

# Der Rennschuh

DLC Aachen e.V.

DLC AACHEN

DLC

2024

Online Vereinszeitung



# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Who is Who im DLC</b>	<b>3</b>	Aufs Treppchen beim IRONMAN Frankfurt . . . . .	43
<b>1. Vorstand und Ansprechpartner</b>	<b>4</b>	Ironman Frankfurt 2024 – oder das erste Mal . . . . .	48
Vorsitzender: Jan Wienhold . . . . .	5	Allgäu Triathlon . . . . .	52
Geschäftsführung: Hendrik Naumann . . . . .	6	DLC Eistour 2024 . . . . .	54
Kassenwart: Rebecca Emmerich . . . . .	8	Regio Aachen Laufcup 2024 . . . . .	55
Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn . . . . .	9		
Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils Plettenberg . . . . .	11	<b>4. Triathlon Liga 2024</b>	<b>56</b>
Social Media Managerin: Mara Schietinger . . . . .	13	Triathlon . . . . .	57
		Mitteldistanz . . . . .	57
<b>2. Trainings und Trainer</b>	<b>14</b>	Kurzdistanz, auch olympisch genannt . . . . .	57
Informationen zu den Trainings . . . . .	15	Sprintdistanz, auch Voksdistanz . . . . .	57
Laufen . . . . .	15	Schnuppertriathlon . . . . .	57
Koppeltraining . . . . .	16	Teamsprint . . . . .	57
Schwimmen . . . . .	16	2x2 . . . . .	57
Stabi- und Zirkeltraining . . . . .	16	Prolog . . . . .	57
Lauftraining mit Inge und Joachim . . . . .	17	Duathlon (z.B. Sprint in Alsdorf) . . . . .	57
Lauftraining mit Ulli Loup . . . . .	18	Triathlon Liga 2024 . . . . .	58
Schwimmtraining mit Steffen, Vera und Cedric . . . . .	21	<i>Mai</i> . . . . .	58
Montagsschwimmen mit Giancarlo . . . . .	24	Alsdorf, Regionalliga Frauen und Männer, Duathlon-Sprint . . . . .	58
Wassergewöhnung für Kinder . . . . .	28	Gütersloh, Regionalliga Männer . . . . .	59
Zirkeltraining mit Stephan . . . . .	31	Freilignen, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint . . . . .	60
Zirkeltraining und Stabi mit Ehsan und Azadeh . . . . .	34	<i>Juni</i> . . . . .	62
Lauftrainerin: Claudia Maurer . . . . .	36	Hagen, NRW Liga Frauen und Männer, 2x2 . . . . .	62
Lauf- und Schwimmtrainerin Theresa Hirtz . . . . .	38	Hagen, Verbandsliga Süd, kurz . . . . .	63
		Eutin, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint . . . . .	65
<b>II. Jahresrückblick</b>	<b>39</b>	Bocholt, Oberliga Frauen, Sprint . . . . .	66
<b>3. Rennberichte und andere Events</b>	<b>40</b>	Weimar, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer . . . . .	66
Bericht eines alternden Joggers . . . . .	41	Indeland, NRW Liga Frauen und Männer, Mitteldistanz . . . . .	68
Marathon in Hermannstadt (Sibiu) . . . . .	42	Bochum, Regionalliga Frauen und Männer, Sprint . . . . .	69

Kalkar-Wissel, Verbandsliga Süd, Kurz <i>Juli</i> . . . . .	69 69
Verl, Regionalliga Frauen, Kurz und Männer, Sprint . . . . .	69
Verl, Oberliga Frauen, Sprint . . . . .	70
<i>August</i> . . . . .	70
Salzgitter, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint . . . . .	70
Rheine, Regionalliga Männer, Kurz . . .	72
Grimma, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint . . . . .	72
Hückeswagen, Regionalliga Frauen, Kurz	74
Krefeld, NRW Liga Frauen und Män- ner, Sprint . . . . .	74
Krefeld, Verbandsliga Süd Männer, Sprint	75
Riesenbeck, Oberliga Frauen, Kurz . . .	75
<i>September</i> . . . . .	76
Hannover, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sonderformat . . . . .	76
Xanten, Regionalliga Männer, Kurz . . .	76
Vreden, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint . . . . .	76

Ratingen . . . . .	78
Ratingen, Regionalliga Frauen, Sprint . .	79
Ratingen, Oberliga Frauen, Sprint . . . .	79
Ratingen, Verbandsliga Süd Männer, Sprint . . . . .	79

### **III. Neue Mitglieder 2024 80**

Charlotte Naumann . . . . .	81
Christian Schmitz . . . . .	82
Lisa Herweg . . . . .	83
Martijn Alberink . . . . .	84
Patrick Schaber . . . . .	85
Ulrich Loup . . . . .	86

### **IV. Allgemeines 87**

Wettkampfsammlung . . . . .	88
DANKE . . . . .	91
Informationen DLC Aachen e.V. . . . .	92
Vorstand . . . . .	92
Ansprechpartner und Infos . . . . .	92

**Teil I.**

**Who is Who im DLC**

# 1. Vorstand und Ansprechpartner



*Rebecca, Nils, Hendrik, Konrad, Jan, Svenja*

## Vorsitzender: Jan Wienhold

Nachdem unser bisheriger Präsident Matthias Höfler sein Amt abgeben wollte, wurde Jan Wienhold 2024 in Vereinssitzung zu neuen Präsidenten des DLC gewählt.

**Rennschuh: Wie alt bist du?**

**Jan:** 28 Jahre.

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

**Jan:** Seit 2016.

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

**Jan:** Ich bin, wie so viele, für das Studium neu nach Aachen gekommen. Da habe ich mich nach einem neuen Sport und einem Verein dafür umgeschaut. Es ist Triathlon und der DLC geworden. Ein echter Glücksgriff!

**Rennschuh: Wo hast du früher trainiert?**

**Jan:** In Wuppertal, beim SV Bayer, einem Schwimmverein.

**Rennschuh: Möchtest du irgendetwas verändern im Verein?**

**Jan:** Ich würde mich freuen, wenn wir noch mehr Freizeitevents neben den regulären Trainings auf die Beine gestellt bekommen.

**Rennschuh: Du bist jetzt schon ein paar Monate der erste Vorsitzende des DLC. Wie gefällt dir dein Amt? Und hast du schon etwas umsetzen können, das dir im Vorfeld vorgeschwebt ist?**

**Jan:** So weit so gut! Wir haben tolle Menschen im Vorstand, die sich ehrenamtlich viel Mühe geben und Ihre Freizeit investieren. Das finde ich großartig und bin gerne Teil davon. Wir haben seit Oktober eine neue Schwimmzeit am Samstag sichern können und sind gerade dabei einen – wie ich finde sehr schönen – Vorschlag für die nächste Jahreshauptversammlung auszuarbeiten. Es geht darum, das Vereinsleben noch ein bisschen attraktiver zu machen und dem Verein Raum zu geben. Auflösung folgt ;). Ob wir das dann auch umsetzen, werden die Mitglieder\*innen entscheiden.

**Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?**

**Jan:** Klar! Nicht so viel, wie ich gerne täte, aber vor allem das Radfahren macht mir unglaublich viel Spaß. Es gibt nichts Besseres als einen lauen Sommerabend auf dem Rad zu verbringen.

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

**Jan:** 20 Jahre.

**Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdistanz?**

**Jan:** Nein, eigentlich nicht. Angesichts meines aktuellen Trainings würde ich sagen, je kürzer desto besser.

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

**Jan:** Persönlich wahrscheinlich der Ironman in Maastricht. Auf dem Papier wohl eher ein paar national gute Platzierungen im Schwimmen, die aber schon lange her sind ;).

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

**Jan:** Nochmal eine Langdistanz, diesmal ein wenig schneller.

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

**Jan:** Je nach Diensten in der Klinik, aktuell 2/Woche.

**Rennschuh: Was motiviert dich?**

**Jan:** Gute Musik.

**Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?**

**Jan:** Wassersport und gutes Essen.

**Rennschuh: Was machst du beruflich?**

**Jan:** Ich arbeite aktuell in der Intensivmedizin und in der Forschung.

**Was ich sonst noch sagen wollte:** Danke Dir, für Dein tolles Engagement im Rennschuh!

**Kontakt:**

Jan Wienold

vorsitz@dlc-aachen.de

## Geschäftsführung: Hendrik Naumann

Hendrik Naumann ist seit 2020 Geschäftsführer des DLC Aachen e.V. Das Interview wurde 2020 durchgeführt und 2023 aktualisiert

**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.



Hendrik Naumann, 2024

**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  
geschaefsfuehrung@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. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2023.

**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, 2024

**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

## 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.

**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



Konrad Frischkorn, 2024

**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

**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



Konrad Frischkorn (Position 2, gelber Helm)

**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, 2024

**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 mitt-

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

**Rennschuh: Was gehört zu deinen Aufgaben als sportlicher Leiter?**

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

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

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

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

**Nils:** Wenn ich mich richtig erinnere, bin ich mit 22 das erste mal bei einem Wettkampf gestartet, das müsste die Kurzdistanz beim Indeland 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 eine Wiederholung von 2022.



Mara Schietinger, 2024

**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 Mitglie-**

**der 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

## **2. Trainings und Trainer**

## 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

**Zielgruppe:** Strukturiertes Training für ambitionierte Läufer und Leistungssportler. Der Fokus ist auf das Laufen beim Triathlon ausgerichtet. Nach dem Aufwärmen mit Lauf ABC werden Intervalle aller Art gelaufen.

Das Training findet von September bis Mitte April statt. In den Sommermonaten findet statt dessen das Koppeltraining für die Triathleten statt.

**Treffpunkt:** Hangeweiher, oben in der Nähe des Brüssler Rings zwischen Spielplatz und Brunnen.

**Ansprechpartner:** Konrad Frischkorn  
sportleitung@dlc-aachen.de

#### 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:** Angelika Dunke  
adunke@gmx.net

#### Lauftraining Donnerstag 18:45 Uhr

**Zielgruppe:** Strukturiertes Training für ambitionierte Läufer und Leistungssportler. Der Fokus ist auf das Laufen beim Triathlon ausgerichtet. Nach dem Aufwärmen mit Lauf ABC werden Intervalle aller Art gelaufen. Ein tolles Training für alle, die gerne schnell laufen oder schneller laufen möchten und ihren Laufstil verbessern möchten.

**Treffpunkt:** Waldstadion

**Ansprechpartner:** Konrad Frischkorn  
sportleitung@dlc-aachen.de

#### 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 Fahrradhelm ist Pflicht**

**Zielgruppe:** Strukturiertes Training für ambitionierte Athleten und Leistungssportler. Der Fokus liegt auf dem Wechsel zwischen Radfahren und Laufen.

Das Training findet von Mitte April bis September bei geeignetem Wetter statt.

**Treffpunkt:** Dienstags bei Bäckerei Kausen am Ponttor um 18:00 Uhr oder am Avantis Gelände um 18:30 Uhr.

**Ansprechpartner:** Konrad Frischkorn  
sportleitung@dlc-aachen.de

## **Schwimmen Sicheres Schwimmen ist für alle Schwimmtrainings Voraussetzung!**

### **Schwimmtraining Montag 22:00 - 23:00 Uhr**

**Zielgruppe:** Strukturiertes Schwimmtraining mit Trainer. Der Fokus liegt auf Kraulschwimmen für Triathleten. Das Training ist auch für Kraul-Einsteiger geeignet.

**Trainingsort:** Schwimmhalle Brand

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

### **Schwimmtraining Freitag 21:00 - 22:00 Uhr**

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

**Trainingsort:** Ulla Klinger Halle

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

### **Schwimmtraining Samstag 18:00 - 20:00 Uhr**

**Zielgruppe:** Schwimmtraining nach Trainingsplan. Der Fokus liegt auf Kraulschwimmen für Triathleten. Das Training ist für alle Leistungsklassen geeignet. Eine Badeaufsicht (Rettungsschwimmer\*in) anwesend.

**Trainingsort:** Ulla Klinger Halle

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

### **Schwimmtraining Sonntag 14:00 - 15:30 Uhr**

**Zielgruppe:** Strukturiertes Schwimmtraining mit Trainer. Der Fokus liegt auf Kraulschwimmen für Triathleten. Das Training ist für Breitensportler und ambitionierte Athleten geeignet.

**Trainingsort:** Ulla Klinger Halle

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

### **Schwimmtraining Sonntag 15:30 - 17:00 Uhr**

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

**Trainingsort:** Ulla Klinger Halle

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

## **Stabi- und Zirkeltraining**

### **Stabitraining 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:** Stephan Tielo  
st.tielo@gmx.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 mit Inge und Joachim

Jeden Montag treffen sich Anfänger und Genussläufer um 18:30 Uhr am Parkplatz am Hangeweiher (unten beim Kreisverkehr). Der Schwerpunkt liegt bei diesem Training beim Spaß am gemeinsamen trainieren und zusammen mit andren etwas für die Gesundheit zu tun. Im wöchentlichen Wechsel werden sie von Inge und Joachim trainiert. 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 Laufschule 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.

