

Der Rennschuh

DLC Aachen e.V.

DLC AACHEN

DLC

2023

Online Vereinszeitung



Inhaltsverzeichnis

I. Who is Who im DLC	4	IV. Triathlon	43
1. Vorstand	5	Triathlon	44
Vorsitzender: Matthias Höfler	6	Mitteldistanz	44
Geschäftsführung: Hendrik Naumann	8	Kurzdistanz, auch olympisch genannt .	44
Kassenwart: Rebecca Emmerich	10	Sprintdistanz, auch Voksdistanz	44
2. Ansprechpartner	11	Schnuppertriathlon	44
Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn .	12	Teamsprint	44
Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils		2x2	44
Plettenberg	14	Prolog	44
Social Media Managerin: Mara Schie-		Duathlon (z.B. Sprint in Alsdorf)	44
tinger	16	Triathlon Liga 2023	45
II. Trainings und Trainer	17	<i>April</i>	45
Informationen zu den Trainings	19	Alsdorf, Regionalliga Frauen und Män-	
Laufen	19	ner, Duathlon-Sprint	45
Koppeltraining	19	<i>Mai</i>	46
Schwimmen	20	Gladbeck, NRW Liga Frauen und Män-	
Stabi- und Zirkeltraining	20	ner, Teamsprint	46
Lauftraining für Anfänger und Genuss-		Chaotischer Saisonauftakt in Gladbeck	46
läufer	21	Sturz beim Abstieg	46
Lauftraining für Langstreckenläufer . .	22	Denkzettel für den NRW-TV	47
Schwimmtraining II	25	Gütersloh, -Regionalliga Männer, Sprint	48
Schwimmtraining mit Steffen, Vera		<i>Juni</i>	49
und Cedric	29	Hagen, NRW Liga Frauen und Männer,	
Kinder- und Jugendschwimmen	32	2x2	49
Zirkeltraining und Stabi	33	Hagen, Verbandsliga Süd, kurz	49
III. Wettkämpfe und andere Events	36	Eutin, 2. Bundesliga Nord Frauen und	
DLC Swimathlon 2023	37	Männer	50
AK30 - here we go!	38	Indeland, Regionalliga Frauen, Sprint .	52
Sport im Park	39	Indeland, Verbandsliga Süd Männer,	
DLC Eistour: Ein Saisonabschluss zum		Sprint	52
Dahinschmelzen	40	Steinbeck, Regionalliga Männer, Kurz .	53
Rhein City Run 2023	41	Münster, Oberliga Frauen, Sprint	54
		<i>Juli</i>	55
		Saerbeck, Regionalliga Frauen, Sprint .	55
		Verl, 2. Bundesliga Nord Frauen und	
		Männer, Sprint	56
		Verl, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint	57

Verl, Oberliga Frauen, Sprint	57
<i>August</i>	58
Salzgitter, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint	58
Hückeswagen, Regionalliga Frauen und Männer, Kurz	59
Grimma, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint	60
Krefeld, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint	61
Krefeld, Verbandsliga Süd Männer, Sprint	62
Riesenbeck, Oberliga Frauen, Sprint Oder auch: Die Reise nach Rie- senbeck!	63
<i>September</i>	65
Hannover, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sonderformat	65
Köln, NRW Liga Frauen und Männer, Mitteldistanz	66
Vreden, Regionalliga Frauen und Män- ner, Sprint	67

Hitzschlacht bei absolutem Planungs- chaos	67
Ratingen, Oberliga Frauen, Sprint	69
Ratingen, Verbandsliga Süd, Männer, Sprint	69

V. Neue Mitglieder 70

Christian Ries	71
Jula Krückel	73
Kai Fängmer	74
Leonie Rüenauver	76
Marine Raimbault	77
Remi Dillies	78
Tim Schaffarczyk	79

VI. Allgemeines 80

Pleiten Pech und Pannen	81
Informationen DLC Aachen e.V.	85
Vorstand	85
Ansprechpartner und Infos	85

Teil I.

Who is Who im DLC

1. 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 Jahreswechsel 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
vorsitz@dlc-aachen.de

Geschäftsführung: Hendrik Naumann

Hendrik Naumann ist seit 2020 Geschäftsführer des DLC Aachen e.V.



Hendrik Naumann

Rennschuh: Wie alt bist du?

Hendrik: 31 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 kümmere mich um die Sponsorenakquise und -pflege.

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

Hendrik: Ich war sportlicher Leiter im DLC.

Rennschuh: Was waren die wichtigsten Punkte in diesem Jahr und was steht für nächstes Jahr auf der Agenda?

Hendrik: Neben kleinen Änderungen in unseren Ordnungen haben wir uns vor allem die Kassenstruktur angeschaut, um Einsparpotentiale aufzudecken und unsere Bürokratie zu vereinfachen. Damit stellen wir sicher, dass wir auch in Zukunft gute Angebote anbieten können und die Arbeitsinhalte der Vorstände einfacher von jedermann zu erledigen sind. Das erleichtert eine mögliche Übergabe in Zukunft enorm. Außerdem habe ich einige Sponsoren neu gewinnen können und Verträge verlängern können! Für das nächste Jahr haben wir uns vorgenommen, die Homepage zu überarbeiten.

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Hendrik: Mittlerweile leider weniger als gewünscht, aber ich versuche mich für den Sommer wieder fit zu machen. Ich bin immerhin 6. Ersatzmann für die Team-Relay DM in Hannover im nächsten Jahr

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: 2024 möchte ich mich so weit wie möglich vorne beim Engadiner Skimarathon platzieren, um mich für 2025 in die erste Startgruppe zu qualifizieren.

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Hendrik: Ich bin wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fraunhofer IPT.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Hendrik: Drei Mal in der Woche schaffe ich es meistens noch – im Sommer muss es dann wieder mehr werden, damit ich mich für die Mannschaften empfehlen kann. Aber ich glaube, dass ich an meine besten Leistungen leider nicht mehr

anschließen kann.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Hendrik: Ich schraube gern an Fahrrädern.

Kontakt:

Hendrik Naumann

geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Kassenwart: Rebecca Emmerich

Nachdem unser Kassenwart Valentin Müller das Land NRW verlassen hat, hat sich Rebecca bereit erklärt, dieses Amt zu übernehmen. Was zu Ihren Aufgaben als Kassenwart gehört und was sie sonst so macht, erzählt sie in diesem Interview

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

Rebecca: Ich bin schon lange im Verein und wollte etwas zurückgeben. Dann wurde der Posten bald frei und ich war recht schnell „überredet“.

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

Rebecca: Ja, in meinem Leichtathletikverein war ich Jugendwartin und Trainerin.

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

Rebecca: Im Prinzip, bin ich in alles involviert, was mit Geld zu tun hat. Sei es Rechnungen bezahlen, ausstellen und die Buchhaltung sauber halten.

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

Rebecca: Wenn du Fragen zu einer Rechnung hast, einen Beleg für z.B. Fahrtkosten einreichen möchtest, oder ähnliches, dann bist du bei mir genau richtig.

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Rebecca: 26 Jahre

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

Rebecca: Seit 2016

Rennschuh: *Trainierst du selbst aktiv?*

Rebecca: Ja.

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

Rebecca: Mit dem Beginn meines Studium stand ich vor der Entscheidung, ob ich weiter Triathlon machen möchte oder nicht. Und dann habe ich mich dazu entschieden, wenn ich weiter mache, dann richtig. So bin ich im DLC gelandet.

Rennschuh: *Wo hast du früher trainiert?*

Rebecca: Am anderen Ende der Eifel bei Koblenz.

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

Rebecca: 16 Jahre



Rebecca Emmerich

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

Rebecca: Meine erste Langdistanz in Kopenhagen in diesem Jahr in 10:22 h.

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

Rebecca: Den Ötztaler Radmarathon, einen Marathon unter 3:20 h und eine Langdistanz unter 10 h.

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingsdistanz?*

Rebecca: Alles, was länger als ein Sprint ist.

Rennschuh: *Was machst du beruflich?*

Rebecca: Ich bin wissenschaftliche Mitarbeiterin am Textiltechnik Institut der RWTH Aachen.

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

Rebecca: 4-12 Mal pro Woche

Kontakt:

Rebecca Emmerich

kasse@dlc-aachen.de

2. Ansprechpartner

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. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2021



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

sportleitung@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! Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2021



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 Schwimmband, 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 gewesen 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
info@dlc-aachen.de

Social Media Managerin: Mara Schietinger

Mara übernimmt die Aufgaben als ehrenamtliche Social Media Managerin des DLC Aachen. Sie kümmert sich um den Auftritt des DLC Aachen bei Facebook Instagram und co. Dieses Interview ist die Wiederholung von 2022



Mara Schietinger

Rennschuh: Wie alt bist du?

Mara: 23

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Mara: Als ich hier im Aachen mit dem Studium angefangen habe, wollte ich den Verein wechseln, um weiter aktiv in einem Team trainieren zu können. Nach ein bisschen Recherche habe ich mal beim Lauftraining vorbei geschaut und die Stimmung und Motivation haben mich überzeugt. Sehr besonders finde ich immer noch das gute Verhältnis unter den Teammitgliedern.

Rennschuh: Was hat dich dazu bewegt, das Social Media Management des DLC zu übernehmen?

Mara: Durch Aufgabe als „Social Media Managerin“ möchte ich mich gerne im Verein engagieren und hoffe mehr Mitglieder kennenzulernen. Da macht der Sport direkt viel mehr Freude.

Ich selbst bin relativ aktiv auf Instagram habe daran großen Spaß. Daher dachte ich mir, dass das ein guter Anfang ist.

Rennschuh: Wie können dich die anderen Mitglieder

bei deiner Arbeit für den Verein unterstützen?

Mara: Bitte immer daran denken, Bilder und Eindrücke von Wettkämpfen und andere Events mit mir zu teilen. Außerdem wäre es ganz toll, wenn ihr auf Stories oder Beiträgen @dlcaachen_triathlon markiert!

Bestimmt werde ich auch mit der ein oder anderen „Social Media Aktion“ auf euch zukommen und mich dann über eine rege Teilnahme freuen. Zwar verwalte ich den Account, aber damit alle über das Vereinsgeschehen up to date sind, brauche ich eure Hilfe.

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Mara: Ja, man wird mich im neuen Jahr hoffentlich auch wieder regelmäßiger beim Vereinstraining sehen.

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

Mara: 16

Rennschuh: Wo bist du früher gestartet?

Mara: Angefangen habe ich beim TRC Essen und bin dort für die Frauenmannschaft in der Regional- und NRW-Liga gestartet

Rennschuh: Was studierst du?

Mara: Ich studiere Medizin an der RWTH

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Mara: Auch wenn mein Studium mich ziemlich einspannt, versuche ich neben dem Sport mir immer mal wieder eine Auszeit durch Theaterbesuche oder kleine Basteleien zu nehmen. Außerdem koche und backe ich seeehr gerne, am liebsten mit Freunden.

Was ich sonst noch sagen wollte:

Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe und werde mein Bestes geben, dass ihr auch über Social-Media von dem Vereinsleben etwas mitbekommt und daran teilhaben könnt.

Kontakt:

Mara Schietinger

mara.schietinger@web.de

Teil II.

Trainings und Trainer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Lauftraining 18:30 Hangweiher Start am Parkplatz unten	 Stabi- Training 18:30-20:00 Geschwister- Scholl Schule Stolberger Str.	 Lauftreff 18:30 - 19:30 Alt- Linzenshäuschen Ca. 10km Hügelig) (Melden bei Helmut Theves)	 Lauftraining Läufer 18:30-20:00 Waldstadion	 Zirkeltraining 18:00-20:00 Minoritenstr.	 Lauftreff 09:00 - 10:30 Waldstadion	 Lauftreff 10:00 Waldstadion (12,5 bis 22 km)
 Schwimmtraining 22:00 - 23:00 (alle Niveaus) Brand	 Winter: Lauftraining Derzeit mit ATG 18:20-20:00 Hangweiher Sommer: Koppeltraining 18:30-20:00 Avnatis	 Zirkeltraining 20:00 Bergstraße	 Lauftraining Derzeit mit ATG 18:00 - 20:00 ATG Vereinsheim am Chorusberg	 Schwimmtraining 21:00 - 22:00 (alle Niveaus) Ulla-Klinger Halle	 Lauftraining Derzeit mit ATG 11:00 Vereinsheim ATG am Chorusberg	 Schwimmtraining 14:00 - 15:30 (Breitensport) 15:30 - 17:00 (Leistungssport) Ulla-Klinger Halle

Informationen zu den Trainings

Laufen

Lauftraining Montag 18:30 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Training für Einsteiger und Genussläufer, bei denen es nicht auf das Tempo ankommt.

Treffpunkt: Hangeweiher unten am Parkplatz am Kreisel

Ansprechpartner: Inge Wertz
inge.wertz@freenet.de

Lauftraining im Winter Dienstag 19:00 Uhr

Findet zur Zeit nicht statt, da es keinen Trainer gibt. Ersatzweise kann vorübergehend um 18 Uhr mit der ATG trainiert werden.

Lauftreff Mittwoch 18:30 Uhr

Zielgruppe: Lauftreff, bei dem ca. 10 km hügelig gelaufen werden.

Treffpunkt: Alt-Linzshäuschen. Bitte Helmut kontaktieren, da der Treffpunkt manchmal verschoben wird.

Ansprechpartner: Helmut Theves.
helmut.theves@dlc-aachen.de
Telefon: 0176 21 74 66 55 (gerne SMS oder WhatsApp)

Lauftraining Donnerstag 18:15 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Training für ambitionierte Läufer und Langstreckenläufer. Das Training ist für alle geeignet, die mindestens 10 km lange Strecken laufen möchten. Hier werden im Waldstadion auf der Tartanbahn Intervalle aller Art gelaufen. Lauf ABC ab 18:15 Uhr mit Claudia Maurer. Das Lauftraining wird von Angelika Dunke ab 18:30 geleitet.

Treffpunkt: Waldstadion

Ansprechpartner: Claudia Maurer
claudia.maurer@dlc-aachen.de

Lauftraining Donnerstag 18:45 Uhr

Findet zur Zeit nicht statt, da es keinen Trainer gibt. Ersatzweise kann vorübergehend um 18 Uhr mit der ATG trainiert werden.

Lauftreff Samstag 09:00 Uhr

Zielgruppe: Lauftreff mit ca. 1 h bis 1,5 h Laufzeit

Treffpunkt: Waldstadion

Ansprechpartner: Helmut Theves.
helmut.theves@dlc-aachen.de

Telefon: 0176 21 74 66 55 (gerne SMS oder WhatsApp)

Lauftreff Sonntag 10:00 Uhr

Zielgruppe: Lauftreff bei dem 12 km bis 22 km gelaufen werden.

Treffpunkt: Waldstadion

Ansprechpartner: Helmut Theves.
helmut.theves@dlc-aachen.de

Telefon: 0176 21 74 66 55 (gerne SMS oder WhatsApp)

Koppeltraining

Koppeltraining für Triathleten von April bis September

Findet zur Zeit nicht statt, da es keinen Trainer gibt. Ersatzweise kann vorübergehend um 18 Uhr mit der ATG gelaufen werden.

Schwimmen

Schwimmtraining Montag 22:00 - 23:00 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Schwimmtraining für Triathleten. Der Fokus liegt auf dem Kraulschwimmen. Das Training ist für alle Leistungsklassen geeignet.

Trainingsort: Schwimmhalle Brand

Ansprechpartner: Nils Plettenberg
nils.plettenberg@dlc-aachen.de

Schwimmtraining Freitag 21:00 - 22:00 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Schwimmtraining für Triathleten. Der Fokus liegt auf dem Kraulschwimmen. Das Training ist für alle Leistungsklassen geeignet.

Trainingsort: Ulla Klinger Halle

Ansprechpartner: Nils Plettenberg
nils.plettenberg@dlc-aachen.de

Schwimmtraining Sonntag 14:00 - 15:30 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Schwimmtraining für Triathleten. Der Fokus liegt auf dem Kraulschwimmen. Das Training ist für Einsteiger und Breitensportler ausgelegt.

Trainingsort: Ulla Klinger Halle

Ansprechpartner: Nils Plettenberg
nils.plettenberg@dlc-aachen.de

Schwimmtraining Sonntag 15:30 - 17:00 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Schwimmtraining für Triathleten. Der Fokus liegt auf dem Kraulschwimmen. Das Training ist nur für Leistungsschwimmer geeignet.

Trainingsort: Ulla Klinger Halle

Ansprechpartner: Nils Plettenberg
nils.plettenberg@dlc-aachen.de

Stabi- und Zirkeltraining

Stabilitraining Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

Zielgruppe: Athletiktraining für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Das Training ist auch für Senioren geeignet

Trainingsort:

Geschwister-Scholl-Gymnasium, Stolberger Str. 200, Halle im Keller

Ansprechpartner:

Azadeh Mahmoudhashemi
stabi-training@dlc-aachen.de

Zirkeltraining Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr

Zielgruppe: Intensives Cardio- und Kraftausdauertraining

Trainingsort: Turnhalle Bergstraße

Ansprechpartner: Ehsan Zandi
zirkeln@dlc-aachen.de

Zirkeltraining Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

Zielgruppe: Intensives Cardio- und Kraftausdauertraining

Trainingsort: Turnhalle Minoritenstraße 7

Ansprechpartner: Ehsan Zandi
zirkeln@dlc-aachen.de

Lauftraining für Anfänger und Genussläufer

Jeden Montag treffen sich Anfänger und Genussläufer um 18:30 Uhr im Winter am Parkplatz am Hangeweiher (unten beim Kreisverkehr) und im Sommer am Waldstadion. Der Schwerpunkt liegt bei diesem Training beim Spaß am gemeinsamen trainieren und zusammen mit anderen etwas für die Gesundheit zu tun. Im wöchentlichen Wechsel werden sie von Inge und Joachim trainiert. Das Training startet 2024 am 8. Januar am Hangweiher. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2022

Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?

Inge: 2010

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

Inge: Bei der Ausbildung zum Übungsleiter habe ich festgestellt, dass es mir Spaß macht die Leute zu motivieren.

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

Inge: Ich habe bei der Medaix Laufschnule angefangen.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Inge: Nach unserem Umzug nach Aachen habe ich das Ladiesteam DLC kennengelernt.

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

Inge: Wir fangen mit Aufwärmübungen an und laufen ca. 50 min zwischen 6,5 km und 7,5 km. Während der Laufeinheit machen wir Kräftigungs- und Stabilitätsübungen. Anschließend wir gedehnt.

Rennschuh: Hast du früher selbst aktiv trainiert?

Inge: Nein

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

Inge: 37 Jahre

Rennschuh: Hast du eine Lieblingslaufdistanz?

Inge: Mittlerweile 8 – 10 km.

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

Inge: Zwei Marathons in Köln.

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Inge: Ich freue mich, wenn ich den Laufsport weiter machen kann.



Inge Wertz

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Inge: 4 Mal Laufen 8 – 10 km , 1 Mal Stabilitraining beim DLC und ich mache mit 3 Seniorensportgruppen Gymnastik.

Rennschuh: Was motiviert dich beim Trainieren anderer?

Inge: Dass die Sportler nach dem Training zufrieden sind, gemeinsam etwas für die Gesundheit gemacht zu haben (Genussläufer).

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Inge: Kochen, Lesen und Reisen

Kontakt:

Inge Wertz

inge.wertz@freenet.de

Lauftraining für Langstreckenläufer

Jeden Donnerstag steht Angelika Dunke 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 ger-

ne 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 Hangeweiher 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 Hangeweiher 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 II

2018 hat Giancarlo die Trainergrundausbildung absolviert und dann 2022 das Trainer C Lizenz Leistungssport Schwimmen erworben. Er hat das Schwimmtraining für die Kinder zusammen mit Kim und dann allein für ein paar Saison geleitet.

Seit Oktober 2022 leitet Giancarlo das Training Montag Abend von 21:00 Uhr bis 20:00 Uhr in Brand.

