weert	JUN w	1.
	KATHARINA	TSCH Langenau	DM Jugend und Junioren Grimma	JUN w	1.
MÜLLER	MELANIE	TNB Malterdingen	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK35W	3.
NESS	HELMUT	DAV Ravensburg Abt. Triathlon	ITU Long Distance Triathlon World Championships Pontevedra	AK55M	2.
NOTHOF	PHILLIP	hep Sports Team	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK30M	3.
NUBER	THOMAS	SG Niederwangen	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK35M	1.
PUSTLAUK	MARIA	ASC Konstanz	ETU EM Langdistanz Almere	AK35w	3.
RAPP	DANIEL	VfL Waiblingen	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK30m	1.



TRIATHLON STARS

NAME	VORNAME	VEREIN	WETTKAMPF	KLASSE	PLATZ
RUDL	ALEXANDRA	Nonplusultra Esslingen	DM Crosstriathlon Zittau	AK35w	2.
RUNDEL	ROBERT	Tri-Team Bad Saulgau	DM Crosstriathlon Zittau	AK60m	1.
SASSERATH	MAXIMILIAN	SV Nikar Heidelberg	DM Crosstriathlon Zittau	Elite	2.
SCHEIDERBAUER	JÖRG	Powersports Offenburg e.V.	DM Crossduathlon Trier	AK40M	1.
SCHNEIDER	JÖRG	TSV Frickenhausen	DM Crossduathlon Trier	AK50M	3.
	JÖRG	TSV Frickenhausen	DM Crosstriathlon Zittau	AK50m	1.
SCHRÖDER	ANDREAS	Team LEO Express Logistik TSV Calw	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK40M	1.
SCHUKRAFT	HANS	TSG Schwäbisch Hall	DM Crossduathlon Trier	AK60M	3.
SOBALLA	LOTTE	Tri-Team Freiburg	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK20w	2.
STECHER	GUNTER	Team ERDINGER Alkoholfrei	ITU Aquabike World Championships Pontevedra	AK55M	2.
	GUNTER	Team ERDINGER Alkoholfrei	ITU Aquathlon World Championships Pontevedra	AK55M	3.
STEGMANN	BERND	SV Nikar Heidelberg	ETU EM Triathlon Sprint Kazan	AK65M	3.
STEININGER	HEIKE	TG 1848 Bad Waldsee	ETU EM Crossduathlon Targu Mures	AK55W	3.
THIEL	MANUEL	Team LEO Express Logistik TSV Calw	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK35M	2.
VESTER	PETER	TF Feuerbach	WM Triathlon Sprint Lausanne	AK45m	3.
WEHRLE	CHRISTOPHER	TV Riegel	ETU EM Sprint Weert	AK30M	3.
WEHRLE	LAURIN	SVB Hüfingen	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	JUN/ AKO	1.
WEILER	GABI	DJK Schw. Gmünd	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK60W	1.
WEILHAMMER	TIM	SV Herlazhofen	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	JUN/ AKO	3.
WIEDEMANN	GERTRUD	Team ERDINGER Alkoholfrei	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK40W	3.
WIPFLER	CLAUDIA	Team ERDINGER Alkoholfrei	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK30W	2.
WOLFF	HARTMUT	Tri - Team Heuchelberg	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	AK65M	1.
WOLFF	KATHARINA	Tri - Team Heuchelberg	DM Crossduathlon Trier	AK25W	1.
	KATHARINA	Tri - Team Heuchelberg	DM Triathlon Mitteldistanz Heilbronn	Elite	2.
WOLPERT	HANNES	NSU Triathlon	DM Crossduathlon Trier	AK25M	3.
WÜRTH	ALINA	Team Silla Hopp	DM Triathlon Kurzdistanz Beilngries	AK20w	3.
ZOBERBIER	MANFRED	Tri-Team Bad Saulgau	DM Crosstriathlon Zittau	AK70m	1.

TEAM	WETTKAMPF	KLASSE	PLATZ
BWTV-MANNSCHAFT (DIENER E., LEISS, MANN)	DM Jugend und Junioren Grimma	JUN m	1.
BWTV-MANNSCHAFT (DIENER J., FREY, HANNICH)	DM Jugend und Junioren Grimma	JUG A m	1.
BWTV-MANNSCHAFT (KOSEK, SCHOLL, SCHEFFOLD)	DM Jugend und Junioren Grimma	JUG B m	3.
BWTV-MANNSCHAFT (MÖLLER, GRALKI J., SAUER)	DM Jugend und Junioren Grimma	JUN w	1.
BWTV-MANNSCHAFT (WEILER, SCHEFFOLD, FLEIG)	DM Jugend und Junioren Grimma	JUG A w	2.
MIXED TEAM-RELAY (LEISS, MÖLLER, DIENER E., WEILER)	DM Jugend und Junioren Grimma		1.