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

**Inge:** 4 Mal Laufen 8 – 10 km , 1 Mal Stabitraining 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 mit Ulli Loup

2024 haben Ulli Loup und Tom Teckenbrock in Zusammenarbeit das Lauf- und Koppeltraining der Triathleten übernommen. Ulli leitet Donnerstags das Lauftraining im Waldstadion.



Ulli Loup, 2024

**Rennschuh:** *Wie alt bist du?*

**Ulli:** 81er Jahrgang

**Rennschuh:** *Seit wann bist du Trainer?*

**Ulli:** Ich betreue seit 2013 jede Woche Kurse.

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

**Ulli:** Zunächst wurde ich ein wenig in die Trainer-Rolle hinein „geschubst“, da ich vorher noch nicht auf die Idee gekommen war. Damals hat mich Stephan, der jetzt Zirkeltraining beim DLC anbietet, dazu ermutigt. Ich sollte ihn bei einem 90-minütigen Zirkeltraining des RWTH Hochschulsportzentrums (HSZ) vertreten und entsprechend ein eigenes Programm vorbereiten. Sowohl ich als offenbar auch die Teilnehmer hatten einen riesen Spaß dabei – in mir war ein Feuer entfacht. Schnell führte eins zum anderen:

- ich habe meinen ersten eigenen Fitness-Kurs am HSZ bekommen,
- ich habe weitere Kurse auch in anderen Be-

reichen, in denen ich sowieso aktiv war wie z.B. im Laufen oder Pilates vertreten, und so habe ich mehr Anfragen zu Kursleitungen bekommen.

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

**Ulli:** Ja. Meine erste Gruppe war wie schon angedeutet eine Gruppe am HSZ: Fitness mit Musik oder auch „Kontakthüpfen“ genannt. Sie hat sich dann nach ihrem Termin unter dem Titel Mittwochsmittagsfitness etabliert. Wer dort hin kam, wusste, dass es jede Woche andere Musik, andere Übungen und andere Herausforderungen geben würde.

Später habe ich weitere Kurse ins Leben gerufen wie „Laufen und weiter“ oder –zusammen mit meiner Frau Elisabeth – „Team-Tempo-Training“. Im Fitness-Bereich kamen noch Outdoor-Fitness und Zirkeltraining hinzu. Dort und auch durch Fortbildungen im Bereich Functional Training habe ich viel Erfahrung gesammelt.

Besonders spannend war für mich die Einführung des damals neuen Kurskonzepts „Functional Interval Training“, das ich mit der damaligen zuständigen sport-wissenschaftlichen Hauptkraft entwickelt und getestet habe. Langjährig habe ich den Kurs dazu jeden Donnerstagmorgen um 7:00 gegeben mit wachsendem Erfolg. Aktuell gibt es mehrere Termine in der Woche, die von Trainern in der „dritten Generation“ (nach mir) betreut werden. Darüber freue ich mich sehr!

Ein Wechsel in eine andere Stadt, Corona, noch ein Wechsel in die nächste Stadt haben den Kontakt zum HSZ und Aachen nicht abreißen lassen, so dass ich stets weiter zumindest den Kurs Team-Tempo-Training mitbetreut habe. Doch auch an anderem Ort habe ich Gruppen betreut. Im Osterather TV 1893 (OTV) habe ich wenige Wochen nach unserem Umzug in die Region den Grundstein für das dortige „Fitness für alle - Func-

tional Training“ gelegt. Auch im nahegelegenen TV Schiefbahn 1899 habe ich eine Gruppe unter dem Titel Fitmix geleitet. Im OTV habe ich viel vom dortigen Lauftrainer und mehrfach europaweit und weltweit dekorierten Marathon-Läufer Jochen Adomeit gelernt, der mir das dortige Vereinstraining übergeben wollte, bevor er von unserem erneuten Umzug nach Aachen erfahren hat.

**Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?**

**Ulli:** Mein Freundeskreis in Aachen besteht hauptsächlich aus Sportsfreunden, die ich weitestgehend beim HSZ kennengelernt habe. Viele waren und sind mittlerweile beim DLC aktiv, so dass ich den Verein schon gut kannte vor meinem Beitritt. Es gab also genug Kontakte, die mir die Vakanz für den Lauftrainer kommuniziert haben.

Diese passte mit meinem Wunsch zusammen, das HSZ-Lauftraining abzugeben, um im Verein eine konstantere Gruppe zu trainieren. Da der Zeitpunkt in diesem Jahr 2024 mit unserem Umzug nach Aachen passte kam es zum Austausch.

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

**Ulli:** In allen meinen Kursen habe ich immer besonders viel Spaß daran, mit den Teilnehmern zu wachsen. In jeder Einheit variiere ich Programm und ggf. Musik, möchte neue Reize setzen und entscheide das oft auch spontan, wenn die Stimmung doch anders ist als erwartet. Dahinter steht für mich jedoch immer ein klares zuvor erarbeitetes Konzept, das ich während der Stunde meist auf der Tonspur einfließen lasse.

**Rennschuh: Hast du früher selbst aktiv trainiert?**

**Ulli:** Na klar! Angefangen hat es mit Laufen hin und wieder mal mit meinem Vater und dann auch ganz allein nur für mich. Ich habe mir selbst den Vorfußlauf damals noch vor 2000 beigebracht und kann mich noch heute an den Muskelkater in den Waden erinnern. Das Laufen habe ich dann mit ins Studium genommen als Ausgleich. Später kam dann der Hochschulsport und das Schwimmen dazu, jeweils motiviert durch meine Mitmenschen. Mein erster Triathlon war dann nur noch ein logischer Schritt. Seitdem lebe ich den Triathlon. Er hält mich fit und gesund.

**Rennschuh: Inwieweit unterscheidet sich das Training das du für den DLC organisierst davon, wie du selbst trainierst/trainiert hast?**

**Ulli:** Das Lauf-Training für den DLC ist eigentlich das Pflichtprogramm, das ich genauso absolvieren würde, um auf Niveau zu bleiben.

**Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?**

**Ulli:** Neben den genannten bin ich immer offen für jede Art von Sport. In meiner Schulzeit war es Tischtennis, das war aber eher ein Grund, um mit Freunden zusammen zu sein, als wirklich ein aktiver Sport. Heute – nach dieser Ausdauersport-Karriere – kann ich nicht mehr so gut mit Bällen. Vor allem, wenn ich werfen soll, sollten Leute in Deckung gehen. Spaß machen mir Spielsportarten aber trotzdem, auch wenn ich sie nur leihenhaft kann. Auch zu einer Wanderung oder einem Klettersteig muss man mich nicht lange überreden.