Rennschuh: Was war für dich der Grund das Training Montag Abend in Brand zu leiten?

Giancarlo: Das war überhaupt nicht geplant! Ich habe mich zunächst bereit erklärt drei Termine während Utz' Urlaub zu übernehmen, sodass das Schwimmtraining nicht ins Trockene fällt. Aber die gute Rückmeldung, die steigende Teilnehmerzahl und die sehr angenehme Atmosphäre haben mich doch zum Weitermachen überredet.

Rennschuh: Du musst zugeben, dass das recht spät am Abend ist! Wie sieht es da mit der Beteiligung und der Motivation der Schwimmer aus?

Giancarlo: In der Tat! Aber man gewöhnt sich daran. Für Sportler ist es noch etwas härter: Nach dem Training müssen sie den Adrenalinschub irgendwie abbauen. Deshalb bemühe ich mich, dass sie müde genug nach Hause fahren...

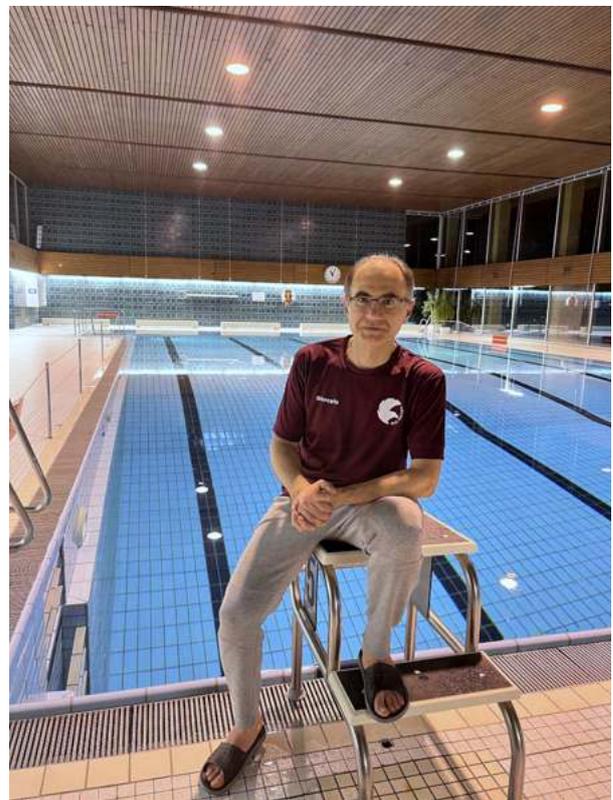
Rennschuh: Und wie sieht es mit Deiner Motivation aus?

Giancarlo: Sehr hoch. Die Motivation überträgt sich, sie ist ansteckend. Im Schnitt kommen zehn Leute, viele davon sehr regelmäßig. Und ich bin beeindruckt von ihrer Motivation. Am Ende vom Training bin ich glücklich einen kleinen Beitrag geleistet zu haben. Ein dankbarer Blick oder ein Lächeln ist die größte Belohnung. Und durch die Mitfahrgelegenheit mit Rainer, macht nicht nur das Training Spaß, sondern auch den Weg dahin und zurück.

Rennschuh: Was für ein Training bietest Du an und für wen?

Giancarlo: Besonderen Wert lege ich auf eine saubere Kraultechnik. Wer seinen Stil verbessern will, wird hier fündig. Da wir drei Bahnen und nach der ersten halben Stunde sogar das ganze Becken zur Verfügung haben, können die Athleten mit unterschiedlichem Leistungsniveau gut eingeteilt werden, so dass jeder in seinem bevorzugten Tempo

schwimmen kann. Ich versuche, jeden mindestens einmal im Training anzusprechen, sei es mit einem Tipp oder um die Bestleistung herauszukitzeln. Derzeit ist eine gut durchmischte Gruppe am Start, wobei (bisher) die Spitzenathleten mit einer bemerkenswerten Ausnahme Brand ferngeblieben sind. Ich hoffe, dass sich das ändert.



Giancarlo, nachts beim Schwimmtraining am Beckenrand

Rennschuh: Welche Schwimmfähigkeit muss man mitbringen, um beim Training Montag Abend mitmachen zu können? Ist das Training auf für interessierte geeignet, die noch gar nicht kraulen können?

Giancarlo: Es sind alle willkommen. Wenn jemand bereit ist von 10:00 bis 11:00 Uhr zum Training zu kommen, bringt so viel Motivation mit sich, dass die Hälfte schon getan ist. Die andere Hälfte wer-

de ich beisteuern.

Rennschuh: Trainierst du andere Gruppen?

Giancarlo: Ja. Ich trainiere bei dem ASV06 die U10 bis U14 Kinder mit, die sich für Wasserball interessieren. Zugegeben: bei den Kindern ist Trainer zu sein sehr herausfordernd. Es geht nicht nur um Sport und am Ende vom Training bin ich müder als die Kinder selbst.

Rennschuh: 2019 hast du im Interview gesagt, dass du gerne die Straße von Messina, die etwa 3,5 km weite Meerenge zwischen Kalabrien und Sizilien, zwischen den Meeresungeheuern Skylla und Charybdis, schwimmend zu überqueren möchtest. Hastest du mittlerweile Gelegenheit dazu oder haben Corona oder andere Gründe das bisher nicht möglich gemacht?

Giancarlo: Leider, nein. Ich habe in letzter Zeit mehr Zeit am Beckenrand als im Becken verbracht, was für meine Kondition nicht besonders vorteilhaft war.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Giancarlo: Zurzeit einmal bis zweimal die Woche.

Rennschuh: Was motiviert dich, selbst zu trainieren?

Giancarlo: Mittlerweile habe ich immer mehr das Gefühl, dass ich schwimme, um Erkenntnisse „am eigenen Leib“ zu sammeln und durch die Verbesserungsvorschläge von Vera oder durch die eine oder andere gewonnene Inspiration neue Impulse und Ideen in meinen Trainingsplan einfließen lassen zu können. Kurz gesagt, ich schwimme für Euch!

Rennschuh: Was ist dein Zwischenfazit nach einem Jahr Trainingsleitung in Brand?

Giancarlo: Durchaus positiv. Ich habe mehr als 35 Athleten/in näher kennengelernt und vier haben sich wegen dieses Trainings im Verein angemeldet. Der Ort und die Zeit geben dem Training in Brand eine familiäre Atmosphäre und ich genieße das sowie den menschlichen Austausch. Ich bin schon ein bisschen stolz darauf, dass ich bei dem einen oder anderen Athleten/in einen Beitrag zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit/Kondition geleistet habe. Aber wie jeder weiß, hört man nie auf zu lernen und sich zu verbessern. Auch ich, hoffe ich zumindest. Ich möchte mich noch bei Utz

und beim Vorstand für die ständige Unterstützung bedanken.

Brander Montagsschwimmen - was sonst!

Puuuh, gerade muss ich am Rand durch schnaufen. Es ist das letzte Montagsschwimmen 2023. Trainer Giancarlo hat mal wieder schöne Übungen ausgedacht. Für die letzten Bahnen des Jahres ist richtig große Motivation gefragt. Es sollen 12 Bahnen sein. Eine Bahn großer Beinschlag, eine Bahn kleiner Beinschlag, einarmig rechts, einarmig links, Fahne rechts und weitere. Ich saufe gerade bei Fahne rechts ab. Quäle mich irgendwie bis zum Bahnende und schwimme Brust zurück. Mir reicht es für das Jahr 2023. Siehe oben erster Satz]. Ich schaue den anderen noch zu, wie sie tapfer die restlichen technischen Bahnen absolvieren. Hut ab vor deren Energie und Leistung. Ok, es liegen auch bisweilen 30 - 40 Jahre dazwischen.

Ja klar, es war eine Umstellung für mich. Aber eine ganz klar positive. Vom „ruhigen“ Bahnen absolvieren beim sogenannten freien Brander Montagsschwimmen zum herausfordernden Training mit Giancarlo. „Ich lerne gerade richtig Schwimmen“. Es ist schon anstrengend, aber für mich auch sehr befriedigend. Es macht richtig Spaß, die Vorgaben von Giancarlo umzusetzen und zu spüren, dass was (besser) geht. Aber natürlich ist dranbleiben angesagt.

Für mich ist die Brander Schwimmzeit um 22 h ideal. Der Tag mit Berufstätigkeit und privaten Angelegenheiten liegt hinter mir und ich kann mich als Schreibtischtäter einfach noch mal bewegen. Der Körper wird aktiviert und der Kopf wunderbar frei von schlechtem Karma. Ideal um auf andere Gedanken zu kommen.

Ja, manchmal ist da auch das kleine Teufelchen. Das ruft dann hin und wieder: „Utz, Utz, bleibt doch hier! Das Sofa ist doch soooooo bequem.“ Aber gerade dann kommt wieder der Gedanke: „Utz, das Brander Montagsschwimmen ist nur einmal in der Woche, also los jetzt!“ Und siehe da, es hilft. Das Teufelchen verkriecht sich wieder. Vielleicht erscheint es am nächsten Montag wieder,

aber nur vielleicht.

Ich finde es richtig klasse, dass Giancarlo das Training übernommen hat. Ich möchte es nicht mehr missen. Auch wenn für mich an dem ein oder anderem Abend die letzten Übungen „ins Wasser fallen“. Das Brander Wasser, übrigens echtes weiches Eifel-Wasser, entschädigt für manche anstrengende Übung. Es ist einfach ein tolles Gefühl, dieses Wasser zu spüren und darin voran zugehen.

Kommt doch auch mal vorbei und spürt das Gefühl. See you in the water!

Euer Brander SchwimfmfUTZI

Technik verbessern Ich komme vor allem ins Montagstraining, um meine ehrlicherweise noch nicht wirklich vorhandene Kraultechnik zu verbessern. Ich freue mich über jeden Tipp und habe sehr viel Spaß bei den Technikübungen, die mich immer wieder nah ans Ertrinken bringen. Natürlich ist das Training spät, aber danach weiß man immer, wofür man nochmal aus dem Haus gegangen ist.

Leonie

Mehr Ruhe beim Training Montag Abend ist es vom Geräuschpegel viel ruhiger. Es gibt mehr Platz und ich kann mich besser auf die Bewegungsabläufe konzentrieren, weil ich nicht hinterher hetzen muss. Außerdem sind die Teilnehmer eher etwas älter, sodass ich mich nicht ganz so Asbach uralt fühle wie sonst beim Training.

Frauke

Warum ich das Montags-Schwimmtraining so mag Zum einen passt das Training zeitlich super in unser „neues“ Familienleben, seitdem unser kleiner Sohn geboren ist. Zu dieser Uhrzeit schläft er tief und fest, Alex hat längst Feierabend und ist zuhause, wenn was ist. Die Uhrzeit stört auch nicht so sehr, da ich in Elternzeit bin und daher am nächsten Tag nicht früh raus muss zum Arbeiten. Zum anderen macht das Training mit Giancarlo

und den anderen Montags-Schwimmern - oftmals das gleiche Grüppchen - sehr viel Spaß.

Kerstin

Late night swimming Ich bin so gar nicht der frühe Vogel. Wie es andere Menschen schaffen, sich morgens um 6:30 Uhr zum Schwimmen zu verabreden und ins kalte Wasser zu springen hat sich mir nie erschlossen. Dennoch ist es auch für mich nicht einfach, mich montags zu motivieren um 21:30 Uhr zum Training zu fahren. Geschlafen wird dann nicht vor 0:30 Uhr. Duschen, umziehen, nach Hause fahren, essen, runter kommen ... Das alles braucht halt seine Zeit. Meine Lösung: am Dienstag eine Stunde länger schlafen. Dann habe ich genug geschlafen, um nicht schon ab Dienstag übermüdet den Rest der Arbeitswoche durchstehen zu müssen. Zugegeben: Das geht nur, wenn Olli und ich am nächsten Morgen keine beruflichen Termine haben, die vor zehn Uhr stattfinden. Das Risiko zu spät oder total abgehetzt zu einem Termin um 9 Uhr zu erscheinen ist einfach zu groß.

Also warum genau tue ich mir das nochmal an? Ach ja! Das Training ist super! Da wegen der Lage außerhalb von Aachen und der späten Uhrzeit weniger Athleten zum Training kommen können oder wollen, kann Giancarlo uns sehr individuell betreuen. Er nimmt sich für jeden von uns viel Zeit, um herauszufinden, was wir beim Schwimmen falsch machen und erklärt uns was wir anders machen können. Ab und zu gibt es auch ein Sondertraining für einzelne, um intensiv an einer Verbesserung zu arbeiten. Und ich muss sagen: zumindest in meinem Fall hilft das. Ich glaube den anderen hilft das auch. So habe ich Utz schon viel Zeit mit Flossen und Brettchen verbringen sehen, um seine Beinarbeit zu verbessern. Auf der anderen Seite habe ich gefühlt ganze Trainings nur gesprintet, weil ich mich zu langsam im Wasser bewege.

Im Allgemeinen ist das Training sehr abwechslungsreich. Natürlich gibt es immer technische Übungen zu Beginn des Trainings. Dieser Teil fällt mehr oder weniger lang aus, je nachdem wo der Fokus des Trainingsinhaltes an diesem Tag liegt.

Giancarlo erklärt die technischen Übungen jedes Mal aufs neue und sagt uns, worauf wir achten sollen. Dann schaut er ganz genau hin, wie wir das umsetzen und korrigiert uns bei Bedarf. Spoiler Alarm: Wer schnell wiggeln will durch intensiven Einsatz der Beine, macht das nur eine Bahn lang 😊. Immer mal wieder machen wir auch Kraftübungen fürs Schwimmen und die Wasserlage. Ich mache das sehr gerne, da ich besser planken und Liegestütze machen kann als schwimmen 😊.

Für mich persönlich ist es aktuell das Beste Training. Ich habe das Gefühl, dass ich mich im letzten Jahr dadurch verbessern konnte und gebe die Hoffnung nicht auf, auch auf längeren Strecken im Triathlon die 2:00 min nicht zu überschreiten.

Das Training ist wirklich für jedes Niveau geeignet. Kraulanfänger werden gut betreut und kommen genauso auf ihre Kosten wie der schnelle Till.

Claudia

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 Gouder de Beaugard) für das „Perspektivteam“ auf Bahn 5 hinzu. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2021



von links nach rechts: Steffen Willms, Vera Niemeyer, Cedric Gouder 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 Jahrgangstertitel 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 sprints 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

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. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2022



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.

Zirkeltraining und Stabi

Dienstags leitet Azadeh Mahmudhashemi das Stabi Training für Einsteiger und fortgeschrittene, Mittwochs und Freitags leiten Stephan Thilo und Ehsan Zandi das Zirkeltraining des DLC. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2022

Das Stabi (kurz für Stabilisation) Training ist gut für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Nach einem Aufwärmprogramm, das zirka 20 Minuten dauert gibt es ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Bei diesem Training wird nicht nur der die Rumpfstabilität (Core Training) sondern die ganze Muskulatur trainiert. Am Ende gibt es einen Cool Down, bei dem die Muskulatur gedehnt wird. Da nicht mit Geräten, sondern nur mit dem eigenen Körpergewicht (Body Weight) trainiert wird, ist dieses Training sehr gut für Senior*innen geeignet. Darüber hinaus ist es auch ein guter Wiedereinstieg nach einer längeren Pause oder auch Verletzung. Athletiktraining ist eine hervorragende Methode, um Verletzungen beim Sport (wie z.B. Laufen, Radfahren) vorzubeugen und wird in allen Büchern und Trainingsplänen empfohlen.

Wem das noch nicht hart genug ist, der kann am Zirkeltraining teilnehmen. Der DLC bietet zweimal in der Woche ein Zirkeltraining an. Mittwochs leitet Stephan das Zirkeltraining von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr in der Sporthalle in der Bergstraße. Freitags wird das Zirkeltraining von Ehsan von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Sporthalle in der Minoritenstraße 7 geleitet. Das Niveau beim Zirkeltraining ist etwas anspruchsvoller als beim Stabi Training. Während das 45-50 Minütigen Aufwärmens werden mit Cardio- und Kraftübungen alle Muskelgruppen im Körper aktiviert. Danach kommt ein normaler Zirkel mit Intervallen und Kraftausdauer Übungen. Dazu werden auch Geräte wie z.B. eine Klimmzugstange oder ein Barren aufgebaut. Außerdem gibt es viele kleine Trainingshilfsmittel wie Seile oder Medizinbälle. Das Zirkeltraining am Mittwoch und Freitag ist ähnlich. Der Hauptunterschied ist, dass Ehsan Freitags nach Tabata trainiert.



Ehsan Zandi beim Probelauf für den Winterlauf

Rennschuh: Wie alt bist du?

Ehsan: 42

Azadeh: 39

Rennschuh: Was hast du früher selbst aktiv trainiert und was machst du heute noch?

Ehsan: Als Kind habe geturnt. Generell bin ich immer mit irgendeinem Sportart als Hobby beschäftigt gewesen. Aber seit 10 Jahren bin ich stark im Bereich Fitness und Zirkeltraining, neben Laufen,

aktiv.

Azadeh: Fitness, Laufen und Schwimmen

Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?

Ehsan: Turnen, Fußball, Schwimmen, Ringen

Azadeh: Fitness, Schwimmen und Laufen

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

Ehsan: 33

Azadeh: 31

Rennschuh: Was macht dir beim Zirkeltraining am meisten Spaß?

Ehsan: Selbstverständlich schwitzen.

Azadeh: GruppenTraining

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

Ehsan: Ganu bescheiden würde ich mich nicht erfolgreich nennen. Ich versuche aber in meinem Leben Spaß zu haben.

Azadeh: Gesundheit, Fit bleiben und Spaß haben.

Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?

Ehsan: Nur DLC Aachen

Azadeh: DLC Aachen

Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?

Ehsan: Eigentlich nicht. Für mich heißt Sport Spaß und Gesundheit. Ich bin kein Wettkämpfer.

Azadeh: Ich möchte fit und gesund bleiben, Spaß haben und Kontakt zu den Leuten haben.

Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?

Ehsan: Seit 5 Jahren.

Azadeh: Seit 3 Jahren.

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

Ehsan: Um mich zu disziplinieren für dauerhaftes Training.

Azadeh: Regelmäßig und ordentlich Sport treiben.

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

Ehsan: Als Trainer ist DLC mein Startpunkt. Ich bin allerdings als Trainer an der RWTH aktiv.

Azadeh: Nein



Azadeh Mahmudhashemi

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Ehsan: Über Stephan Tielo und sein Zirkeltraining.

Azadeh: Über Ehsan Zandi.

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

Ehsan: Bei mir ist das Training eine Kombination aus Cardio und Kräftigung. Ich biete zahlreiche Einheiten vom Intervall-Training an. Mein Ziel ist immer eine abwechslungsreiche Sport-Kurs anzubieten.

Azadeh: Ich bin die Trainerin für Senioren, deshalb muss ich auf verschiedene Punkte achten. Mein Training ist eine Kombination aus ein wenig Cardio und Kräftigung.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Ehsan: 4-5 Mal in der Woche.

Azadeh: 4-5 Mal in der Woche.

Rennschuh: Was motiviert dich?

Ehsan: Bewegung, lernen und leben.

Azadeh: Arbeiten, Sport machen und Essen.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Ehsan: Holzarbeiten.

Azadeh: Klavier spielen.

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

Ehsan: Ich bin ein Softwareentwickler und liebe meinen Job.

Azadeh: Ich bin Informatikerin und arbeite ich als UI/UX Entwickler.

Kontakt Zirkeltraining:

Ehsan Zandi

zirkeln@dlc-aachen.de

Kontakt Stabitraining:

Azadeh Mahmudhashemi

stabi-training@dlc-aachen.de

Teil III.

Wettkämpfe und andere Events

DLC Swimathon 2023

Swimathon – da geht mehr!

Interner Vereinswettkampf mit Schwimmen, Laufen und Altersbonus.

