

DLC Aachen

Der Rennschuh 2019

Leichtathletik und Triathlon



Online Vereinszeitung

Inhaltsverzeichnis

I. Trainings und unsere Trainer	3	2. Bundesliga Nord Männer	44
Kinderschwimmen	4	2. Bundesliga Nord Frauen	44
Lauftraining mit Angelika Dunke	6	NRW Herren	44
		NRW Damen	44
		Hannover	44
		Hannover - Dieses Jahr leider ohne Han(g)over	44
II. Jahresrückblick und special events	9	Bundesliga Männer	46
Sylvesterlauf 2018	10	Bundesliga Frauen	46
White Continent Marathon in der Ant- arktis am 15.01.2019	11	Hagen	46
DLC Schwimmathlon 2019	14	Regionalliga Männer	46
Triathlon Trainingslager 2019	15	Regionalliga Frauen	47
Verleihung des Goldenen Knüppels 2019	18	Verbandsliga Süd Männer	48
Triathlon Brand 2019	19	Harsewinkel	48
Rund um Aachen 2019	21	Regionalliga Frauen	49
Mitteldistanz für Eheleute	22	Oberliga Frauen	50
Triathlon WM für das Hospiz	24	Bonn Triathlon - Einer der Klassiker in NRW.	50
Ibu gegen Muskelkater	26	Regionalliga Männer	51
Raceday	27	Eutin	51
Jahresabschlussfeier Triathlon	30	2. Bundesliga Nord	51
100*100 - das DLC Weihnachtsschwim- men	31	2. Bundesliga Damen	52
Winterlauf 2019	33	Steinbeck	53
		Regionalliga Männer	54
		Grimma	55
		2. Bundesliga Nord	56
III. Leichtathletik	35	Kalkar-Wissel	57
Rur-Eifel-Cup	36	Verbandsliga Süd Männer	57
		Saerbeck	58
		NRW Frauen	58
		Oberliga Frauen	58
		Verl	59
		2. Bundesliga Nord, Saisonabschluss .	59
IV. Triathlon	39	NRW Männer	60
Triathlon Liga-Wettkämpfe	40	NRW Frauen	60
Buschhütten	40	Sassenberg	61
NRW Herren: Buschhütten -Eiskalter Strippoker	40	Regionalliga Männer	62
NRW Damen: Schnellanziehen für Fortgeschrittene	41		
Gütersloh	42		

Regionalliga Frauen	62	VI. Neue Mitglieder	78
Rheine	62	Andreas Schacht	79
Regionalliga Frauen	62	Charlotte Hinz	80
Hückeswagen: Doppelte Podiumsplat-		Elisa Maniak	81
zierung bei der Mitteldistanz in		Fabian Becker	82
Hückeswagen	63	Felix Jekat	83
Landesmeisterschaften Mitteldistanz .	63	Florian Leins	84
NRW Männer	64	Jan Philip Schulze-Ardey	85
Krefeld	64	Johannes Feltes	86
NRW Frauen	64	Laura Laermann	87
Verbandsliga Süd Männer	64	Mark Zöller	88
Riesenbeck	65	Matthias Höfler	89
Oberliga Frauen	66	Sophia Koch	90
Xanten	67	Stefanie Kaltenmark	91
Showdown in Xanten	67		
NRW Männer	67	VII. Nachruf	92
Regionalliga Männer	67	In stillem Gedenken an Klaus Claaßen	93
Vreden	68		
Oberliga Frauen	68	VIII. Allgemeine Informationen	94
Ratingen	68	Danksagungen	95
Regionalliga Frauen	68	Informationen Deutscher Leichtathle-	
Verbandsliga Süd Männer	70	tik-Club Aachen e.V.	96
		Ansprechpartner und Infos	96
V. Pleiten Pech und Pannen	72		
Pleiten Pech und Pannen	73		

Teil I.

Trainings und unsere Trainer

Kinderschwimmen

2018 hat sich viel beim DLC Schwimmtraining getan. Es gab gleich drei neue Trainer für die Erwachsenen aber auch einen neuen Trainer für das Schwimmtraining der Kinder.

Rennschuh: Wie alt bist du?

Giancarlo: Ich habe bereits ein halbes Jahrhundert Erfahrung gesammelt ...

Rennschuh: Wie alt warst du, als du angefangen hast zu schwimmen?

Giancarlo: Ich bin am Meer geboren, daher habe ich ziemlich früh mit (Salz)wasser zunächst als „Taucher“ und dann auch an der Wasseroberfläche Kontakt gehabt. Meinen ersten Schwimmkurs habe ich mit 16 absolviert.

Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdisziplin?

Giancarlo: Falls Du die drei Triathlon Disziplinen meinst, die Frage passt bei mir nicht ganz, da ich kein Triathlet bin: ich schwimme nur ...

Rennschuh: Warst du selbst sportlich aktiv oder bist du es sogar noch?

Giancarlo: Als Zwanzigjähriger habe ich in meiner Heimat mit Wasserball angefangen und für drei oder vier Saisons gespielt. Nach zehn Jahren Pause habe ich in Aachen mit Wasserball wieder angefangen und auch hier ein paar Jahre mitgespielt. Es wird nun wieder Zeit, die Badekappe mit den Ohrenschützern wieder aufzusetzen um den zehn Jahresrhythmus nicht zu verschlafen ...

Rennschuh: Was ist (bisher) dein größter Erfolg?

Giancarlo: Ein paar schöne Tore

Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?

Giancarlo: Ja: die Straße von Messina, die etwa 3, 5 km weite Meerenge zwischen Kalabrien und Sizilien, zwischen den Meeresungeheuern Skylla und Charybdis, schwimmend zu überqueren. Die Kulisse ist traumhaft und hat für mich eine sakrale Urbedeutung: Mythos, Natur und Geschichte auf höchstem Niveau. Das wird mein ganz persönliches nachträgliches Geburtstagsgeschenk an mich selbst sein.

Rennschuh: Seit wann bist du Schwimmtrainer?

Giancarlo: Ich habe zunächst meine eigenen Kinder unterrichtet. Vor zwei Jahren habe ich angefangen, Kim beim Kindertraining zu unterstützen,

und dann das Training übernommen als Sie ein Jahr sabbatical genommen hat. Wir werden das Kindertraining bald wieder zusammen gestalten.

Rennschuh: Was war für dich der Grund Trainer für das Kinder- und Jugendschwimmen zu werden?

Giancarlo: Eher egoistische Gründen: ich wollte gerne, dass meine Kinder mit Schwimmen früh anfangen, so dass sie die Leidenschaft für das Meer und das Schwimmen so früh wie möglich mit mir teilen können. Nun freue ich mich sehr, wenn ich es schaffe auch anderen Kindern etwas beizubringen.

Rennschuh: Hast du vor dem DLC schon andere Gruppen trainiert?

Giancarlo: Nein, aber seit einem Jahr trainiere ich bei der ASVO6 die U8 bis U11 Kinder mit, die sich für Wasserball interessieren.

Rennschuh: Welche Voraussetzungen brauchen die Kinder, um bei dir im Training mitmachen zu können? Reicht das Seepferdchen schon aus?

Giancarlo: Seepferdchen muss schon sein. Am wichtigsten ist, dass die Kinder aus Eigenmotivation kommen. Diese sind herzlichst willkommen. Wir bieten immer ein paar Probestunden an und danach können die Kinder entscheiden, ob sie weitermachen möchten.

Rennschuh: Wie alt sind die Kinder und Jugendlichen bei dir im Training?

Giancarlo: Von 7 bis 13 Jahre.



Beim Fototermin waren nur Mädchen da. Normalerweise trainieren Jungs und Mädchen zusammen!

Rennschuh: Wie alt sollte ein Kind mindestens sein, um beim Kinder-Schwimmtraining mitzumachen?

Giancarlo: 6 Jahre.

Rennschuh: Wie sieht eine typische Trainingseinheit bei dir aus, oder gibt es so was gar nicht?

Giancarlo: Doch, doch: Techniktraining und Koordinationstraining gehören immer zum Hauptkost, wobei der größere Anteil das Erlernen von Kraulschwimmen gewidmet wird. Eine Prise Grund-schnelligkeit, ruhiges aerobes Programm und das eine oder andere Spiel, oft in Form einer Partnerübung, runden die Stunde ab. Mittlerweile haben die Kinder begriffen, dass „Spielen“ sehr anstrengend sein kann und manchmal verzichten sie lieber ...



Instruktionen durch Trainer Giancarlo am Beckenrand

Rennschuh: Inwieweit unterscheidet sie sich ein Kindertraining von einem Training für Erwachsene?

Giancarlo: Viel: Kommunikation und feedback stehen beim Kindertraining im Vordergrund. Die Kinder werden mehrmals während der Stunde einzeln angesprochen, sei es für Korrekturen oder um

Tipps zu geben, oder sei es um sie zu ermuntern oder zu loben. Darüber hinaus sind das Niveau und die Umsetzungsvermögen sehr breit gefächert, was das Managen einer Trainerstunde nicht gerade leicht macht. Deshalb freue ich mich immer wieder, wenn ich von Karin Unterstützung bekomme. Bei nur einer Stunde Training in der Woche braucht man als Trainer zum Teil einen langen Atem, um deutliche Fortschritte bei den Kindern zu sehen. Hinzu kommt, dass einige Kinder unregelmäßig kommen, das Training findet ja am Sonntag statt und die ein oder andere Familienaktivität hat oft Vorrang.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Giancarlo: Am Freitag und am Sonntag bin ich fast immer dabei und ich habe mir vorgenommen noch an einem dritten Tag in der Woche zu trainieren.

Rennschuh: Was motiviert dich?

Giancarlo: Durch verbesserte Technik schneller zu schwimmen als mit zwanzig Jahren.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys außer schwimmen?

Giancarlo: Ich spiele gern Tischtennis an der frischen Luft im Westpark, wobei der Spaß und die soziale Komponente im Vordergrund stehen.

Rennschuh: Was machst du sonst noch im Leben außer schwimmen?

Giancarlo: Ich arbeite als Chemiker an der RWTH, wo ich (größere) Jungen und Mädchen „trainiere“. Die restliche Freizeit ist meist der Familie gewidmet.

Lauftraining mit Angelika Dunke

Jeden Donnerstag steht Angelika um 18:30 Uhr bei Wind und Wetter im Waldstadion an der Bahn, stellt den Trainingsplan, ruft ihren Athleten die Zwischenzeiten zu, motiviert sie, spornt sie an und lobt sie. Bei Angelika wird Langstrecke trainiert.

Rennschuh: Wie alt bist du?

Angelika: 63 Jahre.

Rennschuh: Hast du früher selbst aktiv trainiert?

Angelika: Ja! Ich war sogar im Nationalkader.

Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?

Angelika: Ich war Langstreckenläuferin.

Rennschuh: Wie alt warst du, als du mit dem Laufen angefangen hast?

Angelika: Ich war schon 28 Jahre. Davor habe ich keinen Sport gemacht.

Rennschuh: Das ist ja ziemlich spät für eine Karriere, wie kam es dazu?

Angelika: Eigentlich wollte ich abnehmen. Ich war ein bisschen übergewichtig und habe fast 70 kg gewogen - bei 1,70 m.

Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdisziplin?

Angelika: Marathon und Halbmarathon.

Rennschuh: Was ist dein größter Erfolg?

Angelika: Da gab es ein paar Highlights. Zum Beispiel halte ich immer noch den 10000 m Rekord im Waldstadion mit 35:06 min. Meine besten Marathons waren 2:36:11 in Berlin und im Jahr darauf 2:36:13 in Hamburg. 1985 habe ich in Hiroshima, Japan am Weltcup teilgenommen. Darauf folgte dann Osaka (Japan) wo ich auch erfolgreich war. Zu meinen Highlights zählen auch der New York (1896) und Pune in Indien (1987).

Rennschuh: Was hat dich motiviert?

Angelika: Meine gute Leistung und der Erfolg haben mich motiviert. Du merkst, dass du talentiert bist und die Kilos fielen plötzlich auch. Ich habe meinen Partner Jürgen über den Sport kennengelernt, der zu dieser Zeit schon im Nationalkader war und seine Bestzeit beim Hamburg Marathon mit 2:17:31 lief. Er trainierte ca. 200 km/Woche.



Bestzeit beim Berlin Marathon 1989 mit 2:36,11 h
Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?

Angelika: Nein, ich laufe nur noch für mich selbst drei mal pro Woche. Ich nehme an Wettkämpfen nicht mehr teil. Ich habe 13 Jahre lang Leistungssport betrieben und bin im Schnitt 160 km in der Woche gelaufen. Irgendwann ist einfach mal Schluss, um weitere Verletzungen zu vermeiden. So viele Kilometer hinterlassen doch Spuren.

Rennschuh: Seit wann bist du Trainerin?

Angelika: Seit sieben Jahren (also seit 2012).

Rennschuh: Was war für dich der Grund Trainer zu werden?

Angelika: Ich wurde im Verein gefragt, ob ich Lust dazu hätte und habe ja gesagt. Einen Trainerschein hatte ich schon und ich habe meine Trainingspläne immer selbst gemacht und das hat ja auch ganz gut geklappt. Da kann ich das auch gerne an andere weitergeben.

Rennschuh: Hast du vor dem DLC schon andere Gruppen trainiert?

Angelika: Nein.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Angelika: Das ist eine längere Geschichte ...

Ich bin Arzthelferin und habe bei einem Internisten gearbeitet, der Läufer ist. Zu der Zeit hatte ich nie Sport betrieben und habe fast 70 kg gewogen. Eines Tages sagte mein Chef zu mir und meiner Kollegin: „Am Wochenende machen wir Sportabzeichen!“ Gesagt, getan. Ich habe alle Disziplinen durchgehalten, während meine Kollegin nach dem Weitsprung wegen einer Zerrung aufhören musste. Am Ende mussten wir noch 2000 m laufen. Das sind fünf Runden auf der Bahn - was ich damals noch nicht einschätzen konnte. Ich habe zwar durchgehalten, war aber die jüngste und die langsamste. Das hat mich gestört, dass mein viel älterer Chef schneller war als ich. Also habe ich heimlich angefangen zu trainieren. Ich bin ein halbes Jahr lang 2 km auf Schnelligkeit gelaufen. Ich wollte es meinem Chef zeigen. Danach habe ich angefangen Runden um den Hangeweier zu laufen. Ich wusste, dass dort immer viele Läufer waren. Ich bin dann nach einer Weile vier Runden mit jeweils unter 10 min gelaufen (Die große Runde ist exakt 2,386 km lang). Eines Tages kam dann ein Patient mit Knieschmerzen in die Praxis, der Langstreckenläufer beim DLC war und fragte ob mein Chef ihn wegen Knieschmerzen behandeln könne. Er wäre 20 km gelaufen und jetzt täte ihm das Knie weh. Ich dachte mir zwar, dass er bei einem Orthopäden besser aufgehoben wäre, aber habe meinen Chef dennoch gefragt, ob er ihn behandeln wollte. Mein Chef nahm den Langstreckenläufer dann auch gerne dran. Ich habe dem Läufer (Herr Effenberg) dann erzählt, dass ich Runden um den Hangeweier laufe, vier Runden in unter 40 Minuten. Das hat er mir dann nicht geglaubt. Also habe ich das nächste mal beim Laufen noch mal ganz genau auf meine Armbanduhr geschaut und es waren unter 40 Minuten für die vier Runden. Als der Läufer das nächste Mal in die Praxis kam, habe ich ihm gesagt, dass ich wirklich unter 40 Minuten für die vier Runden brauche. Daraufhin bestand

er darauf, dass ich im kommenden Wochenende bei den Kreismeisterschaften teilnehme. Ich habe ihn gefragt, was ich machen müsse und er meinte 10 km auf der Bahn laufen, das sind 25 Runden. Ich dachte mir, ich lauf doch keine 25 Runden um den Sportplatz! Aber er bestand gewissermaßen darauf und sagte mir, er würde mir noch eine Startnummer besorgen. Bei diesem ersten Versuch habe ich direkt den Streckenrekord mit 37:36 gelaufen. Bis dahin wusste ich noch nicht, wie schnell ich wirklich laufe. Mir hatte es einfach nur Spaß gemacht und ich wollte abnehmen. Dann musste ich in den DLC eintreten, weil ich so schnell war. Damals wusste ich noch nicht, dass das ein Langstreckenverein ist... und die liefen und liefen!

Einer vom DLC sagte dann zu mir, dass die Westdeutsche Meisterschaft im Marathon in drei Monaten ist, und ich mitmachen solle! Zu dem Zeitpunkt schien es mir noch schier unmöglich 42 km zu laufen! Ich habe dann gesagt, wenn ich die 30 km in der Vorbereitung mit den anderen durchhalte und mich danach gut fühle, würde ich mitmachen. Ich bin bei dieser Meisterschaft direkt zweite geworden mit 3:06 h. Danach bin ich noch weitere 45 Marathons gelaufen. Alle unter drei Stunden.

1985 war ich die einzige Frau im DLC, das hat sich glücklicherweise geändert.

Rennschuh: Wie sieht eine typische Trainingseinheit bei dir aus, oder gibt es so was gar nicht?

Angelika: Typisch ist bei meinem Training nur, dass die LäuferInnen schnell laufen müssen. Hier wird Tempotraining absolviert, langsam können sie die restliche Woche laufen. Es werden verschiedene Trainingsvarianten, Tempoeinheiten, trainiert. Das kann zum Beispiel ein Pyramidentraining, Steigerungsläufe oder Wiederholungsläufe über kurze und lange Strecken sein sein.

Zum Beispiel:

- 10 × 200 m
- 8 × 1000 m
- 200 m im Wechsel mit 400 m
- und vieles mehr

ABC Training (das ist Lauftechnik und -athletik) findet vorab statt, je nachdem was für eine Trai-

ningseinheit auf dem Programm steht.

Rennschuh: Inwieweit unterscheidet sie sich davon, wie du selbst trainierst?

Angelika: Es ist anders. Ich habe erst durch den Bundestrainer gelernt wie man schneller wird. Am Anfang im DLC sind wir nur so drauf los gelaufen. Ich habe immer versucht an den Männern dran zu bleiben, Frauen gab es ja eh nicht im DLC. Wir sind immer nur durch den Wald gelaufen. Erst als ich im Kader war, habe ich angefangen auf der Bahn zu trainieren und einen Trainingsplan bekommen. Außerdem hilft viel Erfahrung gerade auch im Marathon. Man muss viele Kilometer laufen, um schneller zu werden. Für Marathon muss man einfach Kilometer kloppen. Schnelle Sachen dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Erholung gehört natürlich auch zum Training. Es braucht auch einfach seine Zeit, bis man einen Marathon in Bestzeit laufen kann. Ich habe sieben Jahre gebraucht, bis ich meine Bestzeit gelaufen bin. Heute wird viel zu wenig gelaufen. Deshalb bricht auch keine

mehr meinen Bahnrekord.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Angelika: Heute laufe ich so drei mal die Woche. In meiner aktiven Zeit als Leistungssportler 160 km in der Woche. Im Trainingslager dann auch mal 180 km.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Angelika: Ich habe viel fotografiert und hatte auch ein eigenes Fotolabor. Außerdem bin ich Sammlerin afrikanischer Kunst. Ich bin auch gerne gereist, besonders nach Afkika (Kamerun), wo ich meine Afrikasammlung erweitern konnte. Mir gefallen die richtig alten afrikanischen Kunstwerke, nicht diese neuen modernen Schnitzereien.

Angelika: Was ich sonst noch sagen wollte: Ich freue mich über meine Laufgruppe, die regelmäßig jeden Donnerstagabend bei jedem Wetter (!!!) erscheint, ihr Training mit Freude absolviert und zufrieden nach Hause läuft oder fährt.

Interview vom 23.05.2019

Teil II.

Jahresrückblick und special events

Sylvesterlauf 2018

Wieder ist ein Jahr vergangen und fast schon traditionell wurde das Jahr mit einem erfolgreichen Sylvesterlauf gekrönt. Mit über 2000 Anmeldungen und 1830 Finishern waren die Startfelder erfreulicherweise wieder sehr gut gefüllt und bei mildem Laufwetter sind Groß, Klein, Schnell und nicht so schnell auf ihre Kosten gekommen.

Dass die Veranstaltung für Aachen und für den DLC zum wiederholten Mal ein großer Erfolg war, wird nicht nur durch die starken Teilnehmer- und Zuschauerzahlen, sondern auch durch die positive Resonanz der Teilnehmer bestätigt. Diese positive Resonanz möchten wir gerne an euch, die Helfer und Helfershelfer, weitergeben. Das große Arbeitspensum im Vorfeld und am Silvestertag selbst wäre ohne euren großen Einsatz nicht zu bewältigen. Dafür möchten wir uns hiermit bei allen beteiligten Vereinsmitgliedern und Helfern bedanken.

Wir sind stolz darauf, Teil eines Vereins mit einem derart intakten und positiven Vereinsleben zu sein. Vielen vielen Dank!

Für alle Datenkraken unter euch hier noch ein paar harte Fakten zum DLC Sylvesterlauf 2018 powered bei Sparkasse Aachen:

m/w	1.9 km	5 km	10 km	Gesamt
m	111	461	155	727
w	137	518	448	1103

Teilnehmer nach Geschlecht

Strecke	1.9 km	5 km	10 km	Gesamt
Finisher	248	979	603	1830

Finisher nach Strecke

Anmeldungen

Gesamt	2055
männlich	1225
weiblich	826

Jung und Alt

Jüngste(r) TeilnehmerIn	6 Jahre
Älteste(r) TeilnehmerIn	79 Jahre

Durchschnittsalter

Kinderlauf	9,4 Jahre
5 km	35,8 Jahre
10 km	39,8 Jahre
Gesamt	33,7 Jahre

sonstige Statistiken

Bei den ganzen Statistiken dürfen die Helfer beim Sylvesterlauf natürlich nicht vergessen werden!

Helfer

Aktive Helfer an Sylvester	120
davon Streckenposten	38

Helferstatistiken

(Orga-Team 2018)

White Continent Marathon in der Antarktis am 15.01.2019

Als vielgereister Marathonläufer war Frank letztes Jahr in Pakistan und hat sich dieses Jahr den Wunsch erfüllt, einmal einen Marathon an der Antarktis zu laufen.



King George Island (deutsch: König-Georg-Insel), südliche Shetlandinseln, Antarktis

Als weitgereister Marathonläufer will man einmal im Leben auch auf dem 7. Kontinent, Antarktika, einen Marathon laufen. Mittlerweile gibt es verschiedenste Reiseanbieter für Marathons in der Antarktis mit sehr unterschiedlichen Preisangeboten. Bisher hatten mich die Preise (meistens 5-stellig) und die Anzahl der benötigten Urlaubstage (über 10 Tage) ziemlich abgeschreckt. Doch 2018 fand ich einen „relativ“ günstigen amerikanischen Anbieter (Marathon Adventures), der ein 8-Tage-all-inclusiv-Paket ab Punta Arenas (Chile) anbot. Die Reise war günstig inklusive 2 Wochenenden gelegen, so dass man mit Hin- und Rückflug mit 6 Urlaubstagen (Freitag + 1 Woche) auskam. Anmeldung und Anzahlung musste bereits im Februar 2018 erfolgen, da die 60 Plätze sonst schnell

ausgebucht sind. Da eine Nacht in der Antarktis gezeltet wird, musste noch Geld in einen kälte-tauglichen Schlafsack investiert werden zusätzlich zu dem Flug Frankfurt – Punta Arenas und zurück. Unser Standorthotel lag in Punta Arenas. Von hier war geplant, in einem Zeitfenster von 4 Tagen mit einer Chartermaschine nach King-George-Insel (näheste zur Antarktis gehörende Insel) zu fliegen, dort den Marathon zu laufen, zu übernachten und am nächsten Tag zurück zu fliegen.

Auf King-George-Insel gibt es eine chilenische Forschungsstation mit einer kleinen Schotterpiste zum Starten und Landen von kleinen Flugzeugen. Leider spielt das Wetter nicht immer mit, so dass es sein kann, dass man 3 Tage auf das richtige

Wetter warten muss. Bisher, das hatte ich vorher überprüft, war es dem Anbieter aber immer gelungen, in dem Zeitfenster Flug und Marathon zu organisieren. Aber eine Garantie gab der Anbieter natürlich nicht. Es gibt allerdings in den USA selbst dafür eine Versicherung, die zahlt, wenn wegen schlechtem Wetter kein Flug durchgeführt werden kann. Ich brauchte sie zum Glück nicht. Wir konnten wie geplant am 15.01.2019 um 9 Uhr morgens starten. An der Flughafenanzeige stand übrigens tatsächlich als Ziel Antartida (Antarktika auf Spanisch).

Nach 2,5 h erreichten wir die Süd-Shetland-Inseln und landeten auf der kurzen Schotterpiste von King-George-Island. Anschließend wanderten wir zu unserem Zeltcamp, das vorher vom Organisationsteam schon aufgebaut wurde. Es gab je ein Zelt mit Isomatten für 3 Personen. Es war nicht sehr kalt (-1 °C) und nur wenig Wind.

Die Laufstrecke, von der wir einen Teil schon auf dem Weg zu den Zelten gegangen waren, enthielt einen kleinen gemeinen Berg. Auf Grund einer Baustelle bei der chilenischen Forschungsstation musste die Laufstrecke gegenüber den Vorjahren verkürzt werden. Statt 6 Runden à 7 km (3,5 km hin und her) mussten wir nun 8 Runden eine Strecke von 2,6 km immer hin und her laufen. Neben den Schlaf-Zelten war ein großes Zelt aufgebaut, wo es Essen und Trinken gab. Hier kam man auf Grund der kurzen Laufstrecke alle 3 bis 4 km vorbei. Nachdem das Marathon Adventures-Team Wendepunkte und den Startbereich aufgebaut hatten, ging es los.

Neben dem Marathon konnte man auch 21 km oder 50 km laufen. Die Mehrzahl lief allerdings Marathon. Ich lief zunächst mit langer Laufhose, Fleecejacke und Regenjacke. Doch es wurde viel zu warm. Auf dem Rückweg zog ich die Regenjacke aus. Mit Rückenwind und Sonne war es so warm, dass ich die Ärmel der Fleecejacke sogar hochkrepelte. Wer hätte gedacht, dass es in der Antarktis wärmer ist als zur Zeit in Deutschland! Tatsächlich gab es auch Läufer in kurzen Hosen! Nach jeder Runde trank ich ein Becher Orangensaft. Der kleine Berg wurde von Runde zu Runde

steiler. Ab der 6. Runde muss ich am Berg gehen. Hinzu kam, dass der Schotterweg anstrengend zu laufen war. Meine Oberschenkel drohten zu verkrampfen und ich muss Tempo rausnehmen. Die ersten 21 km lief ich recht locker knapp unter 2 h. Doch dann wurde es mühsam. Für die 2. Hälfte brauchte ich 2:40 h. Immerhin erreichte ich im Ziel Platz 10 mit einer Zeit von 4:43:38 (Siegerzeit: 3:48:03).



Zieleinlauf beim Antarktis Marathon

Ich erhielt glücklich meine Medaille und zog mich im Zelt um. Das wichtigste, wenn man keine warmen Räume hat: Mir war nicht kalt! Ich zog eine frische Laufhose und Jeans übereinander an sowie 3 Pullover übereinander mit Anorak und die Wanderschuhe mit dicken Socken. Im Gemeinschaftszelt versorgte ich mit Essen und Trinken. Langsam trudelten auch die anderen Läufer ein. Am Nachmittag wurde ein Ausflug zu einer benachbarten Pinguinkolonie angeboten. Mit einem Zodiac der benachbarten russischen Forschungsstation ging es zur benachbarten Insel, wo wir verschiedene Pinguine beobachten konnten. Sehr schön!

Leider waren auch abends, als wir zurück kamen, noch jede Menge Wanderer auf der Strecke, die für die Strecke über 10 h brauchten (u.a. ein 9 jähriger Junge!). Solange sie unterwegs waren, musste ein lauter Stromgenerator laufen, damit sie heißes Essen und heißen Kaffee hatten. Selbst als wir um 22 Uhr im Zelt lagen (im warmen Schlafsack) lief der Generator weiter. Irgendwann schlief ich trotz des Lärms ein und wachte um 5 Uhr wie-

der auf. Jetzt war der Generator leise. Ich stand mit Paul, einem meiner Zeltkumpanen, auf und guckte nach dem Frühstück. Da es noch nichts gab, wanderten wir allein am Ufer entlang. Jetzt hatten wir die Antarktis tatsächlich für uns. Wir trafen ein paar Pinguine, eine Seekuh und fotografieren ein paar tolle Felsen. Zwischendurch schneite es. So hatte ich mir die Antarktis vorgestellt! Als wir zurück waren, gab es Frühstück. Leider war das Essen immer das gleiche (angeboten von der Fluggesellschaft), was wir bereits gestern im Flieger und als Abendessen erhalten hatten.

Unser Rückflug war erst für 13 Uhr geplant. Es blieb also noch viel Zeit, die chilenische und die russische Station sowie deren kleine Kirchen zu besichtigen. So viel gab es nicht zu sehen und so warteten wir anschließend in der Sonne auf un-

seren Rückflug. Hier holte ich mir einen Sonnenbrand an der Nase (Sonnencreme hatte ich in die Antarktis nicht mitgenommen). Der Rückflug war pünktlich und gegen 17 Uhr waren wir wieder in Punta Arenas.

