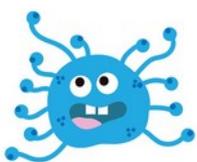
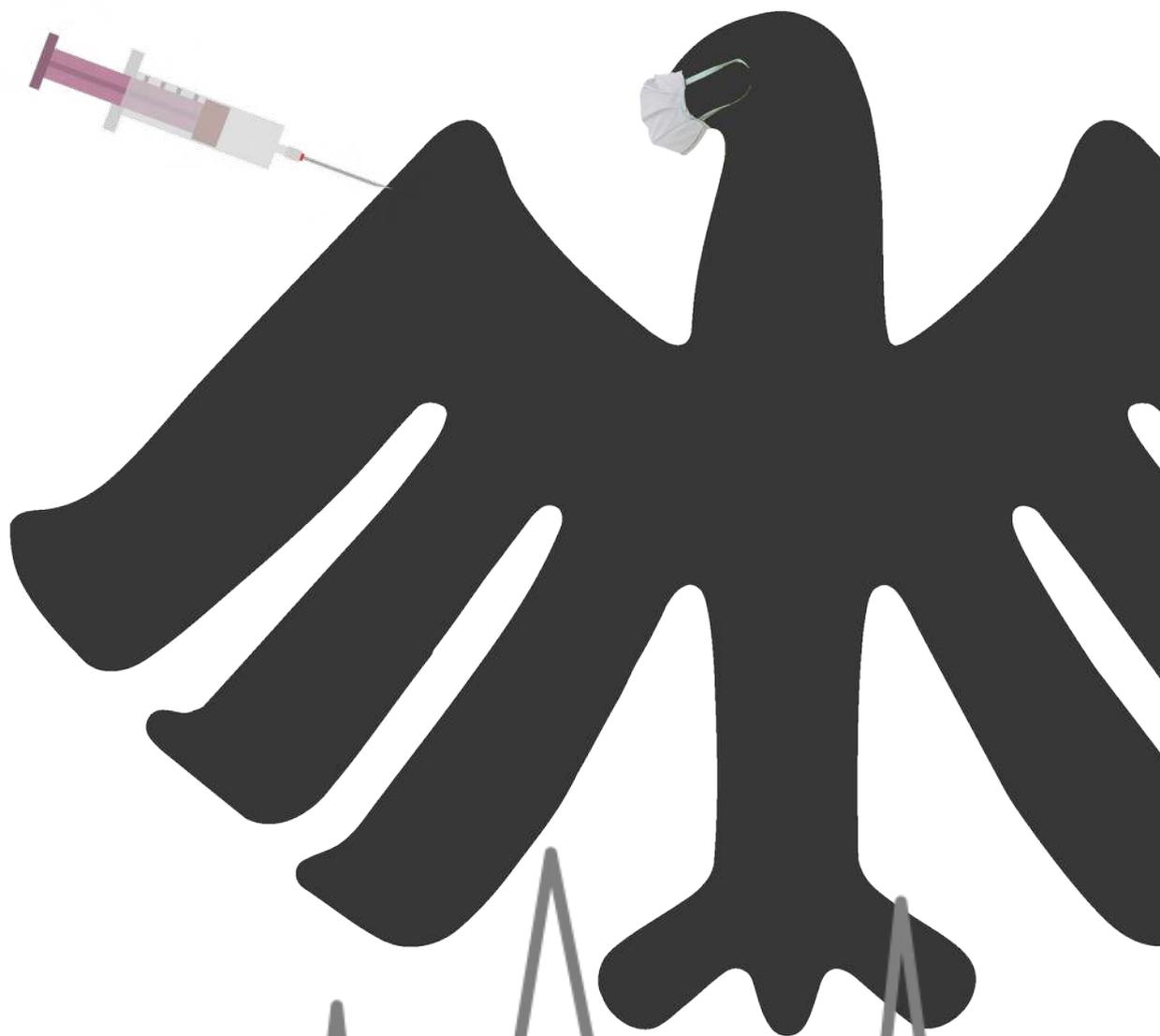
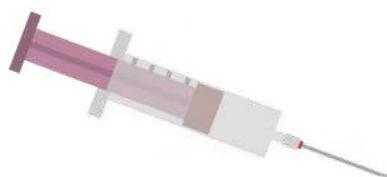
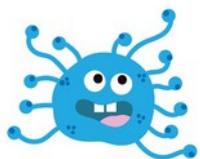


DLC Aachen



Der Rennschuh 2021

Leichtathletik und Triathlon



Corona-Virus

Online Vereinszeitung

Inhaltsverzeichnis

I. Who is Who im DLC oder auch der neue Vorstand	4	IV. Triathlon Liga unter Corona Bedingungen	44
Vorsitzender: Matthias Höfler	6	Triathlon Liga-Wettkämpfe	45
Geschäftsführung: Hendrik Naumann	8	2. Bundesliga Nord	46
Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn	10	Potsdam	46
Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils Plettenberg	12	Prolog	46
Kassenwart: Valentin Müller	14	Team Relay	47
		Grimma	49
		2. Bundesliga Nord Frauen	50
		2. Bundesliga Nord Männer	50
		Hannover	51
II. Trainings und Trainer	16	2. Bundesliga Nord Frauen	51
Lauf-und Radtraining für Triathleten mit Chris Decker	17	2. Bundesliga Nord Männer	51
Lauftraining mit Angelika Dunke	21	NRW Liga und Regionalliga	52
Schwimmtraining mit Steffen, Vera und Cedric	24	Kamen	52
Kinder- und Jugendschwimmen 2021	27	NRW Liga Männer	52
		NRW Liga Frauen	52
		Regionalliga Männer	52
		Regionalliga Frauen	53
		Riesenbeck	55
		NRW Liga Männer	55
		NRW Liga Frauen	55
		Regionalliga Männer	55
		Regionalliga Frauen	56
		Von Umkleidegesprächen zu meinem ersten Ligastart	56
		Ratingen	57
		NRW Liga Frauen	57
		NRW Liga Männer	58
		Regionalliga Männer	58
		Regionalliga Frauen	58
III. Sport, Corona und andere Nebenwirkungen	28		
(Lauf-)Training zu Coronazeiten	29		
Urlaub unter virtuellen Palmen	30		
DLC-Avantis-Triathlon	31		
Eine unerwartete Qualifizierung - Challenge Championships Samorin 2021	32		
Challenge Roth	34		
Zweite Bundesliga in Hannover mit Zwischenstopp beim Ironman Thun	37		
Rund-um-Aachen 2021	39		
Tour de Tirol	41		
		V. Neue Mitglieder	59
		Anton Koger	60
		Constantin Drucklieb	61
		Hartwig Busch	62

Jan Körkemeyer	63
Jens Hiller	64
Jens Rubner	65
Julian Schmid	66
Lena Hegel	67
Mara Schietinger	68
Martin Bremm	69
Max Hellmann	70
Moe Schacht	71
Sophia	72

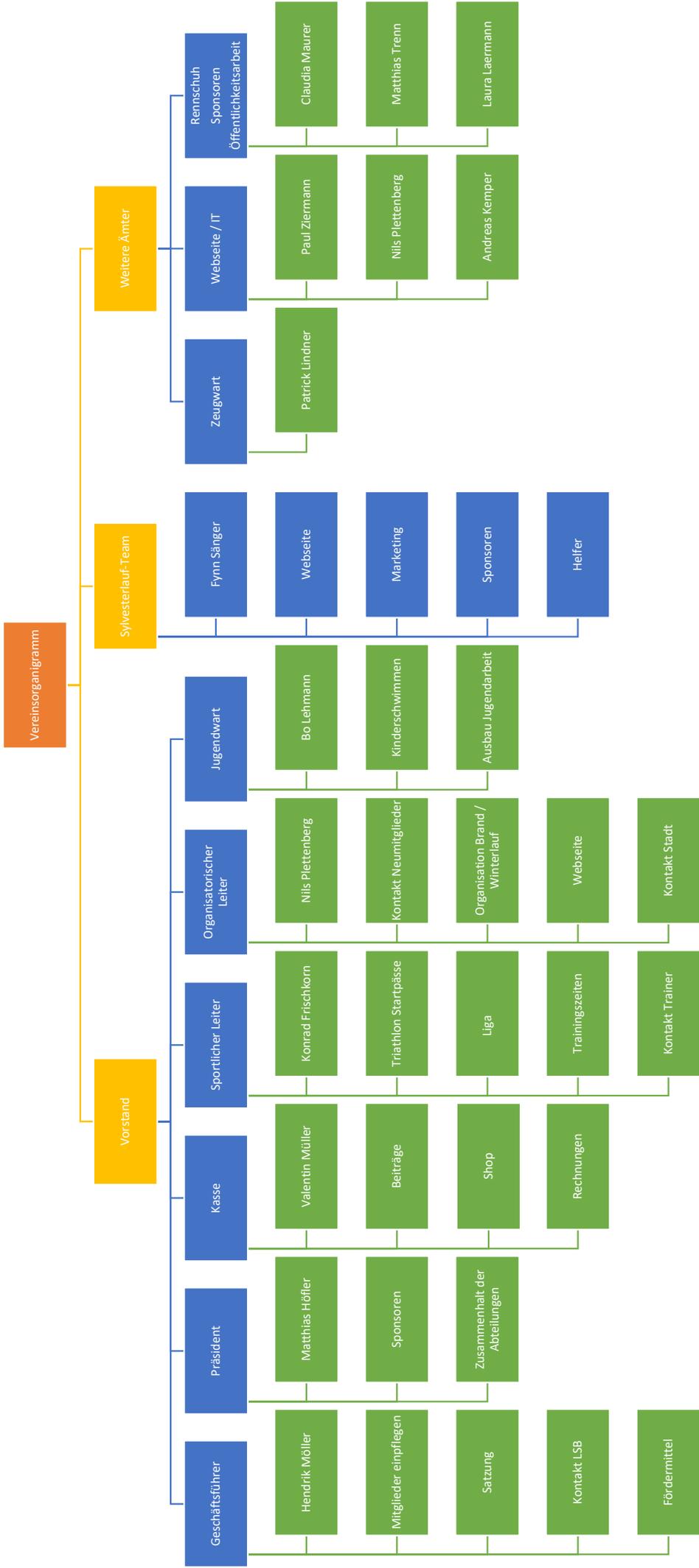
Sven Lotze	73
----------------------	----

VI. Allgemeine Informationen 74

DANKE	75
Informationen Deutscher Leichtathle- tik-Club Aachen e.V.	76
Vorstand	76
Ansprechpartner und Infos	76

Teil I.

Who is Who im DLC oder auch der neue Vorstand



Vorsitzender: Matthias Höfler

Nachdem unser bisheriger Präsident sein Amt abgeben wollte, wurde Matthias Höfler in der ersten virtuellen Vereinssitzung zu neuen Präsidenten des DLC gewählt. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2020

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Matthias: 33 Jahre

Rennschuh: *Seit wann bist du Mitglied im DLC?*

Matthias: Seit Spätsommer 2018 trage ich die Vereinsfarben.

Rennschuh: *Was hat dich bewegt, in den DLC einzutreten?*

Matthias: Ich brauchte nach langen Jahren in Brand mal einen Tapetenwechsel, vor allem habe ich aber nach dem ersten Probetraining (Koppeln im Avantis) direkt gemerkt: Hier geht was, der DLC ist eine eingeschworene Truppe, die hochmotiviert und extrem offen ist und vor allem richtig Bock auf den Sport und auf das Vereinsleben hat. Bisher hat sich dieses Bild auch bestätigt:-).

Rennschuh: *Wo hast du früher trainiert?*

Matthias: Als Schwimmer viele, viele Jahre in Brand und später im ASV. Nach meiner Zeit als Trainer dann im Triathlon wieder in Brand und dann im DLC.

Rennschuh: *Warum wolltest du Vorsitzender des DLC Aachen e.V werden?*

Matthias: Ich finde es wichtig, dem Verein auch etwas zurückgeben zu können und die Vereinsarbeit zu unterstützen. Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern, unabhängig ob im Bereich des Vorstands, in der sportlichen Leitung, im Trainerteam oder „nur als ganz normales Mitglied“. Jeder gehört dazu, und jeder trägt dazu bei. Ich hoffe, den DLC in meiner Tätigkeit als Vorsitzender in den nächsten Jahren ein Stück weiterbringen zu können und die erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers fortzusetzen.

Rennschuh: *Was gehört zu deinen Aufgaben als Vorsitzender des DLC Aachen e.V.?*

Matthias: Wir teilen uns die Arbeit im Vorstand auf, ich kümmere mich um die Vertretung des Vereins nach außen, gegenüber Sponsoren, der Stadt, usw...



Matthias Höfler

Rennschuh: *Hast du früher schon mal ein Amt in einem Verein übernommen?*

Matthias: Wie manche wissen, habe ich viele Jahre in Brand verbracht (primär als Schwimmer). Nach einigen Pausen bin ich vom aktiven Sport damals auf die Trainerschiene gewechselt, zuerst im Nachwuchsbereich, später dann als Cheftrainer der ersten Wettkampfmannschaft im Leistungsbereich. Dort konnte ich also einiges an Erfahrung sammeln, was die Vereinsarbeit und -organisation angeht.

Rennschuh: *Möchtest du irgendetwas verändern im Verein und der Struktur des Vereins?*

Matthias: Gefährliche Frage;-).

Eigentlich ist alles schon auf einem guten, erfolgreichen Weg. Nichtsdestotrotz werden uns hoffentlich noch ein paar Punkte finden, wo wir optimieren können. Vielleicht schaffen wir es, die Vernetzung zwischen den einzelnen Abteilungen noch weiter zu vertiefen, so wie wir es z.B. im Triathlon ja schon geschafft haben - das wäre ein Ziel.

Rennschuh: *Trainierst du selbst aktiv?*

Matthias: Ja, 2020 war aus bekannten Gründen primär Recovery und Spaß an der Freude angesagt (man sollte einfach auf andere Sportarten außerhalb des bekannten verzichten, das hat meistens unschöne Konsequenzen;-)). Aber mit dem Jah-

reswechsel steige ich wieder aktiv ins Training ein, in der Hoffnung, dass 2021 wieder Wettkämpfe stattfinden.

Rennschuh: Wobei hast du dich wie verletzt?

Matthias: Das war ein bisschen doof. Ich hatte noch Urlaub übrig und bin spontan Snowboard fahren gegangen. Ich habe mir dann direkt am ersten Tag die Hand gebrochen. :-(

Rennschuh: Du bist in der Abteilung Triathlon angemeldet. Wie alt warst du, als du mit dem Triathlon angefangen hast?

Matthias: Ich würde mal tippen 28-29, müsste ich nochmal nachschauen.

Rennschuh: Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Matthias: Im Schwimmen: Mehrfache Teilnahme an den DJM. Im Triathlon: 2019 in der Liga war schon ganz gut, ich hätte soviel im ersten Jahr im DLC nicht erwartet. Auch die Mitteldistanz in Hückeswagen hat mir viel Spaß gemacht, da hoffe ich aufsetzen zu können.

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

Matthias: Da war ich so 5 oder 6 Jahre alt. Mit dem Wettkampfsport habe ich so mit 10 Jahren angefangen. Ich war auch mal in der DLRG und habe dann festgestellt, dass ich lieber schnell schwimme, als Aufgaben mache. Meine Besten Jahre waren so mit 18/19 da habe ich sechs bis sieben mal in der Woche trainiert.

Rennschuh: Hast du außer schwimmen sonst noch was gemacht?

Matthias: Ich habe ganz früher mal Fußball gespielt, aber da war ich nicht so talentiert. Schwim-

mer und Bälle, das passt irgendwie nicht.

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Matthias: Falls alles glatt geht, findet 2021 der Ironman in Frankfurt wieder statt, dann werde ich am Start stehen. Schauen wir mal...

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Matthias: Laut meinem Trainingsplan wird das demnächst mehr, würde schätzen so 10h/Woche im Mittel.

Rennschuh: Was motiviert dich?

Matthias: Sportlicher Erfolg, Teamgeist. Und ganz ehrlich, auch das Gefühl, nach einer harten Einheit so richtig platt zu sein, aber zu wissen, man hat was getan.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Matthias: In Corona-Zeiten muss man wohl virtuelle Meetings dazu zählen, ansonsten Skifahren, Wandern, Urlaub am Meer...

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Matthias: Ich bin in der Automobilindustrie tätig und beschäftige mich mit der Konzeption von Thermomanagementsystemen für Fahrzeuge (alles rund um Wärme und Kälte).

Was ich sonst noch sagen wollte:

An dieser Stelle nochmal vielen Dank für euren Vertrauensvorschuss, ich hoffe wir können diesen als Vorstand erfüllen. Wenn ihr Anregungen, Ideen oder auf Kritik habt, erreicht ihr uns jederzeit unter den bekannten Adressen.

Kontakt:

Matthias Höfler
vorsitzender@dlc-aachen.de

Geschäftsführung: Hendrik Naumann

Hendrik Naumann ist seit 2020 der neue Geschäftsführer des DLC Aachen e.V. Letztes Jahr hieß er noch Hendrik Möller, herzlichen Glückwunsch zur Vermählung! Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2020 außer Nachnamen, Familienstatus und Alter hat sich nicht viel geändert.



Hendrik Naumann

Rennschuh: Wie alt bist du?

Hendrik: 28 Jahre

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Hendrik: seit 2012

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

Hendrik: Ich bin zum Studieren nach Aachen gegangen und kannte ein paar Leute vom DLC schon von Wettkämpfen – die waren damals schon schnell und sehr nett, da war es keine Frage, welcher der richtige Verein in Aachen für mich ist.

Rennschuh: Was war ausschlaggebend dafür, dass du das Amt des Geschäftsführers des DLC Aachen e.V. übernehmen wolltest?

Hendrik: Sportlich habe ich vermutlich meinen Zenit im DLC überschritten, möchte den Verein aber weiter voranbringen!

Rennschuh: Was gehört zu deinen Aufgaben als Geschäftsführer eines Sportvereins?

Hendrik: Ich kümmere mich um die Mitgliederverwaltung und koordiniere sportliche und orga-

nisatorische Angelegenheiten des Vereins.

Rennschuh: Hast du früher schon Ämter in einem Verein übernommen?

Hendrik: Ich war sportlicher Leiter im DLC.

Rennschuh: Du planst die Vereinsstruktur neu zu organisieren, was genau soll sich ändern?

Hendrik: Im Moment besteht unser Vorstand aus drei Personen: Dem 1. Vorsitzenden, also dem neu gewählten Präsidenten Matthias Höfler, dem zweiten Vorsitzenden, das bin ich, der Geschäftsführer und dem Kassenwart, Oliver Schmidt. In Zukunft soll der Vorstand aus sechs Personen bestehen und um einen Jugendwart, eine organisatorische und sportliche Leitung ergänzt werden. Wie das dann genau aussehen soll, ist unten noch mal dargestellt.

Im Weiteren planen wir die Satzung zu ergänzen und zu aktualisieren.

Anmerkung der Redaktion: Die neue Satzung wurde in der JHV 2021 durch die Mitglieder beschlossen

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Hendrik: Mittlerweile leider weniger als gewünscht, aber ich versuche mich für den Sommer wieder fit zu machen.

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

Hendrik: 14 Jahre

Rennschuh: Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Hendrik: Ich war mal 19. in der 2. Bundesliga über die Kurzdistanz in Eutin und wir sind mit dem Team 6. In Grimma geworden – nicht nur sportlich sind die Bundesliga Rennen immer Highlights!

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Hendrik: Irgendwann mal eine Mitteldistanz – mein Herz wird aber immer an der Kurzstrecke hängen!

Anmerkung der Redaktion: Die Mitteldistanz wurde 2021 erfolgreich ins Ziel gebracht. Glückwunsch!

Renschuh: Was machst du beruflich?

Hendrik: Ich bin wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fraunhofer IPT.

Renschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Hendrik: Drei Mal in der Woche schaffe ich es meistens noch – im Sommer muss es dann wie-

der mehr werden, damit ich mich für die Mannschaften empfehlen kann. Aber ich glaube, dass ich an meine besten Leistungen leider nicht mehr anschließen kann.

Renschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Hendrik: Ich schraube gern an Fahrrädern.

Kontakt:

Hendrik Naumann

geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn

Konrad Frischkorn hat 2019 kommissarisch das Amt des sportlichen Leiters beim DLC Aachen übernommen. In der JHV 2021 wurde er offiziell zum sportlichen Leiter gewählt. Wir alle haben dieses Jahr viel von ihm gehört. Er hat den E-Mail Ergebnisdienst ins Leben gerufen. Seitdem werden wir alle regelmäßig über die Aktivitäten unserer Mitglieder informiert. Als sportlicher Leiter ist er für die Triathlon Abteilung und deren Organisation im Ligabetrieb zuständig. Was er als sportlicher Leiter beim DLC alles zu tun hat, verrät er uns in diesem Interview - und noch ein bisschen was über sich selbst.



Konrad Frischkorn

Rennschuh: Wie alt bist du?

Konrad: 24

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Konrad: Seit 2016

Rennschuh: Was hat dich bewegt, das Amt des sportlichen Leiters im DLC zu besetzen?