Wie jedes Jahr hat der DLC Swimathon den Saisonstart der Triathlon-Abteilung markiert. Bei der 9. Edition gingen gerade einmal 19 Athlet:innen an den Start, darunter nur vier Frauen. Dabei könnte das Format kaum attraktiver sein!



Auslaufen mit Eva, Liv, Laura, Annika

Der DLC interne Wettbewerb besteht aus 800 Metern schwimmen in der Ulla-Klinger-Halle sowie 5 Kilometer laufen am Hangeweiher. Da die Austragung meist im Februar oder März stattfindet, haben die Teilnehmenden zwischen den Disziplinen ausreichend Zeit, sich umzuziehen und warmzulaufen. Im Jagdstart beginnt dann die Verfolgung – je nach Altersklasse (ab AK 30) kann man sogar Bonuszeit von 30 s pro Altersklasse erhalten. Ausgenommen vom Bonus sind (ehemalige) Starter*innen der Bundesliga Mannschaften. In diesem Jahr sicherten sich Johannes aka Ulle und Olivia aka Liv den ersten Platz und teilten sich das Treppchen mit Annika, Laura sowie Steffen und

Nils.



Annika, Laura L., Olivia (Liv), Johannes (Ulle), Steffen, Nils

Darüber hinaus gab es auch wieder den „Guess-The-Difference-Sonderpreis“. Dabei ist nicht nur gute Selbsteinschätzung gefragt, da man den zeitlichen Abstand zu seinem zugelosten Partner abschätzen muss. Besondere Attraktivität gewinnt der Swimathon aber dank einer Öcher Spezialität. So darf sich jede und jeder im Ziel ein Streuselbrötchen abholen. Man fragt sich, was braucht es noch, um mehr DLClerrinnen an den Start zu bekommen? Waren es womöglich die Streuselbrötchen der falschen Bäckerei??! Dabei liegt es doch auf der Hand, die fluffigsten gibt's natürlich bei...

Laura Laermann

AK30 - here we go!

Rasen statt rosten: mein 10. Triathlonjahr!



Painface beim zweiten 10er des Duatlons in Alsdorf

„AK 30? Wirklich, ab jetzt die 3 vorne?!“ Diese Erkenntnis am Anfang der Saison war erstmal ein Brett für mich. Aber na gut: wenn schon, denn schon! Also hab ich mir zu meinem 10. Triathlonjahr mal die AK 30 vorgeknöpft. Und wie es der Zufall so wollte, waren gleich zwei Deutsche Meisterschaften in der Region. Bei der Duathlon DM (10 - 60 - 10 km) in Alsdorf ist für mich Bronze in der AK30 rausgesprungen und eineinhalb Monate später beim Indeland Triathlon sogar die Goldmedaille über die Mitteldistanz.

An dieser Stelle: ein fettes DANKE an die DLC Fankurven bei beiden Wettkämpfen!

Dennoch: da fehlte ganz klar noch etwas...also hieß es nochmal Intervalle ballern beim DLC Training und ab zur Sprint-DM nach Bremen. Der Plan ist aufgegangen, Silber in der AK 30. Erkenntnis am Ende der Saison: ist doch gar nicht so schlimm mit der 3 vorne ;-)



Siegerehrung in Bremen bei der Sprint-DM der Altersklassen

PS: Fast hätte ich euch noch berichten können, dass das ganze mit 30 sogar verletzungsfrei funktioniert, fast.

Laura Laermann

Sport im Park

„Sport im Park“ ist ein offenes, kostenloses und unverbindliches Sport- und Bewegungsangebot für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Aachen und Umgebung. Damit bringt „Sport im Park“ die Kaiserstadt in Bewegung! (Quelle: <https://www.sportimpark-aachen.de/>)

Dieses Jahr hat der DLC Aachen zum ersten Mal Kurse bei der Aktion „Sport im Park“ angeboten. Über den Aktionszeitraum von sechs Wochen vor den Sommerferien können alle an an den Kursangeboten teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. „Sport im Park“ ist ein Projekt das in Zusammenarbeit der Stadt Aachen, Sportvereinen und Sportanbietern organisiert wird.

Rahmenbedingungen Wie ich schon erwähnt habe, haben Azadeh zusammen mit Ehsan und meine Wenigkeit bei der Aktion „Sport im Park“ Trainingskurse angeboten und zwar Azadeh/Ehsan Sonntags morgens, meine Wenigkeit Mittwochs.

Die ganze Aktion hat sich bei einem Kneipenabend in der Nachtschicht entwickelt, bei dem Zirkelteilnehmer den Vorschlag gemacht hatten, das Training bei „Sport im Park“ anzubieten, um den DLC und sein Kursangebot bekannter zu machen.



Sport im Park 2023

zu meiner Teilnahme Ich hatte unser Mittwochszirkeltraining für 6 Termine von der Sporthalle Bergstrasse in den Franklenberger Park verlegt. Gestartet bin ich am Mittwoch den 18.05.23 (erster Kurstag) mit 37 Teilnehmern mit ein wenig Aufregung im Bauch und dem Gedanken: „Wie

wird der Kurs bei den Leuten ankommen“. Ich hatte vorher noch nie bei so einer Aktion wie „Sport im Park“ mitgemacht. Es war für mich der berühmte Sprung ins „kalte Wasser“.

Geendet habe ich am 21.06.23 (letzter Kurstag) mit fast 70 Teilnehmern und einem sehr positiven Feedback von den Teilnehmern, was mich persönlich sehr gefreut hat. Leider sind durch die Aktion aber nur zwei neue Mitglieder gewonnen worden. Trotzdem hat mir das ganze sehr viel Spass gemacht, so dass ich nächstes Jahr wieder für den DLC dabei sein würde, sofern es zeitlich für mich passt.



Gruppenfoto der Teilnehmer beim Zirkeltraining im Park

Bedanken möchte ich mich auch bei Roksaneh Krooss und Albert Zeyer ohne deren Hilfe ich das Programm hätte nicht so realisieren können. Insbesondere bei den formellen Angelegenheiten wie das Zählen der Teilnehmer und das Bereitstellen von Kursfotos für den medialen Auftritt von „Sport im Park“ haben sie mir sehr geholfen.

Auch bedanken möchte ich mich bei dem Vorstand und insbesondere auch bei Nils Plettenberg, der mich sehr unterstützt hat, dieses kleine Projekt zu realisieren.

Stephan Tielo

DLC Eistour: Ein Saisonabschluss zum Dahinschmelzen

Die langen Tage vom Sommer neigen sich dem Ende zu und das Wetter wird zunehmend schlechter zum Radfahren. Dann ist es höchste Zeit für eine Gruppenfahrt auf dem Rennrad. Das Ziel ist das Eismännchen!

Prolog: Lass Dir die folgenden Worte auf der Zunge zergehen!

Noch einmal die letzten warmen Stunden genießen, gemeinsam bei funkelnem Sonnenschein die Beine kreisen lassen und wohlverdient cremige Eisbällchen schlemmen. Das ist das phänomenale Konzept der DLC Eistour, die jährlich das krönende Ende der Saison darstellt.

Und wahrlich, es macht etwas her, wenn ein riesiges Peloton, bestgekleidet in DLC-Trikots, die Straßen erobert. Vielleicht 20 oder auch 30 Zweier-Reihen im vollkommenen Einklang. Die Saison Revue passieren lassen in tiefen Gesprächen über Gott und die Welt des Triathlons. All das in epischer Landschaft über beste belgische Straßen. Sogar das Pavé schmolz bei dieser Darbietung zu glattem Asphalt.

Und wo wir gerade beim Schmelzen sind, kom-

men wir zum genussvollen Premium-Abschluss: Feinstes italienisches Gelato beim Eismännchen am Siegel, das sich auch die Verletzten, Schwangeren und Workaholics nicht entgehen ließen.



Nach der Ausfahrt beim Eismännchen

Laura Laermann

Rhein City Run 2023

Am Sonntag, 23. Oktober ging es in der 6. Auflage vom Rheinufer in Düsseldorf nach Duisburg. Im Startpreis von 45 € inbegriffen sind der Transport des Gepäcks vom Start zum Ziel, sowie eine kostenlose Fahrt im VRR Gebiet. Mit der Straßenbahn U79 kann man ohne umsteigen von Start zum Ziel pendeln.

Einen anstrengenden aber erfolgreichen Tag mit neuen Bestzeiten verbrachten Claudia Maurer, Oliver Radtke, Peter Rademacher, Hartwig Busch und ich bei dem Halbmarathon Rhein City Run von Düsseldorf nach Duisburg am 22.10.2023.

Nachdem ich schon gar nicht mehr an eine Teilnahme geglaubt hatte, stand ich an diesem Sonntag nun doch an der Startlinie. Ich hatte Schmerzen im Oberschenkel und ein Arzt hatte einen Ermüdungsbruch diagnostiziert. So kurzfristig fand ich (glücklicherweise) keinen Ersatz.

Am Freitag kam die Entwarnung beim MRT, dass es nur muskuläre Probleme sind und kein Ermüdungsbruch. Ich entschied am Tag vor dem Halbmarathon spontan, trotz immer noch vorhandener Schmerzen im Oberschenkel teilzunehmen. Claudia bot sich sofort an, das Bein zu tapen, was ich natürlich gerne annahm. Mit einem schlechten Gefühl stand ich am Sonntagmorgen auf.



Vor dem Start war noch genug Zeit für ein Foto von den DLC-Teilnehmern Claudia, Peter, Ronja, Hartwig und Olli (von links nach rechts).

Gemeinsam mit den anderen vier DLC-Startern fuhr ich um 7:30 Uhr von Aachen nach Düsseldorf, wo wir einige Minuten nach 9:30 Uhr starteten. Trotz angekündigtem schlechtem Wetters konnten wir den Halbmarathon laufen, ohne dass es

regnete. Nichtsdestotrotz waren die 12° C etwas kalt, sodass die Mehrheit von uns in langer Kleidung lief.

Gestartet wurde am Robert-Lehr-Ufer direkt am Rhein. Ungeduldig warteten wir mit etwa 3000 anderen Läufern auf den Start, der sich verzögerte, wodurch wir uns in der Menschenmasse durch kleine Übungen warmhielten.

Nach dem Start ging es nördlich auf der Rheinpromenade entlang in Richtung Duisburg bis zum Rheindamm. Um den tollen Blick auf den Rhein zu genießen, fehlte mir und bestimmt auch den meisten anderen, die Zeit. Von dort aus liefen wir durch Felder und kamen auf den letzten Kilometern dem Ziel auf asphaltierten Straßen sowie kleinen, engen Schotterwegen näher. Die Verpflegung mussten wir uns selber mitnehmen, da wir unterwegs nur Wasser bekamen. Durch den teilweise sehr starken Gegenwind war zusätzliche Energie in Form von Riegel und Gels eine große Hilfe. Obwohl ich das Schlimmste befürchtet hatte, hielten sich die Schmerzen im Oberschenkel in Grenzen und hinderten mich nicht allzu sehr daran schnell zu laufen. Die letzten Kilometer waren trotzdem sehr anstrengend und ich sehnte mir das Ziel herbei.

Das Ziel erreichte von uns DLC'ern Olli als erster in einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:27:51 h, wodurch er den 66. Platz in der Gesamtwertung der Männer belegte. Etwa fünf Minuten später folgte ich mit einer Zielzeit von 1:33:02 h, für mich ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit. Diese Zeit reichte für den 9. Platz in der Gesamtwertung der Frauen. Als wären zwei neue Bestzeiten nicht genug, erreichte Claudia in einer persönlichen Bestzeit von 1:43:31 h das Ziel und gesellte sich zu Olli und mir. Daraufhin folgten Peter, ebenfalls mit persönlicher Bestzeit, in 1:48:55 h und Hartwig in 1:58:36 h.

Zufrieden genossen wir im Ziel verschiedene Getränke und füllten unsere Energiespeicher ein wenig mit Obst auf. Da es in unserer verschwitzten, dünnen Laufkleidung schnell kalt wurde, beeilten wir uns, zur S-Bahn zu kommen, in der wir dicht gedrängt an andere Fahrgäste nach Düsseldorf zurückfahren. Nachdem wir uns aus der übervollen Bahn heraus gekämpft hatten, fuhren wir am frü-

hen Nachmittag wieder nach Hause. Durch Claudia als Fahrerin konnten Olli, Hartwig, Peter und ich auf der Rückfahrt entspannen und die Erlebnisse und Ergebnisse des Tages diskutieren und analysieren. Insgesamt waren wir alle sehr zufrieden und freuten uns schon auf unseren nächsten Halbmarathon.

Ronja

Teil IV.
Triathlon

Triathlon

Die Rennformate

Mitteldistanz

- 1,9-2,9 km Schwimmen (typisch: 1,9 km)
- 80-90 km Radfahren
- 20-21 km Laufen

Kurzdistanz, auch olympisch genannt

- 1 km (Pool) bis 1,5 km (Freiwasser) schwimmen
- 40 km Radfahren
- 10 km Laufen

Sprintdistanz, auch Voksdistanz

- 500-750 m Schwimmen
- 20 km Radfahren
- 5 km Laufen

Schnuppertriathlon

- ca. 200 m Schwimmen
- ca. 10 km Radfahren
- ca. 2 km Laufen

Teamsprint

Man startet zu viert (seit dieser Saison auch in die Bundesliga) und muss über das ganze Rennen als Team zusammen bleiben. Wer mehr als 15 s zurückfällt, ist disqualifiziert. Es wird die Zeit des dritten gewertet, man darf also eine Person verlieren. Dabei gibt es keine Windschattenfreigabe zwischen unterschiedlichen Teams, es gibt einen Wellenstart. Schieben beim laufen (und schwimmen) ist erlaubt und wird auch intensiv genutzt um langsamere Läufer schneller ins Ziel zu bringen. Die Distanzen sind identisch mit der normalen Sprintdistanz.

2x2

Man startet in zwei 2er Staffeln auf der Super-sprint Distanz (375/10/2,5). Drei AthletInnen müssen ins Ziel kommen, d.h entweder übergeben 2 an die zweite Staffel die erst der zweiten Staffel wird gewertet, oder eine übergibt an die zweite Staffel und die zweite der zweiten Staffel wird gewertet. Mittlerweile gibt es Windschattenfreigabe.

- 375 m Schwimmen
- 10 km Radfahren
- 2,5 km Laufen

Prolog

Das Rennen startet mit einer Drittel Sprintdistanz (250/5/2) im Einzelstart mit je 20 Sekunden Abstand zwischen Athletinnen. Nach kurzer Pause gibt es einen Jagdstart auf die restliche Distanz (500/15/3), d.h. Der/die schnellste aus dem Prolog startet zuerst, alle anderen mit entsprechenden Abstand dahinter. Im zweiten Teil des Rennen gibt es Windschattenfreigabe, es werden die ersten drei Finisher jedes Teams gewertet.

Teil 1

- 250 m Schwimmen
- 5 km Radfahren
- 2 km Laufen

Teil 2

- 500 m Schwimmen
- 15 km Radfahren
- 3 km Laufen

Duathlon (z.B. Sprint in Alsdorf)

- 5 km Laufen
- 20 km Radfahren
- 5 km Laufen

Natürlich gibt es beim Duathlon auch längere Strecken!

Triathlon Liga 2023

Dieses Jahr startet der DLC mit je vier Männer- und Frauenmannschaften in der Triathlon Liga. Das Leistungsspektrum geht von der Verbandsliga Süd bei den Männern und der Oberliga bei den Frauen bis hin zu zweiten Bundesliga.

April

Alsdorf, Regionalliga Frauen und Männer, Duathlon-Sprint

Es war der erste Wettkampf der Saison, und um Konrads Erdkundelehrerin zu zitieren „die Saure-Gurken-Zeit war vorbei“ ! Bei für diese Jahreszeit unüblichen, sommerlichen Temperaturen gingen also die Teams der Regionalliga-Frauen und Regionalliga-Männer an den Start.

Das für Alsdorf übliche Format war Duathlon Sprint, also 5 km Laufen, 20 km Rad und ein zweites Mal 5 km Laufen zum Abschluss. Der Support vom Streckenrand war erstklassig, aber dazu später mehr.

Bei den Frauen am Start waren Christina Huber, Doris Keil und Claudia Maurer. Für Christina und Doris war es ihr Regionalliga-Debüt. Mit den Tipps und Tricks von Claudia aber gar kein Problem. Bei den Männern am Start waren Julian Schmid, Anton Koger, Martin Bremm und Thomas Schulte. Auch hier war mit Thomas ein alter Hase dabei, was uns eine gute Portion Gelassenheit gab.

Wegen der Nähe zu Aachen fand sich am Morgen vor dem Wettkampf eine Gruppe DLCLer zusammen, um mit dem Fahrrad zum Wettkampf zu fahren. Wer auf dem Weg wohnt wurde unterwegs noch eingesammelt. Unglücklicherweise ging es nicht ohne sich dabei zu verfahren – wahrscheinlich typisch für den DLC. In Alsdorf angekommen war jedoch noch ausreichend Zeit, um die Räder einzuchecken, die Wechselzone vorzubereiten und sich warmzulaufen.

Alle waren bereit für den Start. Es starteten alle Regionalliga-Teams (Männer und Frauen) gleichzeitig. Da es hinter der Startlinie recht eng war, gab es ein ziemliches Gedränge.



Anton, Julian, Claudia, Martin, Doris, Thomas, Christina

Dann ging es endlich los! Nicht wie gewohnt mit Schwimmen, weshalb die im Schwimmtrainingslager in Übach-Palenberg frisch aufgebaute Schwimmform leider nicht ausgespielt werden konnte, sondern natürlich mit Laufen. Die 5 km Strecke wurde in zwei Runden zurückgelegt. Zwischen Laufstrecke und Wechselzone hatte sich, zum Anfeuern strategisch gut platziert, die DLC-Support-Gruppe mit eigenem Pavillon zusammengefunden. So wurden wir in jede neue Laufrunde und die Wechselzone gepusht.

Insgesamt liefen alle Laufrunden, die Wechsel und die Radrunde ohne größere Zwischenfälle. Belohnt wurden wir nach dem Zieleinlauf mit einer großzügigen Zielverpflegung.

Name	Total	Run 1	T1	Bike	T2	Run 2
33. Claudia Maurer	1:26:12	23:56	1:09	35:16	1:13	24:40
34. Doris Keil	1:27:22	23:07	1:59	37:33	1:24	23:21
40. Christina Huber	1:30:05	23:02	2:07	39:15	1:47	23:55

Platz 8/18 Platzziffer 138

Duathlon Alsdorf

30. April 2023

Name	Total	Run 1	T1	Bike	T2	Run 2
24. Julian Schmid	1:07:42	18:16	0:48	29:00	0:49	18:50
34. Martin Bremm	1:09:24	18:24	1:00	29:36	1:19	19:07
37. Thomas Schulte	1:10:03	18:34	1:00	29:47	0:55	19:49
43. Anton Koger	1:10:35	18:34	1:05	31:01	0:59	18:58

Platz 8/18 Platzziffer 138

Duathlon Alsdorf

30. April 2023

Martin u. Doris

Mai

Gladbeck, NRW Liga Frauen und Männer, Teamsprint

Chaotischer Saisonauftakt in Gladbeck

Der Saisonauftakt der NRW-Liga in Gladbeck könnte fast in der Kategorie „Pleiten, Pech und Pannen“ landen. Aber auch nur fast, denn natürlich gab's auch die guten Momente. Sagen wir es so: Es war ein Tag, der von von Diskussionen, Unverständnis, aber auch Adrenalin und Glücksgefühlen geprägt war.

Sowohl für die Frauen, als auch die Männer hieß es an diesem Tag: Team-Sprint! Bei diesem Triathlon-Format muss man von Anfang bis Ende zusammenbleiben. Mindestens Drei müssen das Ziel gemeinsam erreichen, nur eine oder einer darf beim Laufen abfallen.