**Rennschuh: Hast du eine Lieblingslaufdistanz?**

**Ulli:** Der Halbmarathon in der Mitteldistanz.

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

**Ulli:** Aktuell feiere ich noch mein Finish beim Müritz Triathlon diesen Jahres, bei dem ich trotz eines Rückfalls mit meiner Bandscheibe zwei Wochen zuvor, unter 20 Grad Wassertemperatur ohne Neo und prasselndem Regen beim Radfahren noch nach 4:39 lachend ins Ziel gelaufen bin - wie immer ohne Ernährung.

**Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?**

**Ulli:** Beim DLC mache ich gerne mit! Außerdem gehöre ich noch dem TV Schiefbahn an und starte dort in der Liga. Das Training dort ist dann immer mit einer Radeinheit verbunden.

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

**Ulli:** Ja. Vor allem dran bleiben und den Sport weiterhin gesund betreiben. Wenn dann noch mein Schwellentempo nicht abnimmt, bin ich stolz wie Oskar. Mein stilles und bescheidenes Ziel ist, das Tempo bei der Mitteldistanz irgendwann nochmal zu verbessern. Aber ich schaue auch der Tatsache ins Gesicht, dass entweder Elisabeth oder

meine Kinder dieses Ziel vor mir erreichen werden. 😊

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

**Ulli:** Aktuell ist es wegen Familie, Beruf und allem drumherum weniger geworden, aber auf im Schnitt zwei Stunden pro Tag komme ich etwa, meistens zwei Einheiten pro Tag, dazu zähle ich auch Fitness oder Yoga.

**Renschuh:** *Hast du noch andere Hobbys?*

**Ulli:** Ja, Kochen, DJing, kreatives Schreiben, aber die Zeit für letzteres ist so gering, dass ich die an-

deren potentiellen Hobbies gar nicht erst nenne. Aktuell ist ein kleines Pflichthobby dazu gekommen: Bau.

**Renschuh:** *Was machst du sonst noch im Leben außer uns trainieren, oder bist du Profi?*

**Ulli:** Ich bin Informatiker, der sich aktuell als Forschungsdatenmanager am Forschungszentrum Jülich betätigt. Ich entwickle mit vielen anderen Helmholtz-Zentren zusammen neue Konzepte für das nachhaltige und „faire“ Speichern von Forschungsdaten.

## Schwimmtraining mit Steffen, Vera und Cedric

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



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

**Rennschuh:** Wie alt bist du?

**Vera:**

31 Jahre

**Steffen:**

31 Jahre

**Cedric:**

25 Jahre

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ich war 6 Jahre alt bei meinem ersten Schwimmtraining.

**Rennschuh:** Hast du eine Lieblingsdisziplin?

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Hauptsache Kraul und Schmetterling.

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

**Vera:**

Ich war schon früh erfolgreich auf NRW und Deutschen Meisterschaften und habe über die Jahre viele Medaillen gewonnen inklusive dem Deutschen Jahrgangsmeistertitel über 200m Rücken. Besonders schön war dass ich ein Sportstipendium für Amerika bekommen habe und dort meinen Bachelor machen konnte. In den letzten Jahren lag dann der Fokus mehr auf langen Strecken und ich konnte Erfolge im Freiwasser und 24 Stunden schwimmen (mit 96,3km) sammeln.

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

**Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?**

**Alle drei:**

SG Euregio Swim Team

**Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?**

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ich bin immer auf der Jagd nach neuen Bestzeiten.

**Rennschuh: Seit wann bist du Schwimmtrainer\*In?**

**Vera:**

Seit 2017 beim DLC.

**Steffen:**

Seit ca. 6 Jahren.

**Cedric:**

Ich bin seit 2012 aktiver Schwimmtrainer.

**Rennschuh: Was war für dich der Grund Trainer\*In 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 das selbe zu machen. Abwechslung hilft Konzentration und Motivation und so wird es hoffentlich auch nicht langweilig.

**Steffen:**

Eine typische Trainingseinheit gibt es so nicht. Das ist immer abhängig vom Saisonzeitpunkt. Bei

meinen Bahnen geht es auch viel um die Verbesserung der Technik was ja sehr individuelles Arbeiten erfordert. Wir versuchen immer wieder Abwechslung reinzubringen und Wiederholungen zu vermeiden.

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

Neben Arbeit und Familie versuche ich es einfach so oft wie möglich zu schaffen. Zwischen 2-5x die

Woche ist da alles drin. Dazu Kraft- bzw Fitness-training.

**Cedric:**

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

**Rennschuh: Was motiviert dich?**

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ohne Fleiß keinen Preis!

**Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys außer schwimmen?**

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

Mich um meine Tochter kümmern und ein paar Stunden arbeiten.

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ich studiere in Köln Biologie und Chemie auf Lehramt.

## Montagsschwimmen mit Giancarlo

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 Schwimmtraining Montag Abend von 20:45 Uhr bis 22:00 Uhr in Brand. Bevor es um 21 Uhr ins Wasser geht leitet Giancarlo ein schwimmspezifischen Aufwärm- und Kraftprogramm am Beckenrand an. Ein Thera Band ist dabei sehr hilfreich. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2023.

**Renschuh:** 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.

**Renschuh:** 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...

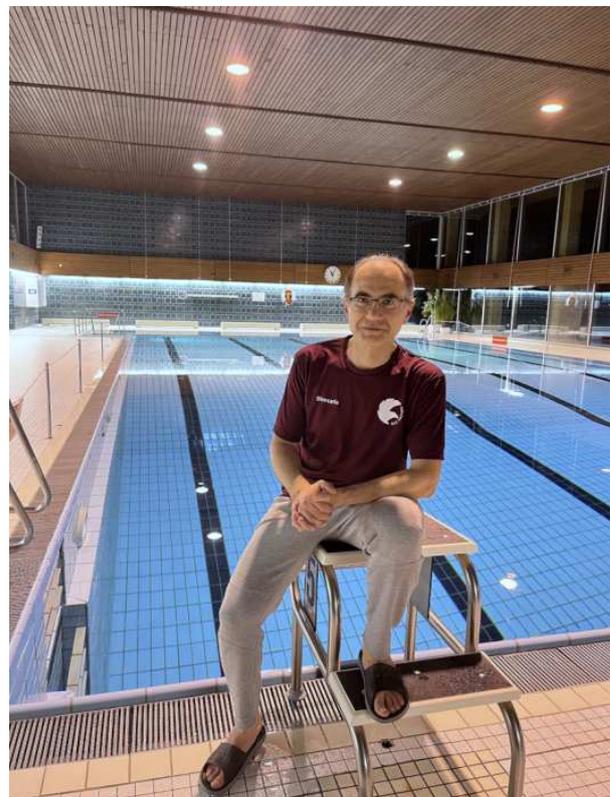
**Renschuh:** Und wie sieht es mit Deiner Motivation aus?

**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.

**Renschuh:** 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

**Renschuh:** 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 werde 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 ha-

ben 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 be-

wegen. 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 zu gleiten.