Konrad: In erster Linie der Anspruch, eine gründliche und sorgfältige Liga-Organisation aufzubauen und damit die AthletInnen einen Ansprechpartner im Training selbst finden.

Rennschuh: Was umfasst deine Aufgaben als sportlicher Leiter im Bereich Triathlon?

Konrad:

- Liga-Organisation
- Planung von Trainingslagern
- Organisation des Trainings
- Mannschaftsaufstellung
- Verwaltung der Startpässe
- Planung von Vereinsevents
- Kommunikation in sportlichen Belangen mit einem Teil der Verbände, in denen der DLC Mitglied ist (NRWTV, VSVA)
- Kommunikation zwischen und mit den Trainern

Rennschuh: In welchem Fall wärst du der Ansprechpartner für DLC Mitglieder?

Konrad: Zum Beispiel, wenn jemand einen Triathlon Startpass haben möchte (oder diesen nicht mehr möchte), oder wenn Interesse besteht in der Triathlon Liga zu starten, wäre ich der Ansprechpartner.

Rennschuh: Hast du früher schon Ämter im DLC oder in einem anderen Verein übernommen?

Konrad: 2. Vorsitzender im Heimatverein im TCEC Mainz

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Konrad: Ich studiere Maschinenbau im Master mit der Fachrichtung Konstruktion und bin wissenschaftliche Hilfskraft am IMSE

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Konrad: Ja!

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Konrad: Zwischen 15 und 20 Stunden/Woche, sofern gesundheitlich möglich



Konrad Frischkorn (Position 2, gelber Helm)

Rennschuh: Hast du früher schon in einem anderen Verein trainiert?

Konrad: TCEC Mainz, USC Mainz

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

Konrad: 14

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingstriathlondistanz?*

Konrad: Eigentlich nicht, das ist eigentlich immer schön. Mein Lieblings Triathlon ist der Island-Man auf Norderney.

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingslaufdistanz?*

Konrad: 5 km Bahn

Rennschuh: *Du bist selbst noch sportlich aktiv, was*

ist dein größter Erfolg?

Konrad: 2. Platz 2. Bundesliga Grimma

Rennschuh: *Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?*

Konrad: Momentan nicht

Rennschuh: *Hast du noch andere Hobbys?*

Konrad:

Das eine oder andere Buch lesen, studieren

Kontakt:

Konrad Frischkorn

konrad.frischkorn@dlc-aachen.de

Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils Plettenberg

Nils hat dieses Jahr das Amt des organisatorischen Leiters im Bereich Triathlon übernommen. Damit ist er Ansprechpartner für alle, die sich für den Verein interessieren und das Bindeglied zur Stadt. Um was er sich sonst noch alles kümmert und was er so macht verrät er uns in diesem Interview!



Nils Plettenberg

Rennschuh: Wie alt bist du?

Nils: 27.

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Nils: Seit 2017.

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

Nils: Ich hab einen Triathlonverein gesucht, da ich die Sportarten zwar schon einzeln ausgeübt habe, aber noch nicht so richtig im Sport drin war und gerne mit anderen Triathleten trainieren wollte. Die Auswahl an Vereinen in Aachen ist ja sehr überschaubar, deswegen bin ich dann zielstrebig beim DLC gelandet.

Rennschuh: Was hat dich dazu bewegt, das Amt des sportlichen Leiters beim DLC zu übernehmen?

Nils: Ich hab in den gut vier Jahren, die ich mittlerweile Mitglied bin, sehr stark vom Verein profitiert. Tobi, der das Amt mehrere Jahre engagiert ausgeübt hat, ist vor einem Jahr aus Aachen weggezogen, deshalb musste ein Ersatz her. Es gab keinen Ansturm an Interessenten für das Amt, da habe ich mir gedacht, dass es eine gute Möglichkeit ist, dem Verein was zurückzugeben.

Rennschuh: Hast du vor dem DLC schon Ämter in einem anderen Verein übernommen?

Nils: Ich war mal für ein Jahr Kassenwart in der Hochschulzeitung und habe mich da auch ein biss-

chen um die IT gekümmert. Ich habe außerdem bei Kanuverein einen Übungs- und Jugendleiter-schein gemacht, leider hatte ich aber nicht genug Zeit, so viele Trainings zu leiten, wie ich mir das anfangs vorgestellt hatte.

Rennschuh: Was gehört zu deinen Aufgaben als sportlicher Leiter?

Nils: Die meiste Zeit verbringe ich damit, Emails zu beantworten. Hauptsächlich Anfragen von Interessent*innen, aber auch organisatorische Fragen die mit der Stadt geklärt werden wie beispielsweise die Schlüssel für Schwimmbad, Waldstadion und Turnhallen. Hier ist die Grenze zur sportlichen Leitung aber nicht ganz so klar gezogen, einen Teil davon übernimmt auch Konrad. Ansonsten kümmere ich mich zusammen mit Paul Ziermann darum, die Webseite halbwegs aktuell zu halten und kümmere mich um IT Sachen, beispielsweise die neue Vereinssoftware easyVerein. Hier bekommen wir aber auch ganz viel Unterstützung von Andreas Kemper, der sich als Admin netterweise darum kümmert, dass die Software auf unseren Servern immer aktuell ist und darüber hinaus die Infrastruktur für die virtuellen Mitgliederversammlungen organisiert hat.

Rennschuh: In welchem Fall wärst du der Ansprechpartner für Mitglieder oder Interessierte?

Nils: Für Interessent*innen bin ich eigentlich immer die erste Anlaufstelle. Die meisten Anliegen, wegen der mir Mitglieder schreiben, ließen sich auch direkt in easyVerein selbständig erledigen, beispielweise Ändern von Kontaktdaten oder Kündigungen. Ich helfe hier natürlich trotzdem immer gerne weiter.

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

Nils: Wenn ich mich richtig erinnere, bin ich mit 22 das erste mal bei einem Wettkampf gestartet, das müsste die Kurzdistanz beim Indeland gewe-

sen sein. Gelaufen bin ich da schon lange und auch Radfahren und Schwimmen habe ich schon ein oder zwei Jahre früher angefangen, ich habe es vorher nur noch nicht im Wettkampf kombiniert.

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Nils: Ich bin sehr regelmäßig beim Schwimmtraining, wo ich Vera und die anderen Trainer mit meiner Technik zur Verzweiflung treibe. Bei Lutz habe ich auch fast jedes Training mitgenommen, und bei Chris steige ich nach fast überstandener Knieverletzung gerade vorsichtig wieder ins Lauftraining ein.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Nils: Zur Zeit ca. 5 bis 7 Einheiten pro Woche, in der Saisonvorbereitung dann hoffentlich noch ein bisschen mehr. Ich habe dieses Jahr angefangen zu arbeiten, ich hoffe da finde ich noch die Zeit, wie zu Studienzeiten zu trainieren.

Rennschuh: Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Nils: Hm, schwer zu sagen. Es gibt nichts, was für ich persönlich besonders raussticht, ich war ein paar Mal auf dem vorderen Plätzen bei den regionalen Feld Wald und Wiesentriathlons und -läufen. In der Liga war die beste Platzierung glaube ich Platz 15 in der NRW Liga, in der Regionalliga war es mal ein Top 10 Platz.

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Nils: Nach einem ziemlich verkorksten Jahr 2021 würde ich mich freuen, nächstes Jahr einfach noch mal irgendwo starten zu können, egal welche Liga und welche Distanz. Ansonsten würde ich gerne meine Bestzeit auf 5km verbessern, ich peile da eine 16:30 an.



Nils Plettenberg, 2019 Triathlon Bonn

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Nils: Ich arbeite als Softwareentwickler bei einem Startup in Aachen, das Software für künstliche Intelligenz in der Produktionstechnik entwickelt.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

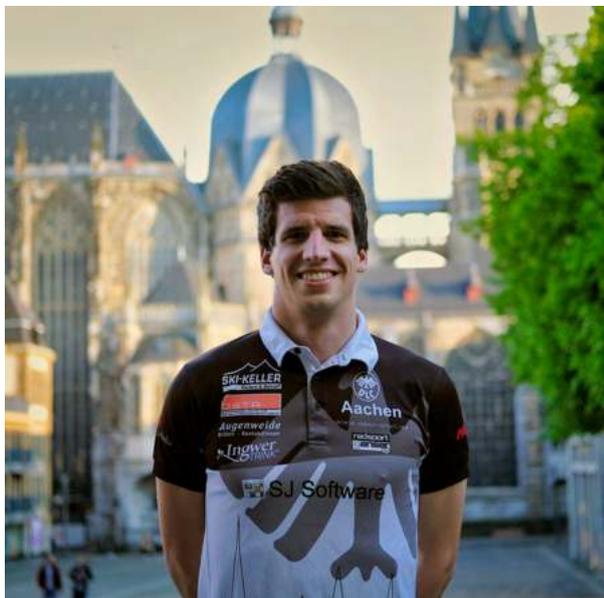
Nils: Wenige, die ich zurzeit aktiv ausübe, dafür ist Triathlon zu zeitintensiv. Früher war ich häufiger mal paddeln, aber dazu bin ich in den letzten Jahren leider kaum noch gekommen. Ansonsten wandere ich noch und fotografiere gerne, wobei sich letzteres mittlerweile nur noch aufs Reisen beschränkt.

Kontakt:

Nils Plettenberg
triathlon_organisation@dlc-aachen.de

Kassenwart: Valentin Müller

Valentin Müller ist seit der JHV 2021 Kassenwart des DLC Aachen. Was dabei alles unter seine Aufgaben fällt und was er sonst noch so macht, erzählt er uns hier.



Valentin Müller

Rennschuh: *Wie kam es dazu, dass du Kassenwart geworden bist, oder werden wolltest?*

Valentin: Scheinbar habe ich mich in der Vergangenheit bei der JHV zu häufig zu dem Thema Finanzen geäußert ;). Daraufhin ist bei der Überlegung, wer die Nachfolge von Oliver antreten könnte, mein Name in Erinnerung getreten. Für mich ist klar, dass ein Verein wie unser DLC nicht wie ein Dienstleistungsunternehmen funktionieren kann, sondern nur wenn sich alle in irgendeiner Form einbringen. Von daher war es sofort klar, dass ich mich zur Wahl stellen würde.

Rennschuh: *Hast du vor dem DLC schon Ämter in einem anderen Verein übernommen?*

Valentin: Tatsächlich ist das mein erstes Amt in einem Verein.

Rennschuh: *Was gehört zu deinen Aufgaben als Kassenwart beim DLC Aachen?*

Valentin: Als Kassenwart habe ich die Verantwortung die finanziellen Geschäfte abzuwickeln. D.h. zum Beispiel Rechnungen zu begleichen, die Traineraufwendungen zu bezahlen, Startgelder und

Verbandsabgaben zu überweisen, aber auch Mitgliedsbeiträge einzuziehen. Dabei ist es wichtig den Gesamtüberblick über die finanzielle Situation nicht zu verlieren und den Vorstand bei Investitionen zu unterrichten.

Rennschuh: *Was wären Gründe für mich als Mitglied im DLC zu dir Kontakt aufzunehmen?*

Valentin: Der erste Grund ist natürlich wenn etwas bei der Abrechnung der Mitgliedsbeiträge nicht stimmt. Das kommt aber eher selten vor. Weitere Gründe sind zum Beispiel das Einreichen der Studienbescheinigung (liebe Grüße an dieser Stelle an alle Studenten, im März ist es wieder soweit) oder die Fahrtkostenerstattung. Aber auch sonst stehe ich für Fragen und Anregungen zusammen mit dem Rest des Vorstands immer zur Verfügung.

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Valentin: 29 Jahre

Rennschuh: *Seit wann bist du Mitglied im DLC?*

Valentin: Seit Herbst 2016, also ca. 5 Jahre

Rennschuh: *Trainierst du selbst aktiv?*

Valentin: Ja!

Rennschuh: *Was hat dich bewegt, in den DLC einzutreten?*

Valentin: Triathlon ist ein Einzelsport aber macht doch so viel mehr Spaß wenn man ihn zusammen macht, sich quälen, gegenseitig pushen, austauschen und motivieren kann. Die schönsten Erfolge sind die, die man zusammen feiern kann.

Issekranksteklubderwelt

Rennschuh: *Wo hast du früher trainiert?*

Valentin: Ich komme ursprünglich vom Fußball und habe zuletzt in Wien trainiert. Mit dem Triathlon habe ich zeitgleich mit meinem Vereinsbeitritt angefangen.

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

Valentin: 24 Jahre

Rennschuh: *Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?*

Valentin: Mein größter Erfolg war der Sieg in der Verbandsliga und der damit verbundene Aufstieg mit der 4. Mannschaft 2019. Persönlich konnte ich mich (wenn auch unverhofft) für die kommende 70.3 WM in St. George, Utah qualifizieren.

Rennschuh: *Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?*

Valentin: Mein Ziel ist es, mich sportlich weiter zu entwickeln, was am Ende als Platzierung dabei raus kommt kann man in den seltensten Fällen vorhersehen oder beeinflussen. Ich möchte nächstes Jahr bei der Langdistanz in Frankfurt die 10 h Marke knacken und reise nicht nach Utah um letzter zu werden.

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingsdistanz?*

Valentin: Ich finde jede Distanz hat seine eigene

Herausforderung und fühle mich auf allen Distanzen wohl. Die speziellen Herausforderungen einer Langdistanz reizen mich aber besonders.

Rennschuh: *Was machst du beruflich?*

Valentin: Ich arbeite als Projektleiter bei der DSTR Planungsgesellschaft für technische Gebäudeausstattung im Bereich Elektrotechnik. Übrigens einer unser treuesten Sponsoren und mit dem orangenen Logo auf allen unseren Trikots vertreten.

Rennschuh: *Wie viel und wie oft trainierst du selbst?*

Valentin: Das ist ganz unterschiedlich. Im Moment 3-4 Mal pro Woche. Das wird sich im Laufe der Saison sicherlich noch steigern.

Kontakt:

Valentin Müller

valentin.mueller@dlc-aachen.de

Teil II.

Trainings und Trainer

Lauf- und Radtraining für Triathleten mit Chris Decker

Chris Decker hat im Sommer 2021 das Lauf und Koppeltraining übernommen. Dienstags und Donnerstags leitet er in der Wintersaison das Lauftraining für die Triathleten. Im Sommer (April bis September) wird eine Laufeinheit durch Koppeltraining (eine Kombination aus Laufen und Radfahren) ersetzt. Hier hat sich schon einiges geändert. Gefahren wird nach Leistung oder Puls, in der Gruppe dürfen nur noch diejenigen fahren, die das auch im Wettkampf machen und wir wurden mit der Borg-Skala bekannt gemacht. Außerdem wird sich vor dem Laufen mit Übungen aufgewärmt, die speziell für das Laufen vorteilhaft sind. Hier könnt ihr lesen, was unseren neuen Trainer sonst noch so ausmacht.

Rennschuh: Fangen wir an mit wichtigen Fragen: Wie alt bist du?

Chris: Boah, das geht aber knallhart los! 39.

Rennschuh: Hast du früher selbst aktiv trainiert?

Chris: Ja natürlich habe ich selbst Triathlon trainiert. Ich habe 2011 oder 2012 mit Triathlon angefangen. Dann habe ich ein Jahr lang eine olympische probiert. Da bin ich total gescheitert. Das war ein ganz ganz schlimmes Erlebnis und dann habe ich gesagt, das passiert dir nie wieder und habe mich dann für die nächste Mitteldistanz ein Jahr später in Indeland angemeldet. Und dann war ich mit dem Virus infiziert und wollte nach Hawaii und das habe ich dann auch gemacht. Mit einem Ausflug über NRW Liga, zweite Bundesliga und das was halt dazu gehört.

Rennschuh: Was war so schlimm an deiner Erfahrung Olympisch?

Chris: Ich konnte nicht wirklich schwimmen, habe mir am Tag vorher einen Neo gekauft, bin tapfer losgekrault und auf den ersten 50 m sind ungefähr 6 Leute über mich drüber geschwommen. Ich habe mich erst mal auf den Rücken gedreht und versucht, nach Luft zu schnappen und mir überlegt, ob ich jetzt einfach wieder zurück schwimmen soll. Und dann habe ich mir gedacht, nee da steht Familie, Freunde ... die Schmach tust du dir jetzt nicht an. Ja und dann bin ich 1450 m Brust im Neo zu Ende geschwommen. Und dann ging's halt erst los. Danach habe ich mir dann gesagt, das geht nächstes Jahr auf jeden Fall besser und das hat geklappt. Ich glaube das ist ein ähnlicher Werdegang wie ihn viele kennen. Ohne besondere Schwimmfähigkeit zum ersten Triathlon und gemerkt ok, da muss ich was ändern.

Rennschuh: Du warst auch auf Hawaii?

Chris: 2014 und 2015 und dann habe ich meine eigenen Ambitionen ein bisschen zurück gesteckt um Astrid besser zu supporten.

Rennschuh: Habt ihr euch beim Triathlon kennengelernt.

Chris: Wir haben uns beim DLC Schwimmtraining kennengelernt.

Rennschuh: Das DLC Schwimmtraining?

Chris: Das hat mich Triathlon mäßig so richtig vorangebracht und ohne das würde es meine zwei Kinder auch nicht geben, weil ich die Astrid nicht kennengelernt hätte.

Rennschuh: Hast du vorher andere Sportarten ausgeübt?

Chris: In meiner Jugend habe ich Radrennen gefahren und danach habe ich Taekwondo

Rennschuh: Auslöser?

Chris: Der Auslöser war, dass ich im Australien Urlaub war und dann war da das Noosa Tri Weekend, das größte Triathlon Festival. Hatte keine Ahnung was das war, sah auf dem Highway die ganzen Autos mit den Zeitfahrrädern hinten drauf. Ich dachte mir oh geil so ein Zeitfahrrad. Dann habe ich gesehen, dass das Triathlon war. Ich dachte mir: probierst du aus. Radfahren kann ich, Laufen funktioniert auch und Schwimmen kann ja nicht so schwer sein.

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

Chris: 29

Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdistanz?

Chris: An der Langdistanz hängt mein Herzblut, weil es noch so ein paar andere Aspekte hat. Über diese lange Dauer die Leistung zu bringen. Aber

ich habe auch richtig Spaß an einer Sprintdistanz, so wie ich 5000 m Läufe mag. Ich mag es einfach voll am absoluten Limit zu sein und an die Grenzen zu gehen. Bei einer Langdistanz hat man so was nie. Da gibt es andere Dinge, die die Herausforderung ausmachen. Sprint Mittel oder Lang diese Extreme reizen mich am meisten. Die Olympische ist es gar nicht so bei mir. Ich finde es spannend die unterschiedlichen Anforderungen zu sehen und wie die Leute das alles machen.

Rennschuh: Bist du selbst noch sportlich aktiv und nimmst an Wettkämpfen teil?

Chris: Seit 2016 tatsächlich passiv. Das liegt daran, dass ich erst mal Nachwuchs bekommen habe. Als ich wieder anfangen wollte, habe ich mir den Unterschenkel gebrochen. Jetzt gab es dieses Jahr wieder Nachwuchs und nächstes Jahr geht es auch bei mir wieder mit Wettkämpfen los. Trainieren tue ich die ganze Zeit. Ich gehe für mich an den Start, um mich mit denen in meiner Altersklasse zu messen. Dann will ich da auch mitmischen können. Ich habe kein Problem damit, wenn andere schneller sind. Ich will das Gefühl haben, dass ich mein Bestes gegeben habe und auch gut vorbereitet bin. Ich gehe nicht nur an den Start, um anzukommen.

Rennschuh: Du bist selbst sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Chris: Hawaii war emotional der größte Erfolg. Vom Feeling, wenn du über die finish line läufst oder in den Zielkanal einbiegst, dann ist Hawaii schon unfassbar speziell. Tatsächlich glaube ich, dass mein größter Erfolg für mich von sportlicher Seite dass ich bei meinem allerersten Ironman, den ich gestartet bin 2013/14 in Südafrika direkt unter den Top 20 gelandet bin und den ein oder anderen Profi hinter mir gelassen habe. Sportlich war das für mich das schönste Rennen. Da habe ich auch unfassbar viele Dummheiten gemacht, die mich wahrscheinlich jede Menge Zeit gekostet haben. Ich bin da so unbedarft ran gegangen und es lief auch einfach richtig gut. Und das war richtig geil. Ich habe auf dem Rad von Anfang an zu viel Gas gegeben und konnte das hinten nicht mehr halten. Die Verpflegung war nicht optimal

und am nächsten Tag konnte ich die Treppen nur noch rückwärts runter gehen. Ich konnte das überhaupt nicht einschätzen und als dann auch noch der Kona Slot beim ersten Rennen bei rum kam, das war schon ein sehr spezielles WE.

Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?