Die restlichen „Reserve-Tage“ verbrachte ich mit Ausflügen zur Pinguininsel und dem Torresdelpeine-Nationalpark in Patagonien sowie einer Radtour durch Punta Arenas. Ein paar Läufer liefen auch hier noch einen Marathon (damit ist für sie dann Südamerika als Marathonkontinent auch abgehakt). Es war wieder ein besonderer Marathon. Am eindrucksvollsten aber war die einsame Wanderung am Morgen danach zwischen Pinguinen und der Seekuh.

Frank Füssl



Pinguin watching an der Antarktis

DLC Schwimmathlon 2019

Am 24.02.2019 fand der diesjährige Schwimmathlon statt. Zuerst werden 750 m einzeln (!) auf der 25 m Bahn geschwommen. Danach geht es zum Hangeweiher, dort werden im Verfolgungstart eine große (2,3 km) und zwei kleine Runden (je

0,9 km) gelaufen. Ab AK 30 gibt es einen Zeitbonus von 15 s für die erste Altersklasse und 30 s für jede weitere Altersklasse. Ausgenommen davon sind Starterinnen und Starter die in der Bundesliga starten oder früher mal gestartet sind.

Position	Athlet/In	AK	Schwimmen	Laufen	Bonus	Gesamt
1.	Konrad		09:27	16:50		26:17
2.	Valentin		09:10	17:27		26:37
3.	PFS		10:02	16:45		26:47
4.	Tobias		09:44	18:36		28:20
5.	Thommes		10:17	18:17		28:34
6.	Paul K.		09:25	19:14		28:39
8.	Yannick		09:28	19:56		29:24
7.	Thaddäus		10:15	19:11		29:26
9.	Jonas		09:38	20:24		30:02
10.	Valentin Müller		11:25	18:43		30:08
11.	Jerome		12:14	18:13		30:27
12.	Rasmus	30	10:30	20:38	00:15	30:53
13.	Philipp		11:23	19:56		31:19
1.	Svenja		10:07	21:33		31:40
2.	Astrid		11:04	21:02		32:06
14.	Pit		11:42	20:29		32:11
3.	Maja		11:10	21:10		32:20
15.	Lukas		13:43	19:16		32:59
16.	Paddy	30	10:50	22:33	00:15	33:08
17.	Olli	40	14:19	20:12	01:15	33:16
18.	Florian S.		13:05	20:51		33:56
19.	Florian M.		10:36	25:12		35:48
20.	Klinki	50	11:34	25:16	00:15	36:35
21.	Felix		16:52	20:27		37:19
22.	Alexander	40	15:05	23:43	01:15	37:33
4	Felicia	30	12:30	26:07	00:15	38:22
23.	Kolja		16:26	22:23		38:49
5	Claudia	35	15:43	24:14	00:45	39:12
24.	Helmut	55	17:15	26:15	02:45	40:45
6	Lina Sofie	10	13:17	34:41	03:00	44:58
7	Sibylle	45	18:48	32:44	01:45	49:47
DNF	Giancarlo	50	11:32		02:15	
DNF	Johannes		09:37			
DNF	Frank	50	14:04		02:15	
DNF	Rebecca		10:08			

Ergebnisse des DLC Schwimmathlons 2019, 24.02.2019

Triathlon Trainingslager 2019

Nach dem Motto: „mit alle Mann zum ballern“ reisen 22 Triathleten nach Nordspanien in die Nähe von Girona um gemeinsam für die kommende Saison fit zu werden.



DLC Tritahlon Trainingslager 2019 in Banyoles

Nachdem der DLC im vergangenen Jahr in der Toscana war, ging es dieses Jahr nach Spanien, Girona. Oder genauer gesagt nach Vilavenut in der Nähe von Banyoles. Hier in Nordspanien schlagen auch einige Rad- und Triathlon Profis ihr Winterlager auf. Dazu kann man nur sagen: Alles ist besser als letztes Jahr! Die Unterkunft grenzt an Luxus, die Qualität des Straßenbelags in Katalonien ist um Größenordnungen besser als in der Toscana und weniger Autoverkehr herrscht hier auch noch. Zu guter Letzt hat sich der Wettergott auch noch als gnädiger erwiesen und es ist wärmer und vor allem trockener als im vergangen Jahr.

Die Anreise erfolgt nach ähnlichem Schema wie im Vorjahr. So viele Räder wie möglich in den Gan-

ser Bus (Danke Markus!). Dazu gab es den VW Bus von Pauls Schwester - den Emmabus (Danke Emma!) und ein Auto von Konrads Verwandtschaft (Danke Verwandtschaft!). Damit ist die Anreise der Fahrräder schon mal gesichert und diejenigen, die keine Einwände gegen eine lange Autofahrt haben kommen kostengünstig nach Spanien. Der Rest fliegt oder kommt mit dem Zug.

Tag -1 Um 19 Uhr werden Fahrräder und Gepäck in die Transportautos geladen. Die Abfahrt des Autocorsos erfolgt gegen 20 Uhr... Ankunft irgendwann am Folgetag.

Tag 0 Der Autocorso kommt nach und nach an und später auch die ersten „Flieger“. Die Sonne scheint, alle sind heiß aufs Radfahren und die meisten ein bisschen übermüdet. Also geht es erst mal mit der zu dem Zeitpunkt vorhandenen Mannstärke los, 45 km Rundfahrt. Am Abend gibt das erste Kochteam sein bestes und zeigt, wie gut Triathleten kochen können. Zum Abschluss des Abends gibt es noch eine kleine Ansprache der sportlichen Leitung bei der unter anderem die Schwimmzeiten bekannt gegeben werden und die Tourenvorschläge für den ersten Tag.

An dieser Stelle musste ich mit Schrecken feststellen, dass ich scheinbar über den Winter nicht genug trainiert hatte und alle anderen scheinbar an das Schlechte in der Wettervorhersage glauben. Aus Angst vor einer Verschlechterung des Wetters stehen entweder 93 km oder 123 km mit vielen Höhenmetern auf dem Programm. Ich träume von 60 km locker radeln....

Tag 1 Nach einem kleinen Schluck Kaffee und einem kleinen Häppchen zum Essen ist um 7:25 Uhr Abfahrt zur ersten Schwimmeinheit. Für die Bundesligisten stehen 4,2 km auf dem Plan, für alle anderen ist der Plan glücklicherweise nicht ganz so umfangreich. Danach gibt es ein reichhaltiges Frühstück und um 11:30 Uhr ist Abfahrt mit dem Fahrrad. Ich finde für meine 60 km nur zwei Mitfahrer. Zwei weitere haben sich für 93 km entschieden. Alle anderen sind zu heiß auf Radfahren und beginnen das Trainingslager mit 123 km langen Radausfahrt. Die kurzen Strecken kommen ohne Schaden wieder zurück. Bei den 123 km ist Johannes beim Serpentinefahren der kleine Zahnkranz gerissen. Das hat ihn aber nicht davon abgehalten den Berg weiter hoch zu fahren (Respekt!!!!). Abends noch mal ein bisschen laufen, anlaufen, und stretching.

Tag 2 Es geht noch früher los zum Schwimmen - ganze 30 Minuten. Die meisten reduzieren das Frühstück auf ein Minimum oder lassen es gleich ganz aus. Olli und ich schwimmen nur gut 20 Minuten und machen danach einen Nüchternlauf um

den See (6 km). Ausgehungert fahren alle wieder zurück, viel viel frühstücken und in zwei Radgruppen bei bestem Wetter 34 km zur Intervallstrecke. Zwei bis vier mal 5 km Intervalle bzw. Teamsprint für die Bundesligisten stehen auf dem Plan. Danach geht es zum Kaffeetrinken. Leider nicht für mich. Mein Akku ist leer. Um es genau zu nehmen nicht mein Akku, sondern der Akku von meiner Di2. Ich verzichte also auf die extra Kilometer zum Kaffeetrinken und fahre auf kürzestem Weg (= 34 km) zurück zur FeWo. Der Rest kommt ein bisschen später, der Akku von meiner Di2 lädt, Johannes ist immer noch nur auf dem großen Zahnkranz gefahren, während ich 36 km auf dem kleinen Zahnkranz verbracht habe. Nach dem Radfahren variiert die Motivation zwischen „hart anlaufen“ und 10 km laufen. Also für jeden was dabei! Anschließend kann man sich noch am Pool sonnen oder die Beine ins „Eisbad“ stellen.

Tag 3 Heute steht der erste Berg auf dem Trainingsprogramm, aber zuerst wieder schwimmen. Allerdings treten auf dem Weg zum Schwimmen schon die ersten Schwierigkeiten auf. Jenny hat den Ganser Bus abgewürgt und der weigert sich danach noch mal anzuspringen. So schaffen es heute leider nicht alle zum Schwimmtraining. Rebecca E. macht sich stark und organisiert mit Hilfe des ADAC eine Werkstatt die den defekten Anlasser auf Lager hat und noch heute tauschen kann. Nachdem wir wieder alle in unserer Hacienda angekommen sind gibt es erst mal eine Berichterstattung über den Zustand des Ganser Busses beim Frühstück.

Nach einer ausgiebigen Verdauungspause geht es ab aufs Rad. Direkt hinter Banyoles liegt der Rocacorba. Auf einer Strecke von 10 km geht es 900 Höhenmeter bergauf. Abschnittsweise beträgt die Steigung freundliche 17 % . Aber so was hält den DLC'ler nicht vom Ziel ab und schon gar nicht einen Johannes Kern, dessen kleiner Zahnkranz nicht geliefert wurde. Alle kommen oben an, können stolz auf sich sein und sich der Aussicht erfreuen. Die „kurze“ Strecke will keiner zurück fahren. Die „lange“ Strecke wird noch mal 10 km län-

ger, da die ursprüngliche Route über unbefestigte Wege führt. Dennoch fahren die Meisten die lange Strecke und nur sechs Athleten entscheiden sich für die „mittlere“ Strecke von insgesamt 65 km.

Nach dem Radfahren wird entweder noch mal kurz angelaufen und die ganz motivierten laufen noch ein paar Intervalle. Heute gibt es keine Pannen und Stürze, bis auf Konrad, der beim Laufen aus der Kurve geflogen ist.

Tag 4 - Ruhetag Die Schwimmzeit konnte für den Ruhetag von gefühlt „mitten in der Nacht“ auf 14:30 Uhr verschoben werden, sodass alle erst mal ausschlafen konnten. Nachdem zunächst groß propagiert wurde, dass am Ruhetag nicht gelaufen wird, fahren doch fast alle frühzeitig zum Schwimmen um vor dem Schwimmen noch mal um den See zu laufen. Aber tatsächlich finden die diversen Faszienrollen heute gute Verwendung und auch ausgedehnte Dehneinheiten sind hier und da zu erkennen. Das Größte Problem ist das gemeinsame Abendessen in einem Restaurant in Girona. Die meisten Restaurants in Spanien sind eher klein und bieten nicht genug Platz für 22 Personen. In Banyoles wird ein Menü für alle gebucht.

Tag 5 Schwimmen ist erst am Nachmittag, also müssen alle Radtouren rechtzeitig zurück sein. Bergzeitfahren steht auf dem Programm. In Zwei Gruppen wird zum Startpunkt für das Segmet am Berg gefahren und dann der Reihe nach (die langsamen zuerst) losgefahren, so dass alle möglichst zeitnah oben ankommen. Das weiße Zeug, das neben uns liegt ist übrigens Schnee. Alle kommen glücklich oben am Berg an. Wir haben die Schneegrenze überschritten (*kalter Jubel*). Wieder ab nach unten und in drei Gruppen zurück zur FeWo. Sauber kommt hier heute keiner nach Hause. Schon auf dem Hinweg gab es eine kleine Matschetappe und auf dem Rückweg war leider auch wieder das ein oder andere lehmige Schlammloch dabei. Also müssen alle am Vortag so fein säuberlich geputzten Räder noch einmal sauber gemacht werden.

Tag 6 Heute stehen nach der morgendlichen Schwimmeinheit drei Radtouren auf dem Programm: 80 km, 120 km (also mit Abkürzung 132 km) und 150 km (=170 km in der Realität). Der Wettergott ist allen, außer denjenigen auf der langen Route, zumindest insoweit gnädig, dass wir nicht vom Regen erwischt werden. Aber der Wind erweist sich heute als starker Gegner für alle. Vor allem die Böen bei der Abfahrt bringen das ein oder andere Fliegengewicht ins schlenkern. Nach dieser Radtour noch mal kurz anlaufen oder direkt der 10 km Lauf und dann ab ans Bankett. K.o. sind wir heute alle!

Tag 7 Schwimmen um 9:15 Uhr, da ist davor sogar noch genug Zeit, um richtig zu frühstücken. Leider endet für mich und Olli das Trainingslager mit dieser Schwimmeinheit und wir werden mit dem Ganser Bus zum Flughafen gefahren.

Für alle anderen geht es noch weiter. Neben zahlreichen anstrengenden Trainingseinheiten und einem Ruhetag am Sonntag, steht noch die Bierstaffel auf dem Programm. Alle anwesenden werden auf zwei Mannschaften aufgeteilt. Dann heißt es: Bier trinken, Schwimmen und zum Schluss eine Runde Laufen. Das bessere Team gewinnt.



Bierstaffel

Claudia

Verleihung des Goldenen Knüppels 2019

Hans-Gerd erhält zum zweiten Mal den Goldenen Knüppel

Am 10.04.2019 ging es wieder um den „Goldenen Knüppel“. Der Kampf um den goldenen Knüppel, der alljährlich mit einem 10,7 km langen Lauf abgeschlossen wird wurde dieses Jahr von vier Kampfrichtern überwacht. Zehn Athleten mussten neben vielen regelmäßigen Trainingseinheiten die von 10,7 km mit diversen vielen für Aachen typischen Höhenmetern bewältigen. Dieses Jahr wurde Hans-Gerd zum zweiten mal Träger des Goldenen Knüppels. In seinen Mittsiebzigern hat Hans-Gerd die komplette Strecke von 10,7 km in der hervorragenden Zeit von 72:42 gelaufen. Damit hat er einen deutlichen Altersklassensieg errungen. Für Hans-Gerd war dies zudem seine 20. Teilnahme an dieser Laufveranstaltung. Bereits 1990 hatte er den goldenen Knüppel zum ersten Mal erhalten.



Winterabschlusslauf 2019

Es war einmal mehr eine wunderbare Veranstaltung. Der Lauf konnte bei guten Bedingungen (trocken und kühl) durchgeführt werden.

Die anschließende Abendveranstaltung in der Gaststätte „Am Chorusberg“ wurde durch Rede-

beiträge des Ältestenrats, Helmut und durch Michael optimal und mit viel Wortwitz gestaltet. Der Abend hat allen Beteiligten wieder einmal Riesenspaß gemacht.



Verleihung des Goldenen Knüppels 2019 an Hans-Gerd Vogelsberg

Ergebnisse des Winterabschlusslaufs

Platz	Teilnehmer	Zeit
1	Christian Kolassovits	51:30
2	Eckhardt Oppermann	53:23
3	Michael Böhnke	55:17
4	Jens Giesder	55:20
5	Elke Kleideiter	59:15
6	Helmut Theves	62:20
7	Hildegard Langanke	64:08
8	Christiane Orth	65:42
9	Klaus Claaßen	68:13*
9	Helmut Pribyl	68:13*
10	Hans-Gerd Vogelsberg	72:42

* Kurzstrecke

Kampfrichter: Christel Habscheid-Führer, Claudia Creutz
Helga Gessenich und Gabi Reiners

Gabi

Triathlon Brand 2019

DLC Vereinsmeisterschaften erhitzten den Gefrierpunkt zum Siedepunkt

Ende April 2016 – Ein paar Verrückte sorgen für legendäre Bilder beim Triathlon im Schnee. Auch der 5. Mai 2019 erinnert eher an ein Aprilwochenende als an den kommenden Frühling. Je nach Startgruppe war von Regen, Wind, Hagel und Temperaturen zwischen 5-8 °C alles dabei was man sich für den Saisonauftakt gerade nicht wünscht. Der Stimmung konnte dies jedoch keinen Abbruch tun. Wie jedes Jahr fanden die DLC Vereinsmeisterschaften beim vom Brander SV veranstaltenden Triathlon statt. 0,5 km-20 km-5 km, zum zweiten Mal auf der neuen Radstrecke mit jeweils drei Wendepunkten, welche zum Verhängnis für einige DLC Aspiranten wurden.

Den Start machten die Frauen zur Mittagszeit. Da zeitgleich der Saisonauftakt der NRW Liga in Buschhütten stattfand, war das Feld dieses Jahr eher dünner besetzt. Pilar Hernández Rocha, Maja Hüsing, Alina Kollmeier, Claudia Maurer, Anne Seifen und Lianne Naumann standen schließlich mit dem DLC Adler auf der Brust an der Startlinie, die Frauen des DLC alle in der gleichen Startgruppe.

Das Schwimmen in der Halle sollte ein Aufwärmprogramm sein. In diesem Jahr nahmen allerdings dennoch alle verlängerte Wechselzeiten für ein bisschen mehr Stoff auf der Haut in den Kauf. Zunächst regnete es zwar nicht, aber ab der zweiten Radrunde kam ein derart starker und böiger Wind auf, dass gerade bergab das Motto „Lenker festhalten und safety first“ hieß. Zum abschließenden Lauf mussten dann die Eisklotz-Füße wieder aufgetaut werden und Lutz feuerte alle auf der letzten Zielgeraden noch einmal gut an. Im Ziel angekommen freuten sich alle schnell auf die warme Dusche.

Die interne DLC-Wertung konnte Lianne Naumann gewinnen, gefolgt von Maja Hüsing auf Platz zwei und Anne Seifen auf Platz 3. Geduscht und aufgewärmt konnten die Frauen jetzt das Männerrennen verfolgen.

Ab ca. 14.30 starteten ca. alle 20 min zahlreiche DLC'ler. Leider habe manche zu alte Hasen

bei der Startgruppeneinteilung die langsamere Radzeiten von vor 2018 angegeben, daher musste jede Startgruppe bis auf den letzten Meter alles geben. Virtuell lag geschätzt immer ein DLC'ler im Gesamtklassement vorne, bis in der letzten Startgruppe ein Holländer zeigte wo der Hammer hängt. Frisch aus Girona heimgekehrt, brachten die starken Schwimmer das Wasser zum Kochen. Im Eifer des Gefechts sorgte die Renndynamik schon für die ersten Stürze bevor die Schwimmhalle überhaupt verlassen wurde.

Auf dem Rad begegnete sich jede Startgruppe kurz und man versucht von Runde zu Runde abzuschätzen, wie man ungefähr liegt. Manche waren auch heiß genug, und sind im Einteiler auf die Strecke, wohingegen andere gefühlt mit Föhn, Handtuch und Creme in der Wechselzone etwas länger beschäftigt waren, um nicht komplett zu erfrieren. Durch Hagel und Regen kam es auf der nassen Radstrecke zu weiteren Stürzen, sodass von den Top10 Männern fast keiner ohne den Boden zu Küssen ins Ziel gekommen ist. Auf der Laufstrecke entbrannte dann ein Dreikampf und es wurde sich kräftig gepusht. Trotz der Wettverhältnisse sorgten die anderen DLCler für prächtige Stimmung an den Hot Spots.

Am Ende lief es auf eine Millimeterentscheidung hinaus, da wir alle aus unterschiedlichen Startgruppen kamen. Somit gibt es zwei zeitliche Vereinsmeister und einen Sekunden Abstand zum dritten Platz. Auf Rang 1 Valentin Müller/Michael Cramer und nur eine Sekunde dahinter Max Schöpping. Die geballte Stärke des DLC war hier der Wegweiser für einen erfolgreichen Start in die Saison 2019!

Obwohl das Bundesligateam am selben Tag Buschhütten gerockt hat, war die Leistungsdichte des DLCs enorm mit 9 unter den Top13. Im nächsten Jahr wird es nun noch spannender werden, da voraussichtlich kein Doppelrennen am Datum des MHA Triathlons ansteht.

Michael und Lianne

Name	Platz	AK	DLC	Total	Swim	Bike	Run
Naumann, Lisanne	2	(1)	1	1:08:47	7:06	39:05	22:35
Hüsing, Maja	6	(2)	2	1:15:59	8:00	44:46	23:12
Seifen, Anne	13	(3)	3	1:21:06	10:44	44:55	25:26
Kollmeier, Alina	19	(5)	4	1:23:11	9:18	48:38	25:14
Maurer, Claudia	23	(3)	5	1:23:57	10:48	46:38	26:30
Hernández Rocha, Pilar	37	(3)	6	1:29:15	11:11	52:04	25:59

Name	Platz	AK	DLC	Total	Swim	Bike	Run
Cramer, Michael	2	(1)	1	1:02:12	7:36	35:33	19:02
Müller, Valentin	3	(1)	1	1:02:12	7:52	34:40	19:40
Schöpping, Max	4	(2)	2	1:02:24	7:25	35:15	19:43
Hohlweck, Tobias	5	(2)	3	1:02:36	6:39	35:49	20:07
Kern, Johannes	7	(2)	4	1:03:04	6:34	35:58	20:31
Höfler, Matthias	8	(3)	5	1:04:21	6:47	37:09	20:24
Plettenberg, Nils	10	(3)	6	1:04:51	7:14	37:04	20:32
Trenn, Matthias	11	(4)	7	1:05:29	7:55	37:14	20:19
Starschich, Sergej	13	(5)	8	1:06:08	8:49	37:21	19:57
Gardeick, Pit	31	(4)	9	1:08:18	8:06	38:44	21:27
Zisenis, Paul	33	(8)	10	1:08:31	8:14	39:05	21:11
Kokozinski, Lukas	39	(6)	11	1:09:27	8:45	38:58	21:42
Hoymann, Christian	44	(6)	12	1:10:08	9:14	39:08	21:45
Schacht, Andreas	45	(9)	13	1:10:13	8:38	39:17	22:17
Bekemeier, Fabian	48	(10)	14	1:11:15	8:54	40:48	21:33
Klinge, Rasmus	52	(4)	15	1:12:22	7:34	42:01	22:46
Schreuer, Mario	54	(5)	16	1:12:30	8:55	39:16	24:18
Reich, Sven	57	(4)	17	1:12:58	9:32	40:51	22:33
Clemens, Manuel	59	(6)	18	1:13:04	9:51	38:21	24:50
Radtke, Oliver	63	(10)	19	1:13:41	9:59	41:30	22:10
Hermanns, Philipp	71	(12)	20	1:14:40	10:27	42:08	22:04
Schmidt, Florian	78	(14)	21	1:15:39	9:02	43:17	23:20
Mentges, Noah	101	(12)	22	1:18:39	8:12	46:34	23:51
Kerres, Sebastian	108	(13)	23	1:19:45	10:11	46:14	23:18
Overhage, Lothar	114	(11)	24	1:20:32	12:25	44:02	24:04
Lichtenthäler, Kolja	116	(21)	25	1:20:42	11:14	45:41	23:46
Jekat, Felix	123	(24)	26	1:22:02	11:57	43:42	26:23
Räder, Rainer	133	(15)	27	1:23:38	10:11	47:56	25:30
Hlawenka, Alexander	153	(20)	28	1:25:24	10:24	49:05	25:54
Fischer, Robert	176	(19)	29	1:29:20			26:27
Zinnen, Christoph	210	(28)	30	1:38:13	11:35	51:28	35:09

Rund um Aachen 2019

Auch im Jahre 2019 wurde Aachen wieder erfolgreich auf einer Strecke von 63 km (laufend) umrundet



Die glücklichen Teilnehmer des Laufs „Rund um Aachen“ 2019



Streckenverlauf der 62,8 km langen Strecke des Laufs „Rund um Aachen“

Am 20.6.2019 haben die Langstreckenläufer sich wieder auf den langen Weg rund um Aachen begeben. Dieses Ereignis tagte sich dieses Jahr bereits zum 27. Mal.

Streckenbeschreibung Die Strecke verläuft im Uhrzeigersinn um Aachen herum und ist in 12 Teilstrecken zwischen 3,1 und 8 km untergeteilt, an deren Ende jeweils das Verpflegungsfahrzeug auf Euch wartet. Es ist möglich, an jeder Verpflegungsstelle ein- und auszusteigen.

Verpflegung Nach jedem Streckenabschnitt versorgt der Verpflegungswagen Euch mit Getränken, Keksen und Bananen
Claudia

Mitteldistanz für Eheleute

Es ist Ende 2018, ich habe in Ratingen die 3/4 Mitteldistanz gefinished. Mein Mann hat seine ersten Starts auf der Kurzdistanz erfolgreich abgeschlossen. Jetzt überlegen wir, ob wir 2019 eine Mitteldistanz zusammen machen wollen.

Zuerst stellen wir fest: Das ist meistens ganz schön teuer, Ende 2018 schon ausgebucht und zu allem Übel auch noch weit weg. Worauf sollte man bei der ersten MD achten? Wenig Höhenmeter, oder ist das egal? Wir brauchen Hilfe! Also fragen wir unseren ehemaligen Schwimmtrainer, der schon die ein oder andere Langdistanz gefinished hat, ob er uns beraten kann. Er sagt ja.

Anfang 2019 sitzen wir dann endlich zusammen an einem Tisch. Wir sollten uns vorher überlegen wo wir starten wollen und wir ziehen den Frankfurt City Triathlon in Erwägung. Warum? Unter 200 €, nicht so weit weg und Topfeben! Frankfurt wird „genehmigt“. Unser Ziel: ankommen und zwar so, dass wir das im Jahr danach noch mal machen wollen, dann aber schneller. Statt einer grundlegenden Beratung ob wir das schaffen können, ohne am Ende komplett einzugehen verlassen wir „den Meister“ mit einem Trainingsplan und konkreten Pace Zielen.

Die nächsten sechs Monate kommen wöchentliche Trainingspläne auf uns zu. Mein „ich hasse Rolle“ wird ignoriert und wir enden im Winter regelmäßig ein bis zwei mal auf der Rolle. Wir haben uns eine Rolle ausgeliehen und eine gekauft, so können wir gemeinsam im heimischen Wohnzimmer trainieren.

Ich lerne, dass 10 km mit dem Rad zur Arbeit fahren kein Training ist (zumindest nicht für MD). Wenn ich da meine Arbeitskollegen fragen würde... *rofl*! Für ein Triathlon Event im August gebe ich im April das Klettern auf. Einmal in der Woche klettern ist mir plötzlich zu viel neben Schwimmen, Radfahren und Laufen. Dank besser werden den Wetters wird mein Gejammer erhört und die Zeit auf der Rolle durch echtes Radfahren ersetzt. Das macht wenigstens Spaß und das Gefühl für den Asphalt darf man ja auch nicht verlieren ;-).

Die Trainings werden im Laufe der Zeit immer länger und härter. Die letzten sechs Wochen sind kein Zuckerschlecken. Samstags intensiv Rad fah-

ren (macht mich glücklich, ich fahre gerne Rad, „Spazierenfahren“ vermisse ich ein bisschen). In dieser Zeit verbringe ich viele Stunden dicht am Hinterrad meines Mannes. Lediglich für Intervalle trennen sich unsere Wege kurzfristig, wenn ich nicht mehr mithalten kann.

Sonntags gehen wir zuerst Laufen und zusammen zum Schwimmen, das kann schon mal in totaler Erschöpfung enden und ich bin mir über die Qualität meiner Schwimmeinheiten nicht mehr ganz so sicher. Egal, wir machen alles was man uns sagt. Wir gehen Sonntags früh (kurz nach 10 Uhr) laufen und dann mehr oder weniger direkt danach zum schwimmen. Irgendwann kommen konkrete Zeitangaben dazu, weil 10 Uhr morgens nach Ansicht des „Meisters“ am Sonntag nicht früh ist. Wir leiden richtig jeden Sonntag in den letzten Wochen vor dem Wettkampf.

Ernährung während des Trainings wird zum Thema. Mir ist alles egal. Mein Magen kann jedes Pulver, jedes Gel und jeden Riegel während der Belastung ab. Ich entscheide mich für Geschmack. Mein Mann hingegen stellt fest, dass er die vom „Meister“ empfohlene Energiezufuhr während des Wettkampfes deutlich besser verträgt als den guten Geschmack. Er steigt um.

Donnerstag Abend vor dem Wettkampf fällt meinem Mann auf, dass er vergessen hat, seine Gels zu bestellen. Die gibt es nur im Internet und bis Samstag kommen die nicht mehr an. Kurz beim „Meister“ anfragen, ja er hat noch welche. Wir sollen gleich vorbeikommen. Wir holen nicht nur die Gels, sondern quatschen auch noch ein bisschen. Haben wir eine neue Kette und Kassette drauf? Was, nee die ist doch noch gut! Kettenverschleiß haben wir gemessen, alles prima! Von wegen... Das macht 10 W aus so eine ausgelutschte Kette und Kassette, die wir uns mühsam antrainiert haben. Wäre jetzt aber eh zu spät, der Ganser ist im Urlaub und überhaupt macht das so schnell keiner. Also ich weiß ja nicht, wie es bei anderen

ist, aber wenn mir jemand sagt ich bekomme 10 W durch eine Kette und Kasette (also 10 W ohne Training!), dann muss das drauf. Kein Problem, wir haben alles an Werkzeug zu Hause, am Freitag vor dem Wettkampf Urlaub und sind uns sicher, das Material am Freitag zu bekommen. So einfach war das besorgen dann doch nicht, aber am Abend haben wir beide eine neue Ultegra Kasette und Kette drauf!