Beim Schwimmen stand den Athlet:innen zunächst ein Zickzack-Kurs durchs Becken bevor, bei dem zweimal 400 Meter, also mit einem Landgang, zurückgelegt werden mussten. Den Auftakt im Wasser machten die Frauen der NRW-Liga. Die Taktik der DLC-Frauen, die schnellsten Schwimmerinnen, Eva und Annika, voranzuschicken, ging nicht auf. Die unterschiedlichen Geschwindigkeiten zerrten die Gruppe auseinander und sorgten

schon im ersten Teil dieses Triathlons für Chaos. Die Männer (Nils, Konrad, Hendrik und Lucas), die nur verzweifelt zuschauen konnten, waren deutlich homogener in dieser Disziplin aufgestellt und spielten ihr Programm reibungslos ab.



Frauen nach dem Rennen, Platz 5: Eva, Rebecca, Laura, Annika

Sturz beim Abstieg

Diese Souveränität setzte sich auch auf dem Rad fort. Denn die Strecke, weitestgehend flach, war vor allem aufgrund ihrer vielen Kurven und teils engen Passagen anspruchsvoll für einen Team-Sprint. Das ständige Abbiegen, Kreiseln und Überholen erforderte Routine und viel Kommunikation mit Worten und Handzeichen untereinander. Sowohl für das Männer- als auch das Frauen-Team haben sich hier die ersten Koppel-Einheiten ausgezahlt, bei denen auch das gemeinsame Windschattenfahren trainiert wird. Kleiner Wermutstropfen: Rebecca, mit sensationellem Radfahren, stürzte beim Radabstieg zur Wechselzone aus bis

heute nicht ganz erklärlichen Gründen.

Doch im Eifer des Gefechts ging's schnell weiter auf die Laufstrecke. Adrenalin, auf die Zähne beißen und Kräfte mobilisieren - Rebecca zog durch. Ganz à la Team-Sprint schoben die stärksten Läuferinnen, Annika und Laura, noch ein bisschen an, um das Team möglichst weit nach vorne zu bringen. Doch diese Geste brachte den DLC-Frauen eine gelbe Karte und damit eine Zeitstrafe ein. Die Männer hingegen wurden zuvor gebrieft, dass das Anschieben beim Laufen verboten sei - anders als in den Jahren zuvor. Beim Laufen konnten sie nochmals ihre Stärke auspacken und sich schließlich auf Platz Drei vorkämpfen. Silber für Hendrik, Lucas, Nils und Konrad!



Siegerehrung Männer auf Platz 3: Konrad, Nils, Lucas, Hendrik

Denkzettel für den NRW-TV

Alle im Ziel waren die Gefühle gemischt: Triumph auf der einen Seite, Unzufriedenheit auf der anderen Seite. Nicht nur die DLC-Frauen auch an-

dere Teams erhielten Zeitstrafen, was für ordentlich Diskussion mit den Kampfrichtern des NRW-TV sorgte. Einerseits hieß es, die neue Regel sei im Vorfeld bei einer Info-Veranstaltung kommuniziert worden, andererseits kritisierten die Frauen die fehlenden Hinweise bei der Wettkampfbesprechung und die ungleiche Behandlung bei der Vergabe der Strafen. Da es die Frauen letztlich zwei Plätze kosten sollte, beschloss der DLC Einspruch zu erheben. Nach ein paar Tagen Ungewissheit stellte sich dann heraus, dass die Regel ohne Rücksprache mit der DTU eingeführt und als ungültig erklärt wurde. Am Ende also ein verdienter Platz 5 für Rebecca, Eva, Laura und Annika.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Laura Laermann	1:14:12	14:46	38:02	20:23
5.	Rebecca Emmerich	1:14:12	14:46	38:02	20:23
5.	Annika Niederau	1:14:12	14:46	38:02	20:23
5.	Eva Kläser	1:19:06	14:46	39:08	25:11

Platz	5/16	Platzziffer	None
<i>Teamsprint ELE Triathlon Gladbeck</i>			
14. Mai 2023			

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Nils Plettenberg	1:01:41	11:48	32:57	16:56
3.	Konrad Frischkorn	1:01:41	11:48	32:57	16:56
3.	Lucas Weithoff	1:01:41	11:48	32:57	16:56
	Hendrik Naumann		11:48	32:57	

Platz	3/18	Platzziffer	9
<i>Teamsprint ELE Triathlon Gladbeck</i>			
14. Mai 2023			

Laura L.

Gütersloh, -Regionalliga Männer, Sprint

Regionalliga in Gütersloh – oder wie andere es auch nennen: Entspannte Sonntagsausfahrt mit guter Gruppe

Zum zweiten Regionalliga Rennen ging es an einem Samstagmorgen nach Gütersloh für Martin Bremm, Jan Wienhold, Jens Rubner und mich, Julian Schmid. Dank Auto Leihgabe von Konrad kamen wir pünktlich und entspannt in Gütersloh an, wo es über die Sprintdistanz (500 m – 20 km – 5 km) später nach vorne gehen sollte.



Jens Rubner, Julian Schmid, Martin Bremm, Jan Wienhold

Nach Check-In und ein bisschen warmlaufen ging es dann auch schon an den Start. Geschwommen wurde mit 8-10 Leuten auf der 50 m Bahn, Teams wurden zusammen gelassen. So landeten wir zu viert zusammen auf einer Bahn, gemeinsam mit einem etwas kontaktfreudigeren Team, was die erste Bahn leider erstmal zur Waschmaschine

machte, bis dann jeder sich mit seiner Position zufrieden gegeben hatte – zumindest bis zu den letzten 50 m wo man anscheinend der Meinung war, dass 1 m im Wasser dank voll Sprint und ein paar weit fliegenden Händen den großen Unterschied im Radfahren mit Windschattenverbot macht.

Auf der Radstrecke wurde schnell klar – das mit dem Windschattenverbot ist irgendwie nicht bei allen angekommen, so dass sich 2 Große Trauben bildeten. Ich selber fand mich vorne an Traube Nummer 2 wieder und hatte irgendwie so gar keine Lust mit Leuten, die entweder 3 Meter hinter mir fahren oder 1 m vor mir ihren Überholvorgang als beendet ansehen mitzufahren und so wurden dann einmal alle Pläne von „kontrollierten Wattzahlen“ über den Haufen geworfen und einfach nur nach vorne gedrückt. Dank schnellem Rad von Hendrick auch bald in der vorderen Traube angekommen, hat das ganze Spiel wieder von vorne angefangen, was hier irgendwie auch keinen störte, denn manche waren anscheinend für eine Gruppenausfahrt mit 20 Mann angereist. Dementsprechend Wattzahlen wieder hoch schrauben, klein machen und wegfahren in der 2. Runde.

Mit einer der schnellsten Radzeit ging es dann ganz gut platziert zum Laufen, wo wie zu erwarten keine Beine mehr vorhanden waren nach diesem Radfahren, um noch irgendwo schnell zu laufen. Dementsprechend angenehm war es auch, dass der Kurs eher Richtung 4,5 km Laufstreckenlänge statt 5 km ging und ich so als 10. ins Ziel kam. Mit Martin (23.), Jens (38.) und Jan (53.), der sich dringend mal Auflieger kaufen will nach diesem Wettkampf, wurden wir in der Teamwertung mit einem soliden 6. Platz belohnt. Anschließend ging es dann recht schnell im Windschatten vom Sharani wieder zurück, da konnte uns auch eine verdachtsunabhängige Polizeikontrolle auf der Autobahn nicht aufhalten.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
10.	Julian Schmid	55:37	8:05	27:56	17:31
23.	Martin Bremm	57:15	8:05	28:23	18:37
38.	Jens Rubner	58:50	9:15	29:54	17:44
53.	Jan Wienhold	1:01:15	7:33	32:07	18:56

Platz 6/18 Platzziffer 124

Sprint 22. Dalkeman Gütersloh

21. Mai 2023

Julian

Juni

Hagen, NRW Liga Frauen und Männer, 2x2

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Paulina Montero	18:22:00	6:29	23:12	10:05:00
4.	Annika Niederau	18:22:00	6:29	23:12	10:05:00
4.	Olivia Peel Greta Kloppenburg	x	x	22:36	9:05

Platz 4/16 Platzziffer None

2x2 31. Injoy Triathlon Hagen

4. Juni 2023

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Paul Senger	28:49	5:55	11:32	8:43
1.	Luca Schäfer	28:49	6:03	11:22	8:45
1.	Leon Schenke	35:42	x	19:25:00	8:14

Platz 1/18 Platzziffer None

2x2 31. Injoy Triathlon Hagen

4. Juni 2023

Hagen, Verbandsliga Süd, kurz

„Ohne Klagen nach Hagen“. Unter dem Motto ging es für Michael, Jens, Felix und mich als grün-schnäblingen Liganeuling in der Verbandsliga über die Kurzstanz an den Start. Nachdem es wegen diverser Verletzungen im Vorhinein ein bisschen Chaos gab, wer letztendlich an den Start geht. Wobei „Ohne Klagen“ auch nur so semi funktioniert hat. Dazu gleich mehr.

Bevor es für uns los ging, wurden die Starterinnen und Starter der NRW-Liga noch ordentlich angefeuert und der 1. Platz der Männer gefeiert.



Felix, Michael, Jan, Jens

Nachdem ich mich dann wegen eines platten Reifens noch spontan über ein neues Laufrad freuen konnte (shoutout an Paul), war es auch schon an der Zeit, uns Richtung Pool aufzumachen. Bei bestem Wetter wurden die 1000 m mehr oder (in meinem Falle) weniger schnell absolviert. Michael hatte beim ersten Wechsel ein paar Probleme, konnte aber nach kurzer Zeit weitermachen.

Nach dem erstaunlicherweise unfallfreien Rad-aufstieg bei gefühlt 50 % Steigung ging es dann auf die vier Rad-Runden à 10 km. An der Stelle Notiz an mich selbst: nächstes Mal im Vorhinein besser über das Höhenprofil informieren! Die ersten recht angenehmen Kilometer konnten fast ein bisschen darüber hinwegtäuschen, dass man pro Runde gefühlt ein Mal die Zugspitze hochbret-

tern musste. Ganz so schlimm war es natürlich nicht, aber ich als wenig enthusiastischer Kletterer mit suboptimalem pacing habe auf meinem Zeitfahrrad beim vierten Mal dann doch ein bisschen meine Lebensentscheidungen hinterfragt (wirklich nur ein bisschen). Und wenn man dann bergab noch einen Krampf bekommt, weiß man auch, dass die Vorbereitung verletzungs- und bachelorarbeitsbedingt ein paar müde Radtouren und Läufe nicht überschreiten konnte.

Umso froher war ich, dass die anderen drei deutlich besser aussahen, wenn ich sie kurzzeitig auf der Strecke sehen konnte. Mit ordentlich Laktat in den Beinen und ein paar Trinkflaschen weniger ging es dann zurück Richtung gefühlt 50 % Neigung Abstieg, wobei ich glaube ich noch nie so vorsichtig von einem Fahrrad abgestiegen bin. Auch hier sind wir zum Glück alle unfallfrei geblieben.

Auf der Laufstrecke hieß es dann bei immer wärmerem Wetter einfach nur überleben, Krämpfe ausschütten, gefühlt 8 Gels reinzuwürgen und mir von meinen Teamkameraden gut zureden lassen. Im Ziel war die Stimmung dann aber wieder bestens :)

Am Ende stand für Michael dann ein bockstarker 2., für Jens der 13., für mich der 46. und für Felix der 62. Platz zu buche. In der Teamwertung gab es den 6. Platz.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Michael Cramer	2:11:28	15:39	1:13:40	37:40
13.	Jens Rubner	2:19:20	18:23	1:16:50	41:14
46.	Jan Zelder	2:34:24	21:24	1:20:20	49:30
62.	Felix Jekat	2:46:51	23:03	1:29:20	50:19

Platz **6/18** **Platzziffer** **118**

Kurzdistanz 31. Injoy Triathlon Hagen
04. Juni 2023

Jan Zelder

Eutin, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer

Für das erste Rennen der 2. Triathlon Bundesliga ging es hoch in den Norden zum Rosenstadt Triathlon nach Eutin (Schleswig-Holstein). Am 18.06.2023 fand hier die Auftaktveranstaltung statt - und Aachen mittendrin, mit zwei Debütantinnen Anna Gerhard und Laura Mählmann!

Mit unseren drei Lieblingsautos, dem Sharani, Tourani und Berlingo, ging es 600 km über die Autobahn bis fast ans Meer. Aber halt nur fast, denn geschwommen wurde im großen Eutiner See. Dieser wurde am Samstag auch schon mal direkt getestet und war - erstaunlich warm (zumindest im Vergleich zum Vorjahr). Auch die Laufstrecke wurde kurz besichtigt, bis der Hunger uns quälte und wir schnell zum (einzigem?!) Italiener Eutins marschierten. Leider passierte nach dem Essen ein kleines Unglück, wobei Laura von der Treppe rutschte und umknickte...Danach war ein Start erstmal unklar, denn Gehen ging erstmal nicht mehr. Mit viel Liebe und Fürsorglichkeit des Teams wurde der Abend dann aber doch noch überstanden und siehe da, für alles findet sich irgendwie eine Lösung, so wurde der Fuß kurzerhand am Morgen vom Team Physio der Potsdamer verarztet und sie konnte es versuchen.

Morgens kurz gefrühstückt und dann wurde mit strahlender Sonne, aber ordentlich Wind, Richtung Wettkampf aufgebrochen. Der Start der Frauen um 9 im, doch gar nicht mehr so warmen, Eutiner See war mit viel Aufregung verbunden, besonders bei Anna und Laura, doch das Rennen begann und ab dann wurde nur noch gekämpft. Besonders auf dem Rad, wo besonders Greta und Anna ihre volle Stärke ausspielen konnten. Jedoch wurde Anna leider von der ersten Radgruppe überundet, weshalb sie nicht mehr auf die Laufstrecke durfte. Für Greta, Liv und Laura hieß es dann aber umso mehr alles geben beim Laufen. Dort zündete Liv dann alles und finishte mit einem klasse Top 20 Ergebnis. Bei Laura und Greta war leider aufgrund von Verletzung und Krankheit nicht mehr

ganz so viel drin, was dann für das Team einen 10. Platz bedeutete.



Laura, Greta, Liv, Anna

Nach dem Start der Frauen um 10:30 Uhr gingen auch die Männer an den Start. Mit der strahlenden Sonne kam allmählich auch die Hitze, wodurch das Anfeuern der Männer nur noch im Schatten möglich war. Die Männer absolvierten alle ein solides Schwimmen im Mittelfeld, wodurch sich auf dem Rad praktisch alles zusammenballte. Und dann, obwohl Leon kurzzeitig Bekanntschaft mit dem Boden gemacht hatte, schaffte er es wieder, an die große Radgruppe heranzufahren. Konrad in der zweiten Radgruppe, etwa 1 Minute hinter der großen Gruppe, fuhr die ganze Zeit knapp vor Paul und Lucas, die kurz vor Ende dank eines Kraftaktes von Lucas schließlich doch aufschließen konnten. Eric musste an dieser Stelle leider abbrechen, da er aufgrund einer allergischen Reaktion nicht mehr richtig atmen konnte. Nach diesem, doch etwas chaotischem Radfahren folgt ein, von allen, durchweg solides Laufen. Was am Ende des Tages für den 12. Platz der Tabelle bedeutete. Unter der Be-

trachtung, dass der ein oder andere Erstliga-Athlet am Start gewesen war, konnte man sich mit dem Ergebnis zufrieden zeigen.

Auf dem Rückweg wurde dann noch kurz Pauls Eltern und den Kühen Hallo gesagt und dann ging es auch schon wieder auf die Zielgerade nach Aachen. Voller Vorfreude auf Rennen Nr. 2 in Verl.

Name	Total	Swim	Bike	Run
19. Olivia Peel	1:12:22	12:38	36:04	20:28
36. Greta Kloppenburg	1:17:56	12:27	36:24	25:31
37. Laura Mählmann	1:17:56	12:03	36:18	26:03
41. Anna Gerhard	DNF	15:01		

Platz 10/11 Platzziffer 92

Sprint 27. Rosenstadt Triathlon Eutin

18. Juni 2023

Name	Total	Swim	Bike	Run
28. Leon Schenke	1:02:24	11:12	29:56	18:22
34. Konrad Frischkorn	1:02:49	11:19	30:42	18:02
44. Lucas Weithoff	1:03:27	12:06	30:05	18:13
55. Paul Senger	1:04:40	12:08	30:45	18:51
76. Eric Klinkenberg	DNF	12:03	-	-

Platz 12/16 Platzziffer 161

Sprint 27. Rosenstadt Triathlon Eutin

18. Juni 2023

Laura M.

Indeland, Regionalliga Frauen, Sprint

Der allseits beliebte Indeland Triathlon stand wieder an. Die Damen sind mit einem Team in der Regionalliga gestartet und die Herren mit einem Verbandsliga Team. Des Weiteren gab es noch einige Einzelstarts auf der Mittel-, Kurz- und Sprintdistanz.



Katharina, Charlie, Laura K

Da es nach dem Brander Triathlon der nächstgelegene Triathlon um Aachen handelt, konnte man gut mit der Bahn und/oder dem Rad anreisen. Nachdem alle drei Mal nachgeschaut hatten, ob in dem Beutel für die Wechselzone am See auch alles drin ist, musste man noch gute 6 km zum See radeln. Dort angekommen, haben wir festgestellt, dass der Weg vom Schwimmausstieg zum Rad doch recht lang ist. Nach ein paar letzten Fotos ging es auch schon los. Die Regionalliga und Verbandsliga sind gleichzeitig gestartet. Die Sichtweite im See betrug wie immer -5 m. Nach 750 m war das aber auch geschafft. Die nächste Schwierigkeit stellte für den ein oder anderen jedoch der Radkurs dar. Für ein paar war deshalb das Rennen leider nach einem falschen Abbiegen schon beendet. Im Ziel wurde man mit einer sehr umfangreichen Verpflegung belohnt.

Name	Total	Swim	Bike	Run
12. Charlotte Hinz	1:11:53	11:03	33:56	21:42
19. Laura Koch	1:13:36	9:02	35:59	23:46
Katharina Hornberg	DSQ	12:58	x	x

Platz 18/18 **Platzziffer** DSQ
 Sprint 16. Indeland Triathlon
 18. Juni 2023

Laura K.

Indeland, Verbandsliga Süd Männer, Sprint

Auch in diesem Jahr war Indeland wieder Austragungsort für Ligawettkämpfe. Also Heimspiel bei uns vor der Tür. Wie immer beim Indeland erwartet uns ein gut organisiertes Rennen mit einer tollen Atmosphäre. Die Vorfreude war also groß als wir (Thomas, Santiago, Lucas, Olli) uns morgens ins Alsdorf zur Startnummernausgabe getroffen haben. Der Weg zum Blausteinsee wurde mit den vielen anderen DLC-Athleten, die auch auf der Sprint-Distanz gestartet sind, zu einem entspannten Warmfahren.

Das Wetter war gut und das Wasser des Blausteinsees war warm. Daher war klar, dass wir ohne Neo schwimmen müssen. Also ohne Neo in den Massenstart und durch das wirklich warme Wasser. Nach gut 500 m war das Schwimmen schon erledigt und es ging den Berg hoch zur Wechselzone. Als ich oben in der Wechselzone angekommen bin, konnte ich sehen, dass die Räder der anderen drei schon weg waren. Bisher läuft es also rund.

Rauf aufs Rad und auf der schnellen Strecke Spaß haben. Einmal noch am Kreisel aufpassen und nicht Richtung Alsdorf abbiegen und dann Hirn ausschalten und Gas geben. Auf der Strecke kam mir unsere Liga-Legende Thomas entgegen. Wie erwartet lag er gut im Rennen. Aber wo waren die anderen beiden? Definitiv vor mir aus dem Wasser, aber auf der Radstrecke habe ich sie

scheinbar übersehen. Kann in der Hektik schonmal passieren.