Chris: DLC

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Chris: Auf jeden Fall! Zum einen für mich persönlich: ich will noch mal nach Hawaii. Ich merke auch wie es für mich wichtiger wird, dass meine Sportler ihre Ziele erreichen. Das hat für mich etwas unfassbar erfüllendes. Wenn man dazu beitragen kann, die Träume von anderen zu erfüllen und da sage ich ganz bewusst Träume. Beim DLC ist das primär Liga Arbeit. Aber ich coache auch noch andere Sportler, die häufig zu mir kommen mit Träumen von Hawaii oder so was. Meine Sportler auf dem Weg dahin begleiten zu dürfen, das die meisten dann auch schaffen. Man kann oft im Vorherin schon sagen, ob jemand das Potential hat oder nicht. Das ist mega emotional, das sind tolle Momente, das ist mega geil. Genau so freue ich mich auch beim DLC darauf die Entwicklung der einzelnen zu sehen. Und was es da für Möglichkeiten gibt. Das kann der ein oder andere vielleicht noch gar nicht selber sehen und das herauszukitzeln und zu erreichen ist auch ein mega reizvolles Ziel.

Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?

Chris: seit 2015

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

Chris: Der Grund war, dass Astrid damals in ihrer Zeit als Profi einen Trainer hatte und ich der Meinung war, dass er das ein oder andere nicht so gemacht hat wie es für Astrid richtig war. Ich hatte meine Theorien was man anders machen könnte. Das war dann der Punkt, wo wir eingestiegen sind. Das war nicht immer einfach Partner und Trainer zu sein, aber das hat bei uns ganz gut funktioniert. Das was ich mir, bzw. das was wir uns zusammen überlegt haben. Astrid hat dann 2015 den ersten Ironman als Profi gemacht. Dann kam die Idee auf, dass ich das auch für andere machen könnte und

auch anderen helfen könnte. So kam dann das eine zum anderen.

Rennschuh: *Wie kamst du zum DLC? Warst du auf der Suche nach Hilfe beim Schwimmen?*

Chris: Kristina Ziemons hat mich da mal hingeschleppt. Da gibt es einen Triathlon Verein mit Schwimmtraining und dann bin ich mitgekommen.

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

Chris: Das müsst ihr dann beurteilen, ob es typische Einheiten gibt. Ich lege sehr viel Wert auf vernünftiges Aufwärmen. Auch Technik muss in jeder Disziplin trainiert werden. Beim Schwimmen trainiert man Technik. Das muss auch beim Radfahren und Laufen mit einbezogen werden. Nur so kann sichergestellt werden, dass man gesund seine Leistung bringt und dass man überhaupt in der Lage ist alles rauszuholen was geht. Als Beispiel z.B. wir haben viele die talentiert laufen können. Aber trotzdem sage ich, dass der Großteil von denen hinter ihrem Potential zurück bleiben. Weil die Lauftechnik falsch ist oder die Stabilität im Rumpf fehlt und vermutlich da noch nie einer drüber gesprochen hat oder darüber nachgedacht hat.

Rennschuh: *Inwieweit unterscheidet sie sich davon, wie du selbst trainierst/trainiert hast?*

Chris: Ja definitiv, total. Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe. Ich mache bei mir die Fehler, die jeder bei sich macht. Ich trainiere das, was ich gut kann und mir Spaß macht mehr als das was ich muss, um besser zu werden. Dehnen, Blackroll und Rumpf-Stabi fallen bei mir gern mal hinten runter, weil die Zeit es nicht hergibt und das andere auch zu viel Spaß macht. Aber das heißt ja nicht, dass ich anderen nicht helfen kann, es besser zu machen, als ich es selber mache.

Rennschuh: *Wie viel und wie oft trainierst du selbst?*

Chris: Gute Frage ... von bis. Mit Kindern kann das passieren, dass man nur drei mal in der Woche zum Training kommt, in anderen Wochen kann man auch mal sechs Tage trainieren. Das ist absolut unterschiedlich. In Stunden geht das dann

von 4 Stunden bis zu 15 Stunden. Früher war das anders, da habe ich bis zu 30 Stunden trainiert.

Rennschuh: *Wie schafft man es 30 Stunden in der Woche zu trainieren?*

Chris: Indem man soziale Kontakte vernachlässigt, bzw. keine sozialen Kontakte hat - außer beim Triathlon. Ich bin dann nach Feierabend immer gleich in die Sportklamotten gesprungen. Also wochentags 3-4 Stunden und dann am Wochenende wirklich lange Einheiten. Freitags war der Klassiker: erst ein Tempolauf direkt nach Feierabend, dann noch ein bisschen Stabi und ab zum DLC Schwimmtraining. Hätte man bestimmt auch effizienter gestalten können, so rückwirkend. Aber das eigene Training ist halt immer ein bisschen anders als ideal.

Ich habe viel dazu gelernt und mich auch persönlich weiterentwickelt. Ich habe früher nicht verstanden, warum man einen Ironman finished und dann 15 Stunden dafür braucht. Heute sehe ich das anders. Heute habe ich einen anderen Blickwinkel auf die Sache. Wie es so ist als Familienvater, wie es ist, wenn mal mal eine Verletzung hat oder so was. Ich habe richtig Respekt vor denen, die es über so eine lange Zeit durchziehen. Zum anderen habe ich totales Verständnis dafür, dass Menschen den Sport einfach machen, weil sie Spaß daran haben. Und auch das muss man unterstützen. Triathlon ist mehr als nur ein Sport. Es ist eine Leidenschaft, ein lifestyle den man tatsächlich leben kann und man hat die sozialen Kontakte bei den Trainings. Diese sozialen Kontakte beim DLC will ich auch aufbauen. Beim DLC will ich zusätzlich zum Schwimmen ein Training bieten, z.B. beim Koppeln und Laufen, das zum einen natürlich Leistung fördert aber auch soziale Kontakte schafft. Ich will auf der einen Seite die richtig guten noch ein Stückchen nach vorne bringen aber auch die sozialen Kontakte fördern und ein richtiges Vereinsgefühl ein „wir“ aufbauen. Ziel ist es auch, dass die guten ein Stückchen zurückgeben und den Anfängern Tipps geben. So kann man voneinander lernen und zueinander finden. Dabei sollen alle gleichwertig sein, ob neu, Anfänger oder erfahrener Leistungsträger.

Das ist etwas worum es geht, da ziehe ich meinen Hut vor. Erstens dass man sich so gegenseitig hilft. Zweitens, wenn man das am Anfang noch nicht so richtig gut kann, das man sich da so rein kämpft. Da gehört für mich halt auch super viel Charakter dazu. Wenn man als Erwachsener was neu lernt, da ziehe ich den Hut davor. Für mich ist das auch in Ordnung, wenn man immer auf Bahn 5 schwimmt. Ich selbst wollte immer schneller werden. Ich habe auf Bahn 3 angefangen und mein Ziel war Bahn 1. An guten Tagen habe ich es geschafft, auf Bahn 1 hinten im Wasserschatten mitzuschwimmen und das war für mich das größte Erfolgserlebnis überhaupt. Aber das muss jeder für sich selbst entscheiden welche Ziele man hat und wie man sich damit wohl fühlt.

Rennschuh: Was motiviert dich zu trainieren?

Chris: Bei mir ist es auf jeden Fall das besser werden.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Chris: Tatsächlich ist es Triathlon in allen Varianten. Also selber machen und coachen. Ist zwar kein Hobby, aber die Kinder brauchen auch genug Zeit. Außer Triathlon habe tatsächlich keine Hobbys. Triathlon ist groß genug und Facettenreich genug. Das reicht mir und bringt genug Freude.

Rennschuh: Du selbst bist Profi Trainer. Machst du sonst noch was? Was hast du als Beruferlernt?

Chris: Ich habe Bankkaufmann gelernt, BWL studiert und bin jetzt Feuerwehrmann und Rettungssanitäter.

Rennschuh: War dir nach der Ausbildung noch nicht klar, dass BWL nicht das richtige für dich ist?

Chris: Tatsächlich nicht. Das kam erst mit der Zeit, dass ich gesagt habe: Ich will was sinnvolles tun. Ich habe mich später im Job teilweise mit DAX Konzernen mit irgendwelchen Leuten nur noch um Geld gestritten Am Ende ging es immer nur

noch um Geld. Ich saß in einem Termin und habe mich innerlich total aufgeregt, weil das was mein Gegenüber gesagt hat so unverschämt war und ich konnte nicht das sagen was ich wollte. Ich habe eine Anzeige gesehen, dass die Feuerwehr noch Leute sucht. Da habe ich mich dann einfach beworben, weil ich etwas machen wollte, wo ich Menschen helfen kann. Zweitens will ich morgens nicht wissen, was ich den Rest vom Tag mache und die Langeweile schon vorprogrammiert ist. Ich wollte einen Job wo ich im Team arbeiten kann. Und so kam ich dazu. Im Team arbeiten: das ist wie beim coaching man ist mindestens zu zweit der eine kann nicht ohne den anderen. Ich mag es mich total zu verausgaben und das bringt der Job manchmal auch mit.

Was ich sonst noch sagen wollte: Mein Ziel und meine Vision ist, dass wir als Verein zusammenwachsen, ein Vereinsgefühl bekommen, uns gegenseitig unterstützen alle besser werden. Ich möchte den Leistungsgedanken aus der BULI und den der Breitensportlern zusammenzubringen.

Gemeinsam das Training anfangen und aufhören, das ist wichtig. Wie bei einer Familie da wird zusammen gegessen. Zwischendurch wird getrennt trainiert. Die Liste mit den Zeiten zeigt aber, dass es viele gibt, die zusammen trainieren können, weil sie die gleiche Laufleistung haben.

Mir ist es auch wichtig mich mit den anderen Trainern abzusprechen. Das funktioniert nur als Team.

Ich selber und Astrid wir haben Fehler gemacht und daraus haben wir gelernt. Diese Fehler müssen andere nicht unbedingt noch mal machen.

Ich habe ein ganz klares Ziel mit dem DLC: Beim ATG Winterlauf ist kein ATG Team mehr auf Platz 1 ;-)

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. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2019

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 Trainingseinheit 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 Afrika (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

Schwimmtraining mit Steffen, Vera und Cedric

2018 hat sich viel beim DLC Schwimmtraining getan. Nachdem Vera Niemeyer bereits 2017 das Training für die Bundesliga-Teams übernommen hat, kamen 2018 noch ein Trainer (Steffen Willms) für die Leistungsträger und ein Trainer (Cedric Couder de Beaugard) für das „Perspektivteam“ auf Bahn 5 hinzu.



von links nach rechts: Steffen Willms, Vera Niemeyer, Cedric Couder de Beaugard; Foto von 2018

Rennschuh: Wie alt bist du?

Vera:

31 Jahre

Steffen:

31 Jahre

Cedric:

25 Jahre

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

Vera:

Ich schwimme schon gefühlt Ewigkeiten. Angefangen habe ich 1999 im Verein.

Steffen:

Ich habe erst mit 21 Jahren angefangen zu schwimmen und bin also ein „Spätzünder“.

Cedric:

Ich war 6 Jahre alt bei meinem ersten Schwimmtraining.

Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdisziplin?

Vera:

Angefangen habe ich als guter Rückenschwimmer aber mit den Jahren das lange Kraul und Freiwasser lieben gelernt. Ich mag Staffeln sehr gerne.

Steffen:

Kraulschwimmen. Am liebsten im Sprint (50/100). Ich schwimme aber auch gerne Freiwasser.

Cedric:

Hauptsache Kraul und Schmetterling.

Rennschuh: Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Vera:

Ich war schon früh erfolgreich auf NRW und Deutschen Meisterschaften und habe über die Jahre viele Medaillen gewonnen inklusive dem Deutschen Jahrgangsmeistertitel über 200m Rücken. Besonders schön war dass ich ein Sportstipendium

für Amerika bekommen habe und dort meinen Bachelor machen konnte. In den letzten Jahren lag dann der Fokus mehr auf langen Strecken und ich konnte Erfolge im Freiwasser und 24 Stunden schwimmen (mit 96,3km) sammeln.

Steffen:

Sportliche Erfolge sind meiner Meinung nach immer relativ. Hauptsache man hat Spaß an der Sache und schafft sich kleine Zwischenziele. Der letzte große Erfolg war der Aufstieg in die 2. Bundesliga mit der Herrenmannschaft des Euregio Swim Teams. Ansonsten auch die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften 2017, 2018 und 2019. Schön war auch, dass Vera und ich mit noch 2 anderen bei den Deutschen Mastermeisterschaften gemeinsam in der Mix-Staffel Medaillen gewinnen konnten.

Cedric:

Bezirksmeister über 5 km und 50 km beim 24-Stunden Schwimmen.

Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?

Alle drei:

SG Euregio Swim Team

Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?

Vera:

Ich möchte weiter Spaß am Sport haben und neue Herausforderungen finden.

Steffen:

Persönliche Bestzeiten verbessern und die Mannschaft in der 2. Bundesliga unterstützen.

Cedric:

Ich bin immer auf der Jagd nach neuen Bestzeiten.

Rennschuh: Seit wann bist du SchwimmtrainerIn?

Vera:

Seit 2017 beim DLC.

Steffen:

Seit ca. 6 Jahren.

Cedric:

Ich bin seit 2012 aktiver Schwimmtrainer.

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

Vera:

Mir macht es viel Spaß das Wissen was ich über all die Jahre, Länder und Vereine ansammeln konnte an andere weiterzugeben. Es ist sehr schön wenn

man sieht wie sich konzentrierte Arbeit auszahlt und jemand sich über das Jahr verbessert und Zeiten erreicht die er/sie nie für möglich gehalten hätte.

Steffen:

Ich habe mir das Schwimmen mit 21 sozusagen selbst beigebracht. Das setzt mich etwas von den anderen Trainern ab, weil ich verstehe wie es ist wenn man im Erwachsenenalter versucht, neue Dinge zu lernen und es eben nicht seit Kindesalter einfach kann. Hier möchte ich anderen helfen auch ihre Ziele zu erreichen und sich im Schwimmen zu verbessern. Das macht mir auch in der Gruppe viel Spaß.

Cedric:

Den Spaß und die Leidenschaft weiterzugeben, die ich selbst erfahren habe und zu helfen das Beste aus euch rauszuholen.

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

Vera:

Ich habe immer wieder im eigenen Verein geholfen und auch in Amerika den Nachwuchs trainiert. Dazu kommen die Brander Triathleten.

Steffen:

Die Triathleten beim Brander SV Tri Team.

Cedric:

Im Schwimmverein verschiedene Kindergruppen zwischen 7 bis 15 Jahre.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Vera:

Ihr habt einen Hilferuf auf Facebook abgesetzt und nachdem mir drei Freunde unabhängig voneinander gesagt haben, dass das genau mein Ding wäre, habe ich mich dann einfach mal gemeldet.

Steffen:

Den ein oder anderen kenne ich ja durch meine früheren Ligastarts für das BSV Tri Team. Durch den Kontakt zu Vera hat sich das Engagement mit dem DLC dann ergeben.

Cedric:

Ich kam zum DLC durch meine Teamkameraden, die hier auch Trainer sind.

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

Vera:

Eine typische Trainingseinheit gibt es nicht. Die Inhalte ändern sich je nach Wochentag und Saisonzeitpunkt. Ich finde es auch wichtig, dass immer wieder neue Reize gesetzt werden und man auch nach 4 Jahren Training mit uns immer wieder neue Serien schwimmt anstatt jedes Jahr dasselbe zu machen. Abwechslung hilft Konzentration und Motivation und so wird es hoffentlich auch nicht langweilig.

Steffen:

Eine typische Trainingseinheit gibt es so nicht. Das ist immer abhängig vom Saisonzeitpunkt. Bei meinen Bahnen geht es auch viel um die Verbesserung der Technik was ja sehr individuelles Arbeiten erfordert. Wir versuchen immer wieder Abwechslung reinzubringen und Wiederholungen zu vermeiden.

Cedric:

Das ist sehr flexibel und sehr abhängig von der Tagesform der Schwimmer und ob sie schon vorher anderweitig trainiert haben. Vieles wird individuell angepasst.

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

Vera:

Es unterscheidet sich in vielen Teilen der Saison gar nicht so sehr. Die größten Unterschiede liegen in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. Beim Schwimmen hat man einen einzigen Hauptwettkampf auf den das ganze Training ausgerichtet ist. Im Triathlon hat man oft mehrere Rennen über den Sommer verteilt.

Steffen:

Vieles ähnelt sich. Aktuell liegt mein Fokus auf den 50/100m Freistil weswegen ich etwas mehr sprinte und mit höheren Intensitäten arbeite. Vor allem schwimme ich deutlich mehr Beine.

Cedric:

Die Intensität ist natürlich eine andere. Hinzu kommt, dass ich alle vier Lagen trainieren muss. Der Trainingsaufbau und die Zielsetzung ist anders.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Vera:

Jetzt mit Corona und einem Kind zu Hause wurde es deutlich unregelmäßiger. Ich trainiere wann ich kann und möchte.

Steffen:

Neben Arbeit und Familie versuche ich es einfach so oft wie möglich zu schaffen. Zwischen 2-5x die Woche ist da alles drin. Dazu Kraft- bzw Fitness-training.

Cedric:

Je nachdem wie viel Zeit ich habe, sind das 4-6 Einheiten in der Woche

Rennschuh: Was motiviert dich?

Vera:

Anderen dabei zu helfen ihre Ziele zu erreichen und das Arbeiten mit einer tollen Gruppe.

Steffen:

Weiterentwicklung und kleine Ziele, wie zum Beispiel persönliche Bestzeiten und vor allem der Spaß an der Sache – ohne geht es nicht!

Cedric:

Ohne Fleiß keinen Preis!

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys außer schwimmen?

Vera:

Ich unternehme gerne Sachen mit meiner Familie. Bin interessiert an verschiedenen Sportarten und backe gerne.

Steffen:

Laufen und Radfahren, jedoch derzeit eher als Ausdauerinheit und zur Abwechslung für das Schwimmen.

Cedric:

Da bleibt sehr wenig Zeit übrig. Aber wenn, dann bin ich immer für Volleyball zu haben.

Rennschuh: Was machst du sonst noch im Leben außer schwimmen, oder bist du Profi?

Vera:

Mich um meine Tochter kümmern und ein paar Stunden arbeiten.

Steffen:

Haha nein, Profi bin ich nicht. Ich arbeite in einem großen Unternehmen. Außerdem ist mir Familie und der Kontakt zu Freunden sehr wichtig.

Cedric:

Ich studiere in Köln Biologie und Chemie auf Lehramt.

Kinder- und Jugendschwimmen 2021

Seit 2018 hat sich beim DLC Schwimmtraining viel getan. Es gab gleich drei neue Trainer für die Erwachsenen aber auch einen neuen Trainer für das Schwimmtraining der Kinder. Im Zuge der Corona Krise wurden die Würfel noch mal ein bisschen neu gemischt. Ceddi (Cedric) hat auch das Kindertraining übernommen und wird dabei von Giancarlo unterstützt. Cedric hat schon viele Fragen 2018 für das normale Schwimmtraining beantwortet, dort könnt ihr noch mehr über ihn erfahren.



Cedric (Ceddi) Gouder de Beauregard

Rennschuh: *Wie alt bist du (mittlerweile) ?*

Ceddi: 25 Jahre

Rennschuh: *Seit wann trainierst du Kinder?*

Ceddi: seit dem Jahr 2012

Rennschuh: *Wie kam es dazu, dass du auch das Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche übernommen hast?*

Ceddi: Durch meine Erfahrung auf Vereinsebene

habe ich zusätzlich das Kindertraining übernommen.

Rennschuh: *Seit Corona in unsere Welt getreten ist, ist das alles nicht mehr so einfach. Was hat sich für die Kinder beim Training geändert ?*

Ceddi: Regelmäßige Tests und mehr Platz auf der Bahn.

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

Ceddi: Spaß am Schwimmen und das Bronze Abzeichen. Das Seepferdchen reicht leider noch nicht aus. Uns ist es wichtig, dass die Kinder sicher schwimmen können. Daher ist das Schwimmabzeichen Bronze Voraussetzung.

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

Ceddi: Das ist unterschiedlich. Die meisten sind zwischen 11 und 14 Jahren.

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

Ceddi: Ab dem Bronze Abzeichen ist es ok. Das Alter ist eher zweitrangig. Da geht es dann nur darum, ob sich ein Kind mit den anderen im Training wohl fühlt.

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

Ceddi: Eine typische Einheit gibt es nicht. Je nach Teilnehmer wird der Technik-Schwerpunkt angepasst. Auf Wünsche wird dabei so gut es geht eingegangen.

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

Ceddi: Das Kindertraining ist sehr individuell und weniger auf Meter und Geschwindigkeit ausgelegt, sondern auf Technik.

Teil III.

Sport, Corona und andere Nebenwirkungen

(Lauf-)Training zu Coronazeiten

Wie man es schafft, sich trotz ausgefallener Wettkämpfe und Trainings, Kontaktverbot und Verletzungspause sich realistische Ziele zu setzen und den Spaß am Training zu erhalten.

Vor ca. zwei Jahren bin ich dem Verein beigetreten und seitdem versucht der Verein seinen Mitgliedern einen möglichst freien und umfangreichen Trainingsbetrieb zu ermöglichen, da fast zeitgleich mit meiner Anmeldung eine weltweite Pandemie ausgerufen wurde.