Dann ist er da, der große Tag. Wir sind fit, später aufgestanden als uns gesagt wurde und gehen entspannt und voller Vorfreude an den Start. Keine Angst, die Tage davor waren Nervosität, Angst und Vorfreude die ständigen wechselnden Gefühle, die uns begleitet haben. Schwimmen läuft wie erwartet, wir sind beide zufrieden.



vor dem Schwimmstart

Ab aufs Rad! Der erste Stunde nicht überpacen (hat der Chef gesagt). Es geht leicht bergab nach Frankfurt und es läuft gut! Der große Meister hat mir einen Schnitt zwischen 30 und 32 km/h prognostiziert. Nach der ersten Runde stehen bei mir 33.4 km/h auf dem Tacho. Da es jetzt nicht mehr bergab geht, wird das zwar von Runde zu Runde weniger. Dennoch steige ich nach nur 2h20 vom Rad! (statt irgendwas zwischen 2h30 und 2h40) GEILOMAT!!!! Ob das das neue Material war? Egal, Hauptsache schnell.

Laufen läuft bei mir erst mal gar nicht. Ich werde die ganze erste Runde (von vier) nur von Männern überholt. Meine Uhr zeigt keinen guten Pace, und ich fühle mich nicht wirklich gut beim Laufen. Oder besser gesagt: läuft nicht. Auf der zweiten Runde sage ich mir, dann eben entspannt 20 km auslaufen! Genießt es, hat der „Meister“ gesagt. Das mache ich dann auch: Druck raus, Genuss rein.

Hey, das macht Spaß! Ich komme auf die dritte Runde, vorbei an der Verpflegungsstation und da ist er: der GODMODE! Ich fühle mich plötzlich als ob ich alles schaffen könnte. ES LÄUFT, Geil! Ich bremsen mich ein bisschen, schließlich muss ich noch 10 km laufen. Die Uhr lässt vermuten, dass ich unter 1h50 laufen müsste, die Freude darüber gibt mir zusätzlich Energie. Die letzte Runde kommt, noch mal ein Gel und ich lasse meinen Beinen freien Lauf! Es ist nur noch ein Sprint zu laufen, da kann ich alles rausbauen. Und ich fühle mich so gut! GODMODE ist immer noch an, mit einem Lächeln auf den Lippen laufe ich die letzte Runde, nichts kann mehr schief gehen!

Das Ziel kommt, ich bin durch, Uhr stoppen Medaille holen, meinen Mann finden, umarmen, auf die Uhr schauen und anfangen zu heulen. Da steht eine vier vorne! Die Gefühle überwältigen mich, ich kann es gar nicht glauben. Heulen und nach Luft schnappen ist zwar keine gute Kombination, aber es geht nicht anders. Ich bin so glücklich, erleichtert, stolz auf meine Leistung, überrascht, überwältigt und fühle mich so toll! Im Ziel erzählt mir mein Mann wie es bei ihm lief. Schwimmen war wie erwartet, sehr zufrieden. Beim Radfahren hat er mit einer Zeit von 2h05 ebenfalls alle Erwartungen übertroffen. Beim Laufen war er mit unter 1h30 auch sehr schnell unterwegs, auch wenn die letzte Runde bei ihm sehr weh tat. Auch er ist super zufrieden, stolz und glücklich und hätte nicht damit gerechnet, so schnell zu sein. Er war so schnell, dass er sich bei seiner Zielzeit nicht sicher war, ob er nicht doch irgendwo eine Runde vergessen hat.

Fazit: Ohne, dass sich der „Meister“ die Arbeit mit einem persönlichen Trainingsplan für uns gemacht hätte, hätten wir das Training nicht so durchgezogen. Ganz selten (so ein bis zweimal im Monat) fiel eine Trainingseinheit dem Job zum Opfer. Wir wären nicht so oft Rad gefahren bei „unsicherer“ Wetterlage. Dazu muss ich sagen, dass das meistens ganz gut ging. Nur die letzten beiden Samstage sind wir die letzten 30 km im strömenden Regen gefahren. Dabei habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass ein nasser Einteiler deutlich angenehmer zu tragen ist, als eine nasse Radhose. Das andere Polster macht's!

Claudia

Triathlon WM für das Hospiz

Viele von uns sind fit und gesund, treiben Sport und genießen das Leben - und das ist auch gut so. Aber es gibt auch viele Menschen, die das so nicht können. Daher möchte ich, dass meine Teilnahme in Lausanne ein bisschen mehr ist als nur ein privater Spass mit sportlichen Ambitionen. Ich möchte den Menschen ein wenig helfen, für die Sport und Gesundheit in weiter Ferne liegt. Karen John



Karen bei der Spendenübergabe am Hospiz Iterbachtal Klinik

Ich bin aufgeregt, mein Herz schlägt mir bis zum Hals. Gleich geht es los, für mich eine vollkommen neue Erfahrung. Was wird mich erwarten? Wie werde ich mich fühlen? Mir wird flau, kalte schweißnasse Hände, immer wieder schaue ich auf meine Uhr...

So oder so ähnlich fühlt sich der Triathlet vor seinem Wettkampf, jedoch sitze ich in diesem Moment in meinem Auto auf einem Parkplatz und habe einen Termin im Hospiz am Iterbach in Aachen. WARUM?

Es begann alles mit zwei erfolgreichen Rennen in der Altersklasse im Frühsommer 2019 und der fixen Idee einer Bekannten. Warum nicht für die

Altersklassen WM in Lausanne bewerben. Gesagt getan! Und auf einmal war ich drin in der deutschen Altersklassen Nationalmannschaft.

Man könnte sagen, es setzte eine gewisse Nervosität bei mir ein. Aber für mich war schnell klar, das ist ein tolles Ereignis für mich, aber mit ein bisschen Aufwand könnte es ein noch viel besseres und weitreichenderes Erlebnis werden. Die Aktion „Triathlon WM für das Hospiz“ war geboren. Schnell fanden sich Firmen, Unternehmer und ein Künstler aus der Region und ganz Deutschland, die sich maßgeblich an dem Projekt beteiligen wollten. Als Spendenziel wurde von mir das Hospiz am Iterbach in Aachen ausgewählt. Hospize

werden in Deutschland nur zu einem Teil von der Krankenkasse finanziert und sind dringend auf Spenden wie diese angewiesen. Ebenfalls startete eine private Spendenaktion, die über die Aachener Zeitung, soziale Medien und und Mund-zu-Mund Propaganda eine beachtliche Summe hervorbrachte.

Der Besuch im Hospiz war für mich die Bestätigung, dass egal was in Lausanne passiert, ich dieses Rennen finnischen werde! Für das Hospiz, für die Spender, für die Menschen, die keinen Triathlon mehr machen können. 100% der Spenden sollten an das Hospiz gehen!

So reiste ich nach Lausanne und erlebte ein Wochenende der Superlative. Ein Triathlon nach dem anderen, Profis, Para, Junioren und viele, viele Amateure. Lausanne war im internationalen Triathlon Fieber und ich mitten drin. Mein Rennen startete am Sonntagmorgen gegen kurz nach sieben. Ich fühlte mich... ihr kennt das ja: aufgeregt, freudig, ängstlich, alles zugleich. Der Genfer See zeigte sich von seiner welligen Seite und machte meine dritt-liebste Disziplin noch einen Tacken anspruchsvoller.

Der Wechsel verlief gut und auf dem Rad hatte ich nun zum Glück genug Frauen vor mir, um sie einzuholen. Und das tat ich auch! Knackige Anstiege ließen das Laktat in die Beine schießen - egal. Am Ende jeder Abfahrt wartete leider immer eine Schikane auf mich - später Bremsen als die Anderen ist die Devise.

Zahlreiche Plätze gut gemacht ging es für mich anschließend auf die 10 km Laufstrecke. Trotz der Rampe, neben der ungelogen direkt eine Treppe gefühlt senkrecht zum Olympischen Museum hochging, war das Laufen ein Genuss. Schneller als je zuvor, ohne jeglichen Leistungseinbruch rannte ich ins Ziel. Was eine Stimmung, was ein Gefühl. Ich landete im groben Mittelfeld und war voll auf zufrieden.



Karen

4444 Euro kamen als Spenden zusammen und wurden anschließend an das Hospiz übergeben. Ich danke allen Spendern, dem dem Vet-Zentrum Köln, dem Professional Sound Service, der Sportbootschule-Aachen, der Blumenrather Apotheke, Fabian von Spreckelsen ART, der Apobank Aachen und unglaublich vielen privaten Spendern.

Ich kann jedem nur empfehlen, an einer Veranstaltung wie Lausanne teilzunehmen oder auch nur als Zuschauer dabei zu sein! Aber was ich noch viel mehr empfehlen kann, nutzt die Chance und macht was draus - das Gefühl jemanden mit seinem Sport zu helfen und es nicht nur für sich selbst zu tun, ist unbezahlbar!

Karen

Ibu gegen Muskelkater

Im Winter 2018/2019 wurde in DER Wohngemeinschaft Aachens analysiert, dass das Pflichtprogramm der 2. Triathlon Bundesliga bereits Mitte Juli ihren Abschluss in Verl finden würde. Dies war gut, da es viel Zeit im Triathlon-Sommer bedeutete, und schlecht, da es viel Zeit im Triathlon-Sommer bedeutete.

So geschah es, dass der Vorschlag auf den Tisch kam, man könnte sich mal an der Triathlon-Langdistanz in Almere probieren. Ob bei der Entscheidung Alkohol im Spiel war, lässt sich nicht mehr lückenlos aufklären. Das Unterfangen wurde vertraglich höchst präzise definiert. Das aufgesetzte Pergament, welches so wasserdicht war, dass nicht mal ein Harvard-Jura-Absolvent es hätte anfechten können, galt vor allem der Verschwiegenheit der Teilnehmer, damit der Triathlonalltag nicht darunter leiden würde. Es gab keinen Zweifel: dieses Unterfangen markierte das nächste Level an Dummheit.

Die Vorbereitung bestand zum größten Teil aus dem normalen Aachener Triathlon-Alltag. Besonders Dienstags und Donnerstags wurde sich regelmäßig so weggeballert, dass man nach dem Training mit zwei Augen in vier verschiedene Richtungen geschickt hat. Zwischenzeitlich wurde sich eingebildet, dass man einen Plan hinter dem Training verfolgte, aber hauptsächlich galt die Vorbereitung der Hauptaufgabe: Der 2. Triathlon-Bundesliga.

Ab dem 15.07.2019, ein Tag nach dem Liga-Finale in der altbekannten Triathlonhochburg Verl, ging es dann los mit den Überlegungen, wie im Training fortgefahren wird. Eigentlich blieb alles beim Alten außer, dass an den Wochenenden nun regelmäßig die langen Dinger geschrubbt wurden. Dreistellige Kilometer Touren im Indeland mit Multitool in der Tasche, um hochprofessionelle Bike-fittings durchzuführen. Dabei wurde die normale Sitzpositionsentwicklung durchlaufen: Von „Ich leg mein Zinken auf meinem Vorderrad ab, dann hab ich zwar mehr Abrieb an meinem Conti 5000 aber bin aerodynamisch optimiert“ zu „Alter die Scheiße halt ich keine 10 km, ich bestell mir noch schnell Spacer nach, um höher zu kommen“.

So in etwa wurden die knappen zwei Monate bis in den September verbracht, bevor es am Donnerstag vor dem Rennen (Renntag Samstag 14.09.) endlich Richtung Almere ging. Es wurde das Airbnb Hausboot bezogen, welches ausreichend Platz für 3 Personen bot, aber natürlich von 6 bewohnt wurde. So musste man beim Frühstück aufpassen, dass die volle Schale auf dem Tisch nicht überlief, wenn die Mehrzahl der Bewohner sich entschied, auf einer Seite des Bootes zu stehen.

Am Donnerstag wurde noch ein kleiner Teil des ominösen Almerer Deichs abgefahren, um einen kleinen Vorgeschmack auf das Rennen zu bekommen. Mit 50 Sachen in Windrichtung und mit 30 zurück, was dafür sorgte, dass der Wetterbericht mit noch mehr Spannung als sonst beobachtet wurde.



Athleten mit Support-Crew

Der Freitag wurde mit dem Bike Check-In, Kaffeetrinken und Warten auf das beste Supporterteam, das die Niederlande je sehen sollte, verbracht. Neben Mölli, Lianne, Rebecca, Greta und Anna die schon freudig erwartet wurden, waren auch noch Ulle und der Lindnerpatrick als Überraschung in den goldenen Opel Astra gestiegen.

Und sind wir mal ehrlich: Jeder weiß, wie krass die Anspannung ansteigt, wenn Ulle das Rennen beobachtet. Man wollte unbedingt die Erwartungen eines Ausreißversuches erfüllen, was jedoch in einer Langdistanz eher kontraproduktiv ist. Schließlich wurde noch eine Pizza in Almere Downtown verhaftet, um die Glykogenspeicher optimal aufzufüllen.

Raceday

Während in den Amsterdamer Betäubungsmitteldiskotheken die Party auf dem Dancefloor erst richtig Fahrt aufnimmt, schälen sich die drei Lauchs aus Aachen aus ihren Bettdecken. Die Nervosität lag in der Luft wie der frisch ausgepackter Wunderbaum Geruchsrichtung Kirsche in einem Fiat Panda. Die nächste Zeit wurde mit unterschiedlichen Ernährungsstrategien verbracht. Während veganes Nutella, welches im Marktwert höher anzusehen ist als reines Gold, auf den Brotscheiben landeten, griffen die anderen auf die all-you-can-eat-Hafermilch-Müsli Kombo zurück.

Besonders der Jungspund des Trios scharfte wie ein mit Augenklappen bestückter Vollblüter in seiner Box mit den Hufen. Er war einfach vorbereitet, aber das waren sie alle. Mit den letzten Utensilien zogen sie noch weit vor Sonnenaufgang los Richtung Almere Zentrum. Dort wurden die Wechselbeutel aufgehängt und sich direkt charmant die Luftpumpe eines Engländers geschnorrt, da die eigene natürlich standesgemäß auf dem Hausboot vergessen wurde. Mit 5 von 6 Reifen nachgepumpt (für den 6. war die Zeit zu knapp) ging es zum letzten Treffen von der Wechselzone mit den mitgereisten Betreuern und Supportern.

Nun wurden die Körper mit allen möglichen Cremes versorgt, sodass manch 15-jähriges Teeniemädchen die drei um die zahlreichen Hautpflegeprodukte beneidet hätte. Die nachfolgende Stunde bis zum Rennen wurden komplett unterschiedliche Vorbereitungstaktiken gewählt. Während einige im halbangezogenen Neo fast noch die komplette Laufstrecke abliefen, versuchten die anderen den eigens mitgereisten Starfotografen Pa-

trick Lindner mit einem „I just woke up like this“-Gesicht zu verführen. Die darauf folgende Stunde verging wie im Flug. Die Neos wurden hochgezogen, Gruppenfotos mit den Betreuern geschossen und Umarmungen verteilt, sodass man bei diesen Szenen sogar ohne Hintergrundmusik von Céline Dion Tränen verdrücken müsste. Die drei gingen in den Startbereich, wurden dann ins Wasser gelassen und standen somit kurz vor ihrem längsten Tag ihres Lebens.



Schwimmstart

Der Start der Challenge Almere-Amsterdam war entspannter als die Sengersche Hüftmuskulatur nach einer vier Stunden währenden Thai-Massage mit abschließendem Happy End. Bis zur ersten Boje war überhaupt kein zwischenmenschlicher Körperkontakt vorhanden und dort trafen sich die drei Aachener wieder. Immer vor Augen, dass der Tag sehr lang werden würde, versuchte man, dass von Vera Niemeyer ins Leben gerufene Tempo „entspannt schnell“ zu finden. Die noch sehr tief stehende Sonne machte ein gezieltes Navigieren äußerst schwierig. Die weiteren ca. 45 Minuten wurden mit Fische gucken im sehr seichten Almerer Weerwater und Ausweichen der Tritte der vorherigen Startgruppe verbracht. Aufgrund der Entscheidung des Führenden der Startgruppe nur eine statt der geforderten zwei Runden zu schwimmen konnte sich Valentin-der Rotbarsch-Mussehl nicht über einen neuen BMW, aber dennoch über den Titel „first out of water“ der open category freuen.

Nach diesem erfreulichen Moment trafen sich jedoch alle drei Aachener kurzzeitig am Wechselplatz wieder. Aufgrund der erstmaligen Verwen-

derung von Wechselbeuteln und Einlaufen in ein Wechselzelt herrschte zunächst Verwunderung. Man musste wohl im sagenumwobenen Langdistanz Triathlon angekommen sein, denn sowas gab es definitiv nicht in den bisher bekannten Rennen. Die Länge des nun folgenden Radparts war für die DLClers wohl bekannt. So entst Sprach sie in etwa der Dauer der Fahrt zum Ligawettkampf nach Hannover. Ob das einem lang oder kurz vorkommt, liegt immer daran, was man draus macht.

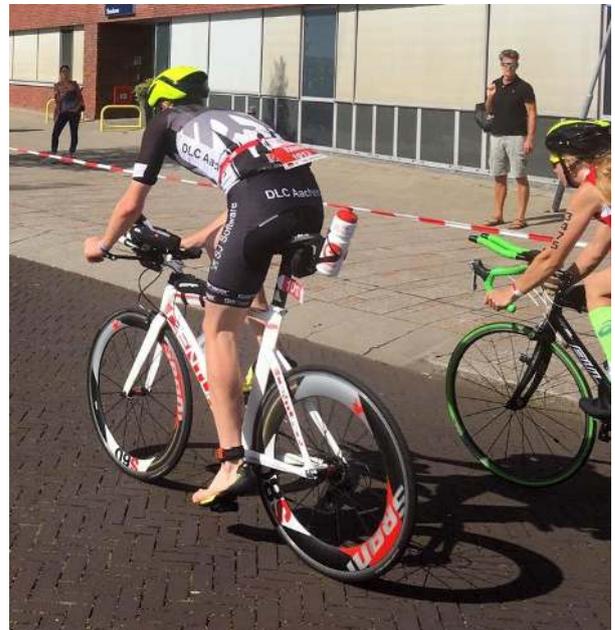
Vier Stunden plus x sind jedenfalls genug Zeit, um die Weltformel aufzustellen, neue meditative Geisteszustände zu erreichen, einen Kuchen zu backen oder, wie in Pauls Fall, sich Abertausende von Gags auszudenken, die der Verein in den nächsten zwei Jahren zu hören bekommen wird. Da aber auf der Strecke niemand da war, denn Paul hatte sich vorgenommen, den Langdistanz-Wattweltrekord zu brechen, gab es niemanden, der ihm zuhören konnte. Es sollten die schwierigsten vier Stunden in seinem Leben werden.



Paul auf dem Rad, Support-Crew im Hintergrund

Valentin hingegen, der heute Bodenständigste im Team, hatte sich nach seiner Rotbarsch-Schwimmpformance vorgenommen, auf dem Rad Mr. Zuverlässig zu sein. Während um ihn herum die Performances mehr Ups und Downs aufwiesen, als ein durchschnittlicher Himalaya-Höhenzug an Gipfeln und Tälern hat, fuhr er stur genau ein Tempo. Nicht einmal ein noch original

verpackter Post-It-Stapel konnte sich weniger verzetteln als Mr. Zuverlässig auf seinem Centurion.



Valentin auf seinem Centurion

Dahinter jedoch lauerte einer, der sich für diesen Tag so Einiges vorgenommen hatte: Henrik Wunn, aerodynamisch optimiert auf seinem Rennrad mit Auflieger, machte für sein Staffelteam so viel Dampf, dass der finnische Geheimdienst sich fragte, ob man seinem Land nicht gerade alle Vulkansteine weggenommen und ins Ijsselmeer geschmissen habe. Die durchschnittliche skandinavische Sauna war nichts dagegen. Doch jeder Vulkanstein hat nur begrenzte Energie und die letzten zwanzig Kilometer brachten ihn näher an seine Grenzen, als es eine Wohnung im Vaalserquartier schaffen könnte. Schließlich kam jedoch das Laufen.

Paul schien zu diesem Zeitpunkt weiter enteilt, als man in Holland überhaupt gucken kann, hatte zwischenzeitlich sogar die Führung aller Age Grouper übernommen. Mit über acht Minuten Vorsprung auf die größte Nase im Rennen stiefelte er los, bereits ahnend, dass die neun Stunden heute fallen würden. Konrad, also der mit der Nase, schien sich mit seinem Los aber noch nicht abgefunden zu haben, machte Minute um Minute gut. Dennoch sollte es bis zum 24. Kilometer dau-

ern, bis er den schwarzen Einteiler vor sich würde aufblitzen sehen. Hatte er zu diesem Zeitpunkt noch den Rhythmus und den Hüftschwung einer brasilianischen Samba-Tänzerin, so war es doch bald eher das Aussehen eines Altersheiminsassen beim Versuch, die Disco-Fox-Erinnerungen aus den Fünzigern wieder aufleben zu lassen. So glichen sich die Niveaus langsam an und gemeinsam nahmen Paul und Konrad die letzte Runde in Angriff. Der Ausgang ist bekannt.



Valentin

Etwas dahinter rannte, von Mr. Zuverlässig zu Mr. Eiskalt gewandelt, Valentin seinem Glück entgegen. Fokussierter als dieser Mensch konnte nur ein Feldstecher mit Leica-Linsen sein. Nicht eine Gefühlsregung machte das Supporterteam aus, obgleich sie mehr Scheiben auflegten, als in einer durchschnittliche Milbona-Käseaufschnittpackung enthalten sind, dazu jedoch gleich mehr. Im Ziel jedoch brach sich der Körper dann Bahn, und Mr. Eiskalt sorgte dafür, dass die im Ziel bereitstehende Mülltonne besser verdichtet war als jeder Kranplatz zwischen Aachen und dem Berliner Großstadtflughafen. Mit der ihm aus Sicherheitsgründen übergebenen Wärmefolie avancierte er dann von Mr. Zuverlässig

über Mr. Eiskalt zum glücklichsten Goldjungen seit Christi Geburt.



Paul u. Konrad im Ziel

Was aber hatte die Supportcrew den ganzen Tag gemacht? Unter der Leitung von Missionschef Möller Hendrik bückelte der Senger'sche Schlumpfbus von einer Ecke der Strecke zur anderen, immer rechtzeitig vor Ort, um mehr Stimmung zu machen als es 80000 Dortmunder im Westfalenstadion vermögen. Es war das Salz in der Suppe für die vier Nasen auf der Strecke, das Tüpfelchen auf dem i, das Sahnehäubchen für diesen Tag, und es wirkte so, als wären am Abend tatsächlich alle glücklich und zufrieden eingeschlummert (wenn auch die Schmerzen bei drei der Beteiligten recht groß waren), denn auch die Supporter hatten einen Mordsspaß.

Konrad und Paul

Anmerkung der Redaktion:

Platz	AK	Name	Zeit
2	MU24	Paul Senger	8:54:56
3	MU24	Konrad Frischkorn	8:54:57
6	MU24	Valentin Mussehl	9:47:06

Challenge Almere Amsterdam 14. Sept. 2019

Jahresabschlussfeier Triathlon

Keine Überraschung- Team Liefert erneut ab: Bei den Triathleten des DLC Aachen ist es Teil der Tradition vor der Saisonabschlussfeier eine weitere zusätzliche sportliche Disziplin auszuüben.

Hier wird heute kein Hobby Federball gespielt, sondern harter Charakter, starkes Badminton. Das hoch dotierte DLC Badminton-Turnier, nahe des in Aachen an zweiter Stelle aufgeführten CHIO, hielt alle Versprechungen und wurde zum Wettkampf bei dem nur die nervenstärksten und best hydrierten überleben würden. Dank eines ausgeklügeltem, mathematisch perfekten und vollkommen willkürlich ausgefeilten Spielplans wurde den Athleten an diesem Tag alles abverlangt. Tapern reicht hier nicht aus, um die Chance auf die Prämie für den Gesamtsieg zu wahren. Geloste Zweierteams mussten sich den anderen Teams stellen, um die Gruppenphase zu überleben und pro Spiel 7 min die knapp 82 qm gegen bis zu 182 km/h schnelle Gänsefedern verteidigen.

Besonders das Spiel um Platz drei hätte nicht spannender sein können! Aufgrund von Überspannung musste das Spiel kurz unterbrochen werden. Zuschauer fielen Reihenweise in Ohnmacht, als die Queen und Stiefschwester von Serena Williams Sophia Vonderwuelbecke ihren berühmten Malayen-Schritt (Technik, die es erlaubt, möglichst ökonomisch die hintere Rückhand-Ecke zu erreichen) einsetzte und somit das Podest für ihr Team gemeinsam mit dem Badminton Urgestein Mr.Cramer sicherte.



Michael C., Sophia V.; Patrick L, Tommes S.; Johannes K., Konrad F.

Zu dem erhofften Aufeinandertreffen (In Badminton Fachkreisen auch El Classico) der bei-

den Top Teams kam es an diesem Tag gleich zweimal. Das Team Bad Badmints um Thomas „the Chinasprung“ Master Schulte und Patrick „Bratpfannen King“ Lindner, schaffte es abermals den angespannten Konrad Frischkorn in die IGEA (Isoliert gespannte erregte Aktionsbereitschaft: Grundhaltung eines Spielers, in der er den gegnerischen Ball ängstlich erwartet) zu drängen. Auch ein in Top Form auflaufender Johannes „Schmetter-Ling“ Kern konnte mit seinen berüchtigten „Schmetter-Ling“(Heftiger Schmetterball bei dem der Gegner nur noch Schmetterlinge sieht... - weil so heftig) Angriffen nichts gegen die Ü-30 Übermacht ausrichten.



Das glückliche Sieger Team mit Prämie: Links Patrick Linder, rechts Tommes Schulte

Doch nach Bester Manier spendete das Gewinner Team die gesamte Prämie in Form von Vollkorn und Kräutergetränke an die durstigen.
Patrick L.

100*100 - das DLC Weihnachtsschwimmen

Hundert mal 100 m schwimmen. Das macht in Summe aus 10000 m - oder auch 10 km. Die Abgangszeit ist 1:30 min. Das heißt nach Ablauf dieser Zeit werden die nächsten 100 m gestartet. Für alle diejenigen, denen das doch zu schnell ist, gibt es als Alternative 100*75 m oder 50*50 m. Auch letzteres macht immerhin noch 2,5 km



Finisher beim 100*100 bzw. 100*75 schwimmen

Punkt 14 Uhr stürzen sich die DLC Athleten in die Fluten der Westhalle. Der Plan ist 100*100 bzw. 100*75 mit scharfem Abgang 1:30 min. Pausenblöcke von 3 min sind nach Kilometer 2,5 und 7,5 geplant, sowie 5 min nach 5,0 Kilometern. Die DLC Profi-Coaches sind leider nicht am Beckenrand, dafür sorgt Motivator Hendrik mit Ohrwurm-songs wie Dauerbrenner „Herz an Herz“, „Atemlos“ und natürlich „final countdown“ für die letzten

schwungvollen Schwimmzüge vor den jeweiligen Pausen. Dank der schon im Vorfeld geschaffenen ausdauernden Schwimmgrundlage konnte in diesem Jahr ein Rekord der 100*100/75 Schwimmer erzielt werden. Jetzt freuen sich alle darauf die Kalorienreserven mit Weihnachtsessen wieder aufzufüllen.

Lisanne



Impressionen

Winterlauf 2019

Alle Jahre wieder starten viele DLC'ler bei unvorhersehbaren Wetterverhältnissen im Dezember beim Winterlauf des ATG. Es geht gut 18 km aus der Eifel vorwiegend bergab Richtung Aachen.

Dieses Jahr ist alles anders! Es ist nicht kalt, es schneit nicht, nicht einmal die Strecke ist vereist.

Trotz, oder gerade wegen des ungewöhnlichen Wetters haben 50 DLC-ler/Innen sich morgens auf den Weg zum Chorusberg gemacht, um mit dem Shuttle Bus in die Eifel zu fahren.

Die Plätze 1 bis 3 der Einzelwertung gehen die-

ses Jahr leider nicht an den DLC. Dennoch konnten die Männer in der Mannschaftswertung mit Platz 3, 4 und 7 gleich drei Plätze unter den top-ten erzielen.