WIR WEBEN IHR FROTTIER-WUNSCHTUCH

Jetzt Wunschtuch gestalten & kostenloses Angebot anfordern. Ganz einfach unter: www.handtuch.design

Ihr Textilausstatter ■ Funktionsshirts ■ Startnummern ■ Shirts & Polos ■ Taschen ■ Teambekleidung

Kontakt: Meilwiesenstr. 20, 75196 Remchingen
 Telefon: 07232 3176-0 | info@sport-tex.de | www.sport-tex.de

SPORT TEX
H A A G



WMF BKK-TEAM AST SÜSSEN

DIE STÄRKSTE LEISTUNG VOR KNAPP EINER MILLION ZUSCHAUER

Voller Optimismus waren die Süßener Verantwortlichen des WMF BKK-Teams in das 13. Bundesliga-Jahr in Folge gestartet. Nach Platz vier im Vorjahr hatte man den Kader nur punktuell verändert, da 2019 nur vier anstatt der bisherigen fünf Saisonrennen anstanden.

Im von vielen Stürzen geprägten Auftaktrennen im Kraichgau konnten die Schwarz-Gelben jedoch einen Fehlstart nicht verhindern und wurden Zehnter der Tageswertung. Dieser Auftakt im Juni war letztlich symptomatisch für eine ganze Saison voller Höhen und Tiefen.

Im Düsseldorfer Medienhafen bot Station zwei dann Besserung. Dario Chitti, am Ende der Saison sogar Zweiter der Bundesliga-Einzelwertung, zeigte seine stärkste Saisonleistung und führte die Filstäler mit Platz drei im Einzel zu Platz sechs in der Tageswertung.

Mit diesem Aufwärtstrend und dem Blick in Richtung Saisonziel „Top-5“ war das Auftreten beim Heimrennen in Tübingen umso enttäuschender. Das sonst so gewohnte Erfolgspflaster entwickelte sich Ende Juli für die Süßener zum Desaster, ein erneuter Sturz und lediglich ein Dario Chitti in Normalform brachten die schlechteste Tagesplatzierung seit Jahren - Platz 13.

Triathlon Baden-Württemberg . 2020 /// Bundesligavereine

Wie schnell sich das Blatt im Triathlon aber wieder wenden kann, zeigte sich bei den Finals zwei Wochen später in Berlin. Unter den Augen von knapp einer Million Zuschauer, die das Rennen live im ZDF verfolgten, zeigten die Athleten des WMF BKK-Teams im Wannsee und am Berliner Olympiastadion die beste Saisonleistung. Platz vier an diesem Tag sorgte für einen einigermaßen versöhnlichen siebten Platz in der Abschlusstabelle der Bundesliga, womit die Süßener zum wiederholten Male auch stärkstes Team aus Baden-Württemberg wurden.

In der Olympiasaison 2020 erhoffen sich die Athleten und Verantwortlichen, analog zum Olympiajahr 2016, einen Angriff in Richtung Top-3 der Liga. Erstmals ist bereits jetzt mit Luis Knabl ein Süßener Bundesliga-Triathlet für die Spiele in Tokio qualifiziert, Teamkamerad Lukas Hollaus hat ebenfalls noch Chancen die Reise nach Japan anzutreten.

Folgen Sie den WMF BKK-Triathleten aus Süßen auf Instagram unter (www.instagram.com/wmf_bkk_team/) und auf Facebook unter (www.facebook.com/ast.suessen)



Dario Chitti belegte in der Bundesliga-Einzelwertung Platz zwei.

Petko Beier, Jörg Schüller Simon Weißenfels

HEP PERFORMANCE TEAM NSU

MIT KAMPFGEIST UND TEAMSPIRIT IN DIE TOP-TEN

Das vergangene Jahr war für das Neckarsulmer hep Team NSU ein voller Erfolg und weiterer Schritt nach vorne. Mit einem starken neunten Platz in der Gesamtwertung (Punktegleich mit Platz sieben), gelang das zu Jahresbeginn gesetzte Ziel, in die Top-Ten aufzurücken.