Das hat es für mich nicht einfach gemacht, Anschluss zu finden und mir ein motivierendes Trainingsziel zu setzen. Nach den ersten paar Laufeinheiten musste ich mir dann auch noch eingestehen, dass das Leistungsniveau enorm hoch ist. Ein weiterer Einschnitt in die Motivation.

Was hatte ich mir da nur angetan?

Irgendwann fanden sich allerdings ein paar Damen zusammen, die ungefähr das gleiche Niveau liefen wie ich und mindestens genauso erleichtert waren im Rahmen des Trainings ähnliche schnelle Läuferinnen gefunden zu haben, denn **gemeinsam trainieren** macht am Ende **am meisten Spaß**.

Tja und dann kam der Lockdown. Das Training viel aus, die Schwimmhallen hatten geschlossen und wir durften uns nicht mehr in unserer kleinen Gruppe aus vier bis sechs Damen treffen.

Was nun? Einfach aufhören und die Köpfe in den Sand stecken? Das kam für uns dann doch nicht in Frage, so dass wir uns immer zu zweit zusammenschlossen, um zumindest gelegentlich den Laufschuh anschnallen zu können und ein gewisses Maß an sozialer Interaktion aufrecht zu erhalten. Ein kräftezehrender Akt, nicht nur leis-

tungstechnisch, sondern in großem Maße mental und seelisch, denn die Pandemie und der damit einhergehende Lockdown dauerten an. Irgendwann kam der Herbst 2020 und ein gewisses Maß an Training konnte wieder aufgenommen werden, aber das reichte nicht. Irgendetwas fehlte. Zum Jahreswechsel machte ich mir bewusst, was genau mir fehlte. Und das waren nicht die Wettkämpfe, sondern ein **eigenes Ziel!**

Also setzte ich mir für 2021 das Ziel, 5 km in 25 Min zu laufen. Manch ein Leser wird bei dieser Zeit nur müde schmunzeln, aber für mich hieß das eine Verbesserung um ca. 5 Min.

Und heute, am Ende des Jahres, kann ich mit stolzer Brust behaupten, dass ich dieses Ziel erreicht habe und das trotz einer Pandemie, die uns weiter in Atem hält, das, obwohl wir einen Trainerwechsel hatten und immer wieder alleine trainieren musste und das, obwohl ich direkt zum Anfang des Jahres sechs Wochen außer Gefecht gesetzt wurde, weil ich mir einen Bänderriss beim Laufen zuzog und danach erstmal wieder langsam einsteigen musste.

Aber ich fand schneller als erwartet eine Trainingspartnerin, die sich meinem Ziel anschloss und so trainierten wir über den Sommer bis in den Winter hinein mit der Unterstützung eines guten Trainers und der Motivation des Vereins im Rücken.

Für 2022 heißt es: **Das Niveau halten!**
Svenja

Urlaub unter virtuellen Palmen

Wie sich die Corona Pandemie auf ein Triathlon Trainingslager auswirken kann.

Die Urlaubspläne waren groß, die Pandemie größer. „Wir fahren hin wo man uns lässt!“ , das Credo zum Ende. Ein Land völlig unbehelligt vom Infektionsgeschehen: Watopia – Körperkontakt, abgesehen vom gelegentlichen (virtuellen) Durcheinander-durch-fahren, unmöglich.

So fand unser Trainingslager 2021 im heimischen Rollenraum auf Zwift statt. Statt packen hieß es Updates laden, Sonnencreme nicht nötig aber zumindest das Handtuch musste täglich gewechselt werden. Statt stundenlanger Anfahrt, lief der Ventilator stundenlang. Schnell hatten wir Blut geleckt, aus Fernreisenden, wurden Badgehunter: 100 Kudos während einer Fahrt verteilen – geschenkt. 14 Tage täglich zwiften: schon anspruchsvoller, aber auch 15 Minuten in Jeans reichten aus. Richtig hart wurde es bei der längsten Zwiftstrecke, 6:45 schweißtreibende Stunden, Fenster beschlagen, Luft verbraucht– eine ähnlich hohe mentale Belastung wie 25 Volcano-Runden am Stück.

Einige Badges stehen noch aus – bis Ende diesen Winters sollen alle verfügbaren Strecken abgehakt sein und leider gibt's auch ein Badge fürs virtuelle Everesting – mitgegangen mitgefangen...



Urlaub auf der Rolle mit Hendrik und Lisanne

Hendrik

DLC-Avantis-Triathlon

Um der coronabedingten Wettkampf-Flaute entgegenzuwirken, wurde 2020 der vereinsinterne Avantis-Triathlon ins Leben gerufen. Letztes Jahr noch einem sehr kleinen Starterfeld vorbehalten, durften dieses Jahr bereits 30 Athlet*innen unter Corona Schutzmaßnahmen an den Start gehen.

Um der coronabedingten Wettkampf-Flaute entgegenzuwirken, wurde der vereinsinterne Avantis-Triathlon veranstaltet. Also trafen wir uns am 24.07. um 8:00 Uhr alle am Blausteinsee.

Nach kurzem Schwimmen konnte es auch schon losgehen. Dank der recht warmen Wassertemperatur mussten auch die ohne Neo nicht frieren. Noch ein schnelles Gruppenfoto, dann haben die Damen auch schon den Anfang gemacht, die Herren hinterher. Das Ganze wurde als Jagdstart organisiert. Begleitet wurden die Athleten*innen von Nils und Konrad auf dem Paddleboard, bzw. einem Kanu, damit auch keiner verloren geht. Nach 750 Metern kam Lianne bei den Damen und später Johannes bei den Herren als erste/-r aus dem Wasser.

Nach einer kleinen Stärkung ging es weiter zum Avantis Gelände. Entweder mit dem Auto, oder dem Rad, jeder mit dem Mittel seiner Wahl. Damit später auch jeder wusste, wo lang es geht und keiner falsch abbiegt und nachher noch mehr läuft, als verlangt, wurde die Laufstrecke noch gemeinsam abgefahren. Anschließend wurde das Rad

flott gemacht und hin- und her überlegt, ob man die Schuhe nicht doch schon am Rad befestigt. Nachdem sich jeder entschieden hatte, ging es mit der zweiten Disziplin weiter. Es wurde in die Pedale getreten, was das Zeug hielt. Um die eh schon heitere Stimmung weiter anzuheizen, absolvierte Hendrik den Rest des Triathlons just-for-fun in einem Bikini. Nachdem 20 km auf dem Rad absolviert waren, ging es nach einem schnellen Wechsel auf die 5 km lange Laufstrecke. Lianne und Paul überschritten zuerst die Ziellinie.

Insgesamt war es ein wunderschöner Tag und für viele eine erste, großartige Wettkampferfahrung. Und falls irgendwer behauptet, dass es nicht mal einen Blumentopf zu gewinnen gab. Dem muss widersprochen werden! Die Sieger des zweiten Wertungsschemas erhielten neben einer Flasche Rotbäckchensaft einen Topf mit einer Basilikumpflanze. Dabei ging es darum den Zeitunterschied zwischen sich und seinem zugelosten Partner/-in möglichst genau anzugeben. Am besten ist das Laura und Philipp gelungen.

Laura

Eine unerwartete Qualifizierung - Challenge Championships Samorin 2021

Von der unverhofften Qualifikation zur Mitteldistanz EM und dem Zuschauer Erlebnis beim Collins Cup als Bonus.

Nachdem ich 2020 meine erste Mitteldistanz aufgrund eines allseitbekannten, böartigen Virus nicht bestreiten konnte, behielt das Jahr 2021 ein paar Überraschungen für mich bereit. Kurzentschlossen meldeten wir uns drei Wochen vor Start, für die Mitteldistanz in Kaiserwinkl im Juni an – „wird schon irgendwie funktionieren, Hauptsache mal wieder ein richtiger Wettkampf!“. Gesagt, getan, ein Wettkampf bei Traumwetter in einer Traumlocation. Da machten die Beine wie von allein mit und im Ziel angekommen wurde die Freude über die erste bestrittene Mitteldistanz bald noch von einer weiteren Freude übertroffen: Ich hatte mich für die Championships in Samorin qualifiziert! Kurz überlegen musste ich dann doch noch, schließlich stand im Herbst noch eine weitere an und es würde sehr viel logistischen Aufwand bedeuten. Aber hey, wer weiß schon, ob und wann man sich noch einmal qualifizieren würde?

Also ging es Ende August mit Sack und Pack nach Samorin. Meine Vorfreude war etwas getrübt, denn meine Laufverfassung hatte aufgrund einer Verletzung in den letzten vier Wochen arg gelitten. Aber gut, würde schon schief gehen, dabei sein ist alles. Wir reisten einen Tag früher an, denn am Samstag fand der Collins Cup der Profis statt. Das mussten wir uns natürlich anschauen. Hieß aber auch, dass wir die Nacht von Freitag auf Samstag durchfahren mussten. Zwei Stunden an der Raststätte auf dem Parkplatz zeigten: Schlafen im Auto funktioniert nicht, vor allen Dingen nicht, wenn das Auto so vollgepackt ist, dass man nur in unbequemer 90 Grad-Position sitzen kann. Na wer braucht schon Schlaf vor einem Wettkampf, also weiter. Einen sehr verpeilten Grenzkontrolleur später waren wir morgens um 10 Uhr schließlich da. Die landschaftliche Umgebung... naja konzentrieren wir uns auf ein anderes Thema.

Angekommen war die Anmeldung schnell erledigt und wir hatten Zeit für den Collins Cup! Okay, das Wetter war bescheiden, nass und kalt. Aber die neu angelegte Anlage war echt geil und Leute, habt ihr schon einmal Jan Frodeno live performen sehen? Schon allein das war den Aufwand und die Strapazen wert. Am Abend setzte die Müdigkeit ein, eine Nacht ohne Schlaf und einen Tag in nasskaltem Wetter von A nach B über das Gelände laufen, ich fühlte mich top vorbereitet – nicht.



Zuschauer beim Collins Cup

Die Pastaparty war genial, eine der besten, die ich bisher miterlebt habe. Zugegeben, das waren noch nicht sehr viele, aber immerhin ein paar. Im Hotel angekommen hätten wir jedoch am liebsten direkt wieder kehrt gemacht. Von der Wand fallender Putz, wackelnde Toilettenschüsseln... Zu einem Schnapper-Preis von 150 Euro. Aber Hauptsache ein Bett und kein Autositz.

Die Nacht war dann erstaunlich gut und ein Blick aus dem Fenster am Morgen verriet: Es war auch nicht mehr so nass. Kurze Freude, bis wir zwei Stunden später an der Donau standen. Ich wusste nicht, dass ein Fluss solch einen Wellengang haben kann! Es war unfassbar windig. Aber was

soll man machen, Neo an und rein ins 15 °C warme Wellenparadies.

Schnell war klar, die beste Schwimmzeit wird das bei weitem nicht. Aber den Mitstreitern ging es nicht anders. Kalte Gliedmaßen, viele Schlucke feinstes Donauwasser... Nun gut, nicht weiter drüber nachdenken, abhaken und die nächste Disziplin, das Radfahren. Doch auch hier zeigte sich schnell, dass die Windböen es nicht leicht machen würden. 90 km Autobahn: Asphalt, Wind, Asphalt, Wind, gestürzter Fahrer, Asphalt, Wind, Asphalt, Wind, Rettungshubschrauber-Einsatz mit kompletter Streckensperrung (aber hey, es gab ein Wasser), Asphalt, Wind... Wechselzone.

Ah, und um das Ganze noch perfekt zu machen: Es gab nicht einen einzigen Zuschauer am Rand, denn die Autobahn befand sich 5 km von der Wechselzone entfernt. Shuttlebusse etc. natürlich Fehlanzeige. Zurück in der Wechselzone war ich eigentlich froh, es zumindest unverseht überstanden zu haben, denn ich habe noch nie so viele Unfälle während eines Wettkampfes gesehen. Aber bei dem Wind und der Strecke kein Wunder.

Auch beim Laufen machte mir der Wind zu schaffen, doch hier gab es zumindest Zuschauer, das machte auch die tausend Abzweigungen und zum Teil buckeligen Rasenabschnitte wett. Es lief gut, zumindest bis Kilometer 14. Dann meldeten sich die Beine, die nach 4 Wochen Laufpause langsam keinen Bock mehr hatten. Da halfen auch die motivierenden Rufe vom Wegesrand nichts mehr, jetzt hieß es beißen.

Endlich im Ziel angekommen könnte man meinen, dass ich den schlimmsten Wettkampf überhaupt hinter mir hatte. Und was soll ich sagen... ja so war es auch (da wusste ich ja noch nicht, dass

Barcelona im Herbst genauso windig, nur mit Meereswellen stattfinden würde). Aber trotz allem hat es Bock gemacht, schließlich kann man auch auf einen Wettkampf unter erschwerten Bedingungen stolz sein. Und mein Highlight war dann definitiv noch der kurze Plausch mit Lionel Sanders vor dem Hoteleingang – ein Gespräch unter Gleichgesinnten halt (*hust).



Geschafft und glücklich (und vor allem unverseht) im Ziel angekommen

Mein Fazit zu diesem Rennen: Es war ein Erlebnis, und zwar von vorne bis hinten. Außerdem waren es die Championships, das ist schon verdammt cool!

Anne

Challenge Roth

Der wahrscheinlich längste Tag des Jahres

Wir schreiben das Jahr 2020. Nachdem sich im Frühjahr ein neuer, uns allen bekannter, Virus auf der Welt ausbreitet und nach und nach jegliche Sportveranstaltungen abgesagt oder verschoben werden müssen bin ich froh, dass ich im Jahr zuvor gesagt habe „für 2020 nehme ich mir nicht viel vor – ich möchte erst einmal schauen, wie ich das Training so auf die Reihe bekomme, wenn ich anfangs zu arbeiten“. Der Gedanke zu dem Zeitpunkt war, wenn das Training neben der Arbeit gut funktioniert, würde ich 2021 gerne beim Ironman in Frankfurt starten. Nachdem dann viele Veranstaltungen auf das Jahr 2021 verschoben wurden und viele Athleten ihre Startplätze auf die neuen Termine schieben konnten, schwanden meine Hoffnungen eventuell einen Startplatz für 2021 in Frankfurt zu bekommen und gedanklich hatte ich das Thema Langdistanz 2021 auch schon fast abgehakt.

Anfang September sah ich dann einen Beitrag der DTU, dass im Jahr 2021 die ETU Europameisterschaft Langdistanz in Roth stattfindet und man sich noch für die Altersklassen-Nationalmannschaft bewerben könnte. Dem habe ich eigentlich nicht weiter Beachtung geschenkt, bis mich meine bessere Hälfte darauf hinwies, dass es dort hieß, wenn man im vergangenen Jahr bei den nationalen Meisterschaften Platz 1-3 belegt hätte, hat man einen Startplatz sicher. Im Jahr zuvor war ich beim Ironman Hamburg am Start – in dessen Rahmen auch die Deutschen Meisterschaften ausgetragen wurden. Überraschender Weise hatte ich dort in der separaten Wertung zur Deutschen Meisterschaft den 3. Rang in meiner AK belegt. Eigentlich habe ich mir da nichts draus gemacht, aber einfacher war es wohl noch nie einen der begehrten Startplätze für Roth zu ergattern. Nachdem ich ein wenig mit mir gerungen habe, habe ich mich also beworben und einen Startplatz bekommen.

Mit einem neuen Ziel vor Augen, wollte ich nach

dem Urlaub also motiviert in die Langdistanz Vorbereitung starten. Leider wurde meine Vorfreude erst einmal ziemlich schnell getrübt. Am ersten Urlaubstag bin ich auf mein Knie gefallen und habe mir dabei – wie sich nach mehreren schmerzvollen Wochen herausgestellt hat – die Kniescheibe angeknackst. Bis das Ganze ausgeheilt war durfte ich nicht Radfahren und nicht Laufen, aber Schwimmen – dies hätte ich ja gerne getan, nur leider mussten ja dann die Schwimmbäder bekanntlich wieder schließen. Also blieb mir nicht viel, außer abwarten und zu allem Überfluss kam auch noch eine Corona-Infektion dazwischen. Beste Voraussetzungen also, um im neuen Jahr fit für die Langdistanz zu sein.

Nachdem ich das Ganze nun hinter mich gebracht hatte und die Ärzte ihr OK gegeben haben, konnte ich Anfang des Jahres dann endlich wieder mit dem Training beginnen. Die Vorbereitung lief dann auch ganz gut. Im Februar kam dann die Nachricht, dass das Rennen auf September verschoben wurde. Die Optionen waren hier auf den neuen September Termin zu schieben, auf 2022 verschieben oder sich vom Rennen abmelden. Wie man sich denken kann, habe ich mich für die erste Option entschieden und mich gefreut nun doch eine längere Vorbereitungszeit zu haben.

Den Sommer über habe ich also fleißig trainiert und zack war der „große Tag“ auch schon da. Pünktlich um 7:00 Uhr morgens ging es für die Profis im Main-Donau-Kanal los, eine halbe Stunde später ging es für mich dann auch endlich ins Wasser. Der Startschuss ertönte und ich schwamm los. Zunächst habe ich mich im Wasser ganz gut gefühlt und konnte mich in einer größeren Gruppe festbeißen, das stimmte mich optimistisch. Leider meldeten sich nach ungefähr der Hälfte der Strecke leichte Krämpfe in meinen Oberschenkeln, die ich so bisher beim Schwimmen nicht kannte, die aber wohl durch das knapp 19 Grad warme Wasser kamen, dessen Kälte mit zunehmender Zeit auch

durch den Neo wanderte. Dies ließ mich ein wenig langsamer werden, aber nach 1:16 h kam ich dann aus dem Wasser. Ich lief los, schnappte den Wechselbeutel und ab ins Zelt. Fix Schwimmsachen in den Beutel, Radsachen angezogen und los geht's.



Kerstin Schulz, Schwimmausstieg

Hoch motiviert stieg ich aufs Rad und fuhr los. Zu fahren waren zwei Runden. Entgegen der allseits bekannten Radstrecke der vergangenen Jahre, wurde diese leicht abgeändert. Der legendäre Solarer Berg wurde dieses Jahr gestrichen, um dortige Menschenansammlungen zu vermeiden, und die Strecke war insgesamt leicht verkürzt. Offiziell war die Strecke mit 170 km angegeben, tatsächlich waren es laut meines Garmins sogar nur 165 km. Schnell sammelte ich einige Leute vor mir ein und konnte mich weiter nach vorne arbeiten, auch wenn die Beine nicht so richtig in Tritt kommen wollten. Die Krämpfe vom Schwimmen waren hierfür nicht förderlich und zudem war es morgens noch frisch und schattig, was mich mit meinem nassen Einteiler ein wenig frösteln ließ.

Nachdem das erste Drittel geschafft war wurde es besser und ich war noch optimistisch für den weiteren Rennverlauf gestimmt. Auf dem letzten Drittel der Radstrecke ging es dann los – jedes Mal, wenn ich Verpflegung zu mir nehmen wollte, drehte sich mir der Magen rum. Da ich mir im Klaren darüber war, dass ich mich ausreichend verpflegen muss – schließlich stand noch ein abschließender Marathon bevor – habe ich mir zwar immer wieder etwas reingezwängt, aber ich wusste schon es war bei Weitem nicht genug. So wurde es auf dem

letzten Teil der Radstrecke noch recht mühselig. Eigentlich fand ich es schade, das ausgerechnet die Radstrecke verkürzt wurde – schließlich ist das Radfahren immer der spannendste Teil des Wettkampfes :P – aber unter den Voraussetzungen war ich ganz froh, endlich vom Rad steigen zu können – knapp 5:15 h standen am Ende auf der Uhr.



Kerstin Schulz: Radfahren Challenge Roth

Fix ins Wechselzelt, Laufsachen gepackt und Radsachen eingepackt und los ging's. Beim Loslaufen war ich dann positiv überrascht, wie gut sich meine Beine angefühlt haben und ich hatte ein wenig Hoffnung, dass wenigstens das Laufen (zumindest für meine Verhältnisse) ganz gut werden könnte, nachdem es beim Schwimmen und Radfahren nicht ganz so funktionierte wie erhofft. Leider machte mir mein Magen hierbei dann endgültig einen Strich durch die Rechnung. Je länger ich lief, desto schmerzhafter begann er sich zu verkrampfen – sobald ich ein paar Schritte ging wurde es besser. Schnell wurde aus Laufen also eine Mischung aus Walken und Gehen und so wurden die nächsten Kilometer seeeeeehr lang. Verpflegt habe ich mich von da an nur noch fleißig an jeder Verpflegungsstation mit Cola, da es irgendwie das einzige war, wodurch sich das Ganze nicht verschlimmerte. Besonders motivierend war es dabei nicht, dass es dabei von Kilometer 4 bis Kilometer 25 nur geradeaus am Kanal entlang ging – erst in die eine Richtung und dann das ganze Stück wieder zurück. Vom Kanal aus ging's wieder zurück in Richtung Stadt.