Die Damen stehen dem mit den Plätzen 2, 7, 10 und 11 in der Mannschaftswertung in nichts nach.
Claudia

Ergebnisse Damen

Platz	m/w	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Zeit	Pace
103.	4.	995	Christina Streb	1996	2. W	1:16:10	4:13,8
106.	5.	1017	Lisanne Naumann	1991	3. W	1:16:29	4:14,9
222.	15.	991	Astrid Devriese	1995	7. W	1:22:13	4:34,0
238.	18.	998	Anne Böttcher	1992	9. W	1:22:43	4:35,7
480.	49.	968	Kristina Schaaff	1977	6. W40	1:29:39	4:58,7
491.	52.	978	Stephanie Vaegs	1986	9. W30	1:29:56	4:59,7
556.	69.	975	Anne Seifen	1993	27. W	1:31:37	5:05,3
577.	72.	973	Katrin Student	1981	9. W35	1:32:01	5:06,7
588.	74.	976	Karen John	1985	13. W30	1:32:14	5:07,4
615.	77.	1022	Rebecca Caspers	1989	15. W30	1:32:42	5:08,9
616.	78.	1023	Jennifer Mehring	1987	16. W30	1:32:42	5:08,9
666.	91.	983	Nina Ginschor	1989	18. W30	1:33:47	5:12,5
710.	98.	962	Elke Runte-Gerhards	1970	9. W45	1:34:58	5:16,5
727.	106.	958	Pilar Hernández Rocha	1967	8. W50	1:35:11	5:17,2
926.	156.	965	Elke Kleideiter	1974	21. W45	1:39:48	5:32,6
960.	169.	952	Hildegard Langanke	1953	1. W65	1:40:42	5:35,6
989.	175.	981	Sophia Koch	1993	58. W	1:41:12	5:37,2
1189.	221.	974	Rike Rübenstrunk	1964	11. W55	1:45:03	5:50,1
1318.	268.	953	Maria Theißen	1955	4. W60	1:48:11	6:00,6
1627.	411.	465	Dagmar Klein	1965	59. W50	1:57:05	6:30,2
1818.	507.	955	Gisela Casanas	1965	72. W50	2:07:13	7:04,0
1821.	508.	957	Daniela Buettner	1967	73. W50	2:07:18	7:04,3

Ergebnisse Herren

Platz	m/w	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Zeit	Pace
8.	8.	1028	Konrad Frischkorn	1997	5. M	1:04:26	3:34,7
27.	27.	1020	Andre Schiffers	1988	9. M30	1:08:30	3:48,2
34.	32.	1027	Matthias Quast	1991	15. M	1:09:40	3:52,2
35.	33.	988	Nils Plettenberg	1994	16. M	1:09:44	3:52,4
48.	46.	982	Max Schöpping	1988	15. M30	1:11:37	3:58,7
57.	55.	1029	Christian Quast	1989	17. M30	1:12:22	4:01,1
83.	81.	984	Tobias Hohlweck	1990	31. M	1:14:51	4:09,4
84.	82.	979	Patrick Lindner	1987	23. M30	1:14:53	4:09,6
107.	102.	996	Thomas Schulte	1985	26. M30	1:16:29	4:14,9
109.	104.	989	Paul Kern	1994	38. M	1:16:42	4:15,6
111.	106.	966	Christian Hoymann	1976	8. M40	1:16:49	4:16,0
118.	113.	1019	Matthias Trenn	1992	40. M	1:17:15	4:17,4
138.	130.	956	Stephan Kauert	1966	11. M50	1:18:12	4:20,6
156.	147.	959	Claus Kauert	1967	13. M50	1:19:21	4:24,4
157.	148.	1026	Fabian Becker	1988	33. M30	1:19:24	4:24,6
179.	168.	970	Oliver Radtke	1978	16. M40	1:20:27	4:28,1
210.	198.	1012	Luca Schäfer	1995	64. M	1:21:49	4:32,7
240.	222.	997	Nic Böttcher	1988	45. M30	1:22:44	4:35,7
267.	245.	964	Jürgen Nüsser	1972	30. M45	1:23:29	4:38,2
274.	252.	1013	Frank Füssl	1967	25. M50	1:23:38	4:38,7
290.	268.	1974	Jan Philip Schulze-Ardey	1993	80. M	1:24:02	4:40,0
370.	340.	971	Ehsan Zandi	1980	42. M35	1:26:39	4:48,7
383.	351.	999	Sepp Möller	1964	13. M55	1:27:05	4:50,2
385.	353.	1018	Hendrik Möller	1992	99. M	1:27:08	4:50,4
395.	362.	985	Felix Jekat	1991	101. M	1:27:20	4:51,0
457.	413.	1002	Matthias Dreger	1959	7. M60	1:29:03	4:56,8
482.	433.	1008	Eckhard Oppermann	1959	8. M60	1:29:40	4:58,8
550.	484.	977	Jost Weber	1973	69. M45	1:31:32	5:05,0
603.	527.	1010	Frank Leisten	1969	77. M50	1:32:32	5:08,3
624.	544.	1009	Rainer Räder	1968	81. M50	1:32:47	5:09,2
660.	572.	960	Achim Ries	1968	87. M50	1:33:38	5:12,0
670.	579.	993	Ulrich Stamm	1957	16. M60	1:33:54	5:12,9
716.	616.	1024	Florian Schmidt	1990	139. M	1:35:03	5:16,7
827.	696.	992	Thomas Eberius	1996	151. M	1:37:44	5:25,7
849.	714.	963	Jens Giesder	1971	99. M45	1:38:06	5:26,9
887.	743.	1016	Lennart Kantelberg	1994	160. M	1:39:07	5:30,3
1155.	943.	961	Utz Brünig	1963	91. M55	1:44:01	5:46,7
1708.	1258.	1003	Christian Kolassovits	1966	210. M50	1:59:35	6:38,5
1831.	1317.	967	Christoph Zinnen	1976	127. M40	2:08:21	7:07,8

Teil III.

Leichtathletik

Rur-Eifel-Cup

Gespräch mit Hildegard Langanke, zweite beim Rur-Eifel-Cup 2019 in ihrer Altersklasse

Hildegard Langanke gehört zu den Leichtathleten, bzw. Langstreckenläufern des DLC. Damit ist sie Teil unserer Altersklasse und Breitensport Athleten. Sie trainiert regelmäßig mit den Laufgruppen der Langstreckenläufer. Nachdem sie ihre Praxis übergeben hat und im Ruhestand ist, hat sie mehr Zeit für Training und Wettkämpfe aufgebracht und an vielen Wettkämpfen des Rur-Eifel Cups teilgenommen.

Rennschuh: Was ist der Rur-Eifel-Cup?

Trainer: Der Rur-Eifel-Cup ist eine regionale Serienveranstaltung von Volksläufen in der Region von Aachen, Düren, Heinsberg, sowie Ostbelgien und den Niederlanden. Insgesamt gibt es 36 Laufveranstaltungen in der Region, die Teil des Rur-Eifel-Cups sind.

Rennschuh: Wie funktioniert das mit der Wertung?

Trainer: Bisher war es so, dass es 50 Punkte für den Ersten einer Altersklasse und einer Kategorie (z.B. 5 km, 10 km und Halbmarathon) gab. Der bzw. die zweite bekommt 49 Punkte usw... Es gibt viele verschiedene Wertungsklassen, wie zum Beispiel Altersklasse, Km-Wertung, Gesamtwertung, Paarwertung und Vereinswertung. Es ist daher gut möglich, dass zwei Athleten der gleichen Altersklasse im gleichen Wettkampf 50 Punkte erhalten, wenn sie auf unterschiedlichen Distanzen starten. Am Ende der Saison werden alle erreichten Punkte aufsummiert und der/die mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Rennschuh: Was gefällt dir besonders an diesen Veranstaltungen?

Hildegard: Mich reizt es besonders, dass es eine Altersklassenwertung gibt. Ich finde es wichtig, die Leistung von älteren Athleten anzuerkennen und zu honorieren. Ich denke, dass dadurch viele Breitensportler angezogen werden und diese Veranstaltungen dadurch gut besucht sind. Wer fährt schon zu einem Wettkampf des SV Germania Eicherscheid? Und wo ist Eicherscheid überhaupt. Eigentlich kann man jedes Wochenende einen Lauf

machen, oder auch mal zwei. Durch den Rur-Eifel-Cup werden viele kleine Vereine unterstützt und die Veranstaltungen finden guten Zulauf.

Das sind eben richtige Volksläufe, ganz normaler Breitensport. Da gibt es ein Kuchenbuffet es ist alles familiär und nett.

Rennschuh: Du bist dieses Jahr zweite deiner Altersklasse geworden, wie alt bist du?

Hildegard: Uff, das ist mir peinlich. Ich bin eigentlich gar nicht so schnell. Ich bin jetzt 66. In meiner Altersklasse haben gar nicht so viele mitgemacht. Es gab nur vier wirkliche Konkurrentinnen. Mich hat die Konkurrenz aber auch ein bisschen motiviert. Eine Athletin kam mir nahe mit den Punkten, dann habe ich mich doch angestrengt vor ihr anzukommen.



Hildegard Langanke, dritte in der AK 65 beim Rursee Marathon, 16,5 km Lauf

Rennschuh: Wie lange bist du schon im DLC?

Hildegard: Seit 2002.

Rennschuh: Was hat dich damals bewegt in den DLC einzutreten?

Hildegard: Ich glaube ich habe 2000 angefangen mit einer Kollegin zu laufen. Das haben wir dann 1.5 Jahre lang gemacht. Wir sind immer morgens um 6 Uhr zusammen durch den Wald gelaufen. Dann ist sie leider weg gezogen. Erst nach Köln und dann nach Australien. Irgendjemand hat mich dann auf den Lauf "Rund um Aachenlauf"

merksam gemacht. Dadurch habe ich den DLC und seine Laufgruppen kennengelernt und bin dabei geblieben.

Rennschuh: Was hat sich deiner Meinung nach in den letzten Jahren verändert?

Hildegard: Die Langstrecken Läufer sind leider nicht mehr so präsent. Sie sind alle älter geworden, es fehlt der Nachwuchs. Wir nehmen nicht mehr so viel an Wettkämpfen teil wie früher. Aber der Breitensport hat auch seine Bedeutung für den Verein. Wir haben immer noch Spaß am Laufen.

Rennschuh: Wie ist das bei dir mit dem Training? Wie und wie viel trainierst du?

Hildegard: Wir hatten früher gar keine Trainingspläne. Wir sind einfach nur zusammen gelaufen, haben geschnattert und Rezepte ausgetauscht. Das Konzept ist trotzdem aufgegangen. Es gab trotzdem einige schnelle Frauen, ich war zwar nicht bei den schnellen, Spaß hatten wir trotzdem alle dabei.

Ich bin meinen ersten Halbmarathon nur nach Puls gelaufen und dann für den Marathon dachte ich, das kannst du schneller. Dann bin ich einfach nach Gefühl schneller gelaufen. Das „Konzept“ ist aufgegangen. Laufen nach Gefühl und ich bin beim Marathon nicht eingegangen!

Rennschuh: Wann trainierst du immer, bzw. am liebsten?

Hildegard:

Sonntags treffen wir uns immer um 10 Uhr, eventuell wird das auf 9 Uhr vorverlegt. Alle laufen zusammen los. Dann gibt es die erste Abbiegung für 12 km, dann für 16 km, 19 km und für 22 km. Das ist alles langsam, wir sind Langstreckenläufer. Ansonsten kennen auch alle schnell die Strecken, und wenn jemand schneller laufen will, dann verirrt der sich nicht.

Rennschuh: Was würdest du dir für den DLC wünschen?

Hildegard: Ich fände es schön, wenn sich die Läufer und die Triathleten zusammen absprechen würden. Auch Triathleten nehmen an Laufveranstaltungen teil. Es würde sich anbieten, gemeinsam auf Wettkämpfe zu fahren und gemeinsam teilzunehmen. Vielleicht ergibt sich dann auch die ein oder andere gemeinsame Trainingseinheit.

Rennschuh:

Hildegard: Ich möchte versuchen, für die nächste Saison eine kleine Plattform (oder zumindest die Kommunikation für Wettkämpfe übernehmen) aufzubauen, bei der ich die Wettkämpfe in der Region eintrage. Alle interessierten können sich dann dort eintragen und wir können uns abstimmen, wann wir wo starten wollen und zusammen zu den Wettkämpfen fahren. Dann ist der DLC auch bei den regionalen Laufveranstaltungen wieder stärker vertreten!

Termin		Veranstalter	Cuplauf #	Strecken			
Sa	05.01	DJK Gillrath	1. Cuplauf	4,6km	9,2km		
Sa	19.01	Kerkrade Cross&Trail	2. Cuplauf	5km	10km	21km	5,2km Crosslauf
So	20.01	Kerkrade Cross&Trail	2. Cuplauf	5km	10km	21km	5,2km Crosslauf
So	10.03	Gemeinde Gangelt	3. Cuplauf	5km	10km	HM	
So	17.03	LSG Eschweiler	4. Cuplauf	10km	HM		
So	24.03	Parelloop	5. Cuplauf	10km			
Sa	20.04	Osterlauf Eupen	6. Cuplauf	6km	15,7km		
Mo	22.04	LT Alsdorf-Ost	7. Cuplauf	5,2km	10km		
Sa	04.05	SC Bütgenbach	8. Cuplauf	5,5km	HM		
So	05.05	Hansa Simmerath	9. Cuplauf	4km	10km		
So	12.05	Aachener Engel	10. Cuplauf	5km	10km		
So	19.05	STB Heidelberg	11. Cuplauf	6km	10,5km		
Do	30.05	Breinig/LG Stolberg	12. Cuplauf	5km	10km		
Sa	01.06	TV Konzen	13. Cuplauf	5km	14,065km		
Do	06.06	SV Kalterherberg	14. Cuplauf	5km	10km		
So	09.06	FC Inde Hahn	15. Cuplauf	4,2km	10km		
Sa	15.06	SV Roland Rollesbroich	16. Cuplauf	4,8km	12km		
So	16.06	TUS Schmidt	17. Cuplauf	4km	10,8km		
Mi	19.06	Dürener TV 1847	kein Cuplauf	Staffellauf			
Fr	21.06	SV Bergwacht Rohren	18. Cuplauf	4,2km	10km		
Sa	22.06	TV Roetgen	19. Cuplauf	5km	10km	HM	
Fr	28.06	Peter & Paul-Lauf	Benefizlauf	kein Cuplauf			
Sa	29.06	SV Germania Eicherscheid	20. Cuplauf	5km	10km	HM	
Sa	06.07	TV Germania Obermaubach	21. Cuplauf	5km	10km		
Mi	10.07	Germania Vossenack	22. Cuplauf	5,7km	9,7km		
So	14.07	Steckenborn	23. Cuplauf	4,8km	10km		
Sa	20.07	Birkesdorfer TV	24. Cuplauf	5km	10km		
Sa	27.07	SC Bütgenbach	25. Cuplauf	4,5km	10,5km		
Sa	03.08	SV Germania Dürwiss	26. Cuplauf	10km			
Sa	17.08	DJK Löwe Hambach	27. Cuplauf	5km	10km	HM	
Sa	24.08	TV Huchem-Stammeln	28. Cuplauf	5,3km	10km	28,1km	
So	08.09	DG Abenden	29. Cuplauf	5km	10km		
Sa	14.09	MC Eschweiler	30. Cuplauf	5km	10km		
So	15.09	TUS Jahn Hilfhart	31. Cuplauf	5km	10km	HM	Marathon
Sa	21.09	STAP Brunssum	32. Cuplauf	5km	10km		
So	06.10	DJK Gillrath	33. Cuplauf	4km	10km	HM	
Sa	12.10	SC Komet Steckenborn	34. Cuplauf	10km	+ Staffel		
Sa	12.10	LAC Eupen	kein Cuplauf	Talsperrenlauf	14,6km		
So	20.10	DJK Hambach	kein Cuplauf	Waldlauf			
Sa	26.10	DJK JS Herzogenrath	35. Cuplauf	5km	10km	HM	
Sa	16.11	LG Ameln/Linnich	36. Cuplauf	4,2km	13,5km		

Veranstaltungen des Rur-Eifel-Cups 2019

Teil IV.
Triathlon

Triathlon Liga-Wettkämpfe

Dieses Jahr startet der DLC mit je vier Damen- und Herrenmannschaften. Bei den Damen ist der DLC in allen Ligen von der Oberliga bis hin zur zweiten Bundesliga Nord vertreten. Die Herren sind in der zweiten Bundesliga Nord, NRW-Liga, Regionalliga und Verbandsliga Süd aktiv.

Buschhütten

NRW Herren: Buschhütten -Eiskalter Strippoker

„Eiskalt, step' ich im Club mit meinen Jungs. Eiskalt, alles gefriert um uns herum, eiskalt“. Diese weisen Worte sagte einst schon die Berliner Dancehall Band Culcha Candela und meinte damit wohl die Situation, wenn der DLC auf den lokalen LIDL-Parkplatz in Buschhütten direkt neben Gasthaus Fick auffährt. Selbst der Olympia- und Hawaii Sieger musste mitbekommen haben, dass der DLC die Wettkampfstätte erreicht hat, da sich Eiskristalle an seinen Mercedes-Benz Felgen bildeten. Es reichte also aus ein ganzes Gebiet mit nur 8 DLClern auf 2,5 °Grad runter zu kühlen.



Auf der Strecke auf Überholkurs Konrad, Lucas, Paul

Unter diesen extremen Bedingungen galt es die Königs-Disziplin eines Triathlons auszutragen – den Teamsprint. Über die Wintermonate wurden die Athleten des DLCs perfekt aufeinander abgestimmt, um den Effekt einer Ziehharmonika zu erreichen, nur ohne „Zie“ und ohne „ka“ : Harmonie.

Zuerst fiel der Startschuss für die hochgezüchteten Vollblut-Rennpferde Valentin Mussehl, Konrad Frischkorn, Lucas Weithoff und Paul Senger. Das besondere Format (4x200m Staffel) lies ei-

nige taktische Spielchen zu. Da der erste Starter nach dem Schwimmen theoretisch noch Zeit für 2 Saunagänge und eine hot-stone Massage hätte, galt es zu überlegen, wie man vor allem den letzten Wechsel gestaltet.

Mit der ausgeklügelten Taktik einen Buff als einzigen Kälteschutz für den letzten Schwimmer des DLC-Quartetts zu verwenden, schob sich der geilsste Club von Welt von Platz 4 nach dem Schwimmen auf Platz 1 nach dem Wechsel. Ab Sekunde 0 war mehr Zug auf der Kette als in einer Altbauwohnung an einem Herbstnachmittag. Nur das Kölner Triathlon Team konnte diesem Tempo folgen und so wurde relativ schnell klar, dass es auf eine Laufentscheidung hinauslief.

Bei mittlerweile molligen 4 Grad Außentemperatur mussten irgendwie die Klötze unterhalb der Schienbeine in die präparierten Laufschuhe manövriert werden. Das folgende Laufduell war knapper als ein brasilianischer Bikini. Ständige Führungswechsel, zwischenzeitlich städteübergreifender Laufftreff, lautes Geschrei der Betreuer – die Spannung war kaum zu überbieten. „Kommt Jungs, der Brennecke stirbt. Holt euch das Ding“. Mit diesen Worten von Premiumbetreuer C. Quast nahm das Drama ein Ende. Köln setzte sich knapp ab und der DLC brachte einen guten 2. Platz nach Hause.



Zweiter Platz für Valentin, Paul, Konrad und Lucas

Während des packenden Laufduells fiel bereits im Warmwasserfreibad Buschhütten der Startschuss für das Damenteam (Celina Drewell, Rebecca Emmerich, Christiane Kruse und Rebecca Caspers). Die Zuschauer waren begeistert. Viermal konnte ein perfekter hoher Ellbogen beobachtet werden. Dies war eine Technikdemonstration vom Allerfeinsten, feiner als westsenegalesischer handerlesener Sanduhrensand. Dies war erneut der Beweis: der DLC kann nicht nur schnell, sondern auch schön.

Dann ging ein Raunen durch die Wechselboxen als ein neuer Guinness World Record im Frauen-Anziehen aufgestellt wurde. Innerhalb von 0,4 Sekunden wurde aus einer nassen Schwimmerin eine warm eingepackte Raddruck-Maschine. Auf der Autobahn spielten sich dann ähnliche Szenen wie zuvor im Männerrennen ab. Eine perfekt synchronisierte Einheit sorgte für ordentlich Reifenauftrieb auf der lokalen Siegerländer Autobahn. Die Spannung für den abschließenden 5 km Lauf war programmiert, als 5 Teams innerhalb von wenigen Sekunden den Buschhüttener Wechselgarten erreichten. Der Lauf hatte etwas von Stripper, als jede Runde ein Kleidungsstück mehr bei den jubelnden Zuschauern landete. Im Ziel war es schlussendlich ein sicherer 3. Platz, der zusammen mit den Männern, einen erfolgreichen Saisonstart 2019 darbot.



Jan Frodeno

Diese Show des DLC Aachen blieb auch für manche bekannte Gesichter des Triathlonzirkus nicht unentdeckt. So studierte Jan Frodeno nach Freikratzen seinen V8 Boliden die Teamsprint-Züge des DLC aufmerksam, um Nuancen aus seinem anschließenden eigenen Rennen hinaus zu holen. Dies funktionierte so gut, dass er zusammen mit massiver Anfeuerung der DLC Aachen Fankurve König von Buschhütten wurde. An Frodo: 26.10.19 La Bomba, Meisenfrei, Gib mal einen aus dafür ;-)!
Paul u. Rebecca C.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Paul Senger	1:05:02	10:03	35:13	19:47
5.	Lucas Weithoff	1:05:03	5:35	39:42	19:46
6.	Konrad Frischkorn	1:05:03	7:43	37:31	19:49
29.	Valentin Mussehl	1:09:23			24:09

Platz **2/18** **Platzziffer** **None**
Teamsprint 32. EJOT Triathlon Buschhütten
05.05.2019

NRW Damen: Schnellanziehen für Fortgeschrittene

Der erste Wettkampf der neuen Saison und gleich ein Team Sprint. Alle Starterinnen und Starter waren aufs Höchste motiviert und waren heiß auf den Beginn trotz eiskalten Temperaturen von gerade ein mal 5 °C. Nach einer frühen Abfahrt kamen wir noch etwas verschlafen gegen 9 Uhr in Buschhütten an. Auch Lukas der aus dem Süden angereist war wartete schon auf uns.

Das Teamrelay in Buschhütten ist so aufgebaut, dass alle nacheinander 200 m schwimmen und somit eine Art Staffel bilden. Ist der letzte Schwimmer fertig durfte sich aufgrund der kalten Temperaturen in der Wechselzone etwas angezogen werden. Die ganz harten unter uns beließen es bei einem Buff und Handschuhen. Dabei waren die Mädels schon deutlich wärmer angezogen mit

Armlingen, Trikot und Handschuhen.

Die Herrenmannschaft bestehend aus Konrad Frischkorn, Valentin Mussehl, Paul Senger und Lukas Weithoff, ging gegen 11 Uhr an den Start. Der Wettkampf der Herren verlief problemlos. Auf der Radstrecke waren sie lange ganz vorn an der Spitze vertreten und mussten sich erst auf der Laufstrecke an Rang zwei verdrängen lassen.



Dritter Platz für Celina, Rebecca C., Christiane und Rebecca E.

Für die Mädels, Rebecca Caspers, Celina Albanus, Christiane Kruse und Rebecca Emmerich, ging es gegen 12 Uhr auf die Strecke. Nach einem soliden Schwimmen und einem sehr schnellen Wechsel konnten sie an Rang drei auf die Radstrecke gehen. Hier wurde es dann richtig kalt und die Bedingungen wurden zwischenzeitlich noch durch Hagel erschwert. Die Damen kämpfen immer wieder um Rang drei und konnten sich in der letzten Runde dann endgültig ansetzen. Auf die Laufstrecke mussten sie dann nur noch zu dritt gehen, da Rebecca Emmerich aufgrund einer Verletzung nicht laufen konnte. Allerdings konnte so vor dem Wechsel der dritte Rang abgesichert werden. Die restlichen drei liefen den Platz dann sehr solide ins Ziel und konnten den Vorsprung sogar noch ausbauen.

Rebecca Emmerich

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Celina Albanus	1:20:39	11:50	43:36	25:15
9.	Christiane Kruse	1:20:40	8:52	46:33	25:15
10.	Rebecca Caspers	1:20:40	3:02	52:20	25:18
dnf.	Rebecca Emmerich		6:12	49:55	

Platz **3/18** **Platzziffer** **None**
Teamsprint 32. EJOT Triathlon Buschhütten
 05.05.2019

Gütersloh

Gleich vier Teams des DLC waren am 19.05. in Gütersloh beim Auftaktrennen der zweiten Bundesliga Nord und dem zweiten Rennen der NRW Liga am Start. Insbesondere die erste Damen- und Herrenmannschaft fieberten ihrem Start entgegen, da sie die besondere Hürde eines Teamsprints vor sich hatten. Die Ausgeglichenheit des Teams ist beim Teamsprint besonders wichtig, um ein gutes Ergebnis zu erreichen.



vorne: Tobias Hohlweck (alias Schneppe), Matthias Höfler, Johannes Kern, Paul Senger, Konrad Frischkorn, Paul Kern, Valentin Mussehl
 hinten: Maja Hüsing, Josephin Betche, Rebecca Caspers, Lisanne Naumann, Greta Kloppenburg

Bei den Damen starten Lisanne Naumann, Rebecca Caspers, Josephin Betche und Christiane

Kruse. Beim Schwimmen musste insbesondere Josephin von Rebecca stark unterstützt werden. Beim Radfahren konnten sie wieder ein wenig Boden gut machen. Allerdings war dann beim Laufen bei Rebecca und Josephin die Luft raus, sodass es am Ende ein 7. Platz aus zehn Teams geworden ist.



Josephin Betche, Rebecca Caspers, Lisanne Naumann, Christiane Kruse

Bei den Herren wurde zum Saisonstart die Lösung ausgegeben sich unter den besten zehn aus achtzehn Mannschaften zu platzieren. Mit Valentin Mussehl, Konrad Frischkorn, Paul Senger, Lucas Weithoff und Tobias Hohlweck waren fünf Herren an den Start. Bei der schwächsten Disziplin dem Schwimmen konnten Sie mit einer sehr gleichmäßigen Geschwindigkeit eine gute Grundlage schaffen und legten dann mit der drittbesten Radzeit der gesamten Liga noch einmal nach. Zum Schluss konnte mit einer guten Laufleistung ein hervorragender fünfter Platz gesichert werden. Das ist die bisher beste Platzierung in der zweiten Bundesliga.



Valentin Mussehl, Tobias Hohlweck (alias Schneppe), Paul Senger, Konrad Frischkorn, Lucas Weithoff

In der NRW-Liga der Damen sind Celina Albanus, Kirstin Jauch und als spontane Vertretung Maja Hüsing gestartet. Maja kam Samstag Abend erst aus dem Mallorca Urlaub zurück. Celina und Kirstin sind bereits erfahrene NRW Liga Starterinnen und konnten mit einer guten Schwimmperformance eine gute Radgruppe erwischen. Für Majas NRW-Liga Debüt war es etwas schwieriger und sie musste sich selbst durchs Rennen kämpfen. Kirstin konnte sich mit einer starken Laufleistung einen sechsten Platz sichern. Celina erreichte den 30. Platz und Maja den 41. Somit ergab sich ein 10. Platz von 18. Mannschaften in der Teamwertung.



Johannes Kern, Yves Hackenbruch, Paul Kern, Matthias Höfler

Bei den Herren waren vier Herren am Start: Die Brüder Paul und Johannes Kern, Yves Hackenbruch sowie DLC-Neuling Matthias Höfler. Paul und Johannes gingen mit einer sehr starken Schwimmperformance an den Plätzen fünf und sechs aus dem Wasser. Yves folgte kurz darauf und Matthias kam im großen Pulk aus dem Wasser. Bei Matthias hatte große Probleme beim Radaufstieg und verlor seine Schuhe sodass er umdrehen musste und wertvolle Zeit verlor. Nach dem Radfahren gingen Paul, Johannes und Yves gemeinsam mit 40 Leuten ins Laufen. Yves konnte sich im vorderen Drittel der Gruppe halten und kam als 22. ins Ziel. Paul folgte als 33. Und Johannes als 49.. Matthias quälten anschließend noch Seitenstiche sodass er letztendlich als 54. ins Ziel kam.

Fazit: Eine große Gruppe Athleten hat den DLC

würdig vertreten und vor Ort ordentlich Stimmung gemacht. Die Ergebnisse waren leider nicht alle durchweg positiv, aber stimmen zuversichtlich für den weiteren Saisonverlauf.