Zum Saisonauftakt im Kraichgau sah es jedoch gar nicht danach aus. Bei einem Massensturz in der letzten Radrunde stürzten vier der fünf hep Team NSU Athleten. Für zwei war der Wettkampf zu Ende, wobei es Arne Leiss wenigstens gelang, sein Rad gut einen Kilometer bis in die Wechselzone zu tragen, um überhaupt noch in die Teamwertung zu kommen. Am Ende reichte es aber nur für einen enttäuschenden vorletzten Platz.

Bei den Wettkämpfen in Düsseldorf und Tübingen demonstrierte das hep Team NSU dann sportliche Stärke. Mit einem vierten Platz in Düsseldorf zeigte das Team sein großes Potential. So reisten die Athleten mit einem soliden Punkte-



stand zu den Finals nach Berlin. Beim Rennen in der Hauptstadt überzeugte das Team dann mit einem siebten Platz sowie hervorragenden Einzelleistungen. Simon Henseleit wurde erneut Teambester mit einem elften Platz in der Einzelwertung und sicherte sich mit dieser starken Leistung zudem den dritten Platz in der U23-Wertung. Gemeinsam mit Eric Diener qualifizierte er sich darüber hinaus für die Junioren-Weltmeisterschaften in Lausanne, wo Eric einen überraschend starken neunten Platz machte und Simon nur knapp hinter ihm Platz zehn erreichte.

Insgesamt demonstrierte das hep Team NSU einen starken Zusammenhalt über die gesamte Saison hinweg. Ausschlaggebend dafür war mit Sicherheit, dass sich die meisten Athleten bereits gut kannten und das nicht nur von den Wettkämpfen. So trainieren Arne Leiss, Eric und Jan Diener und zweitweise auch Timo Hackenjos am Olympiastützpunkt in Freiburg. Mit den beiden Schweden Oscar Djärv und Ludwig Fleetwood, haben vergangenes Jahr zwei weitere herausragende Nachwuchsathleten das Team wunderbar ergänzt.

„Wir blicken auf eine starke Saison 2019 mit Hochs und Tiefs zurück. Zielsetzung waren die Top-Ten, die wir mit einem soliden neunten Platz erreicht haben. Unglücklich war der Massensturz im Kraichgau, der das Team in der Wertung stark zurückwarf. Ohne den Sturz wäre mit Sicherheit ein bessere Gesamtplatzierung möglich gewesen. Sehr zufrieden sind wir mit der durchgehend starken Teamleistung. Alle Athleten zeigten bei den Wettkämpfen einen guten Zusammenhalt und Teamspirit. Daher blicken wir optimistisch in die neue Saison 2020, in der wir einen fünften oder sechsten Platz in der Gesamtwertung anstreben“, resümieren die beiden sportlichen Leiter Felix Schumann und Mathias Niekrenz.



 Ingo Kutsche, Petko Beier  Cornelia Dürr

NECKARSULM
BUNDES
LIGA
TEAM



TEAM NIKAR HEIDELBERG

DER ABSCHLUSS WAR MEGA-GEIL

Wären wir Mathematiker, würden wir unseren Saisonverlauf als Funktion $f(x) = x^2$ beschreiben. Da wir aber Sportler sind, würde ich unsere Rennen in der 1. Triathlon Bundesliga 2019 so beschreiben: TOP, FLOP, FLOP, TOP.

Das Team um unseren Teamleiter Oliver Grimm änderte sich in 2019 nur in wenigen Positionen. Neu dabei waren Nicolas Mehrer und Max Fetzer, der nach dem Mengener Rückzug seine Bundesliga Karriere bei uns noch etwas verlängern will. Da waren sie nun, die zehn „Jungen Wilden“: Nick Ziegler, David Breinlinger, Jakob Breinlinger, Simon Breinlinger, Fynn Mengele, Maximilian Saßerath, Lars Holenweger, Gabriel Allgayer, Nicolas Mehrer, Max Fetzer und ich (Chris Ziehmer). Bei den Team Wochenenden konnten wir uns, zwischen einigen Trainings-, Yoga-, und Foto Terminen, optimal auf die bevorstehende Saison einschwören. Unser neuer Ausrüster „TRIPUGNA“ steckte uns dazu noch in ein neu designtes Outfit.