Wieder zum Kreisverkehr und ab zur Wechselzone nach Alsdorf. Schnell in die Schuhe und ab auf eine Runde durch Alsdorf und um das Feld. Durch die leichte Bewölkung war das Feld zwar gewohnt warm, aber nicht die befürchtete Hitzeschlacht.

Im Ziel wird es natürlich spannend, wie es bei den anderen gelaufen ist. Außer Thomas habe ich auf der Strecke niemanden gesehen. Aber die Räder standen alle in der zweiten Wechselzone, also angekommen sind scheinbar alle.

Im Ziel kam dann die Hiobsbotschaft. Leider haben Santiago und Lucas die falsche Abzweigung am ersten Kreisel genommen und haben abgekürzt. Durch zwei Disqualifikationen war unsere Mannschaft leider auch raus aus der Wertung. Man gewinnt zusammen und man verliert zusammen. Also Schwamm drüber und lieber die Zielverpflegung genießen.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Thomas Schulte	59:52	7:58	29:08	19:11
31.	Oliver Radtke	1:06:33	10:42	31:02	19:47
	Santiago Gallego Gruesso	DSQ	10:08	x	18:26
	Lucas Dietz	DSQ	9:36	x	23:14

Platz **18/18** **Platzziffer** **DSQ**

Sprint 16. Indeland Triathlon 2023

18. Juni 2023

Olli

Steinbeck, Regionalliga Männer, Kurz

Morgens um 7 Uhr sind Nico - der kurzerhand noch eingesprungen ist - und ich (Jan H.) bei Constantin eingetroffen, um die Räder aufzuladen und anschließend Anton einzusammeln. Constantin hat netterweise den Caddy seiner Eltern ausgeliehen und am Vortag noch einen Fahrradgepäckträger von Nils' Vater abgeholt. So konnten wir uns alle zusammen auf die weite Fahrt nach Steinbeck machen.

Nach einer Toilettenpause und dreieinhalb Stunden Fahrt sind wir in Steinbeck angekommen. Einmal die Räder fertig machen, über die Kanalbrücke zum Start und einchecken - so der Plan.



Jan, Constantin, Nico, Anton

Beim Startnummern anbringen hat die Sonne auf jeden Fall gut geknallt, sodass Nico, Anton und Constantin sich entschlossen haben, die Neos im Auto zu lassen. Ich für meine Wenigkeit bin noch nicht im Besitz eines Neos. Beim Einchecken wurde uns mitgeteilt, dass wir zum einen das letzte Team waren, das eincheckt und zum anderen, dass es kein Neo-Verbot gibt. In Steinbeck schwimmt man nämlich 1550 m und somit darf bis 24,5°C der Neo getragen werden. Cleverer Schachzug seitens des Veranstalters und eher weniger von uns. Das

hieß nun, die Wechselzone schnell fertig machen, nochmal zurück über den Kanal zu den Autos, Neo holen, Neo anziehen bei 30 °C Außentemperatur und sofort ins Wasser.

Geschwommen sind wir eine lange Gerade im Kanal mit Wendeboje. Der Kanal war nur auf der einen Seite gesperrt, was zur Folge hatte, dass einige große Schiffe für ein bisschen Wellengang gesorgt haben. Nico und Constantin hatten ein solides Schwimmen. Ich für meinen Teil bin mit einem guten Gefühl (aus einer Sprintdistanz zwei Wochen zuvor) ins Wasser gegangen und wurde erstmal auf den Boden der Tatsachen gebracht. Nach 200 m ist meine Brille beschlagen und auf den nächsten Metern habe ich Anschluss an jegliche Gruppen verloren. Das Schwimmen war dann etwas einsam und beschlagen, sodass ich froh war, als es geschafft war. Anton kam ein paar Sekunden nach mir aus dem Wasser.

Ab aufs Rad und drei schöne aber auch anspruchsvolle 14 km lange Radrunden fahren. Auf einen steilen Anstieg folgte eine flache Strecke durch ein Waldgebiet, bevor es auf einer langen Abfahrt zurück nach Steinbeck ging. Anton konnte hier seine Stärke auf dem Rad ausspielen und einige Plätze gut machen.

Gelaufen wurden dann noch zwei Runden á 5 km am Kanal. Hier konnte Nico ordentlich Dampf machen und am Ende mit blutig gelaufenen Füßen die Ziellinie als Erster für unser Team übertreten.

Alles in allem ein sehr gut organisierter Wettkampf, der mit vielen kleinen Details das Erlebnis für die AthletInnen bereichert. In 2024 ist Andreas Niedrig Schirmherr der Veranstaltung 2024 (wer ihn nicht kennt, am besten mal nach seiner Geschichte suchen). Er erkennt in dem Rennen eine Ähnlichkeit zur Challenge Roth. Ich war noch nie in Roth, aber wer möchte, kann sich von Steinbeck am 16.06.2024 gerne mal ein Bild machen und unsere Farben dort vertreten.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
34.	Nico Fuchs	2:16:59	28:32	1:08:02	40:24
48.	Anton Koger	2:21:57	x	1:39:17	42:40
60.	Constantin Drucklieb	2:29:54	28:57	1:16:08	44:49
69.	Jan Habenstein	2:36:25	30:49	1:19:36	45:59

Platz **16/18** **Platzziffer** **211**

Kurzdistanz 30. Steinbecker Triathlon

18. Juni 2023

Jan

Münster, Oberliga Frauen, Sprint

Am 18. Juni ging es für die Starterinnen Julia, Ronja und Marie nach Münster auf die Sprintdistanz. Da die Zugverbindung von Aachen nach Münster an einem Sonntag äußerst zeitaufwendig ist musste eine andere Lösung her. Diese fand sich schnell und ohne Probleme Ronja und Marie sind am Samstag bereits bei Maries Eltern untergekommen, während Julia zu ihren Eltern gefahren ist. So konnte die Anreisezeit auf eine Stunde verkürzt werden.

Am Sonntagmorgen in Münster angekommen war die Stimmung super und die Starterinnen konnten kaum abwarten endlich loszuschwimmen. Sowohl vor dem Wettkampf als auch auf der Strecke haben Julias Eltern angefeuert und unterstützt, was definitiv motiviert hat. Allerdings waren sie nicht nur zum Anfeuern da. Julias Mutter ist selbst erfolgreich an den Start gegangen.

Geschwommen wurde im Hafenbecken, das Wasser hatte eine perfekte Temperatur und am Rand entlang standen Zuschauer, die alle Teilnehmerinnen angefeuert haben. Raus aus dem Wasser ging es auf eine superschnelle Radstrecke. Für den Triathlon wurde extra eine Bundesstraße gesperrt, welche die perfekte Radstrecke darstellte. Da es sich um eine Wendepunktstrecke handelte sind sich Ronja, Julia und Marie mehrmals begegnet und haben sich immer wieder angefeuert.

Zum Abschluss ging es nun auf die Laufstrecke, welche zum größten Teil in der Sonne lag. Bei ca. 30°C wurde also auf jede Versorgungsstation hingefiebert, um sich dort abkühlen zu können. Im Ziel angekommen waren alle mehr als zufrieden mit ihren Ergebnissen und gemeinsam konnte das Team den 5. Platz erreichen. Darauf wurde im Zielbereich mit einem alkoholfreien Weizen gemeinsam angestoßen.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
16.	Julia Kallenbach	1:20:47	7:42	41:47	27:37
23.	Marie Albrecht	1:22:41	8:15	43:25	26:33
37.	Ronja Stöcker	1:27:02	9:54	49:57	22:23

Platz **5/26** **Platzziffer** **76**

Sprint Sparda-Münster City Triathlon

18. Juni 2023

Marie

Juli

Saerbeck, Regionalliga Frauen, Sprint

Am 2.7. ging es für Marie, Julia und Anna in der Regionalliga über die Olympische Distanz an den Start. Nach reichlich Zugverspätungen am Vortag lief bei dem letzten Stück der Anreise alles glatt, sodass wir pünktlich vor Ort waren, um unsere Transponder und Startunterlagen abzuholen.

Noch unklar war jedoch, ob wir mit, oder ohne Neo schwimmen würden; unsere Analysen sowie die der anderen Starterinnen hätten nach Einschätzung der Temperatur ein eindeutiges „Ja“ ergeben, aber dem war dann doch nicht so. Also standen wir ohne Neo am Wasser und hofften, bald zu starten, um nicht allzu sehr auszukühlen. Direkt beim Start des Rennens konnte Julia sich gut positionieren und ist stark geschwommen. Nach 1,4 km mit einem kurzen Landgang kam sie als 4. aus dem Wasser. Auch bei Marie und Anna, die die erste der beiden Runden im Wasser zusammen

geschwommen sind, lief das Schwimmen gut, so dass sie als 17. und 14. in die erste Wechselzone kamen.



Auf Platz 2! Anna, Julia, Marie

Auch auf der flachen, dafür aber windigen Radstrecke konnten alle drei gute Leistungen abrufen und dann waren die 40 km auch wieder recht schnell vorbei. Zuletzt galt es noch dreieinhalb Laufrunden zu absolvieren. Auch diese Strecke war, abgesehen von einer kurzen, fiesen Steigung, sehr flach und gut zu laufen; die eigentliche Schwierigkeit war, wie sich herausstellte, eher die Rundenzahl. In der Wettkampfbesprechung hieß es nämlich zunächst 4, dann 3 und dann letztendlich 3,5 Runden laufen, sodass wir schon im Vorhinein etwas verunsichert waren. Als wir dann zum Ziel abbiegen mussten und auch noch keine 10 km auf der Uhr standen, waren wir jeweils nicht wirklich überzeugt, aber die Rundenzahl hat schließlich doch gepasst. Insgesamt wurden wir dann mit Julias 14. Platz, Maries 17. Platz und Annas 3. Platz sogar mit dem 2. Platz der Teamwertung und einer Flasche Sekt belohnt!

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Anna Gerhard	2:16:03	25:01	1:07:35	43:27
17.	Julia Kallenbach	2:28:37	23:04	1:10:26	55:07
21.	Marie Albrecht	2:31:17	26:01	1:14:25	50:51

Platz **2/18** **Platzziffer** **41**

Kurzdistanz Triathlon Saerbeck

02. Juli 2023

Anna

Verl, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint



Alle Starter in Verl 2023

Dieses Jahr waren wir in Verl mit einem großen Aufgebot am Start. Neben den Damen und Herren der BuLi gingen auch die Damen und Herren der NRW-Liga, sowie die Damen in der Oberliga an den Start.

Den Anfang machten Luca, Nils, Eric und Martin in der NRW-Liga Herren. Für Martin war es das erste Rennen in der NRW-Liga. Die Jungs haben am Ende Platz 4 klar gemacht.

Kurz danach waren dann schon die Frauen der NRW-Liga im Wasser. Eva hat erstmal alle auseinandergenommen und kam an vierter Stelle aus dem Wasser. Auf dem Rad war sie dann in Gruppe 2 und konnte ihre Position bis zum Ende im Ziel halten. Greta kam kurz nach Eva in die Wechselzone gestürmt und hat auf dem Rad ordentlich Gas geben und sich mit drei anderen in Gruppe 1 einsortiert. Danach war die Luft ein bisschen raus. Für Pau lief es auch nach hinten raus immer besser und sie sammelte eine nach der anderen beim Laufen ein. Insgesamt sicherten sie so Platz 5.

Kurz danach ging es Liv, Fritzi, Annika und Laura M. der 2. BuLi weiter. Das Format was diesmal Teamsprint. Das heißt, dass mindestens drei gleichzeitig ins Ziel laufen müssen. Nach einem soliden Schwimmen wurde auf dem Rad ordentlich in die Pedale getreten. Bei Kilometer 18 war Laura leider raus. Beim Laufen wurde gut zusammengearbeitet und so wurde es am Ende Platz 5 mit nicht mal 10 Sekunden Abstand auf Platz 3.

Auch bei den Herren war es ein heißer Kampf.

Am Ende hieß es Platz 8 mit 24 Sekunden aufs Podium.

Und zu guter Letzt sind Katharina, Katrin und ich noch in der Regionalliga angetreten. Die doch mittlerweile hohen Temperaturen haben uns vor allem beim Laufen zugesetzt. Aber nichtsdestotrotz waren wir am Ende alle mit dem 13. Platz zufrieden.

Laura K.



Bundesliga Frauen: Laura M, Fritzi, Annika, Liv

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Olivia Peel	1:05:58	12:57	30:10	19:58
5.	Friederike Willoughby	1:05:58	12:57	30:10	19:58
5.	Annika Niederau	1:05:58	12:57	30:10	19:58
5.	Laura Mählmann		12:57		

Platz **5/11** **Platzziffer** **None**

Teamsprint Triathlon Verl

9. Juli 2023



Bundesliga Herren: Leon, Konrad, Niklas, Lukas

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Leon Schenke	57:17	11:22	26:10	17:14
8.	Lucas Weithoff	57:17	11:22	26:10	17:14
8.	Konrad Frischkorn	57:17	11:22	26:10	17:14
8.	Niklas Löbner	59:59	11:22	27:09	18:44

Platz 8/16 **Platzziffer** None

Teamsprint Triathlon Verl

9. Juli 2023

Verl, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
13.	Paulina Montero	1:08:21	13:47	30:26	21:10
16.	Greta Kloppenburg	1:08:40	12:03	30:20	23:15
21.	Eva Gläser	1:09:04	11:45	31:01	23:03

Platz 5/16 **Platzziffer** 50

Sprint Triathlon Verl

9. Juli 2023



NRW-Liga Männer: Luca, Martin, Nils, Eric

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Nils Plettenberg	57:36	11:26	26:47	16:52
21.	Eric Klinkenberg	1:00:08	11:43	26:37	19:18
36.	Luca Schäfer	1:02:06	12:23	27:50	18:57
43.	Martin Bremm	1:02:54	12:40	27:59	19:31

Platz 4/18 **Platzziffer** 103

Sprint Triathlon Verl

9. Juli 2023

Verl, Oberliga Frauen, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
24.	Katrin Lunze	1:17:41	16:36	32:55	24:10
29.	Laura Koch	1:19:06	14:08	36:16	25:12
72.	Katharina Hornberg	1:31:09	19:10	37:02	30:19

Platz 15/26 **Platzziffer** 122

Sprint Triathlon Verl

9. Juli 2023

August

Salzgitter, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint

Am 05.08 ging es mit der versammelten Frauen- und Herrenmannschaft der 2. Bundesliga nach Niedersachsen ins wunderschöne Salzgitter. Als Athleten für den DLC gingen bei den Frauen Svenja, Laura, Fritzi und Liv an den Start. Das Männer Team bestand aus Konrad, Nils, Lucas, Paul und Leon. Als obligatorische Edelsupporter reisten Hendrik und Ulle mit an.

Da der Salzgittertriathlon zum ersten Mal in der Bundesliga ausgetragen wurde, checkten die Athleten am Vortag bereits die Wettkampfloca-tion ab. Anschließend zum Streckencheck wurden die Energiereserven in der Salzgitterer-Innenstadt aufgefüllt. Auf dem Weg zurück ins Hotel wurde noch ein Werbeplakat entdeckt mit der Aufschrift glqq Tauchen sie in Konrad ein“, gemeint ist hier natürlich das Endlager Konrad und nicht unser Modelathlet. Diese Doppeldeutigkeit des Spruches läutete einen amüsanten Abend mit dem Team ein.

Nach einer erholsamen Nacht wurde das Material noch mal von der Supportcrew inspiziert und dann eingeecheckt. Als erstes erfolgte der Start der Männer gefolgt von den Frauen.

Das 750 m lange Schwimmen mit Neoverbot lief für die Männer des DLCs nicht ideal. Das Feld kam lang gezogen aus dem See und es begannen sich bereits auf dem Weg in die Wechselzone Gruppen zu bilden. Konrad kam als erster Aache-ner aus dem Wasser erwischte jedoch knapp nicht mehr die erste Radgruppe. Das Geburtstagskind Paul hatte mit seinen Präsenten dieses Jahr weniger Glück und bekam an der Boje einen Ellbogen ins Gesicht und verlor dadurch wichtige Plätze sowie Blut. Paul konnte dennoch in der Nähe von Nils und Leon das Wasser verlassen und gesellte sich zu ihnen in die Radgruppe. Lucas verpasste diese Radgruppe knapp und befand sich eine Gruppe dahinter.

Bei den Frauen lief das Schwimmen deutlich besser Svenja, Fritzi und Laura konnten sich durch ein starkes Schwimmen in die erste Radgruppe kapapultieren. Liv verpasste diese Gruppe knapp und probierte es allein, wurde jedoch von der dahinterliegenden Gruppe geschnappt.



Ulle, Paul, Hendrik, Laura, Liv, Svenja, Fritzi, Leon, Lukas, Konrad, Nils

Die brettflache Radstrecke ließ bereits darauf deuten, dass bei dem Sprintrennen mit Wind-schattenfreigabe die gewohnten Radstärken des DLCs nicht genutzt werden können und somit bereits nach dem Schwimmen bereits das Spreu vom Weizen getrennt wurde. So kam es und die Lücken zwischen den Gruppen konnten auf dem Rad sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern nicht geschlossen werden. Somit ging es in unveränderter Reihenfolge auf die Laufstrecke.

Bei den Männern konnte Konrad noch in die erste Gruppe reinlaufen und sich wichtige Plätze ergattern, sodass er auf den 11. Platz vorlief. In der Gruppe danach stiegen Nils, Leon und der blutverschmierte Gladiator Paul zusammen vom Rad. Nils und Leon konnten sich gegenseitig pushen und auf Platz 29 und 30 vorlaufen. Paul kämpfte sich auf den 40. Platz durch. Lucas konnte seine gewohnte Laufleistung wegen vorangegangener Erkrankung nicht abrufen und beendete das Rennen auf dem 60. Platz. Insgesamt sprang mit dieser Leistung der 6. Platz für das DLC-Männerteam heraus, womit sich das Team durchaus zufriedengab.

Die Frauen konnten aus der ersten Gruppe heraus ebenfalls mit starken Laufleistungen hervorstechen. Fritzi konnte das Rennen auf dem 5. Platz beenden und verpasste das Podium nur knapp. Kurz dahinter erreichte Svenja das Ziel auf Platz 8, Laura auf Platz 24. Mit einem furiosen Lauf konnte Liv aus einer nachfolgenden Gruppe noch glänzen und erreichte das Ziel auf dem 20. Platz. Mit diesen starken Einzelleistungen reichte es am Ende für das Podium bei den Frauen. Dies erfreute unter anderem auch Konrad und Ulle besonders, da ihre selbstgebaute DLC-Fahne auf dem Podium geschwenkt werden konnte.

Anschließend an den Wettkampf wurden die Gemüter noch einmal im Salzgittersee abgekühlt, bevor der lange Rückweg in Angriff genommen wurde.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Friederike Willoughby	1:09:11	11:35	35:30	19:48
8.	Svenja Deichmann	1:09:36	11:44	35:17	20:13
20.	Olivia Peel	1:12:47	12:50	38:03	19:52
24.	Laura Mählmann	1:13:59	11:30	35:30	24:35

Platz 3/11 **Platzziffer 33**

Sprint Triathlon Salzgitter
6. August 2023

	Name	Total	Swim	Bike	Run
11.	Konrad Frischkorn	1:01:56	10:54	32:17	16:51
29.	Nils Plettenberg	1:02:53	11:14	32:42	17:06
30.	Leon Schenke	1:02:54	11:14	32:39	17:12
40.	Paul Senger	1:03:42	11:21	32:33	17:53
60.	Lucas Weithoff	1:05:27	12:03	33:34	17:50

Platz 6/16 **Platzziffer 110**

Sprint Triathlon Salzgitter
6. August 2023
Leon

Hückeswagen, Regionalliga Frauen und Männer, Kurz

Für die Regionalliga Frauen starteten in Hückeswagen Nora, Christina und Charlotte. Als Einzelstarterinnen waren außerdem Laura und Lieke dabei.