Tobias Hohlweck

2. Bundesliga Nord Männer

Name	Total	Swim	Bike	Run
17. Lucas Weithoff	56:49	11:29	27:08	18:13
18. Paul Senger	56:50	11:27	27:09	18:14
19. Valentin Mussehl	56:50	11:26	27:12	18:14
20. Konrad Frischkorn	56:51	11:27	27:08	18:17
dnf. Tobias Schneppe		11:29	27:07	

Platz **5/17** **Platzziffer** **None**
Teamsprint 20. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2019

2. Bundesliga Nord Frauen

Name	Total	Swim	Bike	Run
20. Lisanne Naumann	1:05:37	13:10	30:44	21:44
21. Christiane Kruse	1:05:37	13:09	30:46	21:44
22. Josephin Betche	1:05:38	13:11	30:47	21:41
25. Rebecca Caspers	1:06:27	13:09	30:45	22:34

Platz **7/10** **Platzziffer** **None**
Teamsprint 20. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2019

NRW Herren

Name	Total	Swim	Bike	Run
22. Yves Hackenbruch	58:49	11:35	28:10	19:05
33. Paul Kern	1:00:12	10:46	29:00	20:27
49. Johannes Kern	1:02:36	10:54	28:52	22:52
54. Matthias Höfler	1:03:46	12:00	29:29	22:17

Platz **11/18** **Platzziffer** **158**
Sprint 20. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2019

NRW Damen

Name	Total	Swim	Bike	Run
6. Kirstin Jauch	1:06:31	12:34	31:48	22:09
30. Celina Albanus	1:09:23	12:41	34:12	22:32
41. Maja Hüsing	1:11:28	13:06	34:33	23:50

Platz **10/18** **Platzziffer** **77**
Sprint 20. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2019

Hannover

Hannover - Dieses Jahr leider ohne Han(g)over



Henrik Wunn, Lucas Weithoff, Paul Senger, Konrad Frischkorn, Valentin Mussehl

In Gütersloh erfuhren wir, dass beim offiziellen Messen von Hannovers besten Thermometerhalter knappe zweistellige Temperatur aus dem Maschsee gefischt wurden. „Duathlon?-Duathlon!-Bitte kein Duathlon! Boah geil Duathlon!“ - Die Meinungen der Protagonisten des ersten Einzelwettkampfes der wohl schönsten Liga der Welt gingen weit auseinander. In Gedanken wurden die alten Eisen schon ausgegraben... Beispielsweise „mal laufen liebe ich“ Hackenbruch oder „dann darf ich meine Tüte ja zweimal Tragen: was ein geiles Leben“ - Michael Cramer.



Josephin Betche, Lisanne Naumann, Kirstin Jauch, Kristina Ziemons

Die Ausgangssituation vor dem Rennen ließ diese Gedankenspiele zu. Im Laufe der Woche wurde das Stattfinden des Schwimmens aber als sicher eingestuft, sodass sich der überragende Teamsprintzug der Männer plus Ligadebütant Henrik Wunn auf Seiten der Männer Richtung Hannover aufmachten. Sichere Quellen ließen durchsickern das Letzterer sich seit Wochen mit beidarmigen Maßkrugstemmen auf das Schwimmen vorbereitet. Die Mädels deckten alle möglichen Rennszenarien ab indem sie eine Mischung aus schwimmstarken und laufstarken Athleten an den Start brachten. Diese Aufstellung war so ausgewogen, dass jeder Ernährungsberater von RTL 2 sie gelobt hätte. Hervorzuheben ist das spontane Einspringen von Kirstin, die an diesem Wochenende

sogar zweimal an der Startlinie stehen wird, was Sie zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht ahnt. Das Team hatte schonmal so viel Bock wie Bockwurst aus der 5 kg Metro Dose.

Ab in Ganserbus, ab nach Hannover, ab in die Bier Börse, letztes gehörte zum Bedauern der Mitfahrer nicht zum Motto am Freitagnachmittag. Nachdem unser körperlich leider leicht angeschlagener Betreuer Möller seinen Fuß durch das Pedal in den Motorraum gedrückt hatte, kamen wir sogar einigermaßen pünktlich zum von unseren Kollegen von Hannover 96 organisierten Pasta essen. ZackZackZack ging es und schon wurde einiges an italienischer Nudelkunst verhaftet, Teamkollegen mit eigenständiger Anreise eingesammelt und die Übernachtungsmöglichkeiten aufgesucht.

Morgens ging es verhältnismäßig spät Richtung Race Venue, sodass zuvor ein ausgiebiges Frühstück vergenussferkelt werden durfte. Die Routine, die sich beim Ausladen des Ganserbuses im Laufe der Jahre eingestellt hat, wird seit einiger Zeit sogar von den Teams am F1-Boxenstopp beneidet. So Stand das Squad des DLC wieder stabiler, besser vorbereitet, schöner und schneller als je zuvor an der Startlinie im Sand des Maschsee Strands. Die Atmosphäre vor dem Startschuss war wie eine Essiggurke auf Englisch mit „R“: prickel(nd).



Kirstin vorne, dahinter Jophi

Das Rennen der Herren und der Damen verlief ohne Nennenswerte Zwischenfälle. Wer an dieser Stelle einen ausführlichen 0815-Rennbericht mit detaillierter Aufzählung aller Ereignisse erwartet,

der wird enttäuscht. So viel sei aber noch gesagt: Hannover ist ein Rennen, das die Gemüter aller Teilnehmer positiv stimmt durch gute Orga, geile Location, und gute Erfahrungen im Hannoveraner Nachtleben. Wir freuen uns auf nächstes Jahr! Somit wurde ein 11. Platz bei den Männern und ein 8. Platz bei den Damen eingefahren. Dieses Ergebnis war wie der Vorgang, wenn der Paketbote etwas bei Familie Frieden abgibt: Zufriedenstellend. Hoffen wir, dass es in den nächsten Rennen einen Ausreißer nach oben geben wird!

PFS

Bundesliga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
11.	Paul Senger	1:00:41	10:35	33:57	16:10
25.	Konrad Frischkorn	1:01:42	11:10	34:24	16:09
50.	Lucas Weithoff	1:02:28	11:30	34:08	16:51
61.	Valentin Mussehl	1:03:08	10:22	35:07	17:39
79.	Henrik Wunn	1:07:53	11:38	38:27	17:48

Platz **11/17** **Platzziffer** **147**
Sprint Maschsee Triathlon Hannover - 25.05.2019

Bundesliga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
18.	Lisanne Naumann	1:10:07	12:10	37:48	20:10
25.	Kristina Ziemons	1:11:42	13:59	39:15	18:29
30.	Josephin Betche	1:13:17	14:01	39:20	19:56
33.	Kirstin Jauch	1:14:23	12:56	40:22	21:06

Platz **8/10** **Platzziffer** **73**
Sprint Maschsee Triathlon Hannover - 25.05.2019

Hagen

Regionalliga Männer

Wer auch immer auf die Idee gekommen ist, einen Wettkampf um 09:00 Uhr morgens zu beginnen – der muss schon starke Nerven haben! Wobei, stimmt auch wieder nicht, verrückte Triathleten vom DLC stehen auch schon einmal um 5 Uhr auf, um pünktlich um 09:00 Uhr ins Freibad Hengstey zu springen – Start für den 29. Hagen Triathlon – das erste Rennen der NRW Regionalliga.

Für den DLC Aachen am Start in der Regionalliga über 1000 m Schwimmen, 43 km Radfahren und 10 km Laufen waren Michael Cramer, Yves Hackenbruch, Matthias Höfler und Matthias Trenn. Nach einem gefühlt eher ruhigen Schwimmen (die Regionalliga verteilte sich nur auf der 50 m Bahn, im offenen Feld wurde sowohl auf 50 m als auch auf 25 m geschwommen;-)), ging es nach schnellem Wechsel auf die Radstrecke.



Matti Trenn beim Bergfahren

Kurze Zeit zum Einrollen auf leicht welliger Strecke im Tal – und schon hieß es rein ins Vergnügen, zum ersten von 4 Anstiegen hoch zum Casino Hohensyburg. Ging das in der ersten Runde noch gut – wurde es beim zweiten Mal doch schon härter. Gut, dass einige Trainingskilometer und Höhenmeter aus dem Trainingslager in Banyoles in den Beinen steckten. Noch viel besser, dass bereits auf der Brücke über den Hengsteysee laut und deutlich Anfeuerungsrufe zu vernehmen waren. Kaum durch die 360°-Kurve durch, rückte auch schon die Quelle allen Lärms ins den Blick: Die megakras-

se DLC-Supportercrew, die keine Mühen gescheut hatte und extra für dieses Rennen aus Hannover angereist ist, trotz schwerer Beine vom Vortrag.

Alle Athleten wurden mit Boombbox-Musik und angeheizt von Paul (the Megafon) Senger den Berg hochgejagt – Kopf ausschalten, Kette rechts und 8000 Watt. Nach 40 km zum letzten Mal den Berg hinabgesaust, über den giftigen Gegenanstieg gedrückt und den Abstieg bei gefühlten 50% Gefälle gemeistert, lag auch schon der zweite Wechsel vor uns.



PFS in der Fankurve mit Megafon

Vorne weg Michael, dich gefolgt von Yves, und dahinter zeitgleich in T2 Matthias und Matthias (Wechselbattle). Auf der Laufstrecke wurde es dann schon recht warm, einige Plätze wurden noch gut gemacht, einige Füße wurden nachhaltig zerstört (inklusive der Laufschuhe, rote Farbe geht so schlecht raus) und im Ziel hieß es dann nach den Platzziffern 5, 9, 24 und 46 Platz 4 im ersten Rennen – der Grundstein für eine erfolgreiche Saison war gelegt.

Männers, es war mir eine Freude mit euch zu starten, und an alle Supporter: Ihr seid mega!!!

Matthias H.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Michael Cramer	2:07:13	15:12	1:10:21	38:35
9.	Yves Hackenbruch	2:09:01	14:12	1:12:01	40:19
24.	Matthias Höfler	2:14:43	14:55	1:15:09	41:59
46.	Matthias Trenn	2:19:30	16:01	1:13:58	46:51

Platz 4/18 **Platzziffer 84**
 OD 29. INJOY Triathlon Hagen - 26. Mai 2019

Regionalliga Frauen

Mit Chaos bei den Damen und Herren (VL) an den Start Zuerst gab es eine kleine Umorganisation in der Startaufstellung. Nora wollte anstelle von Kirstin in der Regionalliga starten, dafür sollte Kirstin am Samstag den Sprint in Hannover in der Bundesliga übernehmen. Soweit so gut. Dann kommt am Samstagmorgen die Nachricht einer anderen Athletin der Regionalliga, dass sie im Krankenhaus ist. Alle anderen sind schwanger, krank oder abwesend. Was macht man in so einer Situation? Kirstin startet sowohl am Samstag in Hannover (Sprint) als auch am Sonntag (Kurz) in Hagen!

Ich bin schon um 17 Uhr am Tag davor Richtung Dortmund aufgebrochen, dort übernachteten ein paar Athleten bei einem Freund. Kaum aus dem Haus lese ich die Nachricht, dass Hendrik bei den Herren wegen Krankheit ausfällt.

Ich versuche Olli R. zu erreichen, der gerade 110 km auf dem Rad Richtung Dortmund fährt. Da dieser Versuch nicht von Erfolg gekrönt war, habe ich noch seine Radschuhe, Schwimmbrille, Einteiler und Startnummernband eingepackt. Rad etc. hatte er ja schon dabei. Aber kein Problem: Mein Mann kann(!)/muss(!) nach 110 km auf dem Rad am Tag darauf eine Olympische Distanz im Triathlon meistern. An diesem Wochenende war wie bei den Frauen auch bei den Männern personalmangel das Stichwort und es hat sich kein anderer Starter gefunden.



Kirstin Jauch beim Anstieg in der Fankurve

Das Wetter ist angenehm, nicht zu warm und nicht zu kalt, die Sonne scheint als wir ins Becken steigen und es verspricht ein toller Wettkampftag zu werden. Wenn da bloß der Wind nicht wäre! Zugegeben, die Radstrecke war glücklicherweise nur an drei Stellen windanfällig. Aber warum musste das bei allen drei Stellen bergauf sein?

Bis auf den 3,5 km langen Zielkanal ist die Radstrecke sehr schön zu fahren. Der Straßenbelag ist weitestgehend gut, die Anstieg nach Hohensyburg anspruchsvoll, aber nicht zu steil. Die Abfahrt hat nicht zu enge Kurven, so dass wir bergab richtig Gas geben können. Aber das Beste ist die Fankurve des DLC! Hier machen die Kolleginnen und Kollegen der Bundesliga richtig Alarm und feuern uns beim Anstieg so richtig gut an!

Das Laufen ist leicht wellig entlang des Hengsteysees. Am Ende schaffen sowohl die Frauen als auch die Männer in der Regionalliga einen vierten Platz und die Herren der Verbandsliga stehen dem mit einem fünften Platz in nichts nach.

Claudia

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Nora Schulte	2:27:14	15:57	1:24:55	43:46
5.	Kirstin Jauch	2:29:51	15:14	1:26:58	44:54
40.	Claudia Maurer	2:49:16	21:43	1:30:28	53:05
Platz	4/20	Platzziffer	47		

OD 29. INJOY Triathlon Hagen - 26. Mai 2019

Verbandsliga Süd Männer



Olli, Lucas, Nils, Florian

	Name	Total	Swim	Bike	Run
6.	Nils Plettenberg	2:15:58	15:04	1:13:03	44:41
22.	Lukas Kokozinski	2:24:12	18:52	1:19:04	43:08
41.	Oliver Radtke	2:31:04	20:14	1:22:01	45:04
56.	Florian Schmidt	2:37:56	18:38	1:29:00	46:22

Platz 5/18 **Platzziffer 105**
OD 29. INJOY Triathlon Hagen - 29. Mai 2019

Harsewinkel

Aus allen Himmelsrichtungen (aus Aachen, Lippstadt, Kraichgau, Dortmund) sind am 3.6. sechs DLC-Athletinnen in die Triathlon Metropolregion Ostwestfalen-Lippe, genauer nach Harsewinkel, gereist. Für die Oberliga gingen Wiebke Klock, Claudia Maurer und Alex Vent und für die Regionalliga Eve Bennek-Schöpping, Kirstin Jauch und Greta Kloppenburg an den Start. Betreut wurden die Mädels von Max Schöpping, der die Wiederkehr zu dem geliebten Harsewinkler Triathlon kaum erwarten konnte. Des Weiteren wurden die Athletinnen von Yannik Stollenwerk, Jonas Küpper und die aus dem benachbarten Gütersloh per Rad angereisten Celina und Dirk Albanus angefeuert.

Rückblickend war es ein Triathlon der Überraschungen. Angefangen hat es für Claudia und Alex eine Woche zuvor, als sie sich spontan bereit erklärt haben, einen Sprint, trotz anderweitiger Trainingsausrichtung, auf sich zu nehmen. Eine weitere Überraschung folgte ein paar Tage vor dem Triathlon. Uns erreichte die Nachricht, dass aufgrund eines PCB Fundes in den untersten Lackschichten des Freibadbeckens keine Freigabe durch das Gesundheitsamt gegeben werden kann. Das hieß, schwimmen im Hallenbad auf 4 Bahnen in drei bzw. zwei Startgruppen und ohne Rollwende. Die Verletzungsgefahr sei zu groß, so der Veranstalter.



Wiebke Klock, Claudia Maurer, Alex Vent

Das soll es nicht an Überraschungen gewesen sein. Zwei weitere sollten am Renntag bzw. im Rennen folgen. Zum einen haben sich die Temperaturen innerhalb einer Woche von gefühlten 10 °C in Hannover und Hagen auf 33 °C gesteigert. Es war damit das erste Hitzerennen des Jahres. Zum anderen wurden die Athletinnen auf der Radstrecke von entgegenkommenden, überholenden oder vor ihnen gurkenden Autos überrascht. Zusätzlich waren die Ordner auf der Radstrecke von der Sonne wohl so ausgelaugt, dass sie nicht mehr aufstehen konnten, um auf einen Abzweig hinzuweisen. Die Folge: Eine unserer Athletinnen fuhr im Rausch der Geschwindigkeit geradeaus und muss-

te einen U-turn hinlegen.



Kirstin Jauch, Eve Bennek, Greta Kloppenburg

Am Ende haben aber alle unserer Athletinnen den Widrigkeiten getrotzt und konnten äußerst zufriedenstellende Ergebnisse erzielen. Das Oberliga Team schaffte es in einem starken Feld auf den 9. Platz von 28 Teams (23. Claudia 1:14:33, 40. Wiebke 1:20:35, 42. Alex 1:20:45). In der Regionalliga konnte mit dem 3. Platz von 20. Teams das Podium gefeiert werden und dies, trotz einer Vorbelastung von zwei Rennen am vorherigen Wochenende bei Kirstin, eines lahmlegenden Virus eine Woche zuvor bei Eve und einer Knieverletzung bei Greta (3. Kirstin 1:06:59, 5. Greta 1:08:53, 19. Eve 1:12:01).

Greta

Regionalliga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Kirstin Jauch	1:06:59	8:17	36:12	22:31
5.	Greta Kloppenburg	1:08:53	8:56	35:24	24:34
19.	Eve Bennek	1:12:01	10:22	35:59	25:41

Platz **3/20** **Platzziffer** **27**

Sprint 32. Pflüger Triathlon Harsewinkel

02. Juni 2019

Oberliga Frauen

Name	Total	Swim	Bike	Run
23. Claudia Maurer	1:14:33	11:52	37:18	25:23
40. Wiebke Klock	1:20:35	11:50	37:13	31:34
42. Alexandra Vent	1:20:45	13:36	38:49	28:21

Platz **9/28** **Platzziffer** **105**

*Sprint 32. Pflüger Triathlon Harsewinkel
02. Juni 2019*

Bonn Triathlon - Einer der Klassiker in NRW.

Schwimmstart von der Fähre im Rhein, Rad durch das Siebengebirge und Laufen an der Rheinpromenade. Alles bei reichlich Zuschauern und dazu noch toporganisiert. Dazu noch organisiert von einem Verein, dem PSV Bonn. Abseits von Challenge und Ironman ein Rennen mit wenig Kommerz und viel viel Triathlonsport. In Summe ein Muss für jeden DLClers :-)

An diesem Sonntag hieß es für die 3. Mannschaft „2. Spieltag in der Regionalliga“. Die Aufstellung für Team 3 hieß Hackenbruch, Cramer, Schulte und Plettenberg. Zwar sollte die Form einiger der Athleten bei einer Fastmitteldistanz einem gewissen Wundertüteneffekt unterliegen, auf dem Papier musste sich das Team für einen Regionalligawettkampf nicht verstecken.

Und so ging es vom Schiff ab auf 4 km Schwimmen, 60 km Rad und 15 km Laufen. Der Start erfolgte nicht wie in alten Zeiten von einem Schiff mitten auf dem Rhein, sondern direkt vom Ufer. Das angeblich, weil nicht genug Rettungswesten auf dem Schiff vorhanden sind...

Bei reichlich Strömung im Rhein hielten sich die Abstände der DLC-Crew nach dem Schwimmen in Grenzen. Yves ging als Führender des gesamten Feldes aus dem Wasser und mit weniger als einer Minute Rückstand gingen auch die anderen Drei auf das Rad.



Nils Plettenberg

Das Regionalligastarterfeld war in Bonn wirklich gut besetzt, so dass sich Michael trotz starker Radperformance und Topform auf dem Weg nach Roth „nur“ in die Nähe der Top 5 fahren konnten, während Yves, Nils und Thomas alle unter den Top25 auf die Laufstrecke gehen konnten.

Das roch nach einer richtig guten Teamplatzierung und der Tagessieg lag in der Luft. Die DLC Fan-Crew war ebenfalls am Rheinufer eingetroffen und sorgte für beste Unterstützung für leidende DLC-Athleten. Die kämpften tapfer bei immer höheren Außentemperaturen. Zu Hause fieberte die DLC-Familie im Leaderboard mit, der WhattsApp-Chat lief heiß und so war schon bald klar, dass jede Platzziffer im Kampf um den Tagessieg entscheiden kann.



Tommes Schulte; im Hintergrund Fan Valentin Mussehl

Die Jungs kämpften tapfer und so konnte Michael mit einem starken Rennen einen Top5-Platz sichern und die anderen Jungs mit viel Einsatz ihr Rennen und den Top15/20 beenden. Geschlossene Mannschaftsleistung, die am Ende mit einem Tagessieg mit nur einer Platzziffer Vorsprung belohnt wurde.



Nils Plettenberg, Michael Cramer, Yves Hackenbruch, Tommes Schulte

DLC Team happy! Damit war das Rennen um die Meisterschaft eröffnet:-)

Tommes

Regionalliga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Michael Cramer	2:58:10	26:03	1:33:06	55:27
20.	Yves Hackenbruch	3:09:14	25:21	1:37:52	1:02:13
24.	Tommes Schulte	3:10:51	26:08	1:38:33	1:02:36
25.	Nils Plettenberg	3:10:59	25:58	1:38:03	1:03:32

Platz 1/18 Platzziffer 73
 MD 29. SWB Energie und Wasser Triathlon Bonn
 09. Juni 2019

Eutin

2. Bundesliga Nord

Zum zweiten Einzelrennen der zweiten Triathlonbundesliga ging es in die wunderschöne Rosenstadt Eutin in Schleswig-Holstein. Nach kurzweiligen 7 Stunden im Ganserbus mit Stimmungsmachern aus der bekannten Mallorca-Szene wurde der neue Kurs inspiziert. Der Weg zum großen Eutiner See musste ohne Kalla gefunden werden. Pizzeria und Pferdehof zur Übernachtung haben sich etabliert und so waren sowohl Jungs als auch Mädels zum frühen Start am Sonntag morgen fit an der Startlinie.

Auch wenn im großen Eutiner See geschwommen wurde, wurde trotzdem mit einem Eutintypischen Start à la: „Alle zurück! Vorher starten wir nicht! – Alle nochmal raus, wir haben noch keine Startfreigabe! – Alle wieder rein – Start!“ an den Traditionen festgehalten. Valentin war der schnellste Schwimmer der Aachener, dicht gefolgt von Paul, Johannes, Hendrik und Lucas. Nach ewigem Lauf bis zum Radaufstieg fanden sich nach kurzer Zeit Valentin, Paul, Hendrik und Lucas in der ersten Verfolgergruppe auf dem Rad zusammen.



Hintere Reihe: Paul, Hendrik, Johannes, Lucas, Valentin; Vordere Reihe: Jophi, Rebecca, Lisanne, Svenja

Für Bundesliga-Rookie Johannes waren die ersten Meter der Radstrecke etwas zu hart, sodass er in der nächsten Gruppe um Anschluss kämpfte. Hendrik musste den zweiten Teil der Radstrecke nach einem kleinen Sturz allein fahren, verlor aber nur eine Minute.

Wie so häufig in der Bundesliga wurde das Rennen auf der Laufstrecke entschieden. Hinter einer 8-Mann großen Spitzengruppe gingen aus der großen Gruppe mit Paul, Valentin und Lucas ca. 50 Athleten auf die Laufstrecke. Paul sicherte dem Team mit Platz 21 und einem beherzten Lauf wichtige Punkte. Valentin und Lucas folgten auf den Plätzen 50 und 52. Hendrik komplettierte das Ergebnis mit Platz 65. Johannes kämpfte sich als 5. Mann ins Ziel.

Mit Platz 14 von 17 Teams haben die Jungs leider nur das Minimalziel erreicht – für die beiden verbleibenden Rennen werden nochmal alle Kräfte gesammelt, um in der Tabelle nochmal nach oben zu klettern und das Potenzial zu bestätigen.

Die Frauen mit – aus Aachener Sicht – Lokal-Hero Jophi, Rebecca, Svenja und Lisanne haben einen wichtigen Schritt in der Tabelle nach

oben gemacht. Rebecca und Svenja spielten ihre Schwimmstärke aus, musste aber auf der Radstrecke die Spitzengruppe um Lisanne ziehen lassen. Svenja und Rebecca kamen so in der zweiten Gruppe vom Rad, Lisanne schaffte zum zweiten Mal das Kunststück als erste auf die Laufstrecke zu gehen. Jophi rollte das Feld ab dem Zeitpunkt, zu dem sie Boden unter den Füßen hatte, von hinten auf. Mit guten Läufen überzeugten Lisanne als 8., Rebecca als 18. und Jophi als 21. Im Ziel. Svenja komplettierte auf Platz 24 das Team und ließ vor allem einige 3. Frauen hinter sich. Nach ein wenig Rechnerei stand der 4. Platz von 10 Teams fest. Für die kommenden Rennen peilen die Frauen das Podium an!

Vielen Dank an Familie Senger, die die Kohlehydratspeicher wieder gefüllt haben! Deutschlands Autobahnen am Sonntagnachmittag sind unbedingt zu empfehlen, deshalb freuen wir uns jetzt schon auf Eutin 2020!

Hendrik Möller

	Name	Total	Swim	Bike	Run
21.	Paul Senger	58:07	9:56	30:15	14:42
50.	Valentin Mussehl	1:00:00	9:45	30:25	16:25
52.	Lucas Weithoff	1:00:26	10:30	29:55	16:28
65.	Hendrik Möller	1:02:07	10:19	31:29	17:05
78.	Johannes Kern	1:05:34	10:02	34:36	17:16

Platz 13/18 **Platzziffer 188**
Sprint 24. Rosenstadt Triathlon Eutin - 16. Juni 2019

2. Bundesliga Damen

Am 16.06.2019 war es soweit es ging nach Eutin zum 2. Bundesligarennen der Saison 2019.

Da es von Aachen aus immer weit zu fahren ist, sind wir sehr dankbar darüber, den Ganser-Bus fahren zu dürfen. So kommen die Räder und ihre Fahrer*innen immer und überall heile an!

Vor Ort haben wir uns dann alle getroffen und zunächst einmal den See erkundet. Dies war auch

nötig, denn die Frage der Fragen war: Wie kommen wir nach dem Schwimmen am besten auf den Schwimmponton? Jip... Kopfkino an – so sah es auch aus ;-).

Aus dem Wasser steigen macht hungrig und somit ging es voller Vorfreude zum Essen. Endlich war der Bauch voll und unser Schlafdomizil auf dem Pferdehof konnte bezogen werden. Am Sonntagmorgen ging es früh raus, denn die Wettkampfveranstalter meinten es gut mit uns hatten uns eine frühe Startzeit gegeben.



Svenja, Lisanne, Rebecca, Jophi

Vor Ort angekommen, begannen alle Starter*innen fleißig ihre Räder aufzupumpen...BUMM da hatten die Jungs n' Platten. Es läuft!

Professionelles Gesicht abgelegt und das freundlichste Gesicht aufgesetzt um bei den ebenfalls anwesenden Teams um einen Schlauch zu Fragen: „Ähhh habt ihr vielleicht einen Schlauch für uns mit einem längeren Profil *lieb guck*?“

Am Ende lief es dann alles wie geschmiert und wir Mädels haben pünktlich eingecheckt.

Der Start verlief optimal und Rebecca, Lisanne und Svenja erwischten ein super Schwimmen. Die Radstrecke danach hatte es in sich und forderte starke Beine von den Mädels. Lisanne zeigte ihre Radstärke und stieg mit der schnellsten Radzeit des Tages vom Rad und konnte am Ende mit Platz 8 ein tolles Ergebnis einfahren. Rebecca und Jophi folgten mit Platz 18 und 21 sowie Svenja mit Platz

24. Am Ende stand Platz 4 als Teamergebnis in der Tabelle und wir freuten uns wirklich sehr über diese vordere Platzierung.



Lisanne vorne in der Radgruppe

Einer zünftigen Autoparty stand nichts mehr im Wege!

Jophi

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Lisanne Naumann	1:07:03	11:04	33:52	18:34
18.	Rebecca Caspers	1:10:09	10:33	36:18	19:32
21.	Josephin Betche	1:10:39	12:53	35:26	18:27
24.	Svenja Deichmann	1:10:57	10:47	35:26	20:17

Platz 4/10 Platzziffer 47

Sprint 24. Rosenstadtriathlon Eutin - 16. Juni 2019

Steinbeck

Am 23.6. ging es für das Herrenteam in der Regionalliga einmal quer durch NRW: im äußersten Nordosten des Bundeslandes, in Steinbeck, starteten Tobias Hohlweck, Stephan Kempkes, Paul Kern und Nils Plettenberg bei einem Ligaklassiker unter den Wald- und Wiesentriathlons. Der verhältnismäßig späte Start um 12:50 Uhr und die allgemein gute Wetterlage bescherten allen Athleten hochsommerliche Temperaturen. Auch der

Mittelland Kanal bot mit 24 Grad (Messstation) keine Abkühlung. Da der Veranstalter aber die Temperatur früh morgens an tiefster Stelle gemessen und großzügig abgerundet hatte (21.7 Grad), durfte auf der minimal verlängerten Schwimmstrecke trotzdem mit Neo geschwommen werden.



Tobi, Paul, Nils, Stephan

Gerade Paul und Stephan stellten ihre Hitze-resistenz aber beeindruckend unter Beweis und schwammen in einer 3-er Gruppe eine Minute Vorsprung auf den Vierten Schwimmer der Liga heraus. Tobi, beim Schwimmen noch in der ersten Verfolgergruppe, sammelte die beiden auf den drei welligen Radrunden relativ schnell ein und ging als erster DLCler auf die Laufstrecke. Bei Nils lief es unterdessen weniger erfolgreich: Beim Transport des Fahrrads war der Schaltzug aus der Führung gerutscht und er konnte nicht die kleinen Ritzel benutzen, dementsprechend mau war seine Radzeit.

Auf der Laufstrecke kämpften die vier gegen Hitze und Gegenwind, konnten aber dank krassen Anfeuerns von Katharina in Summe noch ein paar Plätze gut machen. Insgesamt reichte es am Ende noch für den sechsten Platz, wobei nur eine Platzziffer auf Platz fünf fehlte. Der Rest des Vereins freute sich über den Mega-Ticker von Katharina, die sich einen Ehrenplatz in der Ruhmeshalle der DLC-Supporter verdiente. Als kleines Andenken gab es für Tobi und Nils noch den Ausschlag als

Reaktion auf die Eichenprozessspinner, die in dem Gebiet wohl recht verbreitet sind.