Beim ersten Rennen im heimischen Kraichgau war der Rennverlauf geprägt von einem Massensturz, in den auch einige von uns verwickelt waren. Dennoch gelang es mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung einen zufriedenstellenden Saisonstand zu feiern.

Bei den Rennen in Düsseldorf und Tübingen wurden wir von Niederlagen, gebrauchten Tagen und Pech verfolgt. Aufgrund der ungünstigen Terminkonstellation mit der DM Junioren stand das Team in Düsseldorf schon mit Personalmangel an der Startlinie und blieb dann auch noch deutlich unter den Erwartungen. Beim dritten Rennen in Tübingen war es die fehlende Lockerheit und Sicher-

heit, die wir am Anfang des Jahres noch hatten und auch beim gemeinsamen Grillen am Abend zuvor nicht wieder erlangen konnten.

Highlight des Jahres war der Abschlusswettkampf im Rahmen von „Die Finals“ in Berlin. Das war, wohl auch in den Augen der anderen Teams, „großes Kino“. So stand am Freitag nach Ankunft gleich ein von der DTU initiiertes Team-Interview an. Die Tage vor dem Rennen residierten wir in einer Gästevilla in Klatow und bereiteten uns etwas abgeschottet in Ruhe auf das Finale vor. Schließlich wollten wir endlich beweisen, dass wir mit den Top-Teams mithalten können. Dennoch war es etwas erstaunlich, dass wir dann zu Dritt (Nick, David und ich) in der fünfzehnköpfigen Spitzengruppe saßen und nicht unerhebliche TV-Zeit hatten. David sogar geschlagene fünf Minuten, als er in Tour de France-Manier vom Feld ausriss. Platz sechs war der Lohn für ein engagiertes Auftreten und das beste Ergebnis der Nikar Bundesliga-Geschichte.

Unser zweites Jahr in der Formel 1 des Triathlons war definitiv keine Bilderbuchsaison, aber am Ende noch so einen rauszuhauen war mega-geil! Wir konnten als Team sowie als Einzelsportler einiges lernen und jeder Tag zusammen mit den anderen Jungs war durch unsere unterschiedlichsten Charaktere im Team geprägt.

Zur Saison 2020 werden Nick und ich (Chris) das Team leider verlassen. Nach drei Jahren in Heidelberg fiel mir der Schritt nicht leicht, denn ich blicke auf unvergessliche Jahre zurück, in denen fremde Menschen zu Freunden wurden. Ich möchte mich ganz herzlich bei allen aus Heidelberg, insbesondere Oliver Grimm, für die Unterstützung der letzten Jahre bedanken und wünsche den Jungs ganz viel Erfolg für 2020.



Petko Beier, Axel Schindwein Chris Ziehmer

MEY POST-SV TÜBINGEN

UM HAARESBREITE DER DISQUALIFIKATION ENTGANGEN

Neben unserem Heimrennen in Tübingen, das jedes Jahr aufs Neue ein absolutes Highlight für uns darstellt, da nirgendwo so oft und laut unsere Namen geschrien werden und nirgendwo so viele bekannte Gesichter am Streckenrand sind, haben wir uns ganz besonders auf das Finale der Bundesligasaison in Berlin gefreut. Der Wettkampf in Berlin war aber nicht nur das Ligafinale, sondern gleichzeitig auch die Deutschen Meisterschaften der Elite über die Sprintdistanz und wurde im Rahmen von „Die Finals - Berlin 2019“ live in der ARD übertragen. Entsprechend aufgeregt waren wir auch am Wettkampfmorgen. Es sollte alles perfekt laufen und ein erfolgreicher Abschluss der Bundesligasaison 2019 werden.

Erstmals in der Saison gab es in Berlin zwei Wechselzonen. Nach dem Frühstück mussten wir als erstes zur Wechselzone 2 beim Olympiastadion, um unsere Lafschuhe zu deponieren. Von dort musste dann jedes Team irgendwie zurück zum Wannsee kommen, um dort die Wechselzone 1 einzurichten und sich für den Start vorzubereiten und



aufzuwärmen. Von der DTU gab es das Angebot eines Radkonvois, der abseits der Strecke alle Athletinnen, die allein nicht zum Wannsee kämen, zum Schwimmstart leiten sollte. Aus Angst vor einem zu schnellen Tempo und unnötigen Umweg-Kilometern bis zum See, beschloss unser Team, lieber alleine mit dem Rad zum Wannsee zu fahren und sich in einem selbstgewählten Tempo aufzuwärmen.