Charly, Nora, Christina, Laura, Lieke

Die Startzeit war für Kurzstanz-Verhältnisse früh und die Temperaturen an Land und im Wasser somit noch recht niedrig. Wir waren alle froh unsere Neos dabei zu haben. Vor dem Wettkampf wurde es dann noch ein wenig hektisch - der Check-in wurde spät durchgeführt, die Wettkampfbesprechung verpasst, aber nach kurzem Einschwimmen standen wir rechtzeitig am Ufer der Bevertalsperre bereit.

Die Sonne stand noch recht tief und kam leider direkt dort zwischen den Bäumen hindurch, wo sich die erste Boje befand. Dies erschwerte die Orientierung auf dem ersten Drittel der Schwimmstrecke.

Nach dem Wechsel ging es mit dem Rad zuerst über die Staumauer, dann über 4 Runden auf einem hügeligen 9 km Kurs und schließlich zurück zur Wechselzone. Die Laufstrecke führte uns weg von der Talsperre in Richtung Hückeswagen Zen-

trum. Nach den ersten 5 km haben wir das Stadion und Ziel zum ersten Mal umrundet, wobei die jeweiligen Platzierung durchgesagt wurden. Auch die Abstände nach vorn und hinten kamen besser durch - so konnte die Motivation für das letzte Stück nochmal gesteigert werden. Nach weiteren 5 km und zwei Flussüberquerungen konnte das Stadion Schnabelsmühle dann endlich erneut angelaufen werden, um diesmal in den Zielkanal abzubiegen.

Ohne größere Pannen konnten alle DLC-Athletinnen finishen. Das Warten auf die Ergebnisse hat sich dann noch sehr gezogen und konnte in der inzwischen eingetroffenen Mittagshitze mit viel Wassermelone überbrückt werden. Leider verpassten wir dann auch noch recht knapp das Team-Treppchen, da zwei Zielsprints mit 1 Sekunde (Christina) und 5 Sekunden (Nora) abgegeben werden mussten. Zufrieden konnten wir trotzdem sein!

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Nora Schulte	2:23:33	25:42	1:12:41	45:11
17.	Charlotte Hinz	2:37:33	31:06	1:19:33	46:55
22.	Christina Huber	2:39:37	29:43	1:17:25	52:30

Platz **5/18** **Platzziffer** **42**

Kurzdistanz Hückeswagen Triathlon

13. August 2023

	Name	Total	Swim	Bike	Run
10.	Hendrik Naumann	2:04:14	x	x	x
21.	Michael Cramer	2:06:46	23:57	1:02:41	40:09
54.	Patrick Lindner	2:18:20	25:04	1:07:33	45:44
71.	Sven Lotze	2:35:06	31:41	1:14:54	48:32

Platz **10/18** **Platzziffer** **156**

Kurzdistanz Hückeswagen Triathlon

13. August 2023

Charly

Grimma, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint

„Heute wurde Geschichte geschrieben!“ – Konrad Frischkorn.

Aber erstmal von Anfang...

Es fing alles an mit der längsten Anreise des Jahres nach Grimma am 20.08. Die Aachener Athleten erreichten Grimma ohne besondere Vorkommnisse. Jedoch fehlten am Treffpunkt noch die Hamburgerin Jophi und Urlaubsmacherin Laura, welche gemeinsam aus dem Norden anreisen sollten. Ein Anruf der beiden klärte auf, dass sie mit einem Motorschaden auf der Autobahn liegen geblieben sind. Oh Wunder!

Da an dem Wochenende Teamsprint angesagt war, wurden am Vortag die letzten Feinschliffe auf der Radstrecke gelegt und die Absprache im Team optimiert. Bei den Männern ging das gut eingespielte Quartett Nils, Konrad, Paul und Leon an Start. Das Frauenteam bestand aus Jophi, Laura, Liv und der BuLi Debütantin Eva. Nur schade, dass dort das halbe Team gerade auf dem Abschlepper saß, denn es fehlte ohnehin an gemeinsamer Vorbereitung.



Laura, Jophi, Eva, Liv, Nils, Paul, Konrad, Leon

Für die Nacht ging es nach Leipzig, wo nun auch kurz vor Mitternacht Laura und Jophi uns Gesellschaft leisteten. Nach einer kurzen Nacht ging es zurück nach Grimma. Der Wettkampftag wurde durch den Frauenstart eröffnet.

Jedes Team startete einzeln mit Abstand zum

vorherigen Team. Bei dem 750 m langem Schwimmen in der Mulde war bereits zu erkennen, dass das DLC-Frauenteam einige Zeit auf die Konkurrentinnen verlor. Dies lief noch nach Plan, da dieser Rückstand auf der profilierten Radstrecke durch die gewohnten DLC-Stärken kompensiert werden sollte. Das Radfahren verlief jedoch in Wirklichkeit unrhythmisch und die Frauen erreichten somit nur einen Radsplit im Mittelfeld. Bei dem anschließenden 5 km Lauf konnten nochmal alle Kraftreserven mobilisiert werden und der 11. Platz abgesichert werden.

Das Männerrennen erfolgte im Anschluss. Beim Schwimmen gab Konrad das Tempo vor und der Rest hing sich in den Wasserschatten. Mit einem guten Gefühl verließen sie gemeinsam das Wasser. Der Rückstand zu den Konkurrenten betrug zu dem Zeitpunkt jedoch bereits 30 Sekunden.

Auf dem Rad konnten die Jungs ordentlich aufdrehen und schnappten sich sogar bereits in der zweiten von 4 Runden das voran gestartete Team. Paul hatte jedoch durch die vielen Leistungsspitzen auf der anspruchsvollen Radstrecke Probleme das Tempo mitzugehen und musste ebenfalls in der 2. Runde reißen lassen. Aber anstatt sich gedemütigt in den Straßengraben zu setzen, fungierte er anschließend als Coach und gab die Splits zu den jeweiligen Teams durch.

Beim Radabstieg gab Paul seinem Team bereits durch, dass sie auf Podiumskurs waren. Während den 4 Laufrunden konnten die Jungs nochmal richtig aufdrehen und wichtige Sekunden gut machen.

Im Ziel noch Ungewissheit über die Platzierung, welche nach einer gefühlten Ewigkeit dann aufgelöst wurde. Das Ergebnis: Das historisch erste Podium des DLC-Männerteams in der 2. Bundesliga und dann direkt der zweite Platz!

Nach langer Fahrt zurück in Richtung Aachen gab es angekommen die erlösende Sektdusche und das ein oder andere isotonische Kaltgetränk um den Tag ausreichend zu zelebrieren.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
11.	Eva Kläser	1:11:02	13:31	34:38	20:24
11.	Olivia Peel	1:11:02	13:31	34:38	20:24
11.	Josephin Betche	1:11:02	13:31	34:38	20:24
11.	Laura Mählmann	1:11:40	13:31	34:38	21:03

Platz **11/11** **Platzziffer** **None**
Teamsprint 18. Muldental Triathlon Grimma
 20. August 2023

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Nils Plettenberg	58:11	11:32	28:44	15:53
2.	Leon Schenke	58:11	11:32	28:44	15:53
2.	Konrad Frischkorn	58:11	11:32	28:44	15:53
2.	Paul Senger		11:32		

Platz **2/16** **Platzziffer** **None**
Teamsprint 18. Muldental Triathlon Grimma
 20. August 2023

Leon

Krefeld, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint



Die Starter in Krefeld



Anna, Pau, Laura

Name	Total	Swim	Bike	Run
18. Anna Gerhard	1:09:08	13:38	33:27	22:05
24. Laura Koch	1:11:52	13:07	34:12	24:34
33. Paulina Montero	1:14:17	14:31	35:22	24:25

Platz **9/16** **Platzziffer** **75**

Sprint Covestro Triathlon Krefeld

20. August 2023



Philipp, Luca, Eric

Name	Total	Swim	Bike	Run
25. Philipp Küppers	1:00:58	11:02	29:22	20:35
35. Eric Klinkenberg	1:01:53	11:05	29:26	19:23
47. Luca Schäfer	1:04:27	12:19	30:08	22:01
75. Pit Gardeick	1:00:46	10:52	29:29	20:26

Platz **12/18** **Platzziffer** **182**

Sprint Covestro Triathlon Krefeld

20. August 2023

Krefeld, Verbandsliga Süd Männer, Sprint



Santiago, Constantin, Sven, Alex

Für die Verbandsliga waren beim Krefelder Covestro-Triathlon dieses Jahr Alexander, Constantin, Santiago und Sven am Start. Nach einer entspannten Anfahrt mit Bahn und Rad ging es bei perfektem Wetter und Schwimmbadtemperatur auf die Regattastrecke im Elfrather See, wo für die Sprint-Distanz 750 m zu absolvieren waren. Insbesondere für die weniger geübten Schwimmer ist die Strecke sehr übersichtlich, weil man sich gut an den Regattabahnen orientieren kann und es

nur einen Wendepunkt gibt.

Als erster DLC'ler kam Santiago aus dem Wasser und durfte die 20 km lange Radstrecke auf der gesperrten Stadtautobahn in Angriff nehmen. Das rollte bis auf die vielen Wendepunkte super. Sven „krönte“ seine sonst gute Radperformance leider mit einer Zeitstrafe beim Wechsel zum Laufen (zu spät aus dem Pedal gekommen). Auf der flachen Laufstrecke entlang des Sees war Constantin dann am schnellsten unterwegs. Insgesamt reichte es leider für das Team nicht für eine Top-Platzierung: wir wurden 14. von 18 Teams. Aber es hat mega Spaß gemacht mit so vielen netten Leuten unterwegs zu sein, und die Veranstaltung ist echt zu empfehlen.



Santiago Gallego Gruesso, Sven Lotze, Alexander Jussen, Constantin Drucklieb

	Name	Total	Swim	Bike	Run
37.	Santiago Gallego Gruesso	1:10:10	14:49	34:37	20:45
42.	Sven Lotze	1:10:36	15:16	30:58	22:22
47.	Constantin Drucklieb	1:11:20	15:34	35:34	20:12
63.	Alexander Jussen	1:15:33	16:41	34:06	24:36

Platz 14/18 Platzziffer 189

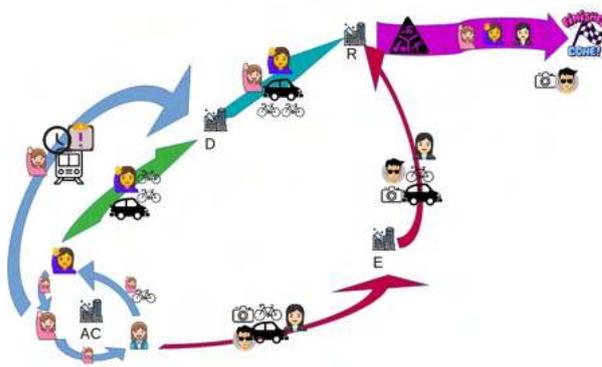
Sprint Covestro Triathlon Krefeld

20. August 2023

Sven

Riesenbeck, Oberliga Frauen, Sprint Oder auch: Die Reise nach Riesenbeck!

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erleben“, sagte einst Matthias Claudius. Wie stimmig die Aussage dieses Satzes sein kann, lässt sich bereits bei einem Tagestrip ins benachbarte Riesenbeck erfahren. Die Voraussetzungen dafür waren, zugegebenermaßen, nicht ganz optimal, da sich die Teilnehmerinnen an jeweils unterschiedlichen Ausgangspunkten bei Reiseantritt befanden. Aber was wäre eine Reise ohne spannungsgeladenen Höhepunkt: richtig! Ein Überraschungsei ohne Überraschung.



Anm.: Schaubild zur Veranschaulichung der Anreise von der Redaktion erstellt

Vorbote Nummer 1 war ein Plattfluß am Rad bei Teilnehmerin A. B konnte A leider nicht helfen, da sie es bisher auch erst einmal allein aus eigener Kraft geschafft hatte einen Schlauch am Rennrad zu wechseln. Teilnehmerin A borgte sich daraufhin von der hilfsbereiten Vereinskameradin X eine Rennmaschine und brachte diese zu Teilnehmerin B, die das Ziel R von der alten Heimat D aus anfahren (Familienangelegenheiten) und das Sperrgepäck von Teilnehmerin A, zu deren Erleichterung, mitnehmen wollte. Teilnehmerin B und A hatten ausgemacht, dass A mit dem Zug nach D fährt und dort von B in Empfang genommen wird, um von dort gemeinsam Richtung R zu Teilnehmerin C zu fahren, die ihrerseits aus Heimatstadt

E mit Fotograf P anreiste.

Vorbote 2 erreichte B vorm Bahnhof in D. Der Zug von A von A ausgehend nach H, hatte Verspätung. Das ursprünglich gute Zeitpolster schmolz zusehends in sich zusammen wie ein Schneemann unter der Sonne. Endlich im Auto raste, äh, reisten A und B nun dem Ziel R entgegen. Zwischendurch sendete Teilnehmerin C, die in Begleitung von Fotograf und Support P war, kurze und rettende Informationen zur besseren Orientierung vor Ort in R.



Frau,ke, Ronja, Mara

Dort angekommen, fing es kurz nach dem Motoraussschalten an, wie aus Kübeln zu regnen und das, obwohl der Regen doch erst für etwas später vorhergesagt worden war !! Der Regen klatschte wie blöd, B montierte im Tropfen ihres Angesichts die Räder zusammen und hörte die verzweifelte Frage von A: „B, wo kann ich mich hier umziehen?“ B: „Im Auto“.

Mit aufgespanntem Regenschirm und tropfendem Haar holperten wir schon ziemlich durchgeweicht über den ebenfalls durchweichten Ackerparkplatz zu Teilnehmerin C. Das vereinigte ABC konnte sich vor dem Schwimmstart noch kurz gegenseitig mental Zuspruch schenken und

„rumms“ging es los!

Bis zu diesem Zeitpunkt haben sich, wie beim Werbeclip des oben bereits erwähnten Eies, Spannung und Überraschung einander kräftig die Hände geschüttelt. Das sich nun darbietende Schauspiel waren die schwimmerfahrenden und pedaladaptierten Muskeln von Teilnehmerin C, die nach dem Startschuss nicht mehr gesichtet werden konnte. A und B froren sich erstmal einen zurecht und wechselten ohne viel Zeitabstand auf ihre Räder. C hatte unter weiser Voraussicht den Teilnehmerinnen A und B in der Wechselzone bunte Post-it Folienstreifen in Pink ausgehändigt. DIE kamen nun auf dem Oberrohr klebend vollends zum Einsatz, denn nun ging's ans Rundenzählen!!

Wer nun wissenschaftlichen Studien glaubt, die belegen, dass Ausdauersport sich positiv auf mentale Kräfte auswirkt, muss den Triathlon Sport, natürlich unter erschwerten Bedingungen ausgeführt, hiervon ausnehmen. In diesem Fall waren es das kalte Teichwasser, der böige Wind und der wiederholt einsetzende Regen, die es dem Klein-Alphabet schwer machten bis drei zu zählen. Oder waren es vier oder – O! W! – sogar fünf? Naja, B konnte sich im Eifer des Gefechts nicht mehr so ganz genau erinnern, ob sie das Streifen zu Anfang oder zum Ende der ersten Runde abgezupft hatte... oder ob es abhandengekommen war. Darüber, wie rund eine Runde zu sein hat, um sie als solche bezeichnen zu können, kann man auch diskutieren wie über die Krümmung der E und U Banane. Auf jeden Fall war's nicht rund, sondern eher verknäult! Der zweite Wechsel unter aufmunternden Zurufen von Fotograf P und das abschließende Laufen rund um das von Gehölz flankierte Gewässer waren sehr schön, zumal man hier nur bis zwei zählen musste. Die sich am inzwischen blauen Himmel zeigende Sonne versetzte die im Zielbereich sich wiederfindenden Teilnehmerinnen A, B und C in gute Stimmung und erleichterte P das Fotoknipsen für den DLC.

Im Ziel gab es zwar keine Ü-Eier, dafür aber eine Menge krummer Bananen und reichlich Gesprächsstoff bezüglich der Ergebnisse, die sich so darstellen, dass C als schnellste Teilnehmerin des

Klein-Alphabets ankam gefolgt von A mit der besten Laufzeit und gefolgt von B. C konnte die beste Rad- und Schwimmzeit für sich verbuchen, A und B waren ungefähr gleich im Wasser und B hatte die zweitschnellste Laufzeit. Zum Schluss sind B und A zurück nach A und C mit Fotograf P zurück nach E gefahren und ein ereignisreicher Tag fand ein Ende.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
18.	Mara Schietinger	2:38:36	28:56	1:15:37	51:06
36.	Frauke Wandt	2:47:37	29:57	1:25:47	48:05
50.	Ronja Stöcker	3:04:22	32:47	1:40:08	46:29

Platz 10/26 Platzziffer 104

Kurzdistanz Riesenbeck
27. August 2023

Frauke

September

Hannover, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sonderformat

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Friederike Willoughby	50:06	8:36	27:05	13:32
19.	Olivia Peel	53:09	9:23	29:16	13:20
30.	Laura Mählmann	55:38	8:35	29:46	15:23
35.	Josephin Betche	57:30	10:59	29:03	14:38

Platz 9/11 Platzziffer 56

Prolog und Verfolgung Maschsee Triathlon Hannover
2. September 2023



Fritzi, Josepin, Liv, Laura

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Konrad Frischkorn	44:05	7:46	25:03	10:58
22.	Leon Schenke	45:39	8:14	25:54	11:36
26.	Lucas Weithoff	46:01	8:33	24:58	11:30
30.	Nils Plettenberg	46:10	8:32	25:00	11:33

Platz 3/16 Platzziffer 50

Prolog und Verfolgung Maschsee Triathlon Hannover
2. September 2023



Auf Platz 3! Leon, Konrad, Lucas, Nils

Köln, NRW Liga Frauen und Männer, Mitteldistanz

Der Kölner City-Triathlon ist dieses Jahr zum ersten Mal auch Teil der NRW-Liga Serie und beschert uns Aachenern eine kurze Anreise. Der DLC geht mit einer wild zusammengewürfelten Truppe an den Start, ein guter Mix aus alten Hasen und Neulingen auf der Mitteldistanz. Bei den Jungens starten Dominik, Max, Luca und Pit. Die Mädels sind leider unterbesetzt, aber Anna und Lieke machen beide ihre erste Mitteldistanz. Die Wettervorhersage ist gut, kein Regen angesagt. Am frühen Morgen liegt ein dichter Nebel über der Stadt. Es war keine gute Sicht über den Rhein, fast etwas mystisch.

Größtenteils zusammen angereist, treffen wir uns noch bei Dunkelheit am Tanzbrunnen in Köln Deutz. Die Organisation des Wettkampfs ist sehr gut und so läuft auch am Morgen des Wettkampfs alles glatt über die Bühne. Leichte Verspätung unserer Teams ist kein großes Problem.

Alle zusammen machen sich auf den Weg zum Schwimmstart. Dort geht alles sehr schnell und wir sind im Rhein. Mit ordentlich Strömung schwimmen wir zurück Richtung Hohenzollernbrücke, vorbei am Dom, Richtung Wasserausstieg.

Wie immer ist es am Anfang auf der Radstrecke etwas wild, es braucht etwas Zeit bis sich alles einsortiert. Als alle Mitteldistanzler auf der Strecke waren, wurde es ziemlich voll und es wurde zunehmend schwer zu überholen und frei über die Strecke zu heizen.

Angekommen auf der Laufstrecke konnte man wieder seinen eigenen Rhythmus finden und ich habe das erste Mal richtig einen Überblick über die Renndynamik bekommen. Nach dem ersten Wendepunkt konnte ich sehen, dass wir als DLC mehr als gut im Rennen stehen und eine gute Gesamtplatzierung erreichen können, wenn wir es alle schaffen einen guten Lauf aufzugleisen. Runde für Runde konnte man an den Wendepunkten die Abstände sehen. Es war sehr motivierend die Teamkollegen auf der Strecke zu sehen, wir als Team sind unfassbar stark gelaufen!