Nils



Stephan beim Zieleinlauf

Regionalliga Männer

Name	Total	Swim	Bike	Run
18. Tobias Schneppe	2:15:07	22:16	1:07:43	45:06
23. Paul Kern	2:17:20	20:42	1:10:52	45:45
37. Nils Plettenberg	2:20:06	23:30	1:13:41	42:54
61. Stephan Kempkes	2:29:40	20:43	1:16:07	52:50
Platz	6/18	Platzziffer	139	

OD 28. Steinbecker Triathlon 2019 - 23. Juni 2019

Grimma

Das 4. Von 5 Bundesligarennen wurde zusammen mit den deutschen Meisterschaften der Jugend in Grimma ausgetragen. Da Triathlon ja die Akademikersportart Nummer 1 ist und neben dem Sport auch kulturelle Veranstaltungen im DLC auf großen Anklang stoßen, wurde die Unterkunft erneut in Leipzig gebucht. Mit einem Open-Air-Konzert am Abend war es eine ideale Location um dort auch den Geburtstag von Pauls Mutter Anti gebührend zu feiern. Neben Pauls Familie waren diesmal mehrere, durchaus ungeplante Fans dabei. So musste Svenja schon am Samstag ihren Ligastart aufgrund eines starken grippalen Infektes absagen. Dennoch wollte sie die Mannschaft als Fan und Betreuer maximal unterstützen. Später zeigte sich, dies sollte nicht die einzige Schwächung des Teams sein...



Ausparkmanöver Ganserbus

Als am späten Abend schließlich auch die letzten selbst angereisten Athleten eingetroffen wa-

ren, kam noch die glorreiche Idee auf, den Ganserbus lieber im Innenhof der Unterkunft zu parken. Bei ca. 50000 € schwerer Ladung kann man ja nie genug Sicherheitsmaßnahmen ergreifen und schließlich waren wir im Osten von Deutschland unterwegs und selbst hier wird der DLC Aachen für sein krasses Material neben der natürlich überkrassen Leistung bekannt sein. Bereits das reinfahren gestaltete sich bei überdurchschnittlicher Fahrzeugbreite als schwierig, schon dabei mussten beide Spiegel eingeklappt werden und eine millimetertreue Einweisung war nötig.

Naja, Akademikersportart und so weiter, aber natürlich wird einmal angefangenes zu Ende gebracht. Und schließlich kam nach einer heißen Nacht mit mehr oder weniger Schlaf – gesagt wurde es lag an den 40°C – der Morgen.

Ein schöner, sonniger Tag startete um 7 Uhr mit dem Ausparken des Ganserbusses. Denn so viel wurde schon vorher gedacht: Das kann dauern! Unter vielen schaulustigen Augen der vielen ungewollten Frühaufsteher des Hauses starteten die Ausparkversuche im Innenhof. Neben dem Fahrer waren diesmal zwei einweisende Helfer nötig und sagen wir mal so: Für das Frühstück danach war nicht mehr viel Zeit. Außerdem kündigte sich schon hier bei Henrik eine leichte Magenverstimmung an und die Notfallapotheke wurde erstmals geogogelt.

Erstmal auf zum Wettkampf. Einchecken im ersten Wechselgarten, ab zum Schwimmstart. Trotz des frühen Starts haben schon am Morgen die Thermometer die 30 °C Marke geknackt – es konnte nur an der Anwesenheit des heißen DLC-Teams liegen. Die Frauen nur zu dritt am Start, wussten direkt: Trotz tropischer Temperaturen musste jeder ins Ziel.

Das sollte auch das Motto der Männer werden, denn gesundheitlichen Problemen geschuldet schrumpften sie auch auf ein vierer Team und hatten mit Henrik einen weiteren Fan gewonnen. Das kühle Nass war ein guter Einstieg ins Rennen unter Extrembedingungen und auch beim Radfahren tat der, wenn auch sehr warme Wind noch gut.



hintere Reihe: Paul, Hendrik, Konrad, Henrik, Valentin; Vordere Reihe: Svenja, Kristina, Lianne, Rebecca

Entschieden wird der Triathlon bekanntlich aber nach dem Laufen und das war an diesem Tag für alle Athleten eine Herausforderung. Drei Runden in der Grimmaer Innenstadt, über Kopfsteinpflaster und durch Gassen mit stehender Hitze. Da hieß es neben der Anstrengung auch immer ein wenig auf seinen Körper zu achten. Im Ziel waren nicht mehr viele freie Plätze im Sani-Zelt.

Trotzdem ein gelungener Wettkampf, insbesondere nach den Ausfällen vor dem Start. Mit einem 9. Platz von 10 Teams konnten die Damen bei diesen hitzigen Bedingungen leben und feierten die Jungs für ihren 7. Platz. Nach dem vierten Rennen der diesjährigen Bundesligasaison der Extremen (Hannover wäre aufgrund der Kälte fast zum Duathlon geworden) wird auf das Finale in Verl hin gefiebert.

Lianne

2. Bundesliga Nord

Name	Total	Swim	Bike	Run
10. Paul Senger	55:47	10:08	28:01	15:42
23. Konrad Frischkorn	56:43	10:30	27:38	16:30
35. Valentin Mussehl	57:14	10:12	27:57	17:03
67. Hendrik Möller	1:01:30	10:56	29:03	19:33
Henrik Wunn	dns.			

Platz 7/18 **Platzziffer 135**
Sprint 15. Muldental Triathlon - 30. Juni 2019



Paul, Konrad, Valentin, Hendrik

Name	Total	Swim	Bike	Run
10. Lianne Naumann	1:03:51.8	10:48	31:18	19:37
27. Rebecca Caspers	1:08:21.6	10:36	33:55	21:25
30. Kristina Ziemons	1:09:38.03	13:14	35:48	18:16
Svenja Deichmann	dns.			

Platz 9/10 **Platzziffer 67**
Sprint 15. Muldental Triathlon - 30. Juni 2019

Kalkar-Wissel

Bei perfektem Triathlonwetter mit 20 Grad und Sonnenschein ging es für die vierte Mannschaft des DLC Aachen ins schöne Wissel. Nachdem man sich im ersten Rennen in Hagen mit Platz 5 schon im oberen Tabellenfeld positionieren konnte, war nun das Ziel in Wissel auf diesen sehr guten Saisonstart aufzubauen und weiter um den Aufstieg in die Oberliga zu kämpfen. Für dieses hoch gesteckte Ziel gingen nun die geballte Kraft aus Spritzigkeit und Erfahrung an den Start: Lukas Kokozinski, Patrick Lindner, Matthias Trenn und Johannes Kern.



Lukas, Johannes, Matti, Patrick

Nach zwei Schwimmrunden und 1500 m konnte sich Johannes hier schon einen kleinen Vorsprung heraus schwimmen und ging somit als erster im Gesamtfeld auf die Radstrecke, dicht gefolgt von Matthias, Patrick und Lukas. Auf der 40 km langen Radstrecke mit 4 Runden und je zwei Wende-

punkten konnten zum einen die Abstände zu den Verfolgern immer beobachtet werden und zum anderen die Teamkameraden angefeuert werden. Hier konnten vor allem Patrick, Matthias und Lukas Boden nach vorne gut machen und schlichen sich mehr und mehr an die Führenden heran.

Johannes konnte seinen Vorsprung leider nicht bis zum Laufen verteidigen und stieg als Achter vom Rad. Doch am Ende heißt es wie immer, das Rennen wird beim Laufen entschieden! Hier legten alle Aachener los wie die Feuerwehr. Während manche Athleten mit müden Beinen zu kämpfen hatten, schaffte das Team nahe ihrer Laufbestzeiten zu laufen. Hier machte Johannes noch drei Plätze gut und finishte mit Platz 5. Matthias und Patrick konnten den Schwung, den sie beim Radeln gesammelt hatten, nutzen und überholten das Hauptfeld. Im Ziel hieß das Platz 13 und 15. Lukas hat auf dem Rad leider etwas zu viel gearbeitet, raffte sich beim Laufen aber nochmal auf und biss sich bis auf Platz 62.

Mit dieser ausgewogenen Leistung der Mannschaft reichte es am Ende für Platz 3 in der Gesamtwertung. Mit diesem Ergebnis lebt die Mission Aufstieg weiterhin und ab jetzt heißt es volle Fokussierung auf den dritten von insgesamt vier Ligastarts am 25.8 in Krefeld.

Johannes

Verbandsliga Süd Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Johannes Kern	2:08:26	22:46	1:03:05	39:54
13.	Matthias Trenn	2:14:40	26:53	1:03:02	41:51
15.	Patrick Lindner	2:15:13	29:23	1:03:00	40:44
62.	Lukas Kokozinski	2:30:44	32:26	1:10:00	46:21

Platz 3/18 **Platzziffer 95**
 OD 4. Herbrand Niederrhein Triathlon N3T
 Juli 2019

Saerbeck

Zwei Frauenteam gingen am 07. Juli in Saerbeck an den Start. Ohne Neo ging es in den frischen Saerbecker Badesee, wo es kuschlig voll wurde. Nach einem kurzen Landgang zweite Runde zickzack im Dreieckskurs schwimmen und raus in die lange sandige Wechselzone. Dabei saß die Angst vor dem Eichenprozessionsspinnern etwas im Nacken, hat aber die stahlharte Konzentration nicht kippen können. Zwei Runden wurden auf dem Rad absolviert, wobei die Strecke sich als teilweise sehr eng und kurvig, damit aber auch gut abwechslungsreich erwies. Auf dem Rad hieß es erst mal, wieder warm werden und ordentlich drücken, bevor es auf die kurze Laufstrecke über vier Runden ging.



Rebecca, Nora, Svenja

Nora konnte bei den NRW Damen einen starken 4. Platz hinlegen, wobei sie einen Platz mit starkem Zielsprint gutmachen konnte! Svenja Platz 19 und Rebecca kam auf Platz 37 ins Ziel. Bei den Oberliga Damen Platz 19 für Claudia, 24 für Maike und Platz 56 für Anima.

Svenja

NRW Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Nora Honke	2:08:56	20:39	1:07:55	40:22
19.	Svenja Deichmann	2:13:39	19:02	1:10:18	44:19
37.	Rebecca Emmerich	2:20:37	24:47	1:09:38	46:12

Platz 6/18 **Platzziffer 60**
OD Triathlon Saerbeck -07. Juli 2019

Oberliga Frauen



Claudia, Anima, Maika

	Name	Total	Swim	Bike	Run
19.	Claudia Maurer	2:28:56	28:16	1:09:43	50:57
24.	Maika Stumpf	2:30:39	24:34	1:16:56	49:09
56.	Anima Bühler	2:42:43	31:54	1:18:25	52:24

Platz 11/28 **Platzziffer 99**
OD Triathlon Saerbeck 07. Juli 2019

Verl

2. Bundesliga Nord, Saisonabschluss

Leider sollte die Bundesliga Saison schon im Juli zu Ende gehen. Dafür traf sich die schönste Liga Deutschlands im netten ostwestfälischen Verl - gleich neben Aules Wohnort, weshalb diese wunderschöne Wettkampfstätte vermutlich auch in den kommenden Jahren höchste Priorität bei der DTU genießt. Geschwächt durch eine Geldbuße für das Verpassen der Meldefrist reisten Damen und Herrenteams umso motivierter an. Nicht zu vergessen die NRW Liga, die nicht minder ambitioniert an den Start ging.

Gut gestärkt in der beliebten Relais-Station Hagen, wo sich am Vorabend ein Beruhigungsbier gegönnt wurde, wollten die Teams zum Abschluss der Saison zeigen, dass Aachen auch nach 7 Jahren Bundesliga-Geschichte nach wie vor zu den festen Größen in der vorderen Tabellenhälfte gehört!

Den Auftakt machten die NRW-Ligen mit Henrik, Nils, Johannes und Tobias, sowie Rebecca, Maja und Lisa. Die Frauen erkämpften bei frischen Temperaturen und einer geschlossenen Leistung (Platz 36, 37 und 40) den 14. Rang, die Jungs konnten Platz 6 bejubeln (Plätze 12, 15, 28 und 38).



Buli-Reihe DLC Damen

Ohne einschwimmen, dafür mit Frischkornischem Aufwärmprogramm stürzten sich die Bundesliga Teams in die Fluten. Zwischenzeitlich schienen der Veranstalter leicht überfordert, als sich das

Damenfeld und das Herrenfeld auf der engen Radstrecke direkt aufeinander zubewegten. Dank perfekter Fahrkünste der Athleten konnte ein Sturz aber verhindert werden. Einzig die Namensschilder an den Wechselplätzen haben sich in den vergangenen Jahren als Professionalisierung gezeigt, sodass auch in den kommenden Jahren keine signifikanten Änderungen zu erwarten sind.

Die Rennen liefen ab, wie so oft: Nach dem Schwimmen versuchten die Spitzenathleten vergeblich wegzukommen, nach dem Radfahren ging fast das gesamte Feld auf die Laufstrecke. Bei den Frauen gelang Lianne mit dem 8. Platz die beste Aachener Platzierung, Svenja, Nora und Rebecca folgten auf den Plätzen 16, 24 und 25. So dass ein starker 5 Platz herauskam. Konrad kämpfte sich in der Spitzengruppe im Zielspurt auf Platz 7 ins Ziel, Paul, Valentin, Hendrik und Lucas kamen auf den Plätzen 20, 50, 56 und 57 ins Ziel, was Platz 7 bedeutete.



Lucas, Valentin, Paul, Hendrik, Konrad

In der Endabrechnung hieß das Platz 7 für die Frauen und Platz 9 für die Männer. Alle fiebern schon dem Verler Triathlon 2020 entgegen, denn dieses Event von Weltformat möchte sich natürlich niemand entgehen lassen.

Hendrik

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Konrad Frischkorn	53:34	11:48	25:28	16:19
20.	Paul Senger	54:06	11:42	25:35	16:50
50.	Valentin Mussehl	55:47	11:52	25:25	18:30
56.	Hendrik Möller	56:05	11:58	25:20	18:47
57.	Lucas Weithoff	56:16	12:09	26:38	17:30

Platz 7/18 **Platzziffer 133**
Sprint Triathlon Verl 2019 - 14. Juli 2019

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Lisanne Naumann	1:02:05	12:09	29:43	20:14
16.	Svenja Deichmann	1:02:42	11:50	20:05	20:47
24.	Nora Honke	1:03:39	12:48	31:21	19:41
25.	Rebecca Caspers	1:03:48	12:21	29:36	21:53

Platz 5/10 **Platzziffer 48**
Sprint Triathlon Verl 2019 - 14. Juli 2019

NRW Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Henrik Wunn	57:42	12:27	27:06	18:10
15.	Nils Plettenberg	57:49	12:20	27:19	18:10
28.	Johannes Kern	58:56	11:56	27:41	19:19
38.	Tobias Schneppe	59:42	12:25	27:14	20:03

Platz 6/18 **Platzziffer 93**
Sprint Triathlon Verl 2019 - 14. Juli 2019



Nils, Johannes, Henrik, Tobias

NRW Frauen

Bereits am Samstag ging es Richtung Verl los. Geplant war jedoch erstmal ein Zwischenstopp in Hagen. Dort angekommen zogen die Mädels der Bundes- und NRW-Liga motiviert noch 1,6 km im Hagener Sportbad (50-m-Bahn, ein Traum). Ein verschwundener Schlüssel mit anschließender Aufbrechaktion sorgte für Aufregung. Nach dem Schwimmen freuten sich jedoch alle auf ein leckeres, gemeinsam gekochtes Essen sowie einen entspannten Abend in Casa Naumann.

Am Sonntag klingelte der Wecker schon um 7 Uhr. Frühstück und los nach Verl, bereit für das Rennen! Nach Einchecken in der Wechselzone war es dann auch bald Zeit für die Starter der NRW-Liga sich auf den Weg Richtung Start zu machen.

Bei äußeren Bedingungen mit 18 °C Außentemperatur, morgendlichem Dauerregen und bei knapp über 20 °C Wassertemperatur ging es ohne Neo ins das doch sehr frische Wasser. Die Aufregung stieg weiter bis endlich der Startschuß fiel. Im Pulk gefangen, ohne ausreichende Nahkampfausbildung, ging es dann doch sehr schnell über

den 750 m Kurs um die Bojen herum und wieder zum Ausstieg. Lisa konnte bei ihrem ersten NRW-Liga-Rennen mit einer super Schwimmleistung überzeugen und kam als erste der drei Mädels aus dem Wasser, anschließend folgten Maja und Rebecca. Bei flachem Radkurs mit zwei Runden und wieder nachlassendem Regen ging es doch relativ trocken unter Windschattenfreigabe in verschiedenen Radgruppen mit Vollgas über die 20 km lange Strecke.



Lisa, Maja, Rebecca E.

Beim Laufen setzte sich Rebecca mit einer guten Laufzeit vor die beiden Teamkolleginnen. Unter lauter und motivierender Anfeuerung durch den Rest des Teams kamen zunächst Rebecca, dann Maja und anschließend Lisa ins Ziel. In der Gesamtwertung blieb es bei Platz 14 für das Team des DLC Aachen. Hiernach wurde auch noch die Stimmung der spannenden Bundesligarennen mitgenommen, mit kräftigem Anfeuern aller DLC-Starter. Nicht zu vergessen der obligatorische und kulinarische Zwischenhalt auf dem Heimweg bei

McDonalds.

Was für ein Rennen mit abschließender Erkenntnis, dass Wettkämpfe in der Einzelsportart Triathlon durchaus mehr Spaß machen, wenn man sie gemeinsam meistert.

Maja Hüsing

Name	Total	Swim	Bike	Run
36. Rebecca Emmerich	1:12:01	14:51	33:15	22:05
37. Maja Hüsing	1:12:01	14:27	33:30	24:16
40. Lisa Bohner	1:13:16	13:13	33:40	26:24

Platz 14/18 Platzziffer 113

Triathlon Verl 2019 - 14. Juli 2019

Sassenberg

Bei strahlend blauem Himmel in Aachen (!) machten wir uns auf nach Sassenberg. Wer kennt sie nicht? Die Metropole im Münsterland, Zentrum des nordrheinischen Triathlons. Und so gut sollte das Wetter auch bleiben! Auf der Fahrt wurde die positive Anspannung durch nette Gespräche kompensiert. Eine olympische Distanz stand an; leider nur in reduzierter Besetzung, aber dafür mit ausreichend Platz in der Wechselzone.

Pünktlich zur Mittagszeit stürzten wir uns also in die Fluten des Feldmarksees, dort wurden zwei durch einen Australian Exit getrennte Runden geschwommen. Nach solider Performance standen dann auf sehr flacher Strecke 40 km auf dem Aufleger an, vorbei an Stoppelfeldern, Dorfläden und Dorfjugend.

Das absolute Highlight bot jedoch die Laufstrecke: Nachdem man das idyllische Wäldchen am See verlassen hatte ging es im Zick-Zack über den lokalen Campingplatz. Dort warteten die ortsansässigen Frührentner schon unter extra aufgebauten Pavillons auf die Läufer um sie zu lauten Helene-Fischer-Schlagern mit Laola-Wellen anzufeuern. Manche hatten zur Abkühlung extra Freiluftduschen aufgebaut, sodass dieser Abschnitt sicher das absolute Highlight der Strecke war. Nichts-

destotrotz war ich am Ende doch sehr froh im Ziel der sengenden Sonne zu entkommen.

Abschließend eine sehr runde Veranstaltung, die uns zufrieden zurückblicken lässt und noch dazu keine Schäden durch Eichenprozessionsspinner.

Inga

Regionalliga Männer



Matti, Michael, Tommes, Yves

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Michael Cramer	2:13:18	25:06	1:05:35	40:05
9.	Yves Hackenbruch	2:14:23	22:09	1:08:09	41:50
13.	Thomas Schulte	2:16:18	23:40	1:07:20	43:01
62.	Matthias Trenn	2:37:06	25:25	1:12:42	55:34

Platz 1/18 **Platzziffer** 91
OD 32. Sassenberger Triathlon - 04.08.2019

Regionalliga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
25.	Anne Seifen	2:48:50	30:40	1:21:48	52:09
42.	Alina Kollmeier	3:01:47	27:33	1:32:39	58:01
63.	Eve Bennek	dns	0:00	0:00	0:00

Platz 16/20 **Platzziffer** 130
OD 32. Sassenberger Triathlon - 04.08.2019



Anne, Alina

Rheine

Regionalliga Frauen

Im August sind Lisa und Anne für den DLC in Rheine gestartet. Leider nicht ohne Hindernisse. Erst einmal fand sich keine dritte Starterin und so mussten die beiden wieder zu zweit an den Start. Auf der Autobahn dehnte sich die Zeit im Stau und so wurden die beiden schon ausgerufen, als sie endlich am Start ankamen. Nichtsdestotrotz haben sie eine erfolgreiche Sprintdistanz hingelegt, sich weder von Blättern im Kanal noch von unaufmerksamen Streckenposten abhalten lassen und sind nicht als letzte ins Ziel gekommen! Ein Tag, der bis zum Ende spannend blieb.

Anne und Lisa

	Name	Total	Swim	Bike	Run
27.	Anne Seifen	1:16:52	16:38	36:04	24:10
35.	Lisa Bohner	1:18:33	12:41	37:02	28:50
63.	Wiebke Klock	dns	0:00	0:00	0:00

Platz 17/20 **Platzziffer** 125
Sprint Triathlon Altenrheine - 11. August 2019

Hückeswagen: Doppelte Podiumsplatzierung bei der Mitteldistanz in Hückeswagen

Landesmeisterschaften Mitteldistanz

Die Traditionsveranstaltung im Bergischen Land lockte einige DLCLer bei besten Triathlonbedingungen mit Sonnenbrandgarantie an die Bevertalsperre, um bei der Landesmeisterschaft auf der Mitteldistanz anzutreten. Hier wurde der DLC von bei den Frauen von Lisanne Naumann und bei den Herren von Valentin Mussehl, Konrad Frischkorn und Paul Senger vertreten. Die Herren wollen in Hückeswagen ihre Form testen, bevor sie in Almere auf der Langdistanz an den Start gehen.

Das 2 km lange Schwimmen in der Bevertalsperre ist geprägt von der Herausforderung die zweite Boje gegen die noch tiefstehende Sonne zu erkennen und die Orientierung zu behalten. Die anspruchsvolle Radstrecke mit 73 km führt die Triathleten auf 810 Höhenmetern über die Hügel des Bergischen Lands. Gelaufen wird in 4 Runden an der Wupper entlang. Erste Priorität hat dabei die Kühlung in der Mittagshitze.



Paul Senger Vize-Landesmeister NRW 2019

Paul erreicht mit einer top Radleistung und gewohnt sehr guter Laufleistung den zweiten Platz in den Landesmeisterschaften auf der Mitteldistanz. Zusammen mit Henrik Wunn (Platz 5), der in der NRW Liga für den DLC gestartet ist und Konrad auf dem 6. Platz sind gleich drei DLC Athleten unter den Top 10 bei der Landesmeisterschaft. In der Altersklasse M20 ist das Podium damit fest in Aacheener Hand. Valentin erwischt leider keinen guten Tag und muss sich ins Ziel quälen.

Bei den Landesmeisterschaften der Frauen führt Lisanne Naumann das Rennen mit starkem Schwimmen und Radfahren bis zum Laufen an. Beim Laufen muss sie sich lediglich Mareen Hufe geschlagen geben und sichert sich einen starken zweiten Platz auf der Mitteldistanz.

Henrik W.



Lisanne Naumann auf dem Rad, Vize-Landesmeisterin NRW 2019

NRW Männer

Henrik belegt mit einem überraschend starken Lauf den zweiten Platz in der NRW-Liga und damit den fünften Platz bei den Landesmeisterschaften.

Mit dem 6. Platz von Michael, dem 23. von Thomas und dem 34. von Matthias holt sich das DLC Team gemeinsam mit Henrik den Tagessieg in der NRW-Liga vor Witten und Buschhütten.

Henrik W.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2	Henrik Wunn	3:55:47	30:52	2:04:46	1:20:08
6	Michael Cramer	3:57:19	31:10	2:03:00	1:23:09
23	Thomas Schulte	4:12:58	30:42*	2:06:45	1:35:30
34	Matthias Höfler	4:17:39	30:42	2:13:21	1:33:35

Platz **1/17** **Platzziffer** **65**
 MD37. Hückeswagen Triathlon - 24. August 2019

Krefeld

NRW Frauen

Nach einigen Jahren Team Sprint Tradition in der NRW Liga beim Triathlon in Krefeld ging es dieses Jahr überraschenderweise für das DLC Damen Team II zum Saisonabschluss auf die olympische Distanz.

Bei über 30 Grad war zunächst die 1.5km lange Schwimmstrecke im Elfrather See eine gute Abkühlung. Im Anschluss ging es auf 4 Radrunden. Svenja konnte sich direkt von Anfang an einen guten Platz im vorderen Feld sichern, dicht gefolgt von Christiane und Rebecca. Bei den darauffolgenden 4 Laufstunden hatten alle drei deutlich mit der Hitze zu kämpfen. Am Ende kam Svenja als 9., Christiane als 10. und Rebecca als 32. ins Ziel und zum Abschluss wurde es ein 4. Platz für das Team, knapp am Podium vorbei.

Christiane Kruse



Rebecca E., Svenja, Christiane

	Name	Total	Swim	Bike	Run
9.	Svenja Deischmann	2:22:20	22:13	1:13:12	46:54
10.	Christiane Kruse	2:22:37	24:09	1:10:54	47:33
32.	Rebecca Emmerich	2:34:43	30:01	1:14:02	50:13

Platz **4/18** **Platzziffer** **51**
 OD - Covestro Triathlon Krefeld - 25. August 2019

Verbandsliga Süd Männer

Für das vorletzte Rennen der Verbandsliga Süd war die Vorfreude groß. Pit Gardeik's erstes Ligarennen, Stephan Kempkes mit Wiedergutmachung nach seinem eingeklemmten Schaltzug 2018, Jens Raspe frisch gebackener Inferno-Finisher und Valentin Müller heiß endlich ins Ligageschehen ein-

zugreifen. Als Edelsupport und extra Motivator hatte sich Mark Zöller angekündigt um die Krefelder Rennstrecke in ein Aachener Heimrennen zu verwandeln.



Lukas, Valentin, Stephan, Jens

Bei herrlichem Triathlonwetter: Sonnenschein und steigenden Temperaturen ging es ohne Neopren auf die 1,5 km lange Schwimmstrecke. Schwimmlegende Stephan konnte seiner Rolle gerecht werden und stieg mit dem Führenden zusammen aus dem Wasser. Etwas überraschend konnte Valentin in der ersten Verfolgergruppe mitschwimmen. Jens und Pit folgten in Mitten des Feldes.

Auf der Radstrecke gab es kein Halten mehr. Plätze um Plätze wurden erkämpft und sich unter dem Gebrüll von Mark nach vorne gearbeitet. Am Ende der zweiten Disziplin stieg Valentin als zweiter vom Rad, nahm die Verfolgung auf und musste aber auch nach hinten schauen. Stephan konnte auf dem Rad eine solide Leistung abrufen und ging ebenfalls unter den ersten 10 auf die Laufstrecke. Die Schaltung funktionierte einwandfrei. Jens und Pit mussten im dichten Verkehr Ihren Platz behaupten und zeigten mit Ihren Leistungen mit welchem Team in Krefeld zu rechnen ist.

Beim abschließenden 10 km Lauf konnten alle vier die hervorragende Ausgangslage nach dem Radfahren nutzen und ins Ziel bringen. Mit einem grandiosen Mannschaftsergebnis, nämlich

alle vier unter den besten 20 war schnell klar, dass das für eine Platzierung ganz oben reichen musste. Und so zeigte es auch das offizielle Ergebnis: Ganz oben der DLC Aachen Team IV. Die Überraschung des Tages kam von Pit, der in seinem ersten Ligarennen überhaupt mit seinem 18. Platz zu überzeugen wusste und dem vermeintlichem Druck in einem starken Team mehr als standhalten konnte. Die Freude war riesig als wir das Podium betreten durften und der Blick aufs nächste Ligarennen vielversprechend. Nur 1 Punkt hinter dem Führenden Team aus Bergisch Gladbach in der Gesamtwertung...

Wir wollten mehr. Das Rennen in Ratingen konnte kommen...

Valentin

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Valentin Müller	2:05:01	24:15	1:01:26	39:19
9.	Stefan Kempkes	2:12:18	22:28	1:06:30	43:19
13.	Jens Raspe	2:15:13	27:04	1:05:54	42:15
18.	Pit Gardeick	2:16:56	28:14	1:06:12	42:29

Platz 1/18 Platzziffer 42
OD -Covestro Triathlon Krefeld - 25. August 2019

Riesenbeck

Da waren wir: Eine komplette Damenmannschaft bereit in Riesenbeck 1,5 km zu schwimmen, 40 km Rad zu fahren und 10 km in der Mittags-hitze zu laufen. Sophia ist auf Heimaturlaub aus London und geht mit geliehenem Rad (Alex V.), Helm (Olli R.), Radschuhen (Alina), Einteiler (Alina) und Startnummernband (Olli R.) an den Start. Immerhin wird Sophia das erste Mal einen Carbonrenner fahren (Danke Alex!!!) und freut sich schon richtig drauf. Ich (Claudia) bin gerade zurück aus Singapur - mit kompletter eigener Ausrüstung dafür aber Jetlag. Die dritte im Bunde, Anima, wäre gleichen Tag eigentlich in Hückeswagen auf der MD gestartet und startet satt dessen auf halber

Strecke mit uns in der Oberliga. Sie freut sich auf das erste Rennen mit dem neuen Carbon Aero Bike, Carbon Hochprofil Laufrädern und Ultegra Di2 (ich nehm's mal vorweg: Das Rad hat sie 5 Minuten schneller gemacht).