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

*Euer Brander SchwimmfUTZI*

**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 wriggen will durch intensi-

ven 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*

## Wassergewöhnung für Kinder

Carolin Bogdol, Lina Mildenberger und Laura Mählmann ist seit diesem Jahr teil des Trainerteams und ist in der Wassergewöhnung für Kinder tätig. Bei diesen Schwimmkursen werden die Kinder zunächst an das Wasser gewöhnt, so dass sie keine Angst in dem unbekanntem Medium haben. Ziel des weiterführenden Kurses ist es, dass Kinder sicher und ohne Hilfe mindestens eine Bahn schwimmen können.

**Rennschuh: Wie alt bist du?**

**Carolin:** Ich bin 21 Jahre alt.

**Lina:** Ich bin 21 Jahre alt.

**Laura:** 20

**Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?**

**Carolin:** Ja, in Herzogenrath.

**Lina:** Seit zwei Jahren leider nicht mehr.

**Laura:** Ja

**Rennschuh: Welche Sportarten übst du selbst aus?**

**Carolin:** Schwimmen, Krafttraining und Laufen.

**Lina:** Ich gehe ins Fitnessstudio und reite.

**Laura:** Triathlon und Gesellschaftstanz

**Rennschuh: Wie alt warst du, als du damit angefangen hast?**

**Carolin:** Ich habe mit fünf Jahren mit dem Schwimmen angefangen. Das Laufen und Krafttraining kamen in den letzten 5 Jahren dazu.

**Lina:** Als ich mit schwimmen angefangen habe, war ich 4 Jahre alt.

**Laura:** Mit 10 habe ich angefangen zu schwimmen, mit 14 zu tanzen und mit 16 bin ich zum Triathlon gekommen.

**Rennschuh: Hast du eine Lieblingssportart oder Lieblingsdisziplin?**

**Carolin:** Das Schwimmen, die Beste der drei Triathlon Disziplinen.

**Lina:** Meine Lieblingslage beim Schwimmen ist definitiv Rücken.

**Laura:** Schwimmen

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

**Carolin:** Ein Bezirksaltersklassenrekord über 200m Brust sowie mehrere Einzel- und Staffelsstarts bei den NRW-Meisterschaften.

**Laura:** Ich starte in der 2. Triathlon Bundesliga für den DLC. Mein bisher größter Erfolg war der zweite Platz bei der Duathlon DM der Juniorinnen 2022 für den Landeskader Schleswig-Holstein.



Lina

**Rennschuh: Trainierst du noch in einem anderen Verein als im DLC?**

**Carolin:** Ja, beim Euregio Swim Team in Herzogenrath.

**Lina:** Ich bin noch im Euregio Swim Team

**Laura:** Ich tanze beim Hochschulsport in Aachen. Mein Herz ist auch noch ein Bisschen beim Landeskader Schleswig-Holstein. Deswegen kümmerge ich mich gelegentlich um das Nachwuchstraining dort.

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

**Carolin:** Ich möchte meine persönlichen Bestzeiten weiterhin unterbieten und nochmal an einer NRW-Meisterschaft teilnehmen.

**Laura:** In der nächsten Saison findet ein Bundesliga-Rennen in meiner Heimatstadt statt. Da freue ich mich natürlich besonders drauf. Mein nächstes Ziel ist es also dieses Rennen mit dem Team zu rocken (alle anderen Ligarennen natürlich auch).

**Rennschuh:** *Seit wann bist du die Wassergewöhnung für Kinder?*

**Carolin:** Seit August diesen Jahres.

**Lina:** Die Wassergewöhnung für Kinder mache ich erst seit einem Jahr.

**Laura:** Im DLC seit April 2024

**Rennschuh:** *Was war für dich der Grund die Wassergewöhnung für Kinder anzuleiten?*

**Carolin:** Ich bin schon immer gut mit Kindern ausgekommen und freue mich, meine Liebe für diesen Sport mit Anderen teilen zu können.

**Lina:** Ich habe schon länger überlegt, Wassergewöhnungskurse zu geben, sodass ich mich sehr gefreut habe, als Cedric mich gefragt hat.

**Laura:** Im Herbst 2017 habe ich angefangen Schwimmkurse in meinem Heimatverein zu geben. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich bis zu meinem Umzug nach Aachen nicht damit aufgehört habe.

**Rennschuh:** *Benötigt man eine spezielle Qualifikation, um Trainer/Übungsleiter bei der Wassergewöhnung für Kinder zu sein?*

**Carolin:** Man benötigt einen Rettungsschein und eine Ausbildung zum Übungsleiter.

**Laura:** Einer der zwei Übungsleiter sollte idealerweise über einen „Übungsleiter-Schwimmschule“ verfügen, der ist aber nicht zwingend erforderlich, wohingegen der Rettungsschwimmer (DLRG Silber oder ein gleichwertiger Nachweis) jedoch Pflicht ist.

**Rennschuh:** *Hast du vor dem DLC schon anderen Kindern die ersten Züge im Schwimmbecken beigebracht?*

**Carolin:** Nein.

**Lina:** Ich habe Kindern nicht die ersten Züge im Becken beigebracht, jedoch vorher schon Schwimmkurse gegeben.

**Laura:** Nein, ich habe vorher nur Abzeichenkurse und Wettkampfgruppen angeleitet.

**Rennschuh:** *Wie kamst du zum DLC?*

**Carolin:** Über Bekannte aus dem Schwimmverein.

**Lina:** Ich habe mit Cedric zusammen eine Bahn des Euregio Swim Teams geleitet und er hatte

mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, beim DLC den Wassergewöhnungskurs zu geben.

**Laura:** Ich bin fürs Studium nach Aachen gezogen und habe deswegen nach einem neuen Triathlonverein gesucht. Da der DLC eine Bundesligamannschaft hat, habe ich Konrad direkt angeschrieben und war eine Woche später schon beim ersten Training.



Carolin

**Rennschuh:** *Was genau macht man bei so einer Wassergewöhnung für Kinder?*

**Carolin:** Wir versuchen den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen, indem wir ihnen spielerisch beibringen, den Kopf unter Wasser zu nehmen und sich unter Wasser orientieren zu können, sowie das Fortbewegen und das Schweben im Wasser.

**Lina:** In erster Linie versuchen wir, die Kinder spielerisch ans Wasser zu gewöhnen, sodass sie sich Schritt für Schritt selbstständig im Wasser fortbewegen können

**Laura:** In den Wassergewöhnungskursen wird

versucht, den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen und erste Schwimmbewegungen zu vermitteln, die dann in den Schwimmkursen vertieft werden können.