Kerstin Schulz: Zieleinlauf in Roth

Wieder in Roth angekommen, kamen mir bei Kilometer 32 schon wieder die Leute entgegen, die nur noch etwa einen guten letzten Kilometer bis ins Ziel zurückzulegen hatten. An dem Punkt hatte ich echt keine Lust mehr – ich habe mich noch einmal zusammengerissen und wahrschein-

lich waren die letzten 12 Kilometer der Abschnitt mit dem geringsten Anteil an Geh-Pausen. Ich war zwar alles andere als schnell - dafür war der Tank einfach zu leer durch die mangelhafte Ernährung - aaaber ich lief und es war immer noch schneller als das Walken von zuvor. Ich schleppte mich irgendwie über die nächsten Kilometer, von denen es ein ganzes Stück auch noch einmal bergauf und wieder bergab ging. Wieder zurück in Roth konnte ich schon das Stadion hören. Ich mobilisierte noch einmal meine letzten Kräfte und beim Einlaufen in das Stadion waren für einen kurzen Moment die Strapazen des Tages vergessen. Glücklicherweise überquerte ich nach 12:36:48 h die Ziellinie – nicht unbedingt glücklich mit dem Ergebnis, aber glücklich es geschafft zu haben.

Kerstin

Wertung	Platz W	AK 25
Frauen	159	22
Deutsche Meisterschaften	82	16
Europameisterschaften	53	4

Gesamtzeit 12:36:48

Split	Zeit	Platz
Swim	01:16:53	105
Trans 1	00:05:15	141
Bike	05:15:41	50
Trans 2	00:05:35	157
Run	05:53:25	204

Zweite Bundesliga in Hannover mit Zwischenstopp beim Ironman Thun

Aachen – Hannover – Thun – Aachen, oder die letzte große Reise des alten Ganserbusses

1900 km Ganserbus in 4 Tagen mit zwei Rennen – eine verrückte Idee, die dennoch zu keinem Zeitpunkt in Frage gestellt wurde. Das Abschlussrennen der zweiten Bundesliga in Hannover stand, wie jedes Jahr, an einem Samstag an. Wegen der schlechten Wasserqualität durfte zwar nicht geschwommen werden, aber in der Coronasaison waren wir über jedes stattfindende Rennen froh! Lisanne (13.), Jophi (19.), Astrid (32.) und Elise (34.) haben im Duathlon (1.6-20-5) den 7. Platz erreicht. Highlight war der temporäre erste Platz von Lisanne beim Wechsel auf die Laufstrecke. Für den Gesamtrang 6 in der Endabrechnung der Liga gab es sogar Preisgeld :-).

Die Männer mit Lucas (36), Pit (61.), Hendrik (68.), Johannes (70.) und Phillip (83.) mussten sich mit dem 16. Platz begnügen, konnten aber noch Platz 11 in der Gesamttabelle ins Ziel retten.

Nach dem Zieleinlauf um 15 Uhr blieb nicht viel Zeit zur Erholung, denn am nächsten Morgen um 7 Uhr sollte schon der Startschuss im nächsten Rennen fallen. Und zwar für Rebecca und Paul im 8 Stunden entfernten Thun, was nahezu das gesamte Ligateam natürlich unter keinen Umständen verpassen wollte.

Eine Polizeikontrolle und ein Pizza-Abendessen im Gaserbus später kamen wir auch schon gegen Mitternacht am Thunersee an. Ein paar Stunden Schlaf bekamen wir also noch, bevor unser Überraschungsauftritt am Thuner See Rebecca und Paul für die Langdistanz beflügeln sollte. Morgens pünktlich zum Start ging es also mit Fotoapparat, Musikbox, Kreide und Megafon an den Start. Zum Glück konnten wir unsere Athleten im Getümmel relativ schnell finden und machten mit „Nicht-ohne-mein-Team“ aus dem Megafon auf uns aufmerksam. Die Freude war riesig und das Rennen konnte nun starten.



Pizza und Polizeikontrolle auf dem Weg von Hannover nach Thun

Fürs Anfeuern waren unsere Wettkampfräder gerade schnell genug, denn Paul und Rebecca legten eine fabelhafte Langdistanz hin! Insgesamt 6x konnten wir die Ironmans auf den 180 km zu schnelleren Zeiten anpeitschen!



Rheinische Stimmung in der Schweiz

Auch andere Starter haben sich am DLC-üblichen Anfeuerungsfeuerwerk erfreut und selbst der ein oder andere ruhige Schweizer ließ sich vom rheinischen Frohsinn inklusive der passenden Musik anstecken!

Glücklich im Ziel waren die Beine zum Auschecken fast zu schwach. Dass sich die Anstrengung nicht nur für die schnelle Zeit, sondern bei Paul sogar für die Hawaii-Quali gelohnt hat, ist beeindruckend! Herzlichen Glückwunsch!



Familie Naumann im Ganserbus

Leider mussten wir die Rückreise schon am Montag antreten, die gleichzeitig die letzte weite Fahrt des Ganserbusses war. Nach 9 Jahren und vielen 10.000 Kilometern zu den schönsten Triathlon-Rennen in Deutschland haben wir gar nicht mal so traurig Abschied genommen. Der neue Bus ist

hoffentlich leiser, hat ein funktionierendes Radio und eine Klimaanlage, die nicht bei Geschwindigkeiten über 120 km/h ausgeht. . .



Ganserbus, du wirst uns fehlen!

Hendrik und Lisanne

Rund-um-Aachen 2021

Aachen wurde wieder erfolgreich auf einer Strecke von 63 km umrundet! Dieses mal im September, statt im Mai, bedingt durch Corona. Charlotte, Markus und Arnold haben (wieder) die ganze Runde geschafft – und „mussten“ am Ende noch 1,3 km dranhängen, weil die Laufuhr nicht das gewünschte Ergebnis anzeigte! Nächster Termin: 30-jähriges Jubiläum des Laufs am 26. Mai 2022! Bitte vormerken.



Die Startergruppe

Es ist meine zweite Teilnahme am Lauf „Rund-um-Aachen“. Weil die Busse sonntags nicht besonders häufig fahren und ich mir alle unnötigen Schritte sparen möchte, stehe ich schon 35 Minuten vor Laufbeginn am Treffpunkt. Bei meiner Teilnahme im letzten Jahr habe ich es bis Kilometer 50 geschafft. Dieses Jahr soll das noch getoppt werden. Die gesamte Runde hat eine Länge von 62,8 km - mit ein paar Extrametern kommt man also auf 3 Halbmarathons. Jede:r hat ein persönliches Ziel und kann an den Verpflegungspunkten während der 5-minütigen Laufpausen ein- oder aussteigen. Zwei meiner Mitstreiter, Arnold und Markus, haben sich ebenfalls die gesamte Strecke vorgenommen.

Pünktlich um 9 Uhr geht es mit ca. 20 Läu-

fer:innen auf die Strecke. In den ersten beiden der insgesamt 13 Etappen sind einige Höhenmeter versteckt, weshalb es erstmal etwas langsam vorangeht. Durch den Aachener Wald laufen wir Richtung Dreiländereck, dann über Vaalserquartier und den Schlangenweg nach Laurensberg. Schon ist das erste Drittel hinter uns und die Gruppenbesetzung hat sich bereits etwas geändert.

An Verpflegungsstation Nummer 3 wird die erste Wassermelone angeschnitten. Das passt wunderbar in meine Verpflegungsstrategie – wenn man das denn so nennen darf. Die süß-salzige Kombination aus Melone und Salzstange wird von meinem Magen gern angenommen. Es stehen aber auch Apfel, Banane und Kekse bereit. Nebenbei schenkt Karin noch Wasser und Apfelsaft aus.

Das zweite Drittel der Strecke fällt am einfachsten. Die Beine haben sich an den Bewegungsablauf gewöhnt und ich kann mich mit den Menschen um mich herum beschäftigen und viele schöne Gespräche führen.



Aachener Wald, mit allen drei, die die ganze Runde geschafft haben

Ernst wird es dann für mich zum ersten Mal in der Etappe zwischen Kilometer 45-50. Langsam schleichen sich erste Schmerzen in den Beinen ein – vor allem den unteren Rücken, die Knie und Fußsohlen spüre ich deutlich. Es ist nichts Gravierendes, aber stark genug, um die Etappe in die Länge zu ziehen. Angekommen an Station Nr.10 kommt ein wunderbarer Gedanke auf: Genau hier bin ich zum letzten Mal ausgestiegen. Jetzt also noch eine Etappe und ich bin weiter gelaufen als je zuvor. Dieser Gedanke reicht als Ansporn für die nächsten 4 Kilometer. Zwei Etappen liegen jetzt noch vor mir und langsam merke ich, wie mein Körper keine Lust mehr auf Nahrung hat. Mir ist etwas übel und gleichzeitig weiß ich, dass es ohne Ver-

pflegung nicht geht. Die vorletzte Etappe ist sicherlich die härteste von allen. Irgendwie wirken alle anderen noch so frisch, während ich schwerfällig hinterher trotte.



Zurück am Waldstadion

Inzwischen sind von der Startgruppe außer mir nur noch meine beiden Laufkollegen Markus und Arnold dabei. Zum Start der letzten Etappe finde ich mich zwischen ihnen wieder und bitte sie um Hilfe: „Unterhaltet mich – erzählt mir einfach irgendetwas, um mich abzulenken“. Und genau das hilft noch viel besser als erhofft. In kürzester Zeit haben wir ein Thema gefunden, welches mich so fesselt, dass ich meine Beine komplett vergesse und die restliche Strecke wie im Flug vergehen lässt. Wir schaffen es alle ins Ziel und es ist sogar noch genug Energie, um eine kleine Extrarunde anzuhängen (damit auch die 63 km auf der Uhr stehen... für Strava!).

Die Beine brennen noch den ganzen restlichen Abend und auch einen Großteil der Nacht. Aber so viel ist sicher: Es hat sich alles gelohnt.

Ein großes Lob und herzlichen Dank geht an Karin (& Team) für die Orga und Verpflegung! Ich freue mich schon auf den nächsten „Rund-um-Aachen“ – 26. Mai 2022.

Charlotte

Tour de Tirol

Flachland meets Berg // 3 Tage – 75km – 4.000 Höhenmeter



Rainer, Jan und Uli, bislang unentdeckte Perlen aus Angelikas Talentschmiede, hatten sich die Tour de Tirol als Ziel gesetzt. Start sollte am 8. Oktober 2021 um 17:30 Uhr in Söll am Wilden Kaiser sein. Das Training lief für Knaben in unserem Alter (deutlich Ü50) mit 240 - 260 Monatskilometern von Mai bis September recht fluffig und diszipliniert, so dass wir uns am Freitag um 4 Uhr morgens fit genug fühlten, wenigstens die 9-stündige Autofahrt problemlos zu meistern.



Uli, Jan u. Rainer

Knapp 800 km und eine Corona konforme An-

meldeprozedur später zogen wir uns die Laufleibchen über und gingen tatsächlich zu einem „Massen-“start einer Laufveranstaltung. Etwas besonderes in diesen Zeiten.

Der „SÖLLER 10er“ geht über 3 Runden, von denen jede ca. 100 Höhenmeter hat. Hier scheint der ganze Ort auf den Beinen. Entweder beim Kids-Run, der Staffel oder als einfacher 10er – alle sind aktiv und wenn nicht laufend, dann doch motivierend neben der Strecke oder als Teil des schier endlosen Orga-Teams. Wir nutzen die unglaublich tolle, familiäre und fröhliche Stimmung, um die Fahrt aus den müden Knochen zu laufen und einen Grund zu haben, abends ein lecker Bierchen zu schlürfen.

Samstagmorgen erinnerte uns der Wecker um kurz nach 7 daran, dass es mit dem 10er gestern noch nicht ganz getan war. Nach gutem Frühstück und bei wolkenlosem, strahlend blauem Himmel schlichen wir bei 3 Grad noch leicht fröstelnd von der Unterkunft zum Ortszentrum von Söll, wo sich etwa 400 Menschen bei lauter Musik warm hüpften, um Punkt 9:30 zum „KAISER-MARATHON“ zu starten. Wir reihten uns hinten im Feld in dem Wissen ein, dass hier viele Ortskundige unterwegs

waren, für die der Pelzerturm in Aachen eine Unwucht im Gelände darstellt. Für uns hingegen stellen die vor uns liegenden 2.400 Höhenmeter eine echte Herausforderung dar. Es begann hügelig, die Sonne wärmte langsam. Wir fanden unseren Tritt und konnten die Landschaft auf noch recht befestigten Wegen in vollen Zügen genießen.

Bei Kilometer 12 deuten die 250 Hm auf knapp 2 km an, dass die Oberschenkel auf Betriebstemperatur kommen sollten. Dann steil über Naturwege bergab und es begann eine Passage die für uns Flachländer schwer zu simulieren ist. 9 km bergauf, von 750 auf 1700 Meter. Teils senkrecht unter Liften die noch grünen Skipisten hoch, mal quer über Geröll, durch die Wälder. Immer wieder sensationelle Aussichten, die wir bewusst genossen.

Bei Kilometer 26 war es geschafft und wir tankten an einer der ausreichend vorhandenen und wirklich toll ausgestatteten Verpflegungsstationen nochmal die Speicher auf. Dann ging es bergab, fast 7 km, mit kurzen halsbrecherischen Trailpassagen, längeren befestigten Abschnitten, über Bäche, durch Wälder aber immer wieder unterbrochen von kleinen, giftigen Anstiegen. Bei Kilometer 34 hört man von weitem den Trubel am Hexenwasser, einer zum Erlebnispark ausgebauten Mittelstation. Zahlreiche Zuschauer hatten das tolle Wetter und der Lauf auf den Berg gelockt. Viele riefen uns zu was wir schon wussten – „ab jetzt geht's richtig los“.



Uli auf dem Weg noch oben

Auf den letzten knapp 8 km lagen nochmal etwa 900 Höhenmeter bis zum Ziel auf der „Hohen Salve“(1.829) vor uns. Die Strecke führte vorbei an Speicherseen, es ging quer durch eine vollbesetzte Almhütte, an Kühen vorbei durch eine atemberaubende Landschaft. Jeder von uns fand seinen Rhythmus und nach guten 6:15 h hatten wir alle gesund und zufrieden das Ziel erreicht. Die Sonne ging, nicht aber das zufriedene Grinsen auf unseren Gesichtern.



endlich oben!



Kaisermarathon - Mission accomplished

Und jetzt darf man nicht denken es liegt ein Druckfehler vor oder das Murmeltier grüßt, wenn ei-

nem diese Zeilen bekannt vorkommen. Bis auf Nuancen begann der Sonntag wie der Samstag ... Wecker um kurz nach 7 (wie gehabt), ... schwere Beine vom Vortag (jetzt mit Marathon in den Knochen, statt 10 km Lauf). ... Der Rest war bekannt: Frühstück ... blauer Himmel ... 3 Grad ... 400 Menschen ..., um Punkt 9:00 zum „Pölvn Trail“ ...



Morgens vor der letzten Etappe

Eine Nuance lag darin, dass nachts ein LKW über uns gerollt sein muss. Es gibt sicher manches Rüsseltier welches eleganter aufsteht als wir an diesem Morgen.

Nochmal 23 km, weitere 1.300 HM. Ein Traillauf der seinem Namen Ehre macht. Ab dem Moment als wir den Ort verließen ging es nur noch rauf und runter. Die ersten Kilometer waren für uns brutal. Die Beine noch schwer, die Lungen pumpften und das Herz raste. Der Körper wollte noch nicht – wir aber schon. Die Freude kam dann auch schnell zurück, nicht zuletzt wegen der fantastischen Streckenwahl.

Quer durch Wälder, über nasse Wurzeln, glitschige Felsen, durch Bäche und schlammige Bereiche. Es schien, als hätte der Streckenbauer auf befestigtem Untergrund Angst gehabt. Kein Tritt war sicher, wir mussten uns höllisch konzentrieren. Bergabpassagen knallten in die Oberschenkel, teils mussten wir die Hände zu Hilfe nehmen. Die Krönung war bei km 14 der Aufstieg zum „Juffinger Jöchl“. Klingt wie eine leckere Nachspeise, war aber deftige Kost. Auf gut 2,5 km lagen gut

400 Höhenmeter vor uns. Wird ein Berg oft über Serpentina erklommen war's hier klarer strukturiert – einfach gerade hoch, den kürzesten Weg über Stock, Wurzel und Stein. Genau so wie wir es erhofft hatten, auch wenn es manchen kurzen Fluch zu hören gab.



Trailaufstieg an Tag 3

Nach dem Jöchl genossen wir nochmal jeden der verbliebenen knapp 7 km. Was für ein Privileg in solchen Zeiten, so etwas erleben zu dürfen! Wir erreichten Söll in knapp 3:30. Saugten die Atmosphäre im Ziel noch auf und machten uns nach einer warmen Dusche und einem Snack auf die 9-stündige Heimfahrt. Sicher braucht man etwas Glück mit dem Wetter (Montags lag der erste Schnee im Ort!!), aber wenn man Spaß an einem solchen Event hat, sprechen wir für die Tour de Tirol wegen Atmosphäre, Strecke, Organisation in einer traumhaften Landschaft eine klare Empfehlung aus.

Rainer, Jan und Uli

Teil IV.

Triathlon Liga unter Corona Bedingungen

Triathlon Liga-Wettkämpfe

Nach einem Jahr Corona Pause geht der Triathlon Ligabetrieb und Corona-Schutzmaßnahmen (3G, Maske und teilweise keine Zuschauer) in eingeschränkter Form weiter.

Nachdem 2020 bedingt durch Corona gar keine Liga Wettkämpfe stattgefunden haben, findet 2021 eine etwas reduziert Saison statt. Im Klartext bedeutet das, dass es nur drei anstelle von vier bis fünf Wettkämpfen pro Liga gibt. Außerdem werden dieses Jahr nur Liga Wettkämpfe für die 2. Bundesliga Nord, die NRW Liga und die Regionalliga angeboten. Folge dieses reduzierten Starterfeldes ist auch, dass man weder auf- noch absteigen kann. Alles also "Just 4 Fun".

Wegen der immer noch anhaltenden pandemischen Lage (und vielleicht auch wegen der doch recht kurzfristigen Freigabe der Rennen) gibt es natürlich ein paar Besonderheiten:

- Nicht alle Ligen werden teilnehmen, sondern nur die drei höchsten
- Als Folge dessen können die Mannschaften weder auf- noch absteigen
- Die Anzahl der Rennen ist reduziert
- Die Wettkämpfe werden für alle Ligen am gleichen Ort ausgetragen
- Es gilt: Zugang nur mit 3G
- und noch ein paar andere viele Regeln fürs Hygiene Konzept

Der Erste Wettkampf findet in Kamen statt und soll gleichzeitig Referenzwert und Generalprobe sein. Das heißt: findet der Wettkampf in Kamen nicht statt, werden die darauffolgenden Wettkämpfe auch nicht ausgetragen. Für die weiteren Wettkämpfe wird dann von Wettkampf zu Wettkampf entschieden, ob er mit einem Hygienekonzept stattfinden kann.



2. Bundesliga Nord, Potsdam



2. Bundesliga Nord, Hannover



NRW Liga (m, w) und Regionalliga (m, w)

2. Bundesliga Nord

Potsdam



hinten: Paul, Johannes, Konrad, Hendrik, Lucas
vorne: Lisanne, Rebecca, Svenja, Eve

Es ist ja für uns Aachener*innen oft nicht einfach. Mit im Schnitt ca. 800 km Distanz (Hin- und Rückfahrt zusammengenommen) hat der DLC zu meist die weiteste Anreise aller teilnehmenden Bundesliga-Vereine. Als westlichster Vertreter aus dem nördlichen Teil dieser Liga beginnt daher der anstrengendste Teil des Rennwochenendes meist schon vor dem Startschuss. Rund 600 Kilometer später endet unsere Fahrt diesmal Zeppelinhafen in Potsdam. In einer mehr oder weniger abgeschotteten Blase sollen hier Rennen der ersten und zweiten Bundesliga stattfinden. Die zweite Bundesliga gilt hier gewissermaßen als Testballon für das medial übertragene Premiumprodukt 1. Triathlon-Bundesliga.

Abgesehen von der fehlenden Berichterstattung unterscheiden sich beide Rennen in Bezug auf das Prozedere nicht. Auf einen Prolog im Einzeitfahrenformat (jede*r Athlet*in startet im Abstand von 30 Sekunden zum/zur Vorgänger*in) folgt eine Teamrelay. Das heißt also im Prolog: 300 m Schwimmen – 2,6 km Radfahren – 1,5 km Laufen. Kenner*innen wissen: hier ist jede Sekunde Gold wert und der Puls erreicht schon auf den ersten Metern ungeahnte Höhen:

Prolog

Bei den Männern wie bei den Frauen zeigte sich zunächst vor allem bei den Männern ein gewisses schwimmerisches Defizit, mutmaßlich verursacht durch den Corona-bedingten Mangel an Schwimmzeiten, unter dem nicht alle Teams zu leiden hatten. Diesbezüglich ist man als Aachener*In aber sowieso traditionell leidgeprüft, umso mehr beginnt unsere Zeit an Land.