Schon während wir uns in der Wechselzone einrichten, knallt der erste Reifen - irgendwo - und wir hoffen, dass uns das nicht auch passiert. Mit über 30 °C verspricht es ein heißer Wettkampftag zu werden. Schon vor dem Rennen haben wir das Wasser von unserem Betreuer und Chauffeur Olli R. ausgetrunken.



Claudia, Anima, Sophia

Das sind doch die Besten Voraussetzung für ein Wahnsinns Rennen! Und so war es dann auch. Das Wasser war kalt, der Neo sitzt (außer bei Sophia, die hatte keinen) und los geht's.

Ich hatte unterwegs schon das Gefühl, dass es sich ganz gut geschwommen hat. Und irgendwie hatte ich das Gefühl, recht weit vorne zu sein. Auf den letzten Metern sehe ich einen DLC Einteiler neben mir schwimmen. Krass das ist Sophia, die eigentlich viel besser schwimmt als ich! Sophia sitzt als erste von unserem Team auf dem Rad. Ich denke mir nur: „ach die hast du schnell auf dem Rad eingeholt!“. Aber so war es dann doch nicht. Nicht nur ich habe überraschenderweise schwimmen gelernt, nein Sophia konnte plötzlich auch richtig gut Rad fahren. Daher habe ich fast alle vier Run-

den gebraucht, um Sophia endlich einzuholen.

Bei Laufen war klar, hier sind wir gleich stark. Zunächst überholt mich Sophia am Ende der ersten Runde und dann ziehe ich doch noch mal an ihr vorbei. So kommen wir mit Platz 12 und 15 ins Ziel. Anima hatte beim Schwimmen leider ein paar Probleme und sie musste die Aufholjagd starten. Danach lief alles wieder gut und sie hat beim Radfahren und Laufen noch mal 19 Plätze gutgemacht.



Sophia, dahinter Claudia; Die Schwämme zeigen es: es ist HEIß

Zusammen erreichen wir einen stolzen siebten Platz! Das ist bist dato die beste Platzierung der DLC Damen in der Oberliga. Wir sind alle mächtig zufrieden und stolz auf uns.

Claudia

Oberliga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Claudia Maurer	2:33:02	29:11	1:15:00	48:51
15.	Sophia Vorderwülbecke	2:33:48	28:55	1:15:25	49:28
55.	Anima Bühler	2:53:05	39:19	1:20:52	52:54

Platz 7/28 **Platzziffer 82**
OD - Riesenbecker Triathlon 25. August 2019

Xanten

Showdown in Xanten

Wer gedacht hat, dass die Saison der Regional- und NRW-Liga vor dem Finale in Xanten bereits gelaufen ist, der hat seine Rechnung definitiv ohne die hochmotivierten Jungs vom DLC gemacht. Das Team war auf Grund der Tabellsituation in der Regionalliga wild entschlossen, das Ding nach Aachen zu holen.

Als führende Mannschaft in der Gesamtwertung sollten die 4 Punkte Vorsprung durch ein Team mit maximaler Erfahrung ins Ziel gebracht werden. Da die Konkurrenz aus Rheinberg ebenfalls ihre Chance zu nutzen versuchte, entwickelte sich ein spannender Wettkampf. Die Mannschaft um Yves Hackenbruch, Thomas Schulte, Mark Zöller und Jens Raspe trotzte dem starken Wind auf der Radstrecke, sodass schließlich ein dritter Platz in der Tageswertung und mit zwei Punkten Vorsprung der Sieg in der Regionalliga zu Buche stand. Dieser wurde gebührend mit Pommes, Currywurst und Sekt gefeiert.



Sektdusche!!!!

In der NRW-Liga ging es ebenfalls höchstspannend zu und der DLC befand sich im oberen Mittelfeld. Auf Platz 5 liegend waren es nur zwei Punkte zu Platz 2, während gleichzeitig die Konkurrenz auf den folgenden Plätzen auf ihre Chance warteten. Für einige Starter war dies der erste Wettkampf der Saison, der bei Temperaturen von unter

30 Grad bestritten wurde. Obwohl das Team um Fynn Sänger, Matthias Höfler, Stephan Kempkes und Patrick Lindner die Bedingungen optimal ausnutzte und beim Laufen eine mehr als solide Teamleistung in den Schotter brannte (dem Biermeilen-Training sei Dank ;-)), landete man in einem engen Feld auf dem elften Platz. Insgesamt konnte schließlich ein sehr respektable sechster Platz in der Endabrechnung erreicht werden.

Stephan Kempkes

NRW Männer

Name	Total	Swim	Bike	Run
28. Fynn Sänger	2:09:18	22:45	1:08:24	38:09
38. Matthias Höfler	2:12:20	23:39	1:09:06	39:34
45. Stephan Kempkes	2:14:21	21:04	1:12:55	40:21
49. Patrick Lindner	2:15:22	26:56	1:10:14	38:11

Platz 11/17 **Platzziffer** 160

OD 35. Niebelungen Triathlon Xanten

01. September 2019

Regionalliga Männer



Jens, Mark, Yves, Tommes

	Name	Total	Swim	Bike	Run
9.	Yves Hackenbruch	2:06:59	22:18	1:07:02	37:37
12.	Tommes Schulte	2:07:39	22:43	1:06:36	38:18
24.	Mark Zöller	2:11:49	26:28	1:06:26	38:54
32.	Jens Raspe	2:13:07	27:09	1:08:02	37:55

Platz 3/18 Platzziffer 77

OD 35. Niebelungen Triathlon Xanten

01. September 2019

Vreden

Oberliga Frauen

Nach einer gelungenen Saison ging es für die Oberligamannschaft der Damen am 7. September auf zum letzten Wettkampf der Saison ins münsterländische Vreden. Bei optimalen Wetterbedingungen gingen Wiebke Klock, Maike Stumpf und Inga Noll für den DLC Aachen an den Start und waren frei dem Vereinsmotto - heiß wie Frittenfett.



Wiebke, Maike, Inga

Mit einer ausgezeichneten Leistung im Wasser stieg Maike Stumpf nach 13:33 min als eine der ersten Athletinnen auf das Rennrad, dicht gefolgt von ihren zwei Teampartnerinnen. Die flache Rennradstrecke kam allen drei Damen des DLC Aachen - insbesondere aber Wiebke Klock - zu Gute, so dass bereits viele Konkurrentinnen überholt und

eine optimale Ausgangssituation für das Laufen geschaffen werden konnten. Maike Stumpf startete als Teil des vorderen Feldes in die nächste Disziplin und begab sich mit schnellen Beinen auf die Laufstrecke. Kurz darauf wechselte auch Inga Noll vom Rad in die Laufschuhe und lief bereits 21:20 min später als 23. Athletin ins Ziel. Maike Stumpf beendete den Vredener Triathlon auf Platz 25, Wiebke Klock auf Platz 45. Sichtlich erfreut über die geschlossene Teamleistung erzielten die drei Damen insgesamt den Neunten von 28 Plätzen und konnten damit einen äußerst zufriedenstellenden Saisonabschluss feiern.

Inga

	Name	Total	Swim	Bike	Run
23.	Inga Noll	1:14:33	15:42	37:30	21:20
25.	Maike Stumpf	1:14:52	13:33	38:43	22:35
44.	Wiebke Klock	1:18:46	17:05	36:29	25:11

Platz 9/28 Platzziffer 92

Sprint Triathlon Vreden 07. September 2019

Ratingen

Regionalliga Frauen

Das letzte Rennen von 2019 steht an. In Ratingen gehen sowohl die Männer von der Verbandsliga, als auch die Damen der Regionalliga an den Start. Die komplette Damenmannschaft bestehend aus Anne, Claudia und Eve hat einen Partner, der in der Verbandsliga der Herren 1 1/2 Stunden früher startet.

Während „unsere Männer“ und Mark sich schon mal zum Schwimmstart begeben, erzählen wir meiner Schwiegermutter die als Support mitgekommen ist, welcher Mann zu welcher Frau gehört. Die Stimmung ist schon mal super. Wir feuern unsere Männer (und natürlich auch Mark) kräftig an, als sie aus dem Wasser kommen und gehen dann zur Radstrecke, in der Hoffnung die Männer noch mal zu sehen, bevor wir uns auf unseren eigenen

Start vorbereiten müssen.

Das Schwimmen läuft bei allen wie erwartet, zuerst Eve dann Anne und am Ende steige ich aus dem Wasser. Die Aufholjagd auf dem Rad geht los! Ich kenne die Strecke, freue mich auf die Höhenmeter und die neuen Aero Voll-Carbon Laufräder machen mich bestimmt bergauf und bergab schneller! Nach dem Radfahren haben sich die Abstände zwar etwas verändert, die Reihenfolge bleibt davon unbeeinflusst. Erst Eve, dann Anne, zuletzt ich.



Eve

Laufen läuft bei Anne und Eve richtig gut. Bei mir leider nicht. Ich gebe mir Mühe, keine Plätze zu verlieren, der Rücken tut weh, mein ISG macht Probleme. Da wir vier kurze Laufrunden absolvieren müssen, sehen wir uns oft, feuern uns gegenseitig an, motivieren uns.

Als ich auf die zweite Laufrunde komme, ertönt gerade die Durchsage, dass die Männer des DLC-Aachen Tagessieger sind. Schade, mein Mann auf dem Treppchen... das hätte ich gerne live erlebt. Hilft nix, ich muss noch drei Runden laufen. Nach der Siegerehrung stehen unsere DLC Männer gefühlt überall an der Strecke, um uns anzufeuern und zu motivieren. Bei Anne und Eve scheint das gute Wirkung zu zeigen, ich will nur im Ziel ankommen.



Anne

Endlich geschafft! Eve und Anne empfangen mich im Ziel. Mit Platz 30 bin ich die letzte der DLC Damen. Anne hat Platz 21 errungen und Eve konnte sich mit Platz 8 deutlich nach vorne absetzen. In Summe sind wir mit Platz 6 in der Mannschaftswertung sehr zufrieden, auch wenn wir vermutlich alle ein bisschen neidisch auf das Treppchen der Männer waren.



Claudia

Fazit: Der Wettkampf in Ratingen ist einfach super, die Stimmung ist toll, die Radstrecke schön und anspruchsvoll und entschädigt damit für die nicht so schöne Laufstrecke! Und zu guter Letzt ist auf die Wassertemperatur im beheizten 50 m Edelstahl Becken auch immer Verlass!

Claudia

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Eve Bennek	2:17:58	17:51	1:13:15	46:52
21.	Anne Seifen	2:24:42	19:38	1:17:20	47:44
30.	Claudia Maurer	2:29:08	22:00	1:15:45	51:23

Platz 6/20 **Platzziffer** 59

OD 11. Stadtwerke Triathlon Ratingen

08. September 2019

Verbandsliga Süd Männer

Verbandsliga Süd, Ratingen 2019, letztes Ligarennen, Pärchenrennen. Max, Mark, Valentin und Olli kämpfen um nicht weniger als den Ligasieg und damit auch den Aufstieg. Als Unterstützung haben wir unsere Mädels, Anne, Claudia und Eve, die später in der Regionalliga für Furore sorgen sollten, mitgenommen.



Valentin, Max, Olli, Mark

Wir treffen uns in Ratingen auf dem Parkplatz, bis hierhin hat schon mal alles super geklappt. Nun die Startnummernverteilung, dies war schon schwieriger... Nachdem wir die Startnummern reichlich durchgetauscht und die Aufkleber fast schon angeklebt hatten, haben wir es doch geschafft. Danke an Eve für das mehrmalige Vorlesen der Startnummernverteilung. Wie man merkt,

war teilweise die Nervosität vor dem entscheidenden Rennen vorhanden. Dies war die größte Hürde für den Tag, also auf zur Wechselzone und einchecken.

Die Lage war klar, wir waren Punktgleich mit den Jungs von Tricologne Köln. Aber wo waren die, bis kurz vor dem Start waren die Radplätze verweist und wir dachten schon, das wird ein spannendes Ding. Aber beim Aufrufen der Mannschaften waren sie dann doch am Start.



Valentin

Die Nervosität war mittlerweile bei allen verfolgen und nach dem Einschwimmen stieg die Vorfreude auf das Rennen. Im Wasser ein gewohntes Bild, Max legt los und macht auf unserer Bahn deutlich, wer hier Chef im Ring ist. Max verlässt nach 1000 Metern als dritter das Becken, dicht gefolgt von Valentin als achter. Mark kam nach 17 Minuten und Olli nach 20 aus dem Becken.



Olli R.

Auf dem Rad lief es bei allen, auch durch den starken Support unserer Damen, richtig gut. Mark hat nach dem Schwimmen den Turbo gezündet und hat auf der anspruchsvollen Radstrecke die

schnellste Zeit in den Asphalt gebrannt.

Nach 4 Runden auf der Radstrecke gehen Max, Valentin und Mark als zweiter, dritter und vierter nahezu zeitgleich auf die Laufstrecke. Die Laufstrecke bestand auch aus 4 Runden mit vielen Passagen auf denen man sich entgegen kommt. Man kann also die Gegner gut beobachten und auch das eigen Team anfeuern. Der auf der Radstrecke ausgebaute Vorsprung sollte reichen, so dass für die drei genau diese Platzierungen am Ende rausgekommen sind.

Nun war es noch etwas spannend, wann kommt Olli und reicht es für den Sieg. Auf den letzten Metern hatte Olli noch einen von den Tricologne-Jungs eingeholt und im Schlusssprint überholt. Als 31. komplettiert er die starke Mannschaftsleistung und DLC IV ist die erste komplette Mannschaft im Ziel. Damit ist klar, wir sind Meister, der Aufstieg ist geschafft!

Nach dem Rennen titelt der NRWTV Titel auf seiner Internetseite zu dem Rennen in Ratingen: **„DLC Aachen mit einer saisonalen Macht-demonstration in der Verbandsliga Süd“**
Olli R.



Max, Olli, Mark, Valentin

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Maximilian Schöpping	1:58:20	14:47	1:04:45	38:49
3.	Valentin Müller	1:58:21	15:26	1:04:08	38:47
4.	Mark Zöller	1:59:53	17:00	1:02:38	40:16
31.	Oliver Radtke	2:11:51	20:04	1:09:54	41:53

Platz 1/18 Platzziffer 40

OD 11. Stadtwerke Triathlon Ratingen

08. September 2019

Teil V.

Pleiten Pech und Pannen

Pleiten Pech und Pannen

DNS, DNF und andere Dinge, die man sich und niemand anderen für einen Wettkampf oder im Training wünscht, die aber trotzdem passieren

Bike-Fitting unter Wettkampfbedingungen

Uns lockte der Silbersee-Triathlon in Stuhr, Stuhrexperte Pauls Heimrennen und eine Abwechslung zu den Windschatten-Rennen der Liga. Highlight des Wettkampfes: Die Wertung der 4. Disziplin, dem Wechsel, mit Kür des Wechselkönigs. Um den DLC optimal vertreten zu können, überlegten wir uns schon vorher eine breit gefächerte Aufstellung auf allen Distanzen. Rebecca und Paul wollten die olympische Distanz rocken, Hendrik und ich auf der Sprintdistanz alles geben.

Der Wettkampf auf der olympischen Distanz war schon vorbei und Hendrik und ich checkten 30 min vor Start unsere Fahrräder ein. Im Flachland und wie auch sonst war die Devise „Kette rechts“. Unglücklicherweise entdeckte ich genau bei diesen Vorbereitungen in der Wechselzone einen Defekt meiner Schaltung. Ich konnte nicht mehr auf das große Kettenblatt schalten. Ein Desaster und mein Mechaniker selbst kurz vor dem Start. Mittlerweile eher 20 min bis zum Start. Wo ist Rebecca? Aufwärmprogramm durch die Zuschauer zum Start, um Rebecca zu finden. Ihr Rad stand ja noch vom vorherigen Rennen in der Wechselzone bereit. Werkzeug besorgt und noch 15 min bis zum Start.

Im Rennen das gleiche Rad zu fahren, hatten wir beim Team Relay der DHM in Essen bereits geübt, Schuhe und Sattelhöhe passen auf dem Rennrad perfekt. Jetzt hieß es für mich allerdings Premiere auf dem Zeitrad: Also für den optimalen Tritt den Sattel doch noch etwas runter und ich konnte die Wechselzone verlassen. Noch 10 min zum Start, zum Glück ohne Neo. Zeitlich war nun keine weitere Vorbereitung möglich, nur den Start durfte ich nicht verpassen.

Fazit nach dem Rennen: Die Sitzposition auf dem Zeitrad bedarf wohl doch mehr Anpassung als auf dem Rennrad. Aber trotz Rumgerutsche auf dem Sattel bin ich zufrieden im Ziel angekom-

men. Noch einmal vielen Dank an Rebecca für die Hilfe in der Not. Weitere Pleite des Tages: Hendrik hat mit nur 1 sec den Titel Wechselkönig verpasst. Also steht vielleicht doch ein Revival im nächsten Jahr aus, um alte Rechnungen zu begleichen...

Lisanne

Raum- Zeit Problematik In der festen Überzeugung, dass die olympische Distanz des Eupener Triathlons dieses Jahr an einem Sonntag stattfindet, habe ich an besagtem Sonntag feststellen müssen, dass die olympische schon am Samstag war. Das ist mir auch nicht am Freitag vorher bei einem erneuten Besuch der Website aufgefallen. Sehr ärgerlich, da ich für die Anreise nach Eupen mit Rennrad extra einen Mietwagen gebucht hatte. Grund für das Irrtum war auch, dass ich keine Begleiter bzw. Mitstreiter hatte, die mich hätten drauf hinweisen können.

Naja, ich bin dann zwei Wochen später in Riesenbeck gestartet. Betreut von meiner Mutter und diesmal mit Mitstreiterinnen der DLC Oberliga-Mannschaft. Mit einer Zeit von 2:32:31 Stunden habe ich sogar den 2. Platz in der AK M25 belegt. Ich war zufrieden mit meiner ersten olympischen Distanz, zumal es ein sehr heißer Spätsommertag war.

Kolja

Brille benötigt? Noch bevor ich meine Führerschein hatte bin ich in Holland ein Radrennen gefahren und bei strömenden Regen mit absolut Motivierten Jungs auf einen Kreisel drauf zu gefahren. Da ich durch den starken Regen nichts gesehen habe, habe ich mich dann nachher auf einem Blumenbeet oben auf dem Kreisel wieder gefunden.

Mark

Frankfurt City Triathlon, oder: was so alles schief gehen kann und doch nicht schlimm ist!

vor dem Start

Als um 6:31 der Startschuss für die Altersklassen Athleten fiel, hatte ich noch nicht mal meinen Neo an. Aber egal, war ja ein Rolling Start. Meine Tüten und Handschuhe zum Neo anziehen sind ganz unten in meiner Tasche. Ich habe diese wegen der fortgeschrittenen Uhrzeit erst gar nicht mehr herausgekramt. Wie war das mit dem Neo auf links anziehen? Ach ja richtig: Reißverschluss nach unten. Aber wieso zur Hölle ist der Reißverschluss jetzt an meinem Bauch? Da war der Reißverschluss wohl doch oben. Also noch mal umdrehen, Reißverschluss wirklich nach unten und noch mal von vorne das Ganze.

Als wir dann endlich unsere Wechselbeutel für die erste Wechselzone abgelegt konnten (also diese fertig gepackt waren) hat uns der nette Kampfrichter darauf hingewiesen, dass wir das eigentlich nur bis 6:30 Uhr hätten machen dürfen, aber war ja ein netter ;-)

Wir stehen am See, mir fällt auf, dass ich sowohl meine Ohrstöpsel als auch meine Nasenklammer vergessen habe. Zu spät. Die sind im after-race Beutel und der ist schon abgegeben im Container.

schwimmen

mein Linkes Brillenglas läuft nach der halben Strecke langsam voll... also ab auf den Rücken, einmal ausleeren, neu ansaugen und wieder in Bauchlage. Wieso läuft jetzt mein rechtes Brillenglas voll? Vermutlich keine 100 m später finde ich mich wieder in Rückenlage, rechtes Brillenglas ausleeren, ansaugen, umdrehen weiter schwimmen. Plötzlich hängt mir auch noch irgendein doofes Seegras im Gesicht herum. Ich versuche es wegzuwischen, aber es geht nicht. Es ist auch gar kein Seegras sondern das Gummiband meiner Schwimmbrille. Das war wohl auch der Grund dafür, dass mir beide Gläser vollgelaufen sind. Egal Rückenlage usw. ich kenne das Spielchen.

radfahren

Ich befinde mich auf der ersten Runde, meine Aero-Flasche am Auflieger ist leer und ich habe sie erfolgreich nachgefüllt. Ich fahre über eine Boden-

welle und habe das Gefühl, irgendwas verloren zu haben. Auf den ersten Blick ist auch alles noch da. Beim nächsten Trinken fällt es mir auf: Die Schlauchverlängerung von meinem Trinkhalm ist weg. Muss so gehen. Ich bin klein und gelenkig, da muss ich mich eben ein bisschen ducken, um zu trinken. Auf der letzten Radrunde verliere ich die leere Trinkflasche hinter dem Sattel - schade.

zweiter Wechsel

Schuhe während der Fahrt ausziehen, absteigen, loslaufen, durch das Labyrinth und warten bis ein Helfer mir sagt, wo ich mein Rad abstellen muss. Alles super! Rad hängt, Helm ab, Helm ans Rad und loslaufen. HALT! Der Helfer sagt mir dass ich meinen Helm mitnehmen muss. Ach so ja, mit Beutel und so. Helm wieder aufsetzen zumachen, da der Helfer nicht weiß ob er geschlossen sein muss oder nicht. Ab Richtung Zelt, Beutel greifen Schuhe an, Helm ab (in den Beutel) Gel mitnehmen, loslaufen Beutel abgeben und auf zum Laufen. Damit hatte ich die dritt-schnellste Wechselzeit bei den Frauen!

nach dem Rennen

Ich hole mein Fahrrad aus der Wechselzone und wundere mich wie ich das Rad hinten so sehr mit Getränken einsauen konnte... alles ist voller Schmodder und dicke weißgelbe Nasen hängen hinten am Sattelrohr und Rahmen. Na, klingelt es schon? Richtig, das war kein Getränkerest sondern die Latexmilch, die ein Loch während der Fahrt abgedichtet hat. Glück gehabt, Ode an Tubeless Reifen!

Und was ist das Resümee? Alles scheißegal, war ein geiles Rennen, das meiste das schief geht ist nicht kriegsentscheidend.

Claudia

Einradfahren? Auf einem Straßenrennen in Saulheim ca. 300 Kilometer entfernt von zuhause ist mir bei der Ankunft aufgefallen, dass ich mein Vorderrad vergessen habe.

Mark

Pech und Plattfuß Ein technischer Defekt beim Radfahren ist der Alptraum eines jeden Triathleten. Beim Training: sehr ärgerlich. In einem Wettkampf: Katastrophe. Bei einem Langdistanzrennen: ausgeschlossen und nicht denkbar. Bei meinem Saisonhighlight, dem Ironman Zürich 2019 ist mir aber genau das passiert. Am Ende der ersten Radrunde verspürte ich einen Schlag auf die Felge, der nur bei zu wenig Luft im Reifen auftritt. Der Blick nach hinten aufs Hinterrad: Alles gut. Blick aufs Vorderrad: Oh nein. Was jetzt? Etwa 1000 m weiter stehen meine Freundin und mein Bruder. Bis dahin schaffe ich es. Helfen dürfen sie mir nicht, aber moralische Unterstützung ist wichtig. Ich fahre auf sie zu, bremsen und steige ab. Das sonst nur mit Samthandschuhen angefasste Rad wird etwas unsanft aus der Gabel befreit und das Rad beiseite gestellt. Mantel ab, Schlauch raus, Mantel auf Splitter checken, neuen Schlauch einziehen, Mantel wieder aufziehen. „Du wechselst gerade schneller als Patrick Lange in Frankfurt“, schießt es mir durch den Kopf. Anpumpen, Kartusche aufsetzen und... Nichts passiert. Zu früh gefreut. Der Auslöser des Ventiladapters lässt sich nicht lösen. Die vermeintliche Ruhe ist dahin. Ich versuche mit der Handpumpe weiter zu pumpen. Nach einigen Minuten reicht mir ein Zuschauer eine Standpumpe. Er muss mein Schimpfen wohl gehört haben. Ob das erlaubt war, war mir egal... Rad aufgepumpt und weiter... Die Euphorie war dahin aber ans Aufgeben habe ich nicht eine Sekunde gedacht und die Ziellinie schlussendlich erreicht, insbesondere dank des großartigen Supports von meinen Begleitern. Mal sehen was das nächste Jahr bereit hält...

Valentin Müller

Wohnungsputz mit Folgen Einen Tag nach durchwachsenem Saisonstart in Brand wollte ich mich eigentlich voll auf die Challenge in Heilbronn zwei Wochen später konzentrieren. Daraus wurde nichts. Beim Putzen habe ich mir den kleinen Zeh am Sofapfosten gestoßen. Glatter Bruch, mindestens zwei Wochen Laufpause. Ich konnte

zwar schon drei Wochen später in der Liga in Hagen die 10 km zu Ende laufen, allerdings mit dem schlechtesten Laufsplitt meines Lebens. Insgesamt verlief die Saison eher holprig.

Nils

(Ab-)Bruch – oder wie die WG die Wege nach Den Haag fand

Wetter? Top!

Abenteuer? Klar!

Stadt? Den Haag.

Warum? Soll schön sein.

Gut, dann los.

Es war eine Diskussion dieser Länge, in der die je nach Auffassung schnellste oder dümmste WG Deutschlands entschied, mal wieder etwas Dummes zu tun. Kurz die Route zusammengeklickt, eine Unterkunft festgemacht und nichts wie los.

Man sah wunderschöne Kanäle, malerische Aussichten, einen Cyclocross-Weltmeister und außerdem jede Menge Bodenwellen. Nachdem bereits 180 km geschafft waren und nur noch 100 km übrigblieben, kam es dann jedoch, wie es kommen musste: Eine dieser Bodenwellen wurde mir zum Verhängnis. Nach hinten schauend, die linke Hand vom Lenker genommen, um den nahenden Gegenverkehr anzuzeigen, warf mich dieses unscheinbare Hindernis aus dem Sattel.

Nach heftigem Aufprall fand ich mich auf dem Boden wieder. Zunächst ließ sich der zuerst aufgeschlagene Arm noch bewegen und wir setzten unsere Tour fort. Nachdem abends aber eine eigenständige Befreiung aus dem Shirt nicht mehr für möglich befunden wurde, war klar, dass eine Rückfahrt per Drahtesel nicht mehr im Bereich des Machbaren war.

So ließ ich die anderen beiden ziehen (den Berichten zufolge auch definitiv die richtige Entscheidung) und machte ich mich wackelig auf dem Weg zum Bahnhof. Zuhause angekommen stellte mir die diensthabende Ärztin wieder einmal die Diagnose „Bruch des Radiusköpfchens“.

Na, dann hatte ich damals eben endlich mal eine richtige Saisonpause.

Konrad

Verbissen im Wettkamp, dieses mal wörtlich

Es war der Tag vor meiner ersten Mitteldistanz in Cascais (Portugal). Noch schnell ein 20 min Aktivierungslauf und dann ab zum „Bike Check-In“.

Kurz vor dem Hotel lief ich über die Promenade und vor mir ein Pärchen mit 3 Hunden. Der niedliche Neufundländer, ungefähr meine Gewichtsklasse, gucke sich gutmütig um und wartete entspannt ab bis ich auf seiner Höhe war. Dann aber, vollkommen außer sich, einen Satz nach vorne machte und sich trotz Leine und schreiendem Besitzer kräftig in meinem Bauch verbiss. Ich bin zwar promovierte Tierärztin, aber damit hatte ich jetzt nicht gerechnet!

Der Hund war außer sich und wollte gar nicht mehr los lassen, der Besitzer schrie und riss an der Leine, ich brüllte Hund und Besitzer an und riss an mir.

Selbstverständlich war die Schuldfrage für den Portugiesen und seine Frau schnell geklärt: ich war schuld, denn ich kann ja nicht einfach da mit einem Meter Abstand über den Fußgängerweg laufen. Nee, is klar - sah ich anders! Zeugen gab es natürlich nicht. Ok, wir besprachen in nicht ganz so gewohnt freundlichem Englisch, dass nun die Polizei gerufen wird um mir zu erklären, warum ein portugiesischer Neufundländer eine deutsch Frau beißen darf.

Da ich jedoch kein Handy dabei hatte und der sympathische portugiesische Hundebesitzer sich weigerte, die Polizei mit seinem Handy zu rufen hielt ich den nächsten Jogger an. Der gab mir freundlich sein Handy, erläuterte mir kurz seine Sozialphobie, die es ihm unmöglich machte, fremde Menschen und somit auch die Polizei anzurufen. Selbst ist die Frau, dumm nur wenn die Polizei kein Englisch spricht und man ihnen nicht verständlich machen kann, wo man sich auf dieser einzigen Straße am Meer befindet. Ein dazugekommener Passant erklärte dann am Joggerhandy der Polizei wo wir sind, in der Zwischenzeit kollabierte der Jogger mitten auf dem Parkplatz... JA!!... eine wahre Geschichte!