Laura

**Rennschuh:** *Wie viele Kursstufen gibt es? Welche Voraussetzungen oder welches Alter brauchen die Kinder dafür?*

**Lina:** Es gibt 2 Kursstufen. Der erste Kurs ist die Wassergewöhnung und im zweiten Kurs bereiten wir die Kinder auf das Seepferdchen vor. Voraussetzungen gibt es eigentlich nur für den zweiten Kurs, da sollten die Kinder z.B. schon ins Wasser springen können etc. Ein genaues Alter kann man nicht festlegen, da sich die Kinder alle individuell entwickeln. In unseren Kursen haben wir ganz unterschiedliche Jahrgänge.

**Laura:** Im DLC haben wir zwei Kursstufen, die erste ist der Wassergewöhnungskurs, für diesen Kurs sollten die Kinder mindestens 4 Jahre alt sein. Die nächste Stufe ist dann der Seepferdchen-Kurs, an diesem Kurs nehmen größtenteils Kinder aus dem Wassergewöhnungskurs teil, die

sich bereits sicher im Wasser bewegen.

**Rennschuh:** *Ist es das Ziel, dass die Kinder am Ende des zweiten Kurses schwimmen können?*

**Carolin:** Ja, am Ende des zweiten Kurses, sollen die Kinder in der Lage sein, in einer erkennbaren Schwimmart (in diesem Fall das Brustschwimmen) eine ganze Bahn ohne Hilfe von außen zu schwimmen.

**Laura:** Ja, sie sollten in der Lage sein, mindestens eine Bahn mit einer erkennbaren Schwimmbewegung zu schwimmen. Die Technik spielt aber nur eine Nebenrolle. Eigentlich geht es ja darum, dass die Kinder ihre Angst vor dem Wasser überwunden haben, sich sicher fühlen und Spaß am Schwimmen entwickelt haben. Der Rest kommt dann von ganz allein.

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

**Carolin:** Ich trainiere sechs Mal in der Woche, jedes Mal zwischen 1,5 Std. und 3 Std. je nach Wochentag.

**Laura:** Zur Zeit versuche ich mindestens 2x pro Woche zu schwimmen und zu laufen. Tanzen und Radfahren 1 bis 2 Mal pro Woche, je nachdem, wie es gerade passt.

**Rennschuh:** *Was motiviert dich?*

**Carolin:** Kindern so früh wie möglich beizubringen, dass das Wasser nichts ist, wovor man sich fürchten muss und gleichzeitig spielerisch den Spaß an der Sportart mitzugeben.

**Laura:** Das Team

**Rennschuh:** *Hast du noch andere Hobbys?*

**Carolin:** Zu meinen Hobbys zählen Handarbeiten (Häkeln, Stricken, Nähen, Basteln).

**Laura:** Ja, ich gehe gerne Wandern und häkele alles Mögliche ;)

**Rennschuh:** *Was machst du sonst noch im Leben außer kleine Kinder im Wasser zu trainieren?*

**Carolin:** Ich studiere Wirtschaftsrecht an der Fachhochschule Aachen.

**Laura:** Ich studiere Kommunikationsdesign an der FH Aachen im fünften Semester und arbeite als Werkstudentin bei Walbert-Schmitz, einer Design-Agentur in Verlautenheide.

## Zirkeltraining mit Stephan

### Mittwochs leitet Stephan Tielo das Zirkeltraining des DLC

**Rennschuh: Wie alt bist du?**

**Stephan:** auf dem Zahlenstrahl sehr weit fortgeschritten

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

**Stephan:** Als Kind habe ich viel Fußball gespielt, später bin ich dann über den Hochschulsport zum Laufen, Mountainbiken und Rennradfahren gekommen. Das hat mir soviel Spaß gemacht, dass ich öfters an Volksläufen, Marathons sowie an MTB und Rennradrennen teilgenommen habe.

Als mich dann ein guter Studienfreund, der Übungsleiter im Hochschulsport war, gefragt hat, ob ich das Zirkeltraining an der RWTH leiten möchte, war ich sofort „Feuer und Flamme“ und habe zugesagt. Später habe ich dann zusätzlich noch eine Fitnessstunde übernommen, weil es soviel Spaß gemacht hat, gemeinsam mit „Gleichgesinnten“ zu trainieren.

Die Lust auf Sport ist bis heute geblieben. Zusätzlich zum Zirkeltraining gehe ich immer noch regelmäßig Laufen und fahre sehr viel Rennrad, insbesondere Langstrecke. Selten nehme ich noch an Volksläufen und MTB-Events teil; regelmäßiger an Rennrad-Marathons.

Das Zirkeltraining ist für mich immer noch so wie früher: mindestens einmal pro Woche als Trainer; zusätzlich einmal pro Woche bei einem meiner Trainerkollegen. Für mich ist das Zirkeltraining immer eine gute Kombination aus ganzheitlichem schweißtreibendem Training und sozialem Kontakt. Mit „Mitstreitern“ trifft man sich auch ab und zu außerhalb der Sportkurses zum gemeinsamen Laufen und Radfahren; aber auch auf ein Bierchen oder zu anderen Freizeitaktivitäten. Das ist mir genauso wichtig, wie das Training selbst.

**Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?**

**Stephan:** Fußball, Badminton, Laufen, Rennrad, Mountainbiken

**Rennschuh: Wie alt warst du, als du mit Zirkeltraining**

**ning angefangen hast?**

**Stephan:** Begonnen habe ich mit dem Zirkeltraining mit Mitte 20 als Teilnehmer beim Hochschulsport. Später, mit Anfang 30 bin ich dann Trainer für Zirkeltraining und „Fitness mit Musik“ im Hochschulsport geworden.



Stephan Tielo

**Rennschuh: Was macht dir beim Zirkeltraining am meisten Spaß?**

**Stephan:** Dass der komplette Körper trainiert wird und dass man gemeinsam schwitzt. In einer Gruppe macht mir Sport einfach doppelt so viel Spaß.

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

**Stephan:** Heute bin ich sportlich genauso aktiv wie früher – jedoch ein bisschen anders. Früher waren für mich die erzielten Zeiten bei Lauf- und Rennradwettkämpfen sehr wichtig. Heute schaue ich natürlich auch noch auf meine Zeiten, aber sie stehen für mich nicht mehr so im Vordergrund. Erreiche ich gute Zeiten, freue ich mich natürlich darüber, „Loose“ ich mal ab, ist das für mich (fast) egal. Der Weg ist eben dann das „Ziel“.

Mein größter Erfolg ist, dass ich trotz des fort-

geschritten Alters durch den Sport und ein bisschen Glück noch fit und gesund bin und mit einer netten Truppe Sport machen kann. Wenn ich zwei sportliche Ziele nennen sollte, die ich für mich selbst erreicht habe:

Marathon unter 3 Stunden zu laufen.