Lieke, Anna

Angekommen im Ziel fällt die Spannung ab. Die Saison ist vorbei und der letzte Wettkampf ist geschafft. Was eine Saison mit einem tollen Abschluss. Im großen Zielbereich knallt die Sonne, angenehme Temperatur, hier lässt es sich aushalten.

Nachdem alle im Ziel angekommen waren, haben wir uns im Zuschauerbereich zusammengesetzt und den Wettkampf Revue passieren lassen. Bei guter Stimmung haben wir die Siegerehrung abgewartet. Soweit konnten wir alle mit unserem Wettkampf zufrieden sein und konnten die Siegerehrung genießen. Die Jungens haben sogar den ersten Platz belegt und durften auf das Treppchen. Es war ein super Team!



DLC auf dem ersten Platz: Pit, Luca, Max, Dominik

Geschafft von einer Mitteldistanz sind wir wieder zurück nach Hause gefahren. Das Fass Reissdorf als Prämie für den Sieg hat auf der Jahresfeier LaBomba gute Verwendung gefunden. Lass es uns nächste Jahr wiederholen, bis dann!



Die stolzen Sieger aus Köln mit ihrem halben Pittermännchen! Max, Luca, Pit, Dominik

	Name	Total	Swim	Bike	Run
15.	Anna Gerhard	4:21:17	30:54	2:20:39	1:26:47
35.	Lieke Neplenbroek	4:50:24	31:26	2:34:18	1:40:25
48.	Svenja Deichmann	DNS			

Platz 12/16 **Platzziffer 98**
 Mitteldistanz Carglass Köln Triathlon
 3. September 2023

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Pit Gardeick	3:36:34	25:16	1:56:36	1:12:17
10.	Dominik Neumann	3:39:51	25:35	1:58:37	1:12:35
14.	Luca Schäfer	3:43:03	26:15	1:55:47	1:18:35
16.	Maximilian Schöpping	3:43:28	24:29	2:04:01	1:12:17

Platz 1/18 **Platzziffer 45**
 Mitteldistanz Carglass Köln Triathlon
 03. September 2023

Pit

Vreden, Regionalliga Frauen und Männer, Sprint

Hitzschlacht bei absolutem Planungschaos

Mein erster und letzter Ligastart in diesem Jahr stand unter keinem guten Stern. Musste nicht nur in der Herrenmannschaft reger Personal ausgetauscht werden, stand plötzlich auch mein Start unter keinem guten Stern. Fiel doch meinem Arbeitgeber ganz plötzlich ein, dass ich arbeiten müsste und das zwei Tage vorher. Herzlichen Glückwunsch! Also in der Ligaeigenen Gruppe zu kreuze kriechen und absagen. Herrliches Gefühl und nun war guter Rat teuer. Wie sollte noch so schnell Ersatz gefunden werden, wenn schon vorher das Personal knapp war und ausgetauscht wurde.



Svenja K, Svenja D, Ronja

Im Hintergrund habe ich noch versucht mit Engelszungen auf meinen Arbeitgeber einzureden, meinem Vorgesetzten die Lage zu schildern und

siehe da, einen Tag vorher die erlösende Rückmeldung: Ich kann mir frei nehmen, ich darf starten.

Diese Freude, unbezahlbar und dann noch das Team, definitiv nicht zu verachten. Mit mir am Start meine Namensvetterin Svenja Deichmann und die Laufgranate Ronja Stöcker. Die Herren gingen mit Thomas Schulte, Hendrik Naumann, Valentin Mussehl und Martin Bremm an den Start. Für nächstes Jahr brauchen Svenja und ich allerdings Spitznamen, sorgten doch die gleichen Namen im berühmten Live-Ticker des DLCs für Verwirrung und am Ende hießen wir, ganz kreativ, Svenja1 und Svenja2.

Ich fühlte mich gut und freute mich auf den Tag. Dann im Auto die Wettervorhersage: „Hitze-warnung! Es wird geraten, zur Mittagszeit keiner sportlichen Aktivität nachzugehen.“ Jackpot, unser Start: 12:15 Uhr. Memo an mich: So viel Wasser aus dem Becken mitnehmen, wie es nur geht, damit der Körper auf dem Rad lange gekühlt wird. So stelle ich mir einen Wettkampf im September vor :-)

Ronja und ich sortierten uns beim Schwimmstart auf der vierten Bahn ein und sollten dies schon schnell bereuen, wussten wir zwar, dass wir ein ungefähr gleiches Tempo schwimmen unterschätzten wir allerdings, dass einige mit breiten Ellbogen und mitten auf der Bahn schwimmen würden. So kam es, dass wir bis auf den letzten 100 m an der vor uns schwimmenden Frau nicht vorbeiziehen konnten und so den Anschluss an die ersten drei unserer Bahn verloren. Kurzer Frust, ein oder zwei unangebrachte Gedanken im Wasser und schon folgte der Wechsel aufs Rad. Es war genial. Meine Lieblingsdisziplin und diesmal sogar mit Auflieger. Es hat wirklich Spaß gemacht und die Strecke genau meines: Flach!

Es folgte der Wechsel zum Laufen und eine kurze Irritation in der Wechselzone, hat sich doch der rechte Schuh beim Abstieg im Boden verhakt und aus dem Pedal gelöst. Durch die Anspannung und Nervosität bekam ich nicht ganz mit, ob ich den Schuh aufheben sollte oder eben nicht, irgendetwas wurde mir hinterher gerufen. Entschied ich mich mein Rad an den Zaun zu lehnen, einige Me-

ter nochmal zurück zulaufen und den Schuh wieder aufzuheben. Ich hatte Glück, dass sich Martin genau an dieser Stelle befunden hat und meinen Schuh von der Strecke nahm und mich mit einem Wink wieder zurück zu meinem Rad schickte. Ob das so richtig war? Wir haben es nie herausgefunden. Im Ziel sagte Martin dann noch, dass er zumindest gefragt wurde, ob er mich kennen würde. Da er dies bejahen konnte, durfte er den Schuh an sich nehmen. Vermutlich eine Grauzone oder aber Glück im Unglück weder disqualifiziert noch mit irgendeiner Strafe das Rennen beendet zu haben.

Abschließend dann das Laufen. Nicht meine Paradedisziplin, aber ich wollte die 25 Minuten knacken. Am Ende kam ich mit 25:20 ins Ziel und war stolz wie Oskar. Im Ziel wurde ich von Svenja empfangen und gemeinsam warteten wir auf Ronja. Ihren Spruch werde ich zu diesem Zeitpunkt nie vergessen, hatte sie doch für das Radfahren keine guten Worte mehr übrig, war sie der Meinung nach ihrem souveränen Lauf, dass sie definitiv noch hätte weiterlaufen können und es bedauere, dass es schon vorbei sei. Ich glaube, solche Gedanken würden mir nie in den Sinn kommen :-)



Ronja, Svenja D, Svenja K

Die Ergebnisse der Teams konnten sich am Ende des Tages sehen lassen. Die Herren belegten den vierten Platz in der Mannschaftswertung und belegten damit den sechsten Platz in der Liga mit 61 Punkten. Für uns Damen wartete der achte Platz, und damit die heilige Mitte, auf uns. Schlussendlich kam das Frauenteam DLC Aachen III in der

Regionalliga am Ende des Jahres auf den siebten Platz mit 66 Punkten.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Svenja Deichmann	1:06:37	11:19	34:35	20:42
24.	Svenja Kittner	1:15:35	15:14	35:00	25:20
41.	Ronja Stöcker	1:23:03	15:28	44:51	22:44

Platz 8/18 Platzziffer 67

*Sprint Vreden Triathlon
9. September 2023*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Thomas Schulte	59:20	11:02	29:44	18:33
13.	Hendrik Naumann	1:00:22	10:42	29:00	20:39
14.	Valentin Mussehl	1:00:23	10:45	29:04	20:33
48.	Martin Bremm	1:06:38	12:14	31:09	21:14

Platz 4/18 Platzziffer 83

*Sprint Vreden Triathlon
9. September 2023*

Svenja K.

Ratingen, Oberliga Frauen, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Eve Bennek	1:07:49	7:00	37:43	23:06
19.	Katrin Lunze	1:11:35	8:11	39:37	23:47
36.	Frauke Wandt	1:18:52	7:38	46:56	24:18

Platz 6/26 Platzziffer 62

*Sprint 15. Stadtwerke Ratingen Triathlon
10. September 2023*

Ratingen, Verbandsliga Süd, Männer, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Patrick Lindner	1:00:33	6:14	33:59	20:20
45.	Alexander Jussen	1:07:14	8:32	36:05	22:37
49.	Kai Fängmer	1:07:45	8:32	36:12	22:55
55.	Lucas Dietz	1:08:43	7:01	37:52	23:50

Platz 11/18 Platzziffer 161

*Sprint 15. Stadtwerke Triathlon Ratingen
10. September 2023*

Teil V.

Neue Mitglieder

Christian Ries

62 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich mache Sport seit ich denken kann, habe mit 9 Jahren mit Hockey angefangen, mit 18 mit Basketball begonnen, mit 23 Jahren meinen ersten Triathlon gemacht (einer der ersten Triathlons in Deutschland, man schrieb das Jahr 1984) und bin jeden Sommer in den Alpen mit dem Rad über ein paar Pässe gefahren.

Als meine Kinder Anfang der 90er Jahre auf die Welt kamen und ich nach dem Studium im Beruf war, ist das alles etwas ruhiger geworden und ich habe im Wesentlichen Fußball gespielt und bin nur 1–2 mal in der Woche gelaufen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Den Rurseelauf finde ich landschaftlich sehr schön, auch wenn man auf den Abschnitten zur Urftstaumauer und in Rurberg den Berg hinauf eher Anderes im Sinn hat,...man flucht innerlich und fragt sich, warum man das macht... ;-), und doch mag ich ihn, deshalb fahre ich auch zwischendurch mal nach Einruhr und laufe die Strecke einfach mal so. Beim offiziellen Event in diesem Jahr war ich zwar gemeldet, musste aber leider wegen einer Verletzung passen.

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

Radeln: Dienstags und an einem weiteren Tag im Limburger Land zwischen Vaals und Maastricht/
Laufen: Samstags und an einem weiteren Tag im Aachener Wald im Bereich des Dreiländerecks/
Schwimmen: Sonntags in der Westhalle und an 1/2 weiteren Tag/en - noch gar nicht am liebsten, ich bin gerade in der Umstellung auf das Kraulen (das ist wirklich zäh...).

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich bin vor vielen Jahren einen Halbmarathon gelaufen und habe vor ca. 40 Jahren an Triathlons teilgenommen (s.o.).



Christian Ries

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

Nächstes Jahr möchte ich einen Triathlon in der olympischen Distanz mindestens unter 2:45 Std schaffen, 2024 oder 2025 (wenn mein Körper die Erhöhung des dazu erforderlichen Trainingsumfangs zulässt) würde ich gerne in meiner Geburts-

stadt Duisburg am 70.3 teilnehmen und mindestens die 5:30 knacken, vielleicht auch mehr, mal schauen, hängt auch am Schwimmen und meiner zukünftigen Kraulperformance... Eigentlich sollte ich in diesem Zusammenhang gar nicht von „Performance“ sprechen, bin echt eine Schnecke im Wasser (gibt's das überhaupt?), was man bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften gut erkennen konnte ;-)

Was macht Dich schnell?

Meine drei Enkel/in :-) ...Im Ernst: Bewusste Ernährung und nicht stur nach Trainingsplänen trainieren, sondern immer wieder mit Blick auf die Körpersignale die nächste Woche, die nächsten Einheiten planen, den Spaß behalten und alles nicht zu Ernst nehmen... (schaffe ich selbst leider auch nicht immer...)

Was machst Du gerne?

In der Natur sein, mit meiner Lebensgefährtin, Familie und Freunden Zeit verbringen, und Alles gerne auch kombiniert mit Sport und/oder einem le-

ckeren Stück Kuchen, soviel zur bewussten Ernährung ;-)

Was tust Du ungern?

Vertretungsstunden in meinem Job, wenn ich schon Anderes geplant hatte ;-)

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Die Möglichkeit, mich mit anderen über unseren Sport austauschen zu können, gelegentlich gemeinsam zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Außerdem schätze ich die Begleitung durch die (Schwimm-)Trainer sehr! Ein großes Dankeschön schon jetzt für die erst wenigen Trainingseinheiten, um mich vom Brustschwimmer zum (hoffentlich schnelleren) Krauler zu machen.

Und das wollte ich noch sagen:

Weiß nicht, muss ich jetzt etwas Schlaues sagen? Ein Weltverbesserer-Spruch o.ä.? Wenn sich jeder um sich selbst kümmert, ist für jeden gesorgt... und habt Spaß :-)

Jula Krückel

19 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe schon seit circa 6 Jahren, angefangen habe ich damals durch das Hockeytraining. Ich bin zudem regelmäßig in der Stadt mit dem Fahrrad unterwegs und habe neben der Uni über den Hochschulsport auch einmal alle drei Disziplinen ausprobiert. Als ich einmal über Freunde in einer Gruppe Rennrad fahren war, hab ich zufällig vom ATG-Training erfahren und bin daher seit etwa Juni im Laufverein. Darüber bin ich dann auch ans DLC-Training gekommen und nun auch schon seit September/Oktobre dort Mitglied.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Bisher hab ich nur an Laufwettkämpfen teilgenommen. Dazu gehören: der Campus-Lauf (9km), ein 10km-Lauf rund um den Fühlinger See, der Generali Köln Halbmarathon und der Aachener Winterlauf

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

Generell liebe ich es im Urlaub Sport zu machen und zum Beispiel im Meer zu schwimmen, Trailrunning in den Bergen zu machen und dort auch Rennrad zu fahren. Sehr gerne nehme ich aber auch am Schwimmtraining montagabends teil, denn auch wenn es spät ist, kann man durch sehr gezieltes Training hier seine Technik, wie ich finde, sehr gut verbessern, da der Trainer wirklich auf jeden einzelnen Schwimmer achtet und individuelles Feedback gibt.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Bisher nur einen Halbmarathon.

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

Ich möchte noch einmal einen Halbmarathon laufen und meine Zeit dort verbessern. Außerdem möchte ich, vielleicht sogar schon nächstes Jahr, meinen ersten Triathlon machen :D



Jula Krückel

Was macht Dich schnell?

Kontinuierliches Training, gesunde und ausgewogene Ernährung, ein starkes Mindset

Was machst Du gerne?

Neben dem Sport: Singen, Kochen und Backen, mit Freunden feiern gehen, Reisen mit möglichst viel Outdooraktivität

Was tust Du ungern?

Faulenzen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Das Zusammenlegen des Lauftrainings und Überzeugungskraft von Freunden :)

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freu mich auf das, was kommt!

Kai Fängmer

35 Jahre aus Aachen



Kai Fängmer

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Meinen ersten Halbmarathon bin ich 2014 gelaufen. Für mich war dies etwas Besonderes, da ich nie richtig sportlich war. Im Studium kam das Rennradfahren hinzu. Beides habe ich sehr gerne, aber auch unregelmäßig und meist nur bei gutem Wetter ausgeübt. Die Faszination von Triathlon entwickelte sich zeitgleich, jedoch sollte es erst 2022 zu meinem Triathlon-Debüt kommen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Egal ob meine ersten Sprints, die Olympische Distanz am Tegernsee oder mein erster Start in der Verbandsliga: bisher hatte jeder Wettkampf etwas Schönes an sich!

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

Zum Laufen zieht es mich am liebsten in den Wald,

in dem ich gelegentlich auch mit dem Gravelbike unterwegs bin. Meine Lieblingsstrecken zum Rennradfahren befinden sich in den Niederlanden und in Belgien. Für einen gelungenen Tag nehme man eine 100km-Strecke, füge ein zwei Pausen für Espresso bzw. Kuchen & Eis hinzu und genießt die Fahrt bei hoffentlich sonnigem Wetter.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Mein Triathlon-Debüt war 2022 in Willich. Da mein Start ohne Training erfolgte und ich auch mit *Koppeltraining* noch nichts anfangen konnte, bin ich auf Wackelpudding-Beinen ins Ziel gelaufen. Ein für mich zu dem Zeitpunkt völlig befremdliches Gefühl. Abgeschreckt hat es mich offensichtlich nicht. Marathon bin ich zweimal in Köln gelaufen.

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

Nach der Sprint- und Kurzdistanz möchte ich mich nächstes Jahr an die Mitteldistanz wagen. Auch steht wieder ein Marathon gegen Jahresende auf dem Programm.

Was macht Dich schnell?

Espresso und die Crew.

Was machst Du gerne?

Abgesehen vom Sport bin ich gerne in der Natur unterwegs (Wanderungen, Camping). Ich liebe das Meer und die Berge und würde gerne im nächsten Sommer die skandinavischen Länder erkunden. Die Vorstellung Schweden und Norwegen mit dem Gravelbike zu bereisen gefällt mir sehr. An ein solches großes Projekt habe ich mich mit meinen bisherigen Bikepacking-Erfahrungen noch nicht getraut.

Was tust Du ungern?

Wohnungsputz. Obwohl ich es gerne aufgeräumt und ordentlich mag, bin ich kein Freund vom Wohnungsputz. Bei gutem Wetter umgebe ich mich

deutlich lieber mit Menschen als mit Putzsachen. Das Schwimmen ist lange Zeit eine Hassliebe gewesen. Mittlerweile habe ich Gefallen daran gefunden, was zu einem großen Teil den Gleichgesinnten zu verdanken ist.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Als ich 2020 nach Aachen gezogen bin, habe ich nach verschiedenen Vereinen Ausschau gehalten. Ein Training war aufgrund der Corona-Bestimmungen vorerst nicht möglich. Auf meiner

abendlichen Laufrunde am Hangeweier bin ich 2022 dann den Triathlet/innen des DLC begegnet. Nach einem Probetraining war für mich schnell klar, dass ich mehr Zeit in Triathlon investieren möchte. Nun blicke ich auf meine erste Saison zurück und bereue es nicht.

Und das wollte ich noch sagen:

Danke für die herzliche Aufnahme, das Gemeinschaftsgefühl und die Geduld mit mir beim Schwimmen.

Leonie Rüenauver

21 Jahre aus Wiesbaden

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Meine gesamte Jugend lang habe ich Judo gemacht, Laufen stand dabei immer als Ausdauertraining auf dem Plan. Mit dem Schwimmen habe ich vor ungefähr einem Jahr angefangen, als ich wegen einer Knieverletzung nichts Anderes machen konnte. Mein Vater ist Rennradfahrer, daher bin ich immer mal wieder mit ihm auf Touren gewesen, richtig aktiv war ich bisher damit allerdings noch nicht. Das kommt dann nächstes Jahr.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Mein letzter Laufwettkampf ist schon 6 Jahre her, danach hat man mich eigentlich nur auf der Judomatte getroffen. Nächstes Jahr steht allerdings mein erster Halbmarathon an und dann auch hoffentlich mein erster kleiner Triathlon.

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

Ich liebe das Laufen im Wald. Wenn alles mal wieder zu stressig wird, ist das mein kleiner Ausbruch aus dem Alltag. Mit dem Fahrrad fahre ich gerne in Richtung der Niederlande und im Sommer geht Nichts über das Schwimmen im Freien.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Ich bin was Wettkämpfe betrifft noch recht unerfahren. Die längste Strecke die ich bisher gelaufen bin, waren 25 km. Das ändert sich aber hoffentlich im nächsten Jahr. Der erste Triathlon steht auch erst an.

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

Ich möchte erstmal in dem Sport ankommen und einfach Spaß haben, ganz ohne Druck. Einen ersten Triathlon habe ich mir aber fest vorgenommen.

Was macht Dich schnell?

Die Aussicht auf ein süßes Gebäckstück nach dem Training.



Leonie Rüenauver

Was machst Du gerne?

Sport und die Cafés in der Stadt erkunden, in der ich gerade bin.

Was tust Du ungern?