Wenn ich keine Löcher im Bauch gehabt hätte, hätte ich die Kamera gesucht! Autos halten an, der

Jogger sagt mir er hätte es nur etwas übertrieben und es würde gleich wieder gehen, der Passant reicht mir das Handy, sagt dass die Polizei meist sehr lange braucht und dass nun die Ambulanz mit mir sprechen möchte.

Erste Frage der Ambulanz am Telefon: Wo befinden Sie sich? Was ist passiert?... Ich stehe kurz vor einem Nervenzusammenbruch!

Anschließend nutze ich das Handy noch, um meinen Mann von dem Geschehen zu informieren. Es ist selbstverständlich, dass das Hotel drei Mal nachfragen muss, bevor es mich auf das Zimmer verbindet.

Mir geht die Puste aus! Es ist „Bike Check-In“ und ich warte mit einem Hundebiss im Bauch auf einer Promenade neben einem kollabierten Jogger auf die Polizei und den Rettungswagen. Wer glaubt, dass die Polizei Englisch spricht, falsch! Im Krankenhaus erwartet mich eine mies gelaunte portugiesische Ärztin - ich frage mich bis heute, warum auf ihrem Arztausweis ein bärtiger Mann abgebildet war - aber egal, gehörte wohl zur Story! Jod, Pflaster, Antibiose und ab zum „Bike Check-In“!

Karen

Brandt 2019: Eiskaltes Händchen - oder safety first? Wie jedes Jahr war auch dieses Jahr Brandt wieder eine Wundertüte was das Wetter angeht. Ich war auf Alles vorbereitet, am Wechselplatz lagen Windbreaker, Socken und sogar Handschuhe fürs Radfahren. Eigentlich hätte Nix schiefgehen sollen.

Bevor wir in die Schwimmhalle gegangen sind, kam die Sonne raus und es schien perfektes Wettkampfwetter zu geben. In diesem Moment habe ich mich gegen die Handschuhe und für einen schnelleren Wechsel entschieden, was sich später als folgenschwerer Fehler rausstellen sollte...

Der erste Schockmoment war nach dem Schwimmen, als ein Ordner mir auf dem Weg zur Wechselzone zurief: „Achtung Hagel!“. Spätestens da hätte ich meine Entscheidung mit den Handschuhen überdenken sollen. Aber nein. Also

zum Rad, Windbreaker angezogen, erster Fehler nicht zugemacht. Irgendwie verklemmt und dann halt mit dem „Segel“ die Radstrecke erledigt.

Das Problem in der Wechselzone war dann, dass meine Hände so kalt waren, dass ich die Schnalle an meinem Helm nicht geöffnet bekommen hab. Selbst nachdem ich die Laufschuhe an hatte waren die Finger immer noch so kalt, dass ich den Helm nicht loswurde. Der Verzweiflung nahe blieb mir nur eine Option: mit Helm auf die Laufstrecke! Auf dem Weg zur Laufstrecke haben mich dann die Kampfrichter aufgehalten, hatten Mitleid, haben den Helm aufgemacht und sogar entgegengenommen.

Olli R.

Slapstick Jahr 2019 Am besten behaupte ich, alle Dinge sind während einem Wettkampf passiert weil ich am Vorabend auf Bretzelentzug war ;-)

Es reicht von Tacho beim Schieben in der Wechselzone ausmachen, auf das Vorderrad treten, Carbonrad zerstören und zu stürzen, oder zu Erfrierungen an den Füßen, worauf der Fuß nicht mehr in den Schuh passte und ich einfach mit Verse draußen losgelaufen bin.

Auf die Zeitersparnis von 2 s indem man die Radhandschuhe auf der Langdistanz bei Tempo 45 und Seitenwind auszieht rate ich auch zu verzichten...

Im August ist es meistens auch nicht so kalt, dass man den Neoprenanzug auf dem Rad benötigt, auch wenn dieser dank Klettverschluss am Radschuh auf einmal bis zur Linie mitkommt...

4 DNS waren auch eine Pleite, aber so lange nie ein DNF draus wird geht es nur auf den Geldbeutel.

Michael

Saisonaufakt Brand Am 5. Mai fand dieses Jahr der traditionelle Triathlon-Saisonaufakt des DLC in Aachen-Brand statt. Für mich war es eine gelungene Generalprobe für die Saison 2019 – es musste einfach alles schief laufen.

Kaum war ich im Wasser, freute ich mich über den nicht vorhandenen Wasserschatten als erste Schwimmerin auf der Bahn. Nun, jeder muss dieses Los einmal ziehen, aber man sollte sich dann doch etwas intensiver bemühen, die Bahnen richtig zu zählen oder zumindest das Zeichen für die letzte Runde zu registrieren. Kurz um legte ich eine Ehrenrunde hin.

Wasser schien an diesem Tag das Element schlecht hin zu sein. In dem Versuch ein bisschen Zeit wieder gut zu machen, sprang ich ohne Jacke aufs Fahrrad. Spätestens als es bei 4 Grad Celsius anfang zu hageln, bereute ich diesen Entschluss gewaltig. Na ja, man kann seinen Fehler vor dem Laufen ja wieder gut machen – aber mit eiskalten, nassen Armen und Fingern in eine Jacke zu schlüpfen ist auch gar nicht so leicht.

Aber hey, kurz nach dem Zieleinlauf kam die Sonne wieder raus! Ein Highlight wie jedes Jahr und ich freue mich bereits wieder auf 2020!

Anne S.

Energy level critical Bei einer sehr langen Ausfahrt mit Teamkollegen habe ich einen so starken Hungerast bekommen, dass ich beim Stopp an der Tankstelle in der Tankstelle einfach eine Tüte Chips aufgerissen und mehrere Cola Dosen getrunken habe. Die Verkäuferin meinte ob mit mir alles ok wäre...

Mark

Teil VI.

Neue Mitglieder

Andreas Schacht

26 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Seit 2013 laufe ich regelmäßig und habe 2015 das Upgrade zum Triathlon gemacht.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Indeland Triathlon

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Lange Radfahrten und Läufe in der Natur. Kurze, intensive Einheiten auf Bahn und Rolle. Schwimmen freitags in der Westhalle.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Ein Marathon sowie diverse Triathlon von Sprints bis zu einer Mitteldistanz

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Immer neue Bestzeiten und in Zukunft auch eine Langdistanz

Was macht Dich schnell?

Der Spaß am Triathlon

Was machst Du gerne?

Radeln

Was tust Du ungern?

Ballsportarten

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Training mit Gleichgesinnten und Schwimmen unter Anleitung

Und das wollte ich noch sagen:

Dem DLC beizutreten, war eine sehr gute Entscheidung.



Andreas Schacht

Charlotte Hinz

23 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Laufen seit 4 Jahren. Radeln seit 2 Jahren. In der Kindheit bin ich jahrelang geschwommen, habe dies aber erst vor 2 Jahren wieder aufgegriffen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Der Brüder Grimm Lauf – das ist ein Etappenlauf von Hanau nach Steinau. Zudem ist der Aachener Winterlauf immer wieder toll!

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Ich laufe gerne Single-Trails im Wald. Rad fahre ich am liebsten in den Bergen. Und ich schwimme am liebsten im Freibad auf 50-m-Bahnen, wenn das Wasser nicht so warm ist.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Bisher habe ich nur am Krefeld Triathlon (Kurzdistanz) teilgenommen. Ein Marathon steht noch aus!

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Einen Marathon laufen. Eine Mitteldistanz absolvieren. Und die persönliche Halbmarathon-Bestzeit von 1:37:59 soll unterboten werden.

Was macht Dich schnell?

Der Wettkampfgedanke.

Was machst Du gerne?

Lange Läufe!

Was tust Du ungern?

Sport ohne Frühstück.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Von Leuten lernen können, die den Sport schon länger betreiben als ich.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich bin auf Strava zu finden :-)



Charlotte Hinz

Elisa Maniak

19 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Seit 2016 Leichtathletik

Laufen und seit ca. einem Jahr Triathlon

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

1000 Herzen Triathlon in Essen

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Laufen am liebsten im Wald oder auf der Bahn
Radfahren auf wenig befahrenen Straßen und
Schwimmen eigentlich überall

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Triathlon ja

Marathon noch nicht, möchte ich aber irgendwann mal laufen

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ein verletzungsfreies nächstes Jahr und eventuell eine olympische Distanz machen

Was macht Dich schnell?

Intervalltraining

Was machst Du gerne?

Außer Triathlon: Wandern, Ski fahren, Lesen

Was tust Du ungern?

Putzen und Aufräumen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Mein Umzug nach Aachen und der Wunsch, mit anderen netten Leuten zu trainieren

Fabian Becker

30 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

2007 habe ich mit dem Laufen angefangen, seit dem Jahr 2000 habe ich mit Freunden erste Radtouren über 100 km Länge gemacht und mir 2008 vom Zivi Sold das erste Rennrad gekauft. Schwimmen war noch nie meine Stärke, immerhin bleibe ich seit 2018 im Freistil über Wasser

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Tatsächlich machen mir die Läufe in meiner Heimat Herdecke am meisten Spaß, da es dort bei meinem alten Verein wie auf einer Familienfeier zugeht. Als die ersten Triathlon Gehversuche sind mir vor Allem der Brander Triathlon und der Indeland Triathlon in besonderer Erinnerung geblieben, an denen ich gerne teilnehme.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Am liebsten im Sommer spät Abends durch den Aachener Wald laufen oder in der Umgebung, wenn es Richtung Eifel geht. Gelegentlich geht es auch mal Richtung Alpen, wenn es im Urlaub möglich ist. Schwimmen gehe ich in der Schwimmhalle Süd, zur Vorbereitung von Wettkämpfen bei jedem Wetter im Sommer auch in den Hangeweiher vor der Arbeit.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

2 × Halbmarathon macht noch keinen Marathon, der fehlt also noch. Triathlons in der Jedermannversion habe ich gelegentlich mitgemacht.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Lebensziel ist es immer noch, 10 km unter 37 Minuten zu laufen. Für einen guten Triathlon fehlt noch das Schwimmen, da würde ich gerne mal an

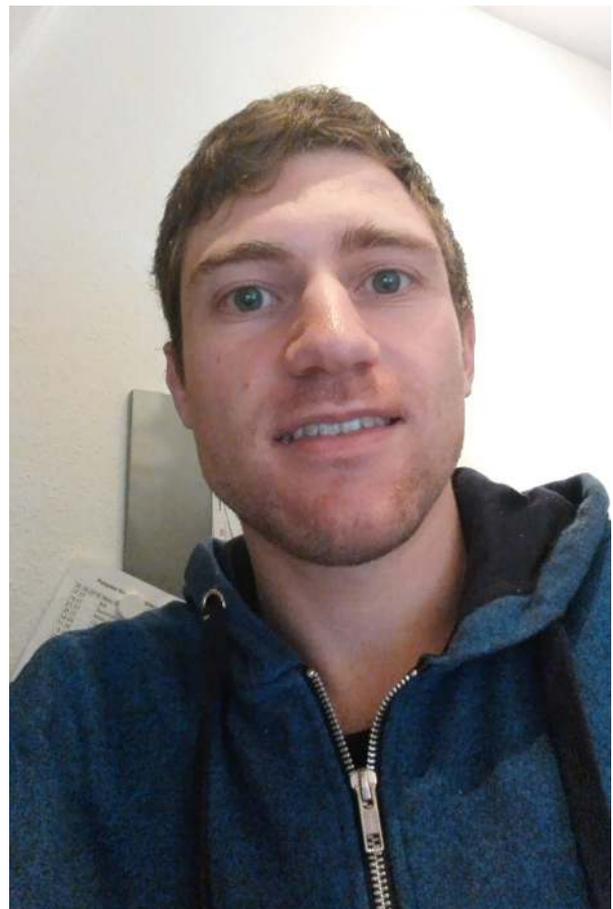
die 10 Minuten auf 500 Meter rankommen (sagt jetzt nichts...).

Was macht Dich schnell?

Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich bei den Wettkämpfen, die ich am wenigsten vorbereitet hatte, am schnellsten bin. Scheinbar pusht mich eine gewisse Gelassenheit zu persönlichen Bestleistungen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Persönliche Kontakte zu anderen DLC Mitgliedern und die netten Einladungen, an Trainings und weiteren Veranstaltungen teilnehmen zu dürfen.



Felix Jekat

28 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Seit einem Jahr regelmäßig schwimmen und laufen, Rennradfahren seit 3 Jahren.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Radrennen Eschborn Frankfurt.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Im Aachener Wald, Radfahren am liebsten in Belgien (Westertal und Hohes Venn) und schwimmen da wo es möglich ist und leer ist.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Noch keinen Marathon, Triathlon olympische Distanz.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Eine Mitteldistanz absolvieren.

Was macht Dich schnell?

Training.

Was machst Du gerne?

Wandern, kochen und besonders danach essen, Brettspiele.

Was tust Du ungern?

Sport im Winter.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Die Trainingsmöglichkeiten.



Florian Leins

27 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Regelmäßig laufe ich seit ich 16 Jahre alt bin. Triathlon habe ich für ein paar Jahre um 2012 herum gemacht.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Der Mitternachtslauf in Kröv (Mosel).

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Am liebsten wenn es heiß ist.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Bisher nur Halbmarathons und einige Sprint-Triathlons.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Eine langwierige Schulterverletzung loswerden.

Was macht Dich schnell?

Gut gelaunte Zuschauer und/oder gute Musik.

Was machst Du gerne?

Nach dem Sport das Essen genießen!

Was tust Du ungern?

Fahrradschlauch wechseln bei kalten Temperaturen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

An regelmäßigem Lauftraining teilnehmen und meine Freundin beim Triathlon-Einstieg begleiten.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich war sehr begeistert von der Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit aller Mitglieder bei den Trainings. Vor allem das Lauftraining im Waldstadion und am Hangeweier finde ich spitze.



Florian Leins

Jan Philip Schulze-Ardey

26 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Kürzere Waldläufe (5-10km) habe ich eigentlich schon seit der 5. Klasse gemacht. Ende 2014 habe ich dann für meinen ersten Wettkampf (ca. 42,2 km) ein bisschen mehr trainiert. Mit meinem Crossbike habe ich die „Berge“ im schönen Sauerland erklommen, das war auch ungefähr als ich in der 5. Klasse war. Den ersten Wettkampf mit dem Zweirad habe ich, nach dem Kauf meines 1. Rennrads, in diesem Jahr (2019) absolviert. Seit meinem 12. Lebensjahr war ich in der Jugend 7 Jahre im Schwimmverein. Während meines Studium war ich eigentlich nie schwimmen. Da ich befürchtete das Schwimmen zu verlernen, habe ich dieses Jahr aber wieder mit dem Schwimmen begonnen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Mein erster (Inland-)Kurzstanz-Triathlon dieses Jahr war vermutlich die geilste sportliche Erfahrung, gefolgt von dem Marathon 2015. Die beiden Olympischen Distanzen dieses Jahr waren aber nicht weniger unvergesslich!

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Der Wald bietet mir die schönsten Laufstrecken, Rennrad fahre ich gerne auf asphaltierten Wegen und schwimmen auf der 50m Meter Bahn im Freibad. Radeln und Schwimmen dabei definitiv lieber im Verein, beim Radeln mach ich gerne auch weitere Ausfahrten mit anderen. Laufen tue ich aber auch gerne alleine, da ich mein Tempo „gehen“ kann.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

1 Marathon, 3 Triathlons.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ambitionierte Ziele sind doch hervorragend, deshalb peile ich nächstes Jahr an, bei einem Half Iron-Man ins Ziel zu laufen, kriechen oder einfach nur

anzukommen. Dafür sollte ich aber langsam mal mehr trainieren!

Was macht Dich schnell?

Der gesunde Wettkampfgedanke und definitiv auch jedem in der nächsten Woche von dem (hoffentlich) grandiosen Ergebnis berichten zu können.

Was machst Du gerne?

Schwimmen. Radeln. Laufen. Oder einfach nur mit netten Menschen etwas zu unternehmen.

Was tust Du ungern?

Schwimmen. Zumindest, wenn alle schneller sind als ich. Sonst fällt mir auf die Schnelle tatsächlich nichts ein, bin halt ein positiv denkender Mensch

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Wurde von nem Kumpel überredet, bereue es aber bis jetzt nicht ;)

Und das wollte ich noch sagen:

Die Reihenfolge vom Triathlon gefällt mir, da ich nach dem Schwimmen manchmal schon körperlich am Ende bin, motiviert es mich meine mir „lieben“ Sportarten Fahrrad und Laufen danach zu absolvieren!



Jan Philip Schulze-Ardey

Johannes Feltes

25 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Laufen schon immer, mal mehr mal weniger.

Mit dem Rennrad radeln seit 2017.

Schwimmen seit 2013

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Der Indeland Triathlon

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Laufen natürlich abends am Hangeweier.

Radeln im Sommer quer durch die Eifel.

Schwimmen im Sommer im Freibad.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Einen Triathlon habe ich schon gemacht, einen Marathon bis jetzt noch nicht.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Nächstes Jahr will ich die erste Mitteldistanz machen und den ein oder anderen Ligawettkampf.

Was macht Dich schnell?

Vor allem ein gutes Training :-).

Was machst Du gerne?

Sporteln, Kochen, Essen, feiern, das ein oder andere Bierchen trinken.

Was tust Du ungern?

Bei Regen mit dem Rad zur Uni fahren.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Viel Sport draußen treiben zu können und das sowohl im Team aber auch allein.

Und das wollte ich noch sagen:

Der ganze DLC ist eine super nette, offene und hilfsbereite Truppe.



Johannes Feltes

Laura Laermann

26 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich mache seit 2013 Triathlon. Ich habe mit wenigen Wettkämpfen begonnen und es dann von Jahr zu Jahr gesteigert. Mein erstes richtig intensives Triathlonjahr war 2018.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Die Duathlon-EM auf Ibiza letztes Jahr war der Wahnsinn. Der Gedanke an dieses Rennen bringt mein Herz immer wieder schnell auf Wettkampftempo.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

In den Bergen – oder im Mergelland :-)

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

YES zum Triathlon! NIEMALS zum Marathon!

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Oh ja, viele viele. Wenn ich anfangen, das hier aufzulisten, hält man mich für größtenwahnsinnig :D Wichtig ist nur: Die Motivation ist hoch!

Was macht Dich schnell?

Diese Frage stelle ich mir vor jedem Schwimmtraining. Was macht mich endlich schnell?

Was machst Du gerne?

Laufen, mit dem Rad fahren, ab und zu schwimmen, lachen, lesen, Eis essen, Urlaub ...

Was tust Du ungern?

Uhh in sportlicher Hinsicht fällt mir da sofort ein Stichwort ein: Blackroll...

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich wohne zwar schon ein paar Jahre in Aachen, habe mich aber wegen meines neuen Jobs erst vor Kurzem dazu entschieden, auch noch weitere Jahre hier zu leben. Und in meinem Leben ist Sport ein großer Teil, den ich mit anderen Triathleten verbringen will, die genauso ticken wie ich. Außerdem habe ich Bock auf Liga!

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf eine starke Saison 2020 im Team DLC!



Laura Laermann

Mark Zöller

38 Jahre aus dem Westerwald

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

OMG... Als ich 13 Jahre alt war habe ich mit dem Radfahren angefangen. Schwimmen und Laufen habe ich mit 25 Jahren angefangen. Nach vier Jahren habe ich erst mal Pause mit Triathlon gemacht und bin nur Rad gefahren.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Ironman Lanzarote.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Laufen am liebsten auf der Straße. Entweder morgens oder abends. Radfahren am liebsten bei harten Bedingungen (Kalt, Sturm ...). Ich schwimme am liebsten mit anderen Leuten, die ein bisschen stärker sind als ich.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon

absolviert?:

Ja, viele ... Ich habe schon vier Langdistanzen gefinished. Roth, Lanzarote, Frankfurt und Hamburg.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ja. Jedes Jahr mindestens eine Langdistanz machen und nach Hawaii.

Was macht Dich schnell?

Die Leistung der anderen.

Was machst Du gerne?

Trainieren und mich pushen.

Was tust Du ungern?

Zu viel nachdenken.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich kannte vorher keinen. Ich habe einfach im Internet nach einem Verein gesucht. Zuerst war ich beim Laufen und dann auch beim Schwimmen.

Matthias Höfler

32 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Kacheln zählen ist mein Hobby seit ich 6 war. Nach vielen Jahren im Leistungssport war es dann genug - über einige Jahre als Trainer am Beckenrand bin ich dann letztendlich beim Triathlon gelandet. 2013 habe ich mit Triathlon begonnen - aber erst seit diesem Jahr im DLC richtig trainiert .

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Hückeswagen NRW-Liga 2019 - meine erste Mitteldistanz. Eine mega Strecke, wir haben trotz Hitze gewonnen, und es war ein grandioses Rennen mit mega Support.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Laufen bei Lutz, ansonsten gerne im Aachener Wald, zum Radfahren am liebsten nach Holland. Und im Sommer gehts in den Hangeweiher, wenn der nicht mal wieder überfüllt ist. Ansonsten verbringe ich gerne einige Tage am Meer, da kann man wunderbar laufen und radeln.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Marathon - ne! Den absolviere ich erst im Wettkampf:-)

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ironman Frankfurt am Main 2020 und 70.3 Zell am See - und natürlich Liga.

Was macht Dich schnell?

Krasse Koppelinheiten und Rückenwind

Was machst Du gerne?

Radtouren bei schönem Wetter (mit Kaffeestops), die Sonne am Meer genießen, rausgehen mit Freunden

Was tust Du ungern?

Da gibt es eigentlich nicht viel...höchstens verlieren!

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Auf der Suche nach nem Neustart hab ich mir den DLC bei einem Koppeltraining mal angeschaut - und direkt gemerkt: Das passt! Die Bestätigung war dann mein erstes La-Bomba Wochenende im letzten Jahr: Vollgas bis 5 Uhr morgens, und trotzdem sind am nächsten Tag 30 Leute im Wasser. Das ist genau das, was ich gesucht habe:-)

Und das wollte ich noch sagen:

Dem DLC beizutreten, war auf jeden Fall eine super Entscheidung (hätte ich schon viel früher machen sollen). Genauso kann es weitergehen, ich freue mich auf viele weitere Starts und Trainingslager mit euch!



Matthias Höfler

Sophia Koch

26 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich bin in allen drei Disziplinen ein ziemlicher Neuling. Vor ein paar Jahren habe ich das Laufen für mich entdeckt. Geschwommen bin ich vor allem in meiner Kindheit. Auf dem Rennrad habe ich aber tatsächlich dieses Jahr das erste Mal gegessen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Letztes Jahr habe ich die Sprintdistanz in Maas-tricht absolviert. Tolles Wetter, schöne Strecke, kuschelig warmes Wasser.. Was will man mehr!

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Ich bin eigentlich ein absoluter Morgensportler. Durch meine Arbeitszeiten bedingt schaff ich es aber leider meistens erst in den Abendstunden. Dann am liebsten draußen! Frische Luft macht für mich immer die Hälfte des Vergnügens aus.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Marathon nicht, meine erste Sprinzdistanz habe ich aber dieses Jahr absolviert.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Nächstes Jahr möchte ich meine erste Olympische Distanz absolvieren. Und wer weiß, vielleicht ruft in der Zukunft dann irgendwann die Langdistanz...

Was macht Dich schnell?

Viel Kaffee in Kombination mit viel Training.

Was machst Du gerne?

Kochen, Lesen

Was tust Du ungern?

Geduldig warten.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Mit Gleichgesinnten trainieren und von besseren Sportlern lernen.



Sophia Koch

Stefanie Kaltenmark

21 aus Heidelberg

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich habe mit Triathlon vor 1,5 Jahren begonnen. Davor bin ich mit meiner Tanzgruppe auf HipHop Meisterschaften gestartet. Zum Triathlon bin ich über meinen alten Schwimmverein gekommen, in dem ich freizeitlich geschwommen bin. Mehr oder weniger per Zufall habe ich die Triathleten des Vereins kennengelernt und bin ebenfalls in das Lauf- und Radtraining eingestiegen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Meine erste Olympische Distanz dieses Jahr im Allgäu. Ein super schöner Wettkampf mit strahlendem Sonnenschein (auch wenn das hintenraus auf der unbeschatteten Laufstrecke echt warm wurde).

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Von Heidelberg bin ich super abwechslungsreiche und schöne Trainingsstrecken gewohnt. Von den Bergen des Odenwalds bis in die Felder der Rheinebene ist für jede Stimmungslage etwas dabei!

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Bisher habe ich zwei Sprintdistanzen und eine olympische Strecke absolviert.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Durch meinen Studienstart hoffe ich darauf, dass ich möglichst viel und oft Trainieren kann und meine Laufzeiten verbessere.

Was macht Dich schnell?

Die Aussicht auf die Zielverpflegung nach dem Wettkampf :D

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich halte viel von dem Training im Verein und der Gemeinschaft die dahintersteht, deswegen habe ich mir einen Verein in Aachen gesucht, in dem man gemeinsam trainieren kann.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf das gemeinsame Training in der Gruppe und bin immer für einen Kaffee nach dem Training zuhaben!



Stefanie Kaltenmark

Teil VII.

Nachruf

In stillem Gedenken an Klaus Claaßen

Am 17. Mai 2019 trat unser langjähriger Lauffreund Klaus nach kurzer, schwerer Krankheit seine letzte Reise an. Sein Tod hat alle seine Lauffreunde sehr betroffen gemacht. Klaus war ein äußerst zuverlässiger und sozialer Läufer und das wollten ihm seine Lauffreunde in den letzten Wochen seines Krankenhausaufenthaltes durch viele Besuche und Gespräche auch zurückgeben. Sein Wunsch einen Stein mit seinem Namen an einem schönen Ort an der Strecke zu platzieren, haben wir gern erfüllt. Wir vermissen ihn sehr.



ohne Worte



In Gedenken an Klaus Claaßen



Abschied von Klaus Claaßen, bei der Gedenksteinlegung an der Laufstrecke

Teil VIII.

Allgemeine Informationen

Danksagungen

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich dabei unterstützt haben, diese Vereinszeitung herauszugeben.

- Zuerst wäre da der Aachener \TeX Stammtisch, ohne den ich dieses wunderschöne Layout nicht hätte. Insbesondere möchte ich Torsten K. danken, der Python Skripte zum erstellen der Ergebnistabellen für mich geschrieben hat. Ohne diese Skripte wäre ich immer noch am Tabellen tippen.
- Vielen Dank an die Unterstützung von Lissanne, die sich die Mühe gemacht hat, alle Ergebnisse von acht Triathlon Liga Mannschaften zusammenzutragen. Sie hat dafür gesorgt, dass so viele Rennberichte und Fotos von den Rennen im Rennschuh erscheinen können.
- Ich möchte Alexandra Vent für den „Adler“

auf dem Cover danken.

- Mein besonderer Dank geht an alle, die einen Artikel für den Rennschuh geschrieben haben.
- Vielen Dank auch an die mutigen, die von ihren mehr oder minder kleinen Pannen geschrieben haben.
- Vielen Dank auch für das Zusenden der vielen Fotos von den Wettkämpfen und vor allem vielen Dank an die Fotografen fürs fotografieren.
- An dieser Stelle möchte ich noch mal den Trainern danken, die mir so bereitwillig ein Interview gegeben haben.

Danke an all diejenigen, die bis hierhin gelesen haben! Ich hoffe, es hat euch gefallen.

(Claudia)

Informationen Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik-Triathlon

Vorstand

Stephan Kauert
Heerlener Str. 33
52074 Aachen
vorsitzender@dlc-aachen.de

Geschäftsführung

Daniel Häger
Maria-Theresia-Allee 7
52064 Aachen
geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Kassenwart

Oliver Schmidt
Burgstr. 84
52074 Aachen
kasse@dlc-aachen.de
Bankverbindung
DLC Aachen
Sparkasse Aachen
IBAN: DE60 3905 0000 0001 9043 90

Ansprechpartner und Infos

Internetauftritt

www.dlc-aachen.de
info@dlc-aachen.de

Leitung Triathlon

Tobias Hohlweck
triathlon_organisation@dlc-aachen.de

Sportliche Leitung Triathlon und Liga Herren

Paul-Finn Senger
paul.senger@dlc-aachen.de
Konrad Frischkorn
konrad.frischkorn@dlc-aachen.de
Valentin Mussehl

Triathlon Liga, Damen

Eve Bennek-Schöpping
eve612@web.de

Sportliche und organisatorische Leitung Triathlon Jugend

Max Schöpping
jugend@dlc-aachen.de

Jugendwart

Karla Verschoote

Organisatorische Leitung Leichtathletik

Karin Feldmann

Ansprechpartner Lauftreffs

Helmut Theves
Tel. : 0176 2174 6655
helmut.theves@dlc-aachen.de

Impressum

Redaktion und Layout: Claudia Maurer
rennschuh@dlc-aachen.de
Redaktion Triathlon Liga: Lisanne Naumann