Tilff-Bastogne-Tilff unter 9 Stunden zu fahren.

**Rennschuh:** *In welchem Verein trainierst du selbst?*

**Stephan:** Ich trainiere selbst auch beim DLC und bin auch nur Mitglied beim DLC. Für mich ist das der richtige Verein, um den Sport in der jetzigen Form zu treiben. Einerseits kann ich beim Zirkeltraining den ganzen Körper richtig trainieren und dabei „richtig“ schwitzen — andererseits bin ich mit netten Leuten und Trainingskollegen zusammen.

Des Weiteren habe ich auch die Möglichkeit, andere Trainingsgruppen zu besuchen. Dieses Jahr habe ich zum Beispiel im Frühjahr und im Sommer relativ regelmäßig beim Lauftraining von Uli Loup mitgemacht, was sehr viel Spaß gemacht hat aber auch sehr hart und anstrengend war.

**Rennschuh:** *Hast du noch weitere sportliche Ziele?*

**Stephan:** So richtige sportliche Ziele habe ich nicht. Für mich steht in erster Linie die Gesundheit, die körperliche Fitness und der Spaß am Sport im Vordergrund sowie das Treffen mit „Gleichgesinnten“.

Ab und zu nehme ich noch an „Jedermann“ Wettkämpfen teil, jedoch entscheide ich das meist sehr kurzfristig und spontan, je nachdem welchen „Lustfaktor“ ich habe und wie fit ich mich fühle.

**Rennschuh:** *Seit wann bist du Trainer?*

**Stephan:** Trainer bin ich seit 1997. Angefangen habe ich beim Hochschulsport.

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

**Stephan:** Der Hauptgrund, Trainer zu werden, war für mich der Spaß am Sport und den Sport gemeinsam mit anderen in einer Gruppe zu treiben. Ein Trainingsprogramm zu organisieren und (unerfahrenere) Sportler anzuleiten und zu motivieren ist einfach eine tolle Sache. Gleichzeitig er-

fährt man auch Wertschätzung von den Teilnehmern, was einen sehr freut.

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

**Stephan:** Bevor ich Trainer für das DLC Zirkeltraining geworden bin, habe ich das Zirkeltraining und Fitnesskurse im Hochschulsport geleitet.

**Rennschuh:** *Wie kamst du zum DLC?*

**Stephan:** Alte Studienkollegen, insbesondere Andreas Kemper, haben mich im Jahr 2014 zum DLC gebracht. Seitdem bin ich Mitglied beim DLC.

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

**Stephan:** Bezieht man die Frage auf das Zirkeltraining, lässt sich die Doppelstunde grob in drei Abschnitte einteilen:

1. Aufwärmen, mit Cardio und Kräftigungselementen
2. Intervalltraining, bei dem an unterschiedlichen Stationen Cardio- und Kräftigungsübungen ausgeführt werden
3. Cool-Down, bei dem der Puls heruntergefahren und gedehnt wird

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

**Stephan:** Für mich selbst habe ich keine typische Trainingseinheit oder einen Trainingsplan. Außerhalb des Zirkeltrainings trainiere ich sehr variabel aber regelmäßig, manchmal hart und manchmal soft, aber auch sehr chaotisch und unstrukturiert, so nach dem Motto: Ist das Wetter schön, Laufschuhe raus oder rauf aufs Bike.

Die Intensität und die Trainingsdauer richtet sich dann meistens nicht nach einem Trainingsplan, sondern nach der verfügbaren Zeit, dem „Lustfaktor“, der Trainingsgruppe und dem momentanen Fitnesszustand.

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

**Stephan:** Ich mache ungefähr 5x pro Woche Sport. Manchmal nur eine Stunde, manchmal aber auch 5 Stunden oder mehr, wenn ich lange Radtouren mache.

**Rennschuh:** *Was motiviert dich?*

**Stephan:** Der Spaß am Sport und die Mitstreiter, mit denen ich zusammen Sport treibe.

**Renschuh: Hast du noch andere Hobbys?**

**Stephan:** Familie, Reisen, handwerklich „Rumwerkeln“, Konzerte und Festivals

**Renschuh: Was machst du sonst noch im Leben au-**

**ßer Sport, oder bist du Profi?**

**Stephan:** Ich bin Diplomingenieur Maschinenbau und habe über 20 Jahre im Bereich Entwicklung, CAD und Prototypenbau gearbeitet. Seit 2021 arbeite ich jedoch als Lehrer für Mathematik, Physik und Technik.

## Zirkeltraining und Stabi mit Ehsan und Azadeh

**Dienstags leitet Azadeh Mahmudhashemi das Stabi Training für Einsteiger und fortgeschrittene, Mittwochs und Freitags leiten Stephan Thilo und Ehsan Zandi das Zirkeltraining des DLC**

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.

Wir haben in diesem Jahr(2024) und letztes

Jahr (2023) ein Sport-Training mit dem Programm Sport im Park von Stadt Aachen angeboten, um den DLC bekannter zu machen und durch dieses Programm mehr Teilnehmer zu holen. Das Programm dauerte 6 Wochen und Ehsan und Azadeh haben montags abends von 18:30 bis 19:45 ein „Zirkel/Intervall-Training“ im Frankenberger Park angeboten.



Ehsan Zandi, 2024

**Rennschuh: Wie alt bist du?**

**Ehsan:** 44

**Azadeh:** 41

**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.



Azadeh Mahmudhashemi, 2024

**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

**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 Postdoktorand beim Forschungszentrum Jülich.

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

**Kontakt Zirkeltraining:**

Ehsan Zandi

ehsan.zandi@dlc-aachen.de

**Kontakt Stabtraining:**

Azadeh Mahmudhashemi

a.mahmudhashemi@gmail.com

## Lauftrainerin: Claudia Maurer

**Claudia Maurer leitet den Vorbereitungskurs für den Silvesterlauf, seit der Kurs 2019 zum ersten Mal eingeführt wurde. Eine Unterbrechung gab es nur während der Corona Pandemie. Außerdem springt sie als Ersatz ein, falls ein\*r andere\*r Trainer\*in verhindert ist.**

**Rennschuh: Wie alt bist du?**

**Claudia:** 44

**Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?**

**Claudia:** Seit 2019 habe ich Laufgruppen trainiert. Die Ausbildung zur Lauftrainerin habe ich erst 2022 gemacht. Da kam mir irgendwie die Corona Pandemie dazwischen.

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

**Claudia:** Mir macht es Spaß, anderen etwas beizubringen und zu sehen, wie sie sich verbessern. Ich möchte den Spaß, den ich beim Laufen, beim Sport und der Bewegung habe an andere weitergeben!