Nachdem wir also unsere Wechselzone 2 eingerichtet hatten, sammelten wir uns und machten uns auf den Weg. Unser Plan war es, die Wettkampfstrecke einfach rückwärts vom Olympiastadion zum Wannsee zurückzulegen, da das der schnellste Weg zum See war. Wir waren gerade mal einen Kilometer weit gekommen, als uns unser Denkfehler wie ein Blitz traf. Zum einen ist es Athleten bekanntermaßen verboten, am Wettkampftag auf der Strecke zu trainieren. Wären wir also weitergefahren, hätten die Kampfrichter unser komplettes Team disqualifiziert und aus wäre der Traum von der Liveübertragung in der ARD gewesen. Und zum anderen waren wir nicht die einzigen Wettkämpfer auf der Strecke an diesem Tag. Wären wir also munter weitergefahren, wären wir geradewegs in die bereits gestarteten Jedermänner hineingefahren und hätten diese auch noch bei ihrem Wettkampf gestört. Zum Glück erkannten wir unseren Fehler im letzten Moment.

Um Haaresbreite an der Teamdisqualifikation vorbeigeschrammt und mit reichlich Adrenalin im Blut fuhren wir auf dem schnellsten Weg zum Treffpunkt für den Radkonvoi der DTU und legten unseren Weg zum Start in Ruhe plaudernd mit den anderen Athletinnen zurück. Dem großen Bundesligafinale in Berlin, bei dem wir mit Rang zehn den besten Platz der ganzen Saison erzielten, stand nun nichts mehr im Wege.

 Petko Beier, Post-SV Tübingen  Tanja Schneider

BUNDES
LIGA
TEAM
TÜBINGEN



TRIATHLON BADEN-WÜRTTEMBERG 2020

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

Anzeigen

Peter Mayerlen c/o, BWTV Geschäftsstelle

[Autoren und Mitarbeiter * Lilly Zednikova /// Dr. Mathias Oldhaver /// Julia Gajer /// Ricarda Lisk /// hep sports-team Dennis Sandig /// Christopher Hettich /// Stefan Naber Restube /// Sebastian Kienle /// Markus Kaumeyer Dr. Christoph Simsch /// Dorit Hartmann /// Angelika Mertens Reimund Mager /// Valentin Wernz /// Wolfram Bott Kaderathleten des BWTV /// Laura Philipp /// Eventpower Marie Wintergerst /// Hans Winzen /// Eva Werthmann Mario Schierok /// Anja Knapp /// Armin Reiner /// Andi Böcherer Marc Dülsen /// Maurice Clavel /// Simon Weißenfels Cornelia Dürr /// Chris Ziemer /// Tanja Schneider /// Gisela Glemser /// Peter Mayerlen] **[Fotografen** * Axel Schindwein Verena Scholl /// Thomas Steinmüller /// Bernd Erich hep sports-team /// Wolfram Bott /// Shady Habash/Red Bull Content Pool /// Graeme Murray/Red Bull Content Pool Ingo Kutsche /// Ralf Kiene /// Alessa Reiner /// Armin Reiner Reimund Mager /// Petko Beier /// Jan Rockahr, SPORTOGRAF Florian Niklas /// Fabian Knisel /// Jörg Schüler /// Christian Finkenzeller /// Robin Olschewski /// Jo Kleindl]

Gestaltung & Satz

siegel konzeption|gestaltung, www.jochen-siegel.de

Druck

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

*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.

*Dirty
Racing*

JOIN THE RACE OF YOUR LIFE.

Es ist das Rennen der besonderen Art.
Crossduathlon. Solo oder im Duett.
5 km Laufen. 15 km MTB. 4 km Crosslauf.
An einem Wintertag mit all seinen Schikanen.
Wir nennen es Dirty Race.
Immer am letzten Samstag im Januar.
Seit 2002. www.dirtyrace.de

SRM ORIGIN

DER MODULARE POWERMETER

GRENZENLOS KOMPATIBEL




SRM.DE



ALB·GOLD

PAPIER GEWINNT. PUNKT.



NEU



ALB-GOLD Nudeln im plastikfreien
Papierbeutel – Gewinner des Deutschen
Verpackungspreises in der Kategorie
Nachhaltigkeit. Werde auch du Gewinner
bei einem unserer sportlichen Events.
Mehr unter alb-gold.de/sport