Svenja

Die sportliche Leitung hatte für die Frauen folgende Zusammensetzung vorgesehen: **Svenja Deichmann, Eveline Bennek, Lisanne Naumann und Rebecca Caspers**. Es war nun auch dieses Team, das den Aachener Schnitt im Wasser auf ein akzeptables Niveau hob, allen voran die von Geburt an starken Schwimmerinnen Svenja und Rebecca. Während Rebecca anschließend ein Stück weit mit ihrer Leistung haderte, brillierte Svenja und drehte außerhalb ihres natürlichen Habitats noch weiter auf. Am Ende stand ein sensationeller zweiter Platz im Einzel.



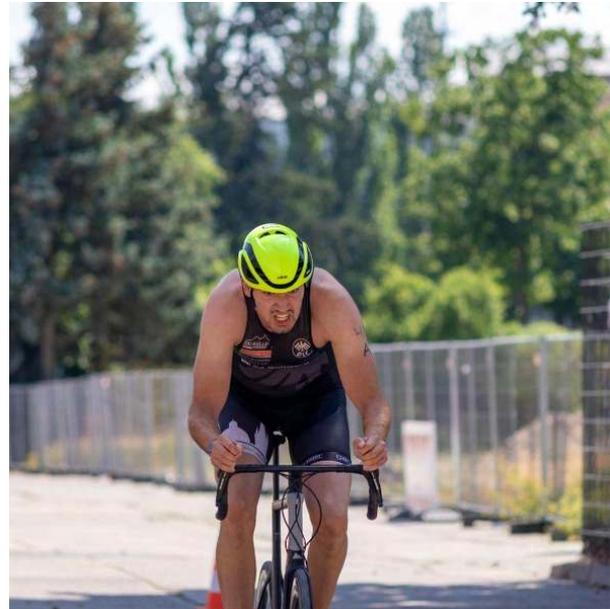
Svenja

Eine Besonderheit dieses Einzels ist es, dass der eigenen Radleistung ein gewisses Gewicht beigegeben wird. Folgerichtig war es denn auch die stärkste Aachener Radfahrerin Lisanne, die die Richtzeit auf dem kurvig gesteckten Kurs setzen konnte. Bei tropischen 30 Grad in der sengenden Sonne Potsdams musste aber auch sie am Ende ihrem hohen Tempo Tribut zollen. Am Ende notierten die Kampfrichter einen Platz in den Top 20. Eveline brachte als eigentliche Ersatzfrau nach großem Kampf die Mannschaft in Schlagdistanz für die nachmittägliche Team Relay.

Eine weitere Aachener Besonderheit ist, bei Bundesligarennen immer Frauen und Männer an den Start zu bringen. Im Hinterkopf immer die Aachener Kernkompetenz Raddruck, gab man einer Aufstellung den Vorzug, die wiederholt durch solide bis starke Leistungen in Teamsprints aufgefallen ist: **Paul Senger, Hendrik Naumann (formerly known as Mölli), Lucas Weithoff und Johannes Kern.**

Anders als bei den Frauen konnte hier jedoch keine außerordentliche Schwimmleistung als Garant für vordere Plätze herhalten. Schließlich war man denn auch glücklich, dem kühlen und so unachgiebigem Nass zu entkommen. Es ist eine alte Floskel, dass das Rennen dann noch einmal neu beginnt, und so preschte Paul mit beherzter Rad- und Laufleistung noch beinahe in die Top 10 vor. Im Folgenden zeigte sich, dass auch bei kurzen Distanzen die vielgerühmte Komplexleistung eine Rolle spielt. Gerade Edeltechniker Hendrik kämpfte wie ein Berserker auf seinem hochgezüchteten Edelrenner, um mit möglichst großem Vorsprung zum Laufen zu kommen. Auf den abschließenden Laufkilometern musste er aber schließlich doch noch einige Konkurrenten ziehen lassen. Anders herum erging es Lucas, der sich noch ins vordere Drittel retten konnte. Johannes seinerseits kämpfte mit einer defekten Schaltung, die ihn auf drei langen Geraden in seiner Maximalgeschwindigkeit begrenzte. Beim Laufen forderte schließlich ähnlich wie Hendrik auch bei ihm das Radfahren seinen Tribut. Nun klingt das erstmal durchwachsen, aber Startposition 11 von 18 in der späteren

Relay zeigte, dass eine herausragende Einzelleistung und drei mit großem Kampf erreichte Mittelfeldplätze mehr als nur konkurrenzfähig sind.



Johannes

Team Relay

In der anschließenden Mittagspause beratschlagen wir nun, in welcher Reihenfolge wir unsere Gladiator*Innen ins Rennen schicken. Setzen wir darauf, eine potentielle Gruppe möglichst lange zu halten und stellen somit den schnellsten Schwimmer nach vorne? Kalkulieren wir, dass der Abstand nach der ersten Starterin nicht zu groß ist, dass möglicherweise die beste Radfahrerin die Lücke in ihrem Abschnitt zufahren kann? Oder doch eher der Klassiker aller Startaufstellungen: Topathlet*Innen immer ans Ende?

Letztendlich haben wir unsere guten Schwimmer Johannes und Rebecca also nach vorne gestellt, da die Abstände nach vorne nur gering waren und wir darauf hoffen konnten, uns in die Gruppe einzureihen. Johannes versuchte alles, konnte die Gruppe sogar erreichen, musste aber beim Laufen doch etwas abreißen. Im Folgenden wechselten die Positionen immer wieder. Zwischenzeitlich hatten wir uns auf Platz neun mit Kontakt zu den

Plätzen vor uns vorgearbeitet.



Lucas

Immer wieder zeigte sich, dass heute speziell das Radfahren einen Unterschied machte. Hier auch nur die geringste Schwäche zu zeigen spülte einen sofort einige Plätze nach hinten. Umso besser also, dass wir mit Lucas und Paul noch gute Läufer im Rennen hatten, die in der Gesamtleistung hinten raus noch einiges bewegen können. Als uns plötzlich die Hannoveraner im Nacken hingen, mussten wir nochmal alle Kräfte aufbieten.

Das Rennen endete schließlich auf dem Platz, auf dem wir das Rennen begonnen hatten. Im Frauenrennen konnten wir zunächst auch den Rückstand verkürzen. Die Summe der Einzelleistungen gab aber schon im Vorhinein einen Hinweis darauf, dass sich die Reihenfolge wohl kaum groß ändern würde, und so waren die Abstände schließlich einfach zu groß.

Wissend, dass wir auch aufgrund der städtischen Vorgaben, die von Ort zu Ort unterschiedlich waren, ein Schwimmhandicap hatten, war die Stimmung gut. Letztendlich waren auch alle froh, wieder ein Rennen zu bestreiten, und dann auch noch eins abseits der üblichen Rennen. Insofern traten alle überaus zufrieden die Heimreise an.

Konrad

Grimma

Seit meiner ersten Volksdistanz in Hückeswagen wollte ich eigentlich durchstarten und endlich auch mal für den Verein an die Startlinie gehen. Als dann Pandemie bedingt das Schwimmtraining lange ausfiel brauchte ich einen extra Motivations „Schubser“ von Lisanne. So ließ ich mich trotz leider immer noch mangelnder Schwimmfähigkeiten überzeugen meinen ersten Start in der Regionalliga anzutreten. Am Tag vorher ging ich nochmal alles durch: Einteiler check, Trinkflasche check, Helm check, ... Alles war so weit fertig nur das Fahrrad, das wollte ich morgens noch einmal herausputzen. Beruhigt ging ich also schlafen und ahnte noch nicht, was das Wochenende für eine Überraschung für mich bereithalten würde.

Ich saß gemütlich am Frühstückstisch, als ich von Lisanne und Hendrick angerufen wurde mit den Worten: „Astrid bist du gerade in Aachen?“. Eine Starterin von Grimma war kurzfristig krank geworden und der Triathlon wurde auf Grund von Rotalgenbefall auf einen Duathlon mit 5 km Laufen, 20 km Radfahren und 2,5 km Laufen abgeändert. Der Ausfall des Schwimmteils kam mir natürlich entgegen aber in der 2. Bundesliga????!! Ich sagte spontan zu und in 5-10 Minuten wollten Paul und Johannes mich abholen kommen. Da war das Feintuning am Rad natürlich nicht mehr drin und ich packte schnell meine sieben Sachen für eine Übernachtung und das Rennen in Grimma. Zum Glück war auf der Hinreise genug Zeit mich über alle Einzelheiten zu informieren. Als völliger Neuling konnte ich die Zeit gut nutzen und Johannes und Paul mit all meinen Fragen löchern.

In Grimma angekommen ging es sofort an die Rennstrecke, wo wir uns die Streckenführung genau anschauen und ablaufen konnten. Dort lernte ich auch Elise kennen, die in Belgien wohnt und von uns allen den weitesten Anreiseweg hatte. Nach der kleinen Vorbelastung ging es in die Unterkunft, wo wir uns bei einem gemütlichen Abendessen auf der Dachterrasse für den großen Tag stärkten. Im Anschluss konnte ich endlich mein Fahrrad auf Hochglanz bringen.



Abendessen auf der Dachterrasse

Am nächsten Tag ging es nach einem gut belegten Nutellabrötchen wieder zur Strecke. Die Zeit vor dem Start verging wie im Flug und nach kurzem Einlaufen sah ich mich schon aufgereiht mit Kristina, Lisanne und Elise an der Startlinie. Alle Teams waren der bisherigen Platzierung in der Liga nach aufgereiht und starteten mit 5 Sekunden Versatz. Kristina war nach unserem Startschuss schnell verschwunden. Lisanne konnte ich noch eine Weile sehen doch ab dem ersten Wechsel aufs Rad war auch sie auf und davon. So fuhr ich so schnell es meine Beine möglich machten den Parcours ab. Dabei merkte ich, dass das Kurven fahren auch noch ausbaufähig ist...



Kristina mit enormer Stärke auf dem Rad vorne

Zum Glück feuerte Hendrick, der als Begleiter dabei war und seinen Startplatz dem Johannes überlassen hatte, vom Rand aus an. Das motivierte sehr und so konnte ich auf den letzten Laufmetern noch eine Konkurrentin überholen. Lisanne und Kristina warteten bereits hinter der Ziellinie.

Elise hatte in der zweiten Radrunde leider einen Krampf bekommen und musste das Rennen abbrechen. Nachdem die Energiespeicher fürs Erste wieder aufgefüllt waren, wurde das Männer-Team, bestehend aus Paul, Johannes, Lukas und Max, die in der Mittagshitze schwitzten, noch ordentlich angefeuert!



Damenteam: Kristina, Lisanne, Astrid, Elise

Alles in allem ging der Renntag sehr schnell vorbei. Dadurch, dass ich so spontan mitgefahren bin, hatte ich gar nicht die Zeit mir den Kopf über meinen ersten Start in der zweiten Bundesliga zu zerbrechen. Insgesamt ein extrem geiles Wochenende mit vielen schönen Erinnerungen.

Astrid

2. Bundesliga Nord Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Kristina Ziemons	1:05:45	19:59	34:04	9:40
9.	Lisanne Naumann	1:06:36	21:34	32:51	10:28
28.	Astrid Devriese	1:11:33	21:58	36:32	10:51
37.	Elise Tahay		23:20		

Platz **5/10** **Platzziffer** **42**

16. eins Muldental Triathlon 2021

2. Bundesliga Damen – Grimma 19.07.2021

2. Bundesliga Nord Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
24.	Paul Senger	56:57	17:29	5:02	8:55
35.	Lucas Weithoff	58:23	18:26	5:20	9:03
51.	Nico Fuchs	59:47	17:56	6:43	9:27
56.	Maximilian Schöpping	1:00:03	18:37	6:12	9:39

Platz **12/18** **Platzziffer** **166**

16. eins Muldental Triathlon 2021

2. Bundesliga Herren – Grimma 19.07.2021



Von links Lisanne, Astrid, Christina, Elise, Paul, Max, Johannes, Nico, Lukas, Hendrick

Hannover

Hendrik und Lisanne berichten unter anderem über das Rennen in Hannover in „Zweite Bundesliga in Hannover mit Zwischenstopp beim Ironman Thun“. Also zögert nicht und lest auch diesen spannenden Beitrag!



von links nach rechts: Lucas, Astrid, Johannes Lisanne, Hendrik, Pit, Josephine, Elise, Philip



Josephine, Lisanne, Astrid, Elise

2. Bundesliga Nord Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
36.	Lucas Weithoff	53:22	5:48	30:49	16:46
61.	Pit Gardeick	54:42	6:05	30:52	17:46
68.	Hendrik Möller	55:19	6:07	30:36	18:36
70.	Johannes Kern	55:56	6:09	30:46	19:02
83.	Phillip Küppers	1:00:49	6:05	35:02	19:43

Platz 16/18 Platzziffer 235

Maschsee Triathlon Hannover 2021 – 04.09.2021

2. Bundesliga Nord Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
13.	Lisanne Naumann	1:00:00	6:49	33:28	19:43
19.	Josephine Betche	1:01:21	6:46	33:46	20:50
32.	Astrid Devriese	1:06:36	7:07	38:50	20:40
34.	Elise Tahay	1:09:34	7:12	40:20	22:03

Platz 7/10 Platzziffer 64

Maschsee Triathlon Hannover 2021 – 04.09.2021

NRW Liga und Regionalliga

Kamen

NRW Liga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Paul Kern	1:55:14	13:51	1:02:47	37:01
13.	Michael Cramer	1:55:19	16:13	1:01:52	35:23
17.	Valentin Müller	1:57:13	15:41	1:02:23	37:17
22.	Pit Gardeick	1:58:24	15:34	1:00:46	36:08

Platz 1/16 Platzziffer 64

36. Kamener Sparkassen-Triathlon 2021 - 18.07.2021



Kerstin, Rebecca, Sophia



Michael, Valentin, Paul, Pit

Regionalliga Männer



Mario, Alex, Anton, Andreas

NRW Liga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Sophia Vorderwülbecke	2:16:09	18:52	1:11:29	43:07
18.	Kerstin Schulz	2:19:18	19:02	1:07:11	49:25
26.	Rebecca Emmerich	2:25:58	18:14	1:16:47	44:56

Platz 7/16 Platzziffer 56

36. Kamener Sparkassen-Triathlon 2021 - 18.07.2021

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Andreas Schacht	2:02:02	17:55	1:03:54	37:46
23.	Anton Koger	2:07:53	22:50	1:03:19	38:52
25.	Mario Schreuer	2:08:58	17:55	1:04:32	43:30
34.	Alexander Jussen	2:12:42	22:51	1:03:10	43:20

Platz 7/16 Platzziffer 94

36. Kamener Sparkassen-Triathlon 2021 - 18.07.2021

Regionalliga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
11.	Anne Seifen	2:15:58	19:01	1:09:30	44:32
31.	Claudia Mauer	2:32:12	23:05	1:16:31	49:56
42.	Pia Kanwischer	2:43:12	20:27	1:18:23	58:44

Platz 11/15 **Platzziffer 84**
 36. Kamener Sparkassen-Triathlon 2021 - 18.07.2021

Endlich ist es wieder so weit. Ein Triathlon Liga-Wettkampf findet statt. Meine Gefühle schwanken zwischen Freude und Unsicherheit. Ich war ewig nicht schwimmen. Außerdem hat mich eine Bizepssehnenentzündung zwischen den Lock-Downs im Training stark ausgebremst. Wie lange schwimme ich schon wieder? Ähm also noch keinen Kilometer seit dem zweiten Lockdown und dann direkt 1000 m im Wettkampf?! Wird schon irgendwie schief gehen. Der olympische Gedanke „dabeisein ist alles“ gewinnt die Überhand und ich hoffe, dass ich die Strecke im Becken mit 3 mal Training schaffen werde. Ich trage mich für Kamen als verfügbare Starterin ein, unter anderem auch weil ich mich im gefühlt hohen Alter von 41 Jahren mich nicht mehr dazu berufen fühle an Sprint Rennen teilzunehmen. Ich werde als Ersatz-Starterin gelistet. Am Freitag vor dem Wettkampf habe ich noch nichts gehört, dass jemand krank ist und freue mich auf eine schöne Ausfahrt mit dem Rad am Sonntag. Da ich sicher nicht starten werde, verleihe ich am Freitag noch meinen DLC-Einteiler an Astrid.

Da hatte ich aber die Rechnung ohne den Gott des Chaos gemacht. Die Große Startplatz Scharade muss wegen plötzlicher Krankheit am Samstag ihre Wege gehen. Das Rennen der zweiten Bundesliga wurde kurzfristig zum Duathlon. Astrid muss daher in der Bundesliga starten und braucht einen Einteiler mit Namen. Ganz abgesehen davon, muss ich dann für Astrid in der Regionalliga an den Start gehen. Also startet mein Einteiler wie geplant in Kamen, nur dass ich drin stecke anstelle

von Astrid.

Am Sonntag fahre ich bei heiterem Sonnenschein, meinem Lieblingswetter, zum Wettkampf. Mir ist nicht so richtig klar, wo ich hin muss, von zwei Wechselzonen habe ich immerhin gehört. Das Auto musste ich irgendwo dazwischen parken, ich hatte mich ein bisschen verfahren. Also zur zweiten Wechselzone mit Sack und Pack auf dem Rad. Dort treffe ich die mir bis dahin noch unbekannte Pia aus meiner Mannschaft. Pia hat einen ganzen Fanclub dabei, der uns später auch tatkräftig anfeuern wird, aber sie hat auch die Ruhe weg und wir kommen erst recht spät in der ersten Wechselzone an. Alles dauert lange und ist umständlich.



Anne, Claudia, Pia

Und dann müssen wir auch schon an den Start! Bei der Wettkampf Besprechung wird mir klar, warum ich gerne besser vorbereitet bin - die Radstrecke verwirrt mich und ich empfinde die Streckenführung als unübersichtlich. Ich zähle auf die Technik, die mir hoffentlich sagt, wann ich Richtung Wechselzone zwei muss. 4 Runden, 5 1/2 Runden irgendwas in der Richtung ...

Schwimmen läuft für mich super. Ich habe Glück und eine langsame Schwimmerin ist auf meiner Bahn an deren Füße ich mich dankbar hängen kann. Meine anfängliche euphorische Hilfsbereitschaft und Teamfähigkeit schüren in mir den Gedanken, dass ich mich mit der Frau vor mir abwechseln sollte. Der Gedanke hält leider

nur 200 m, dann bin ich froh, dass ich nicht verloren gehe und lasse mich die restlichen 800 m auch noch ziehen. SORRY! Ich bin kein Arsch, nur schlecht im Schwimmen.

In der Wechselzone sehe ich Pia losfahren. Wechseln kann ich, Radfahren auch. Der Wettkampf geht für mich endlich los. Die Streckenführung der Radstrecke hatte sich nicht bei mir eingebrennt und ich bin völlig auf die Einweiser angewiesen, die nach links und rechts winken. Waren da wirklich so viele Ecken und Kurven?! Egal, kräftig treten und weiter. Ich bin auf der Überholspur, so gut ich kann. Die zwei Frauen vor mir werden nach rechts aus dem Kreisverkehr gewunken und ich auch. Eigentlich dachte ich, dass ich geradeaus über den Kreisverkehr hätte fahren müssen. Zumindest hatte ich das in der Wettkampfbesprechung so verstanden. Vollbremsung, scharf in die Kurve legen und puh... gerade noch erwischt. Doch mir schwant schreckliches. Das sieht ziemlich nach Zufahrt zur Wechselzone aus. Ich bin falsch abgebogen (worden). Beim Radabstieg frage ich nach dem Weg zurück zur Strecke. Scheiße, Scheiße, Scheiße, das war meine gute Radzeit.

Irgendwann habe ich es geschafft, den Weg zur Wechselzone zwei kenne ich ja schon! Schnell wechseln, Gel schnappen und loslaufen. Das Wechselbad der Emotionen geht bald verloren und ich finde meinen Rhythmus. Die 10 km laufen sind für meine mangelnde Vorbereitung ganz in Ordnung, aber es ist so einsam auf der Strecke. Zeitweise gibt es niemanden vor mir oder hinter mir, der/die mich puschen könnte.

Der Fanclub von Pia und die DLC Mitglieder, die schon fertig sind, feuern mich kräftig an und ich kann auf der letzten von vier Runden noch beschleunigen. Anne wartet schon im Ziel auf mich, Pia ist noch auf der Laufstrecke. Erst mal ein bisschen was trinken, verschnaufen und dann kommt auch schon Pia kurz nach mir ins Ziel.

Die Emotionen waren heute bei allen mit auf der Strecke. Freude darüber, dass endlich wieder Wettkämpfe stattfinden, Freude über Erfolge; Leider gibt es auch ein bisschen Frust und Enttäuschung bei denen, die eine Panne hatten, eine Zeit-

strafe bekommen haben oder falsch abgebogen sind. Aber am Ende sind wir alle mehr als glücklich darüber, dass es wieder Wettkämpfe gibt und wir beim ersten mit dabei waren.

Claudia

Riesenbeck

Falls sich jemand über die legendären Zeiten wundert, die die Athleten bei diesem Wettkampf an den Tag gelegt haben, dann liegt das nur zum teil an der exzellenten Vorbereitung und intensiven Training. Wegen Corona wurde der Sprinttriathlon in Riesenbeck auf (600/16/4,2) verkürzt.