Früh aufstehen und mit Leuten telefonieren, die ich nicht kenne.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Mein großer Traum ist es in ferner Zukunft Mal einen Ironman zu machen. Wenn ich nicht irgendwann anfangen dafür zu trainieren, dann wird das wohl eher nichts. Deswegen habe ich Triathlonvereine in Aachen gegoogelt und bin einfach zum Probetraining vorbeigekommen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf nächstes Jahr und alles was sportlich auf mich zukommt.

Marine Raimbault

21 Jahre aus Saint-Quenti

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Vor ein paar Jahre habe ich ein Jahr lang in einem Verein geschwommen. Seit Februar schwimme ich regelmäßig mit dem DLC-Verein und finde das super.

Meine Familie war oft mit dem Fahrrad (Mountainbike) unterwegs, was in Frankreich damals nicht so üblich war. Im Februar kaufte ich mir ein Rennrad und fuhr 64 km nach Maastricht hin und zurück. Ich fand es so toll, dass ich wohl nie wieder auf einem Mountainbike fahren werde. 😊

Ich hatte schon immer Spaß beim Sport. Mit 15 Jahren wurde ich Mitglied einer Laufgruppe und begann, längere Strecken zu laufen (Ein plötzlicher Umstieg von 5 Km auf 10 Km, die allmählich 15 Km wurden).

2020 und die Corona-Maßnahmen (in Frankreich durften wir unter zahlreichen Bedingungen (nicht weiter als einen Kilometer von seinem Haus entfernt, nur eine Stunde pro Tag ausgehen, Flüsse, Kanäle und Parken waren geschlossen und Sportbegegnungen sowieso tabu...) machten es schwierig, sich fit zu halten.

Ich habe im selben Jahr angefangen zu studieren, was die Sache nicht einfacher gemacht hat

Ich bin jetzt dankbar, dass ich das DLC-Team spontan kennengelernt und einen Ansporn gefunden habe, mich wieder in Form zu bringen. 😊

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Bisher habe ich nur an Läufen teilgenommen. Ich freue mich darauf, wieder an Wettkämpfen teilzunehmen und vielleicht etwas Neues auszuprobieren.

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

Ich laufe am liebsten dort, wo es gute Laune gibt. Ich habe also keinen Lieblingsort, denn gute Laune kann man überall finden :)

Ich radle gern auf der Vennbahn und ich schwimme gern in der Westhalle, weil das Wasser so schön warm ist 😊 .

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Noch nie. Mal sehen 😊

Was macht Dich schnell?

Gute Laune, Äpfel und Koffein (ich trinke es selten, daher empfinde ich die Wirkung als besonders stark).

Was machst Du gerne?

Sprachen lernen und nette Leute kennenlernen.

Was tust Du ungern?

Zu wenig Schlafen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Es war zufällig und spontan. Ich joggte an einem Donnerstagabend am Hangerweiher und sah eine Gruppe motivierter Leute, die technische Übungen machten.

Ich: Kann ich heute spontan mitmachen?

DLC: Ja

Ich: was macht Ihr so hier?

DLC: Wir sind DLC und machen Triathlon.

Ich: Aha.

Nach ein paar Runden...

Am Sonntag gehen wir um 14 Uhr schwimmen, kommst du mit? Ich bin gekommen ^_^

Und das wollte ich noch sagen:

Danke!

Remi Dillies

23 Jahre aus Lille

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich habe vor 6 Jahren mit dem Laufen angefangen und betreibe nun seit 4 Jahren Triathlon.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Der erste Wettkampf meines Lebens, ein Staffelmарathon mit meiner Familie. Ich war damals Handballer, die Atmosphäre und die Marathonläufer haben mich dazu gebracht, das Laufen zu lieben.

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

Ich treibe am liebsten Sport im Sommer in den französischen Alpen. Dort kann man als Triathlet in den 3 Sportarten richtig Spaß haben.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?:

Mein erster Marathon ist für 2025 geplant. Ich habe im Juli dieses Jahr eine Halb Ironman Distanz absolviert.

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

Im Jahr 2024 ist mein Hauptziel, 10 km in weniger als 35 Minuten zu laufen.

Was macht Dich schnell?

Rückenwind beim Radfahren Nike Vaporfly beim Laufen Beim Schwimmen habe ich leider noch keine Lösung gefunden



Remi Dillies

Was machst Du gerne?

Sushi essen nach einer langen Radtour

Was tust Du ungern?

Beinschlag-Übungen beim Schwimmen am Tag nach einem Laufwettkampf.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Als Französischer Austauschstudent neu in Aachen, wollte ich sportliche Freunde kennenlernen, mit denen ich nach der Uni Sport treiben und Spaß haben konnte. Das ist ein Erfolg !

Tim Schaffarczyk

29 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Der DLC ist mein erster Triathlonverein.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Ich habe noch an keinem Wettkampf teilgenommen. Habe mich aber für den Winterlauf dieses Jahr angemeldet.

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

Mit dem DLC derzeit Schwimmen am Montag in Brand und Laufen am Donnerstag wenn möglich. Ansonsten Schwimmen in der Osthalle, Laufen am Lousberg oder im Aachener Wald. Radfahren in Holland.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich bin 2012 den Kölnmarathon gelaufen. Triathlon habe ich noch keinen absolviert.

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

Ich möchte nächstes Jahr meinen ersten Triathlon bestreiten.

Was macht Dich schnell?

Noch nichts. Hauptsache ankommen.



Tim Schaffarczyk

Was machst Du gerne?

Neben dem Triathlon, Reisen, Wandern, Klavierspielen.

Was tust Du ungern?

Radfahren durch Aachen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Eigentlich wollte ich nur meine Kraultechnik verbessern und bin dann beim DLC gelandet. Das Training hat mir Spaß gemacht und dann habe ich auch mal das Lauftraining ausprobiert...

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich Euch Kennenzulernen und nach und nach im Verein anzukommen!

Teil VI.
Allgemeines

Pleiten Pech und Pannen

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

Platten und fehlende Schrauben Nachdem Fritzi im Trainingslager schon am ersten Tag mit der Bremse ihres neuen Zeitfahrrads verzweifelte und Pannen hatte, wurde die Pannenbilanz am zweiten Tag alles andere als besser.

Schon kurz nach dem Verlassen der Unterkunft sammelte sich Leon einen Platten ein, woraufhin wir entschieden die Gruppe in zwei Teile zu spalten, wobei Fritzi, Küppi, Dominik, Matthi, Leon und ich im Team „wir pumpen Leons Reifen wieder auf“ blieben.

Nachdem jeder die Minipumpe bedienen durfte und der Reifen wieder gefüllt war, ging es weiter auf die restlichen 120 km mit dem Versuch die andere Gruppe einzuholen. Dieses Unternehmen wurde nur wenige Kilometer später jäh gestoppt, als man einen Ruf von Fritzi hörte, die, wie schon am Vortag, einen Platten erlitt.

Also alle umgedreht und Fritzi beim Wechseln des Schlauchs geholfen. Nun war es aber höchste Zeit wieder Gas zu geben. Doch keine zwei Kilometer weiter kam der nächste Ruf von Fritzi und es war schon wieder ein Platten. Also wieder alle angehalten, umgedreht und den Schaden begutachtet. Da es aber schien, als liege das Problem am Zeitfahrrad von Fritzi und einer falschen Einstellung des Hinterrads, wurde lange diskutiert ob die inzwischen schon nicht mehr so zahlreich vorhandenen Schläuche an Fritzi gespendet werden sollten oder besser für weitere Pannen auf der noch langen Tour gespart werden sollten.

Fritzi wechselte daraufhin noch einmal ihren Schlauch, beschloss aber zur Unterkunft umzukehren, da die Chance auf eine erfolgreiche 130 km Tour mit 2 Platten auf 10 km relativ gering war.

Der aufmerksame Radfahrer hörte allerdings während des Reifenwechsel das Fallen einer Schraube auf den Boden. Dieses kam aus der Nähe des Profi-Schraubers Leon. Es war allerdings kein Fahrrad in seiner Nähe und musste also von

einer anderen Stelle kommen. Nach kurzer Überlegung fiel Leon ein, dass er Schrauben in seinen Schuhen zur Befestigung der Cleats hat. Daraufhin suchte er den Boden ab und fand tatsächlich eine entsprechende Schraube.



vorne: Leon beim Anschrauben der Cleats; hinten: Fritzi beim Schlauchwechsel

Sitzend auf dem Boden wollte er diese wieder montieren, bemerkte jedoch dabei, dass es nicht die erste Schraube ist, die an seinem Schuh fehlte, sondern das Cleat nur noch von einer einzigen Schraube gehalten wurde. Glücklicherweise hatte Leon dieses Mal das Herausfallen der Schraube bemerkt und konnte diese wieder einschrauben, sowie die restlichen auch nicht mehr ganz so festen Schrauben an seinen Cleats anziehen.

Obwohl die Tour auf den ersten 10 km so verkorkst angefangen hatte, konnte die Tour ohne weitere Panne beendet werden.

Jens

Ruckedidu, Ruckedidu Blut ist im Schuh Am Abend vor dem NRW Liga Rennen in Krefeld verschwand Hendrik wie gewohnt längere Zeit im Keller um seinem Rad fürs Rennen den letzten Schliff zu verpassen. Er wollte unbedingt noch mit einer anderen Kurbel an den Start gehen und so noch ein paar Watt sparen. Die Fahrradschrauberei fand fachmännisch in Birkenstock Latschen statt und so passierte das Unglück: Beim kraftvollen Abziehen der Kurbel rutschte Hendrik ab und rammte sich das Kettenblatt in seinen kleinen Zeh. Blut spritze und nur mit Mühe konnte er sich alleine zurück in die Wohnung manövrieren. Der Kreislauf stand kurz vor totalen Versagen. So fand ich ihn beim Heimkommen auf der Couch wieder, bereit verarztet zu werden. Aber bei einer Verletzung kurz vor Zeh Amputation war an einen Start natürlich nicht mehr zu denken...

Lisanne

Daumen hoch in Aero Position Es war soweit: Der Vorabend des ersten Triathlons 2023 war gekommen. Ich stehe in der Küche und bin am Gemüse schneiden. AUTSCH! Da war der Daumen zwischen Kochmesser und Aubergine geraten. Ich rufe meinem Mann zu: Schatz bring Klammerpflaster! (Die Tatsache, dass ich Klammerpflaster auf Lager habe erklärt schon einiges). Ich schaue mir das Elend an und komme zu dem Schluss, dass ein Klammerpflaster da wohl nicht mehr ausreichend ist. Ich habe mir einmal durch den Nagel hindurch durch den ganzen Daumen geschnitten.

Ab ins Auto und auf ins Luisenhospital. Es sind nicht viele Patienten vor mir dran, ich komme schnell ins Behandlungszimmer, die diensthabende Ärztin schaut sich das Elend an und erzählt noch irgendwas von wegen Nagel abschleifen und im Nagelbett nähen und verschwindet wieder. Die Bestecke zum nähen werden auf den kleinen sterilen Tisch neben mir gelegt. Und dann ... Nichts! Keiner kommt mehr. Ich werde nervös, bin ungeduldig, mein Daumen tut weh und ich drücke die ganze Zeit meinen Daumen so zusammen, dass kein Blut rausfließt und alles möglichst passgenau

aufeinander liegt.

Ich frage nach warum keiner kommt. Es gibt einen Notfall mit arteriellen Blutungen und „Chirurgin“ muss sich leider um dringendes kümmern. Irgendwann blutet mein Daumen nicht mehr, die Teile liegen schön aufeinander und die Ärztin ist auch schon im Feierabend. Da verlassen mich dann meine Nerven und der Gedanke daran, dass jemand gleich mit Nadel und Faden durch die gut passenden Teile meines Daumens geht gefällt mir gar nicht. Daher beschließe ich nach Hause zu gehen und zu klammern (das hätte ich auch mehrere Stunden früher machen können). Ich werde am Empfang überredet, doch noch auf die neue Ärztin zu warten, es dauert bestimmt nicht mehr lang.

Die neue Ärztin bestätigt meinen Eindruck, dass man an meinem Daumen nicht mehr rumfummeln sollte. Mit den Worten „Vor ein paar Stunden hätte ich das auf jeden Fall genäht“ wird der Daumen geklammert. Auf meine Frage: ob ich morgen im Wettkampf schwimmen kann reagiert sie mit Verständnis, da sie früher auch Triathlon gemacht hat. Ich bekomme Handschuhe und Verbandszeug zum wechseln nach dem Schwimmen mit und kann endlich nach Hause zum Abendessen.

Am nächsten Morgen frage ich beim Wettkampfrichter nach der Erlaubnis mit Handschuh zu schwimmen, da ich eine Verletzung habe. Kein Problem. Man hat Verständnis für meine Situation. Der Handschuh wird mit viel Kinesiotape am Handgelenk so gut wie möglich zugeklebt und dem Start steht nichts mehr im Wege.

Das Schwimmen mit Handschuh geht erstaunlich gut. Als ich ihn in der Wechselzone ausziehe, ist der Verband nicht nass, sondern nur ganz leicht feucht und ich entscheide mich gegen einen Verbandswechsel in der Wechselzone. Auf aufs Rad. Immer schön Daumen hoch auf dem Auflieger, damit die Restfeuchtigkeit aus dem Verband durch den Fahrtwind rausgepustet wird. Außerdem darf ich damit eh nirgends dran kommen, da es sonst weh tut. Man kann am Auflieger auch mit dem rechten Daumen die linke Schaltung schalten 😊.

Der Daumen tut nicht weh und alles scheint

erst einmal super zu sein, bis ich feststelle, dass die Wunde doch ein bisschen am siffen ist und sich der Verband leicht rot färbt. Hoher Puls auf Dauer ist anscheinend nicht förderlich für die Wundheilung oder das Stillen einer Blutung. Ich denke darüber nach, das Rennen abubrechen. Da der Daumen nicht weh tut, beschließe ich erstmal weiter zu fahren. Sollte der Daumen weh tun, oder die Blutung schlimmer werden, kann ich immer noch abbrechen.

Der Zustand von Daumen und Verband bleibt über den Rest des Rennens unverändert und ich komme glücklich ins Ziel.

Leider war das für die nächsten Wochen meine letzte Schwimmeinheit, da ich „nur fürs Training“ keine Infektion riskieren will.

Der Daumen ist gut wieder zusammengewachsen und hat sich nicht entzündet. Das Gefühl in der Daumenspitze ist auch nach über einem halben Jahr noch nicht wieder normal. Es ist immer noch eine Mischung aus taub, kribbeln und überempfindlich.

Claudia

Indeland und seine tückische Radstrecke Die Radstrecke im Indeland Triathlon hat es irgendwie in sich. Nicht zum ersten Mal sind Athleten am großen Kreisverkehr falsch abgebogen. Entweder, weil sie eine Abkürzung genommen haben und bereits nach ca. 5 km Richtung Wechselzone gefahren sind, oder weil sie nach einer oder zwei Runden auf der Kurz bzw. Mitteldistanz eine weitere Runde gestartet haben, statt Richtung Ziel zu fahren.

- Regionalliga Frauen: Katharina hat am großen Kreisverkehr die zweite Ausfahrt Richtung Aldenhoven genommen, statt die erste Ausfahrt Richtung Jülich. Ich war als Zuschauerin und Supporterin unterwegs und habe Katharina auf der L228 Richtung Aldenhoven kurz hinter dem Kreisverkehr gesehen. Bis ich nach dem Anfeuern gemerkt hatte, dass sie zu dieser Uhrzeit auf keinen Falls schon so weit auf der Strecke sein durf-

te war sie leider schon lange außer Reichweite, um ihr zuzurufen, dass sie umkehren muss.

- Verbandsliga Süd Männer: Santiago und Lucas haben am großen Kreisverkehr die zweite Ausfahrt Richtung Aldenhoven genommen, statt die erste Ausfahrt Richtung Jülich. Olli hat Thomas entgegenkommen sehen, als er Richtung Bourheim gefahren ist. Aber wo waren die anderen beiden? Sie waren vor ihm aus dem Wasser, aber auf der Radstrecke habe er sie scheinbar übersehen. Kann in der Hektik schon mal passieren. Im Ziel kam dann die Hiobsbotschaft. Beide haben die falsche Abzweigung am ersten Kreis genommen und haben abgекürzt.

Schade: wer schon nach ca. 8 km in der Wechselzone ankommt, ist leider unterwegs nicht Richtung Bourheim abgebogen. Leider hatte das zur Folge, dass sowohl das Frauenteam der Regionalliga als auch das Herrenteam der Verbandsliga Süd disqualifiziert wurden. Ich möchte an dieser Stelle Olli zitieren, der dazu die perfekten Worte gefunden hat: „Man gewinnt zusammen und man verliert zusammen. Also Schwamm drüber und lieber die Zielverpflegung genießen.“



Radstrecke beim Indeland Triathlon: Grün: Wechselzone 1; Blau: Der Kreisverkehr des Bösen! Geradeaus zur Wechselzone 2, rechts zur nächsten Runde oder zum Wendepunkt bei der Sprint- bzw. Volksdistanz; 2: Wechselzone 2
Claudia

Wer braucht schon viel Ausrüstung beim Triathlon! Es ist schon wieder der Indeland Triathlon. Jens möchte die Mitteldistanz machen. Leider hatte er seine Radschuhe zu Hause vergessen. Die 90 km mussten dann in weichen und bequemen Laufschuhen absolviert werden. Um die Situation etwas zu verbessern, hatte er sich von Radsport Ganser, der vor Ort war, noch schnell „normale“ Pedale montieren lassen, um mit den Laufschuhen nicht auch noch auf auf Klickpedalen fahren zu müssen. Immerhin ein bisschen Glück im Unglück.

Denunziert von Claudia ;-)

Heißes Zeug aus China Leon hatte im Trainingslager neue tolle Bremsbeläge aus Kork für seine Carbonlaufräder, die ihr ganz stolz super günstig

aus China hatte. Bei der ersten längeren hügeligen Ausfahrt hat er vielleicht etwas zu aggressiv in den Abfahrten gebremst und die Bremsbeläge sind so heiß geworden, dass sie angekokelt sind, es stank nach verbranntem Kork und die Bremswirkung war unterirdisch. Daraufhin durfte er an der Unterkunft die Beläge erstmal ordentlich abschleifen, um wieder ordentlich bremsen zu können. Ist also die Frage ob es ein gutes Schnäppchen war.

Jens

Radaufstieg in Hagen Der Radaufstieg bzw. der Radstart in Hagen hat es in sich: Es geht sofort steil den Berg hoch. Da kann schon mal was schief gehen. Pau hat beim Radaufstieg gleich beide Schuhe verloren!

Jens

Informationen DLC Aachen e.V.

Vorstand

Vorsitzender

Matthias Höfler
Brabantstr. 77a
52070 Aachen
vorsitz@dlc-aachen.de

Kassenwartin

Rebecca Emmerich
Hauptstraße 85
52066 Aachen
kasse@dlc-aachen.de

Geschäftsführung

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

Bankverbindung

DLC Aachen
Sparkasse Aachen
IBAN: DE60 3905 0000 0001 9043 90

Jugendwart

Christian Pohl
jugend@dlc-aachen.de

Ansprechpartner und Infos

Leichtathletik, Laufen

Helmut Theves
helmut.theves@dlc-aachen.de

Organisatorische Leitung Triathlon

Nils Plettenberg
info@dlc-aachen.de

Sportliche Leitung Triathlon

Konrad Frischkorn
sportleitung@dlc-aachen.de

Internetauftritt

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

Allgemein sowie Bundes- und NRW-Liga

Konrad Frischkorn

Social Media Auftritt

Mara Schietinger
Laura Mählmann
socialmedia@dlc-aachen.de
Follow us on Facebook
Follow us on Instagram

Triathlon Regionalliga Frauen

Greta Kloppenburg

Triathlon Regionalliga Männer

Anton Koger

Impressum

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

Landesliga Süd Mixed

Mario Schreuer