NRW Liga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
10.	Pit Gardeick	46:10	7:45	21:13	15:04
13.	Eric Klinkenberg	46:42	7:26	21:39	15:17
14.	Philipp Küppers	46:46	7:28	21:40	15:27
30.	Matthias Trenn	48:30	7:35	23:20	15:22

Platz **3/16** **Platzziffer** **67**

38. Riesenbecker Triathlon - 29.08.2021

NRW Liga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Laura Laermann	54:21	9:48	26:30	15:31
20.	Eveline Bennek	57:18	8:57	27:21	18:51
28.	Lisa Bohner	59:51	7:59	28:37	20:54

Platz **6/16** **Platzziffer** **56**

38. Riesenbecker Triathlon - 29.08.2021

Regionalliga Männer

Nach einem Jahr Pause gab es am 29.8.2021 endlich wieder Triathlon und Liga. Riesenbeck war als Austragungsort auserkoren. Gleich drei Starter hatten die Gelegenheit, ihr Liga-Debüt zu geben: Max, Luca und ich. Für Max war es erst der zweite Triathlon überhaupt und das erste mal Freiwasserschwimmen. Zur Seite wurde uns Patrick Lindner gestellt, der schon auf ein paar Jahre Ligaerfahrung zurückgreifen kann.

Auf der langen Anfahrt hatten wir genug Zeit, uns über unsere Ziele und Zeiten auszutauschen.

Luca kündigt schon direkt an, dass er auf dem Rad alles geben wird und nichts zurückhält. Es gab noch etwas Bedenken, da auf der Radstrecke mehrere enge Kurven eingezeichnet waren. Diese Bedenken konnte Pit, der schon vor uns in der NRW Liga am Start war, aber direkt zerstreuen indem er uns mitteilt, dass man alle Kurven voll durchziehen kann. Der Regen hatte zum Glück nachgelassen und wir konnten uns zum rolling start aufstellen. Es geht pünktlich los und alle finden ihren Rhythmus, alle Bojen wurden gefunden und richtig umschwommen.



Patrick, Maximilian, Felix, Luca

Auf dem Rad steht Luca zu seiner Ansage und bringt die zweitbeste Radzeit auf den Asphalt! Auf der Laufstrecke hatten Max und ich mit Seitenstichen zu kämpfen, die sich bei Max zum Glück nach 2 km in Wohlgefallen auflösten.

Patrick und Luca beendeten den Triathlon auf den hervorragenden Plätzen 13 und 17. Bei Max und mir kann man eher von erfolgreicher Teilnahme sprechen mit den Plätzen 46 und 53. Nach dem Rennen zahlte sich der zweite Tipp der NRW Starter voll aus, nämlich nochmal in den See gehen und den Schlamm abwaschen. Max hat den ganzen Tag treffend zusammengefasst „Persönlich nicht die beste Performance, aber ein schöner, wenn auch etwas regnerischer Tag mit dem Team.“

Felix

	Name	Total	Swim	Bike	Run
13.	Patrick Lindner	49:16	8:53	22:29	15:50
17.	Luca Schäfer	49:51	9:22	21:49	15:52
46.	Maximilian Kirch	56:22	10:11	25:48	17:52
53.	Felix Jekat	1:01:21	11:27	26:05	21:10

Platz 8/15 Platzziffer 129

38. Riesenbecker Triathlon - 29.08.2021

Regionalliga Frauen

Von Umkleidegesprächen zu meinem ersten Ligastart

Seitdem ich mit Triathlon begonnen habe, ja vielleicht auch einer der Gründe warum ich mit dem Triathlon begonnen habe, waren die Ligastarterinnen aus meinem Heimatverein. Nach dem Schwimmtraining unterhielten sich die Ladies über die anstehenden Wettkämpfe, den Teamgeist und die erzielten Erfolge. Ich habe das damals mega spannend gefunden und meine Neugierde wurde geweckt.

Wie ist das einen Triathlon zu absolvieren? Kann ich das auch? – Ja ich kann! Prompt drei Monate später bestritt ich meinen ersten Wettkampf und habe die Faszination gewonnen weiterzumachen. Zuhause habe ich es leider nicht in das Ligateam geschafft, dafür war meine Leistung nicht ausreichend. Hier im DLC habe ich die Chance bekommen, in der Oberliga starten zu dürfen und diese Art von Rennen bestreiten zu können. Wegen der Corona Lage gab es 2021 keine Oberliga und ich wurde direkt in die Regionalliga „befördert“.

Nach dem langen Trainings-, Motivations- und Wettkampfloch war es Ende August dann endlich so weit: mein Tag in Riesenbeck! Voller Vorfreude und Aufregung sind Marie, Julia und ich zum Wettkampf gefahren. Mein Entschluss, keinen Neo auf für nur 600 m zu tragen, war eine ganz schlechte Wahl und sollte auch das Weitere Renngeschehen beeinflussen. Ich wollte mich mental nicht schon vor dem Startschuss zu stressen, indem ich erst-

mal in den Neo reinkommen musste. Die Fehlentscheidung rächte sich nach 200 m im kalten Wasser durch eine Panikattacke. Das restliche Schwimmen verlief dann Großteils im Brustschwimmstile und dem Ziel nicht unterzugehen. Letzteres habe ich mit Bravour geschafft.



Marie, Julia, Steffi

Endlich auf dem Rad galt es, sich warm zu fahren, die Atmung zu beruhigen und Kräfte zu sammeln für den Lauf. Nach anfänglichem langsamen Starten, wie Chris uns noch vor dem Wettkampf ans Herz gelegt hat, habe ich nach einem Kilometer in meine Rhythmus gefunden und konnte ordentlich Tempo aufnehmen.

Alles in allem habe ich mein Ziel nicht letzte zu werden erreicht und bin stolz auf mich, dass ich diesen Wettkampf bestritten habe. Besonders den Teamgeist um den Wettkampf herum finde ich super. Er stärkt die Bindung zum Verein und man bekommt das Gefühl etwas zurückzugeben. Ich hoffe, an diese Erlebnisse in der kommenden Session anschließen zu können und das Bestmögliche aus mir herausholen zu können.

Steffi

	Name	Total	Swim	Bike	Run
17.	Julia Kallenbach	58:44	9:06	26:23	21:11
34.	Marie Albrecht	1:04:46	10:35	29:19	22:14
42.	Stefanie Kaltenmark	1:06:40	12:22	28:35	23:27

Platz 13/16 Platzziffer 93

38. Riesenbecker Triathlon - 29.08.2021

Ratingen



Alle (?) DLC StarterInnen in Ratingen

Wie auch in den früheren Jahren ist der Wettkampf in Ratingen das Saisonfinale und damit letzte Ligawettkampf in dieser besonderen Saison. Wie auch bei den anderen Wettkämpfen in diesem Jahr war der DLC wieder mit 4 Mannschaften und damit mit der unglaublichen Anzahl von 14 Athleten*innen am Start.

Der Ganser-Bus hat einen ordentlichen Schwung Räder aus Aachen mitgebracht, so dass am Ende alle mit Ihren Rädern versorgt waren und auch rechtzeitig an der doch etwas ungewöhnlichen Startlinie standen. Aber dazu später. Ich habe noch gute Erinnerungen an meinen letzten Wettkampf hier in Ratingen. Jetzt wo ich so darüber nachdenke, war er sogar mein letzter offizieller Triathlon. Also nach 2 Jahren ungewollter Wettkampfpause ging es in Ratingen wieder an den Start. Beim Weg zur Wechselzone kamen wir an der Tribüne, dem Ort der Siegerehrungen vorbei. Und dort musste ich an die Siegerehrung von vor 2 Jahren denken, als wir mit der 4. DLC Herrenmannschaft die damalige Saison mit einem Tagessieg und dem ersten Platz in der Liga krönen konnten.

Nach dem Einchecken ging es dann zur Wettkampfbesprechung und anschließend zum Rolling Start im Schwimmbecken. Ihr lest richtig, Corona machts möglich, es gibt einen Rolling Start

im 50 Meter Becken. In Reihenfolge der aktuellen Ligaplatzierung haben sich also die Mannschaften aufgestellt und sind in 5 Sekunden Abständen ins Becken gesprungen. Im Zickzack durchs Becken, so dass Frau und Mann nach 400 m auf der anderen Seite das Becken wieder verlassen konnten. Die Leinen waren auf der Seite, auf der man auf die nächste Bahn wechseln muss hochgezogen, so dass man entspannt die Bahn wechseln kann.

Der Wechsel auf das Rad und anschließend zum Laufen war dann wieder, wie man es kennt. Die durchaus nicht ganz leichte Strecke in Ratingen hat ein paar Höhenmeter. Also für Ligawettkämpfe ein eher ungewöhnliches Profil. Aber das ist auch ein Grund, was Ratingen ein bisschen besonders und auch spannender macht.

Als erstes waren die NRW-Herren gefolgt von den Regio-Herren am Start. Nach kurzer Pause wurden dann die Damen ins Rennen geschickt. Auch hier wurde zunächst die NRW-Liga gestartet, bevor die Damen-Regio ins Becken springen durften. Durch diese doch recht zügige Abfolge der Starts war es leider so, dass die Mannschaften sich erst wieder im Zieleinlauf getroffen haben. Auch wenn auf der Strecke der Support etwas geringer ausgefallen ist als sonst, war die Stimmung gut und es waren alle über einen schönen Wettkampf glücklich.

Sportlich war es für den DLC auch wieder ein Fest. Die NRW-Damen wurden in Ratingen in der Mannschaftswertung zweite und sicherten sich in der Tabelle den 5. Platz. Die Regio-Damen kamen auf den 12 Platz und lagen damit in der Abschlusstabelle auf Rang 12. Die NRW-Herren wurden in Ratingen 4. und konnten damit die Saison auf Platz 2 in der Tabelle beenden. Die Regio-Herren beendeten den Tageswertung auf dem 6. Platz und belegten damit in der Liga den 6. Platz.

Olli

NRW Liga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Christina Streb	1:06:27	8:34	38:50	19:03
7.	Laura Laermann	1:06:49	8:01	39:56	18:52
16.	Eveline Bennek	1:09:17	7:31	39:29	22:17

Platz 2/16 **Platzziffer 28**

13. Stadtwerke-Ratingen-Triathlon 2021 - 12.09.2021



Eve, Christina, Laura

NRW Liga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
14.	Michael Cramer	56:43	6:37	32:07	17:59
19.	Paul Kern	57:15	5:42	32:55	18:38
21.	Valentin Mussehl	57:21	5:45	32:08	19:28
25.	Eric Klinkenberg	57:32	6:03	33:02	18:27

Platz 4/16 **Platzziffer 79**

13. Stadtwerke-Ratingen-Triathlon 2021 - 12.09.2021



Michael, Eric, Paul, Valentin

Regionalliga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
14.	Luca Schäfer	58:50	6:52	33:16	18:42
23.	Patrick Lindner	1:00:37	6:57	34:22	19:18
39.	Mario Schreuer	1:03:58	6:53	35:02	22:03
40.	Oliver Radtke	1:04:01	7:57	35:46	20:18

Platz 6/15 **Platzziffer 116**

13. Stadtwerke-Ratingen-Triathlon 2021 - 12.09.2021



Luca, Patrick, Olli, Mario

Regionalliga Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
22.	Charlotte Hinz	1:13:30	8:45	42:19	22:26
28.	Claudia Maurer	1:15:40	9:17	41:46	24:37
37.	Pia Kanwischer	1:19:30	8:44	45:21	25:25

Platz 12/16 **Platzziffer 87**

13. Stadtwerke-Ratingen-Triathlon 2021 - 12.09.2021

Teil V.

Neue Mitglieder

Anton Koger

26 Jahre aus Karlsruhe

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Als Jugendlicher bin ich gerne Rennrad gefahren. Nach meinem ersten Marathon 2018 habe ich mit strukturiertem Training angefangen. Ein Jahr später habe ich in einer Verletzungspause Kraulen gelernt und mache seitdem Triathlon.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Spaß und Schmerz zugleich: Die Olympische Distanz beim Lofoten Triathlon in Nordnorwegen im August 2020. Schwimmen im Nordmeer, Radfahren mit viel Wind und dann noch über Stock und Stein über einen Berg Laufen – das werde ich nie vergessen!

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

Laufen und Radfahren gerne mit Bergen, wobei mir die Hügel in der Aachener Umgebung auch sehr gut gefallen! Wichtig ist, dass ich schnell draußen bin. Mit dem Schwimmen freude ich mich gerade erst an – am meisten Spaß macht es mir beim Schwimmtraining vom DLC!

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Bisher zwei Marathons und diverse Triathlons von Volksdistanzen, über Kurzdistanz in der Liga, bis zur Mitteldistanz. Ein drei-Etappen Radrennen war 2021 auch dabei.

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

2022 ist eine Langdistanz geplant. Und ich will gerne einige Ligarennen mit dem DLC mitnehmen. Außerdem will ich mich im Wasser wohler fühlen und schneller werden.

Was macht Dich schnell?

Gelassenheit und Disziplin im Training. An der Gelassenheit im Wettkampf muss ich noch arbeiten

aber die Kombination in Verbindung mit systematischem Training ist eine gute Grundlage.



Anton Koger

Was machst Du gerne?

Ausdauersport ist ein klasse Ausgleich für mich. Sonst fasziniert mich die kognitionspsychologische Forschung, in der ich neben meinem Psychologie-Masterstudium arbeite und promovieren will.

Was tust Du ungern?

Bei Regen Radfahren.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Nachdem ich mit Triathlon angefangen habe, wollte ich schon immer mal in einen Verein. Da ich aber in den letzten Jahren mehrmals umgezogen bin hatte sich das nie ergeben. Als klar war, dass ich für meinen Master nach Aachen ziehe, wollte ich auf jeden Fall hier in den Verein eintreten. Ich kannte vor einem Jahr noch niemanden in Aachen und habe durch den DLC viele tolle Menschen, die meine Leidenschaft teilen, kennengelernt.

Und das wollte ich noch sagen:

Es ist unglaublich großartig, dass jede und jeder im Verein mit voller Power unterstützt wird. Egal welche Zeiten oder Platzierungen – einfach geil!

Constantin Drucklieb

20 Jahre aus Rosellen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ein bisschen joggen gehe ich seit der 8ten Klasse, als es dort an meiner Schule einen ein Stunden Lauf gab. Richtig laufen tue ich erst seit ein paar Jahren. Radfahren tue ich schon so lange ich denken kann ob zur Schule oder zum Fußballtraining. Aufs Rennrad habe ich mich das erste mal im letzten Sommer vor Corona getraut und hing erstmal nur im Windschatten meines Vaters. Beim Schwimmen fange ich abgesehen vom Schulschwimmen so ziemlich von vorne an.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Der Norwood Horizons 5k. Das war der erste Lauf bei dem ich nicht nur mit mir selber gekämpft habe, sondern auch ein richtiges Wettkampffühl hatte.

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

Am liebsten laufe ich im Wald, Radfahren hat auf Mallorca besonders Spaß gemacht, und beim Schwimmen habe ich keine Präferenz.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Nachdem wegen Corona der organisierte Marathon abgesagt wurde, bin ich stattdessen auf eigene Faust in einen im Wohngebiet gelaufen. Mein erster Triathlon war diesen Sommer in Willich.

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

Ich würde gerne einen organisierten Marathon

laufen und mich an längeren Triathlon Distanzen versuchen.



Constantin Drucklieb

Was macht Dich schnell?

Der Spaß am Sport.

Was machst Du gerne?

Zeichnen, lesen und mich um meine Pflanzen kümmern.

Was tust Du ungern?

Putzen, warten und Dehn- und Kraftübungen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich wollte mich endlich mal wieder mit anderen durchs Training quälen, da macht es direkt mehr Spaß.

Und das wollte ich noch sagen:

Mögen nächstes Jahr wieder viele Wettkämpfe stattfinden.

Hartwig Busch

46 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Mein erster Laufwettbewerb war 2004, Silversterlauf in Siegen (10 km um die Obernautalsperre)
Mein erstes Radrennen war 2008 das 34km Jedermannrennen Rund um den Henninger Turm.
Mein erster Triathlon war 2009 die Volksdistanz in Buschhütten (wobei schwimmen am besten mit nicht abgesoffen beschrieben ist).

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Challenge Walchsee 2015, tolle Strecke, tolles Wetter und ein tolles Publikum.

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

Wenn ich einfach schnell unterwegs sein will → Flache Strecken wie am Baldeneysee in Essen, Fahrradfahren in den französischen Alpen ist toll.
Schwimmen: Tja, das ist notwendiges Übel um sich Triathlet nennen zu können.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich habe insgesamt sechs Mal die Marathondistanz in Angriff genommen, einmal nach 7.5 h Aufwärmtraining.

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

Ich möchte wieder auf ein Niveau kommen, wo ich eine Triathlon-Halbdistanz entspannt genießen kann.

Was macht Dich schnell?

Der Wettbewerbsgedanke, der/die läuft mir nicht weg :-)

Was machst Du gerne?

Sport, Backen, Brettspiele, nette Menschen kennenlernen.



Hartwig Busch (2014 bei der Challenge Roth)

Was tust Du ungern?

Stabilitätstraining, kurze Sprints und bügeln.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Es macht einfach mehr Spass, Sport mit einem Verein zu machen, als nur für sich alleine oder in einer kleinen Gruppe.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich darauf, in 2022 auch mal bei den Triathleten reinzuschnuppern.

Jan Körkemeyer

25 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ursprünglich komme ich aus dem Rudersport und dort sind wir regelmäßig zum Ausgleich gelaufen. Auf dem Rennrad saß ich vor ca. einem Jahr das erste Mal. Mit dem Schwimmtraining habe ich durch den Vereinsbeitritt begonnen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Leider habe ich bis jetzt nur am vereinsinternen Wettkampf im Juli teilgenommen. Der hat mir aber schon richtig Spaß gemacht und mich weiter motiviert!

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

Am besten gefallen mir die Intervalleinheiten auf der Bahn. Mit dem Rad bin ich am liebsten in der Eifel unterwegs.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Nein, das kommt hoffentlich nächstes Jahr.

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

Ich würde gerne im nächsten Jahr meinen ersten Wettkampf, der nicht vereinsintern ist, absolvieren.

Was macht Dich schnell?

Ich schaue mir gerne meine Leistungen in der Vergangenheit an und versuche bei jedem Training etwas besser zu machen.



Jan Körkemeyer

Was machst Du gerne?

Eigentlich macht mir alles Spaß, bei dem ich mich sportlich betätigen kann. Ansonsten koche ich sehr gerne und verbringe Zeit mit Freunden und Familie.

Was tust Du ungern?

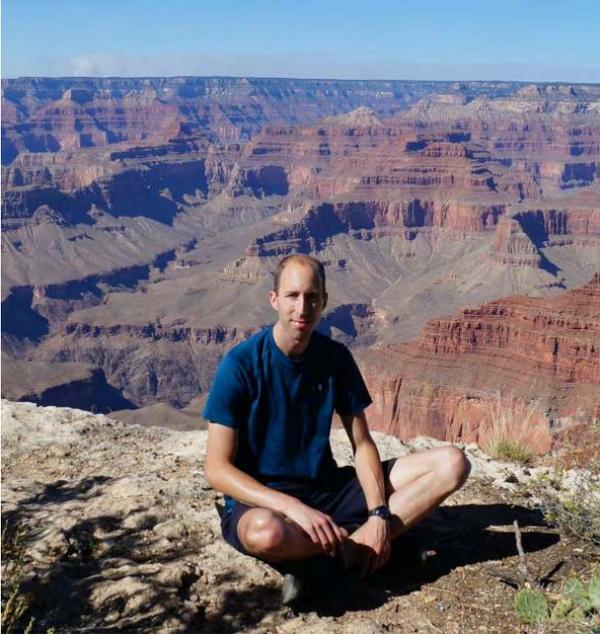
Seit meinem Umzug nach Aachen weiß ich, dass ich gerne umziehe – allerdings nicht in den 4. Stock.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Svenja, die schon etwas länger im DLC ist, hat mich mal mit zum Lauftraining genommen. Ich bin dann einfach geblieben. :)

Jens Hiller

32 Jahre aus Aachen



Jens Hiller

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe schon viele Jahre, seit wann kann ich gar nicht genau sagen. Mit Fokus auf Wettkämpfe allerdings erst seit 2018, vorher nur für Grundlagenausdauer im Tennis. Mit längeren Radtouren habe ich während zwei Forschungsaufenthalten in Berkeley (San Francisco / Bay Area) in den Sommern 2018 und 2019 angefangen und mir dann nach längerer Suche ein Rennrad zugelegt; bei knapp 2 Meter Körpergröße anfänglich gar nicht so einfach zu finden ;-). Mit dem Sportschwimmen, insbesondere Kraulen, habe ich erst im Frühjahr 2019 durch das neue Ziel Triathlon begonnen.

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

Am liebsten in der freien Natur, insbesondere im Wald oder entlang weiter Felder. Gerade mit dem Rad darf es auch gerne etwas bergig sein, das bringt Abwechslung. Insbesondere Lauftraining lege ich gerne in die frühen Morgenstunden, für das Gruppentraining laufe ich aber auch gerne am Abend.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich habe Ende 2018 in Amsterdam meinen ersten Halbmarathon absolviert und bin dann bis Ende 2019 noch beim Wings for Life World Run (München; 25,75 km), und den Halbmarathons in San Francisco und in Köln gelaufen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Ich finde, jeder Wettkampf hatte seinen besonderen Reiz. In San Francisco mit Blick auf die Bay Area und die Golden Gate Bridge zu laufen war super cool, der Wings for Life World Run hat durch das Catcher Car und den Charity-Hintergrund eine ganz besondere Atmosphäre und in meiner Heimat in Köln ist die Stimmung natürlich am schönsten :)

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

Klar: Meinen ersten offiziellen Triathlon-Wettkampf! Zunächst soll es auf die olympische Distanz gehen. Irgendwann vielleicht auch mal Mitteldistanz, aber das hat noch Zeit.

Was macht Dich schnell?

Die Gruppe und der Gedanke an leckeres Essen nach dem Training oder Wettkampf.

Was machst Du gerne?

Sport, mich neuen Herausforderungen stellen und Unbekanntes erforschen und entdecken.

Was tust Du ungern?

Im Urlaub stundenlang am Strand herumliegen. Egal ob Wandern, Triathlon oder andere Sportarten, hauptsache Bewegung.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Das Training hat auf Anhieb mega Spaß gemacht. Da ich bereits seit früher Kindheit Tennis spiele, bin ich das Training in der Gruppe und Sport im Verein gewöhnt und auch Laufen, Radeln und Schwimmen machen in der Gruppe einfach mehr Freude.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf eine coole Zeit im Verein!

Jens Rubner

31 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe seit 2016 und habe 2017 auch die Begeisterung fürs Rennrad gefunden. Da mich Triathlon sehr gereizt hat, habe ich mich 2019 auch das erste Mal seit der Schulzeit wieder ins Schwimmbad getraut und man findet mich bisher eher unregelmäßig dort.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Die Sprintdistanz in Eupen (2019). Ist aber seitdem leider auch mein einziger Wettkampf geblieben.

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

Am liebsten bin ich in den Bergen unterwegs. Auf dem Rennrad darf es aber auch gerne mal eine flache Strecke sein und dann Vollgas.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Marathon bisher noch nicht. Eine Sprintdistanz in Eupen habe ich im Triathlon gemacht. Die restlichen drei geplanten Wettkämpfe fanden leider nicht statt...

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

Endlich mal wieder ein Wettkampf. Je nachdem wie es mit dem Schwimmen läuft, auch etwas Längeres als Sprintdistanz.

Was macht Dich schnell?

Gute Trainingspartner:innen.

Was machst Du gerne?

Neben Triathlon fahre ich sehr gerne Ski und habe auch mit dem Tourengehen angefangen. Im Sommer sind Hüttentouren oder auch ein Trekkingurlaub eine gern gesehene Abwechslung. Musik machen (Saxophon) und hören sind dann die Beschäftigungen zur Entspannung. Wobei ich auch ein Faible für Kochen und leckeres Essen habe.



Jens Rubner

Was tust Du ungern?

Putzen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Von erfahrenen und enthusiastischen Personen lernen und sich gegenseitig pushen zu können.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf die kommende Trainingszeit und hoffentlich viel Spaß.

Julian Schmid

18 Jahre aus Witten

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Seit 2010, vielleicht auch ein bisschen früher, habe ich Leichtathletik gemacht. Lange ohne Fokus, dann mit Spezialisierung auf Mehrkampf und Wurf, zuletzt bin ich dann auch ein paar Mal 400 m gelaufen. Seit gut 2 Jahren fahre ich nun auch Rennrad, wobei man mich ab und zu auf (Rennrad-) Bikepacking-Touren wiederfindet. Freundschaft mit dem Schwimmen habe ich noch nicht ganz geschlossen, aber auch dort kann sich sicherlich was entwickeln.

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

Ich bin am liebsten auf einsamen, gut befestigten Straßen unterwegs, dann darf das Wetter auch sein wie es will, das ist mir dann nicht ganz so wichtig. Die Strecken hier in der Umgebung muss ich erst noch auskundschaften, in meiner Heimat bin ich gerne in der Elfringhauser Schweiz unterwegs. Zum Laufen nutze ich hier in Aachen gerne den Vennbahnweg, unter anderem auch, weil ich weniger als 500 m Anweg habe.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Nein, steht beides noch aus.

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

Ziel: Die vorherige Antwort ändern. Für nächstes Jahr steht zum einen eine weitere +300 km Radtour auf dem Plan, die letzte hat Lust gemacht auf mehr. Zudem würde ich natürlich auch gerne in das Triathlongeschehen einsteigen und zumindest eine Olympische Distanz mitmachen. Danach steht dann auch noch ein Marathon an, wobei das vermutlich erst in der zweiten Jahreshälfte angegangen wird.

Was macht Dich schnell?

Ehrgeiz und Training - wobei das mittlerweile auch ergänzt wird durch die Gesellschaft anderer.



Julian Schmid

Was machst Du gerne?

Laufen und Radfahren – aber das dürfte an der Stelle keinen überraschen. Zudem segle und wandere ich sehr gerne in meiner Freizeit und im Winter findet man mich dann entweder auf Skitour oder doch im Skilift, je nachdem wie die Schneelage ist.

Was tust Du ungern?

Einkaufen gehen und putzen, vor allem aber krank sein und sich deswegen beim Sport zurücknehmen müssen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Nach meinem Umzug nach Aachen hab ich die Chance gesehen von Leichtathletik auf Triathlon zu wechseln und so habe ich nach einem Verein gesucht. Während einer WG-Besichtigung habe ich dann gehört „Ah, unser andere Mitbewohner macht auch so viel Sport, der ist irgendwie im ‚DLC‘ glaub ich“ – die WG ist es zwar nicht geworden, dafür aber der Verein!. Ansonsten bin ich natürlich auch beigetreten, um sich gemeinsam durch die ein oder andere Laufeinheit zu beißen und sich gegenseitig zu ziehen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich habe mich hier direkt wohlgefühlt und habe deshalb richtig Bock auf die kommende Saison mit euch!

Lena Hegel

26 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich schwimme seit ich denken kann, also etwa seit 23 Jahren in der DLRG und habe da auch zahlreiche Wettkämpfe absolviert. Das Laufen kam irgendwann mal so nebenbei dazu und ist dann vor etwa 5 Jahren zur Hauptsportart geworden. Vor knapp zwei Jahren habe ich mit ein Rennrad gekauft.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Das war mit Sicherheit damals einer der Schwimmwettkämpfe, wo es am Ende noch Schokolade als Medaillen gab. Aber am besten erinnern kann ich mich an die Deutschen Meisterschaften im Rettungsschwimmen 2009, bei denen ich mit meiner Mannschaft den dritten Platz belegte.

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

Laufen im Wald, Radeln auf der Straße und Schwimmen im Meer und eigentlich fast immer.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Bisher keines von beiden.

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

Ich würde gerne für den DLC in einer Liga-Mannschaft starten.

Was macht Dich schnell?

Der Gedanke an ein leckeres Essen nach dem Training :D

Was machst Du gerne?

Von den drei Disziplinen finde ich das Schwimmen am besten, abseits vom Sport treffe ich mich gerne

mit Freunden und meiner Familie.

Was tust Du ungern?

Bei gutem Wetter zu Hause sitzen.



Lena Hegel

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich möchte neue Leute in Aachen kennen lernen, da ich erst vor kurzem hergezogen bin und außerdem wollte ich gerne mit Triathlon anfangen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf nächstes Jahr, um euch alle (mit hoffentlich weniger Corona-Einschränkungen) kennen zu lernen.

Mara Schietinger

22 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Rennrad und Laufen schon seit ich 13 bin. Schwimmen erst nach meinem Eintritt in meinen alten Verein 2016.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Die Antwort ist schwierig, weil mir bisher alle Spaß gemacht haben. Aber mein persönlicher Lieblingsmoment war, als ich 2017, nach ein paar Monaten Training, 1. in meiner AK beim Herbrand Triathlon wurde. Da wusste ich, dass ich den Sport auf jeden Fall weiter machen will und sich die Aufregung vor dem Wettkampf lohnt.

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

Ein Rennradtörchen mache ich nach wie vor am liebsten in der Heimat (Efringhauser Schweiz), weil ich mich im Aachener Umland noch nicht so gut auskenne. Schwimmen am besten draußen in der Sonne, in einem schönen 50 m Becken und laufen ums Dreiländereck.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Marathon leider noch nicht, ist aber definitiv ein Ziel. Triathlonwettkämpfe habe ich schon einige gemacht.

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

Definitiv! In der NRW Liga für den DLC zu starten und mich mal an eine Kurzdistanz zu wagen.

Was macht Dich schnell?

Trainieren mit anderen, am liebsten im Verein.

Was machst Du gerne?

Das Radeln ist mit Abstand meine Lieblingsdisziplin, von schönen Touren kriege ich nie genug.



Mara Schietinger

Was tust Du ungern?

Länger als 400 m auf einer Tartanbahn laufen.....(bin durch die Leichtathletik vorbelastet)

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Bin zum studieren nach Aachen und wollte unbedingt in einen Verein vor Ort wechseln. Das Probetraining bei Lutz hat mich überzeugt. Tolle Stimmung, nette Vereinskollegen und viele Trainingsmöglichkeiten. Hinzu kommt noch, dass die Frauen es echt drauf haben und es in fast allen Ligen Teams gibt.

Und das wollte ich noch sagen:

Kann es kaum erwarten, im DLC Trikot einen Wettkampf zu starten.

Martin Bremm

33 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich bin 2008 zum Laufen gekommen und erst seit kurzem durch meinen Zwillingsbruder (rechts im Bild) zum Triathlon gekommen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Am meisten Spaß hatte ich bei meinem ersten Triathlon mit dem TUS Norderney im Jahr 2020. Der große Wettkampf wurde wegen Corona abgesagt und stattdessen durfte ich an einem privaten Wettkampf in dem Verein meines Bruders teilnehmen.

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

In der Umgebung rund um Aachen laufe ich über das ganze Jahr und seit diesem Jahr bin ich auch öfters auf dem Rad anzutreffen. Ich freue mich immer auf die Freibadsaison im Hangeweiler, hier schwimme ich am liebsten.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Mein erster großer Wettkampf war der Halbmarathon 2011 in Bonn, ich war sozusagen ganz neu dabei und wollte unbedingt eine lange Distanz schaffen. Das hat dann auch ganz gut geklappt. An einen ganzen Marathon habe ich mich erst 2019 in Köln gewagt. Die gute Stimmung der vielen Zuschauer am Straßenrand hat mich am Wettkampftag durchs Ziel getragen. Das war ein tolles Erlebnis.

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

Mein sportliches Ziel für das nächste Jahr ist die Teilnahme am Islandman (Norderney), an dem ich schon zwei Mal teilnehmen wollte aber der beide Male ausgefallen ist.

Was macht Dich schnell?

Gute Frage, dazu habe ich grade keine passende Antwort. Ich glaube es wäre so etwas

wie das Gefühl von Freiheit beim Schwimmen/Radeln/Laufen.



Martin Bremm (links), Zwillingsbruder (rechts)

Was machst Du gerne?

Ich bin gerne draußen in der Natur unterwegs. Neben Schwimmen/Radeln/Laufen gehört auch Windsurfen und Tourenski und Yoga zu meinen liebsten Beschäftigungen. Es sind so viele Aktivitäten, da ich auch sehr neugierig bin und gerne neue Sachen ausprobieren.

Was tust Du ungern?

In überfüllten Kaufhäusern einkaufen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Meine frühere Mitbewohnerin kennt den DLC und hat mir von der hohen Motivation im Verein erzählt. Da ich Lust bekommen hatte in einer Gruppe zu trainieren, habe ich bei einem DLC Training vorbeigeschaut. Es hat mir sofort Spaß gemacht und zwei Tage später habe ich mich im Verein angemeldet.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf das nächste Jahr, dann im DLC Aachen!

Max Hellmann

25 Jahre, aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Bis ich mir vor 2 Jahren ein Rennrad gekauft habe, war das Rad nur mein Lieblings-Fortbewegungsmittel, nun ist es auch zum heißgeliebten Sportgerät geworden. Ich laufe seitdem ich laufen kann immer mal wieder bei Volksläufen mit. Nachdem ich in meiner Kindheit und Jugend beim DLRC geschwommen habe, schwimme ich jetzt seit 4 Jahren beim Hochschulsport.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Wir treten mit der Familie (Tanten, Onkel, Cousinen, Cousins, Papa und Bruder) jedes Jahr beim „Lauf zwischen den Meeren“ von Husum nach Damp an. Für mich ist das das beste Familientreffen, das ich mir vorstellen kann.

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

Ich bin gerade im Hochsommer am liebsten nachts auf der Vennbahn unterwegs.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

2017 Frankfurt Marathon 2018 Lissabon Marathon
2021 O-See Triathlon (Olympische Distanz)

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

Für 2022 möchte ich meine erste Mitteldistanz finnischen und meine Zeit auf der olympischen Distanz verbessern.

Was macht Dich schnell?

Sport in der Gruppe und Intervalltraining

Was machst Du gerne?

Neben laufen, radeln und schwimmen, gehe ich gerne Wakeboard und Snowboard fahren. Um den Energiespeicher wieder aufzufüllen, füttere ich am liebsten mein selbstgekochtes Essen.



Max Hellmann

Was tust Du ungern?

Putzen, auf andere Warten und in verspäteten Zügen zu sitzen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich hatte schon länger vor mal beim DLC reinzuschnuppern. Als ich Nils in der Osthalle getroffen habe, hat er mir den letzten Schubs gegeben mal bei euch mitzutrainieren und mich anzumelden.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf viele schöne Trainingseinheiten und ein erfolgreiches Wettkampfsjahr 2022 mit euch!

Moe Schacht

24 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Seit ich mit dem Studium begonnen habe. An der Universität in Japan bin ich einem Triathlon-Club beigetreten. Vor der Universität habe ich 6 Jahre lang Softball gespielt.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Alles! wenn mich jemand anfeuert, macht das Rennen immer Spaß

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

Durch schöne Landschaften

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich habe 3 Marathon gelaufen und mehrere Triathlon bis Mitteldistanz absolviert.

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

Ich möchte in den nächsten Jahren an einem Ironman-Rennen teilnehmen. und nicht vergessen, immer besser zu werden und die Trainings zu genießen.



Moe Schacht

Was macht Dich schnell?

Training mit meinem Mann.

Was machst Du gerne?

Ich betreibe jede Art von Sport. An erster Stelle steht natürlich der Triathlon, aber ich spiele auch Softball und Fußball. Ich liebe es auch zu reisen (mit dem Fahrrad!)

Was tust Du ungern?

Zu Hause bleiben und couch potato werden!

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Es gibt viele Möglichkeiten Triathlontraining zu machen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf viel Spaß in diesem Team! Schön euch kennenzulernen!

Sophia

24 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Während des Abiturs habe ich das Laufen als Ausgleich für mich entdeckt, aber war nie in einer Trainingsgruppe. Bis vor zwei Jahren hätte ich auch nicht erwartet, dass mir das Radeln und Schwimmen mal so viel Spaß machen werden. Jetzt hat mich die Lust am Triathlon aber gepackt.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Monschau Marathon als 2er Staffel

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

Am liebsten laufe und radle ich in der Eifel, wobei ich da eher mit dem Mountainbike unterwegs bin. Für mich ist das Schwimmen morgens im Hangeweiher am schönsten.

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

Meinen ersten Triathlon oder Marathon zu absolvieren.

Was macht Dich schnell?

Definitiv mein fehlendes Zeitmanagement im Alltag, ansonsten eine schöne Strecke oder die richtige Musik im Training.

Was machst Du gerne?

Wenn ich nicht gerade draußen Sport treibe, bin ich Trainerin im Geräteturnen. Ansonsten mache ich gerne Urlaub mit dem Zelt oder in den Bergen.



Sophia Gostek

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Spätestens bei der Beschreibung „Unerreichbarkeit bei schönem Wetter“ auf der Homepage habe ich mich angesprochen gefühlt. Ansonsten haben mich die vielen Trainingsmöglichkeiten (auch für Triathlon-Neulinge) und die Offenheit der Vereinsmitglieder motiviert beim DLC anzufangen.

Sven Lotze

48 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich bin schon zur Schulzeit gerne Rad gefahren. Im Austauschjahr in den USA hab ich dann mit Cross- und Mittelstreckenlauf angefangen. Zurück in Deutschland war ich dann ein paar Jahre zuhause im Triathlonverein, bevor ich mich im Studium mangels Zeit aufs Rennradfahren konzentriert hab. Jetzt möchte ich gern wieder in allen Disziplinen eine vernünftige Form aufbauen!

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Schwer zu sagen, Rennen können auf ganz unterschiedliche Weise Spaß machen! Ein Höhepunkt war auf jeden Fall die Teilnahme am MTB-Rennen Cape Epic in Südafrika, vor allem landschaftlich und organisatorisch nicht zu toppen. Sehr gerne bin ich auch immer beim Einzelzeitfahren Rund um Schmidt am Rursee gestartet, da waren immer viele Freunde dabei und die familiäre Atmosphäre hat mir gut gefallen. Als Triathlonveranstaltung mag ich Bonn am liebsten, mit „Rückenwind“ beim Schwimmen und einer selektiven Radstrecke.

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

Hier in der Gegend laufe ich am liebsten im Stadtwald. Mit dem Rennrad fahre ich gerne durchs hohe Venn und Richtung Ardennen. Und Schwimmen ist am besten draußen, z.B. im Hangeweiher. Wann? Im Sommer :)!

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich war beim ersten Köln-Marathon dabei! Seitdem hab ich eine handvoll Marathons absolviert, zuletzt bin ich in 2018 in Lissabon gestartet. Triathlon-Wettkämpfe hab ich einige bis zum Anfang des Studiums gemacht, zuletzt nur sehr vereinzelt.



Sven Lotze

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

Im Moment hab ich keine konkreten Wettkampfziele, mit Corona kann man ja sowieso nicht richtig planen. Sobald es wieder geht, möchte ich endlich mal eine Schwimmform aufbauen die in einem vernünftigen Verhältnis zum Laufen und Radfahren steht, vielleicht klappt's ja nächsten Winter.

Langfristig würde ich gerne die 3 Stunden beim Marathon knacken!

Was macht Dich schnell?

Eine Woche Rad-Trainingslager auf Malle kann Wunder wirken! Beim Laufen sind für mich 400er-Intervalle perfekt. Schwimmtechnisch suche ich noch einen Geheimtipp ;).

Was machst Du gerne?

Neben Radfahren, Laufen und Schwimmen fahre ich gerne Kajak, gehe wandern oder liege am Strand.

Was tust Du ungern?

Arbeiten!

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Das super Schwimmtraining (hab schon mal geschnuppert), das Zirkeltraining, das ich beim Hochschulsport schon gerne gemacht hab und nicht zuletzt, dass schon ein paar Lauffreunde von mir im Verein sind.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freu mich auf das Training mit Euch!

Teil VI.

Allgemeine Informationen

DANKE

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

- Ich möchte mich bei allen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, mir ein Interview für die Vereinszeitung zu geben.
- Mein besonderer Dank geht an alle, die einen Artikel für den Rennschuh geschrieben haben.
- Vielen Dank den neuen Mitgliedern, die den Fragebogen ausgefüllt haben, um sich

den anderen Mitgliedern im Rennschuh vorzustellen.

- An dieser Stelle möchte ich noch mal den Trainern danken, die uns im zweiten Jahr der Pandemie im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten trainiert und motiviert haben.

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

(Claudia)

Informationen Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Vorstand

Vorsitzender

Matthias Höfler
Bismarckstr. 151
52066 Aachen
vorsitzender@dlc-aachen.de

Geschäftsführung

Hendrik Naumann
Maria-Theresia-Allee 93
52064 Aachen
geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Organisatorische Leitung Triathlon

Nils Plettenberg
triathlon_organisation@dlc-aachen.de

Kassenwart

Valentin Müller
Schenkendorfstr. 20
52066 Aachen
kasse@dlc-aachen.de
Bankverbindung
DLC Aachen
Sparkasse Aachen
IBAN: DE60 3905 0000 0001 9043 90

Sportliche Leitung Triathlon

Konrad Frischkorn
triathlon_sportleitung@dlc-aachen.de

Jugendwart

Bo Lehmann
jugend@dlc-aachen.de

Ansprechpartner und Infos

Internetauftritt

Nils Plettenberg
Paul Ziermann
Andreas Kemper
www.dlc-aachen.de
info@dlc-aachen.de

Social Media Auftritt

Laura Laermann
Follow us on Facebook
Follow us on Instagram

Triathlon Liga, Damen

Eve Bennek-Schöpping
damenteam@dlc-aachen.de

Triathlon Liga, Herren

Konrad Frischkorn
konrad.frischkorn@dlc-aachen.de

Impressum

Redaktion und Layout: Claudia Maurer
rennschuh@dlc-aachen.de