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

**Claudia:** Ich hatte vor vielen Jahren in Frankreich eine Klettergruppe vom Betriebssport, die ich trainiert und angeleitet habe. Das strukturierte Ausdauertraining hat sich bei mir erst spät entwickelt, nachdem ich mit Triathlon angefangen habe.

**Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?**

**Claudia:** Ich wollte Kraulschwimmen lernen und musste leider feststellen, dass das autodidaktisch nichts wird. Daher habe ich die beiden Triathlon Vereine in Aachen angeschrieben, ob ich zum Probetraining kommen darf, obwohl ich keine Bahn kraulen kann. Brand hat leider nie auf meine E-Mail geantwortet, die ist irgendwo im Nirvana verschwunden. Der DLC hat geschrieben, dass ich zum Probetraining kommen kann und der Schwimmtrainer hat an mich geglaubt. Nach den ersten beiden Sessions im Nichtschwimmerbecken musste ich dann auf im Schwimmerbecken mitmachen. Da wurde ich sehr herzlich von den anderen auf „Bahn 5“ aufgenommen und nach ein paar Monaten konnte ich auch einigermaßen das Programm mitschwimmen. Dadurch

bin ich DLC Mitglied geworden.

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

**Claudia:** Es gibt einen typischen Ablauf bei meinen Trainingseinheiten:

- 5 Minuten Mobility zum aufwärmen
- Lauf ABC
- Laufen
- Cool-down mit dehnen

**Rennschuh: Inwieweit unterscheidet sich das Training das du für den DLC organisierst davon, wie du selbst trainierst/trainiert hast?**

**Claudia:** Ich habe am Anfang gar nicht strukturiert trainiert und bin einfach nur drauf-los-gelaufen. Mittlerweile mache ich meine Trainingspläne größtenteils selbst. Dabei achte ich darauf, was zu welcher Jahreszeit (bzw. Saisonzeit) trainiert wird und achte darauf, dass ich neben den Belastungswochen auch Entlastungswochen einhalte. Bei mir selbst habe ich die gesamte Trainingsdauer und Belastung im Blick. Das kann ich leider nicht für Gruppen leisten, die ich trainiere. Da gibt es für alle die gleiche Struktur mit drei Wochen Belastung und einer Woche Entlastung. Der große Unterschied ist, dass ich beim Vorbereitungskurs für den Silvesterlauf in den Entlastungswochen die Laufzeit stark reduziere und keine Intervalle gelaufen werden. Statt dessen werden Läufer-spezifische Kraft- und Athletikübungen gemacht.

**Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?**

**Claudia:** Turnen, Skifahren, Snowboard, Tennis, Indica, Sportkegeln, div. Kampfsportarten und Kampfkünste, Klettern, Badminton, Fußball, Gesellschaftstanz, Triathlon...Da fehlt bestimmt noch was 😊

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

**Claudia:** Ich war im Mutter-Kind turnen und ha-

be mit drei Jahren Skifahren gelernt. Mit dem Laufen habe ich mit 29 Jahren angefangen. Anfangs war das nur zum Stressabbau in der Mittagspause. Mit 36 habe ich meinen ersten Triathlon gemacht.

**Rennschuh: Hast du eine Lieblingslaufdistanz?**

**Claudia:** Halbmarathon. Nicht zu lang, nicht zu kurz.

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

**Claudia:** So richtig erfolgreich war und bin ich nicht. Ich mache das auch mehr zum Spaß. Ab und zu schaffe ich es bei kleineren Veranstaltungen aufs Altersklasse Treppchen und freue mich wie Bolle darüber 😊

**Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?**

**Claudia:** Nur der DLC!

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

**Claudia:** Ich möchte 2025 einen zweiten Versuch auf der Langdistanz starten, in der Hoffnung, dass das nicht „Stirb langsam Teil 2“ wird. 🤞

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

**selbst?**

**Claudia:** Das ist sehr unterschiedlich und hängt von der Trainingsphase ab. Meistens trainiere ich täglich. Ruhetage habe ich natürlich auch, da gehe ich dann nur schwimmen oder mache eine Athletik Einheit. Im Herbst/Winter, also in meiner „off-season“ trainiere ich in Entlastungswochen weniger als 8 Stunden und in Belastungswochen maximal 12 Stunden. Da zählt dann alles mit rein. Mobility, 10 km mit dem Rad zur Arbeit und alle „richtigen“ Trainings. In den Spitzenwochen mit der maximalen Trainingsdauer versuche ich, ohne die Fahrten zur Arbeit als Training zu zählen, auf 20 Stunden strukturiertes Training in der Woche zu kommen. Das ist dann schon ganz schön viel, aber so viel wird ja nicht jede Woche trainiert!

**Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?**

**Claudia:** Die Vereinszeitung machen!

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

**Claudia:** Ich bin Physikerin und arbeite in der Lasertechnik.

## Lauf- und Schwimmtrainerin Theresa Hirtz

Theresa Hirtz gehört seit 2024 zu den Trainern im Verein, die einspringen, wenn ein anderer Trainer oder Trainerin bei seiner eigentlichen Einheit verhindert ist.

**Rennschuh:** *Wie alt bist du?*

**Theresa:** Ich bin 27 Jahre alt.

**Rennschuh:** *Seit wann bist du Trainer?*

**Theresa:** Ich bin seit 2017 als Trainer aktiv.

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

**Theresa:** Mir macht es Freude zu sehen, wie schnell sich die Sportler\*innen verbessern und mag es einfach sehr, mein Wissen weiter zu geben.

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

**Theresa:** Ja, ich war vorher hauptamtlich Schwimmtrainerin in Vollzeit in einem Schwimmverein in Paderborn.

**Rennschuh:** *Wie kamst du zum DLC?*

**Theresa:** Ich habe vorher schon Triathlon in Paderborn gemacht und bin bei meiner Suche nach einem Verein hier in Aachen direkt auf den DLC gestoßen.

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

**Theresa:** So wie es sich gehört ;) : Aufwärmen, Lauf-Abc, gefolgt von schönen Intervallen und einem gemeinsam cool down.

**Rennschuh:** *Hast du früher selbst aktiv trainiert?*

**Theresa:** Ja, ich war von meinem 6. bis 13. Lebensjahr in Aachen beim ASV als Schwimmerin aktiv und bin dann zur Alemannia Aachen Leichtathletik gewechselt. Da bin ich hauptsächlich 400 und 800 m gelaufen. Seit Beginn meines Sportwissenschafts-Studiums in Paderborn, bin ich beim LC Paderborn gelaufen und habe dann mit Triathlon angefangen.

**Rennschuh:** *Inwieweit unterscheidet sich das Training das du für den DLC organisierst davon, wie du selbst trainierst oder trainiert hast?*

**Theresa:** Mein letzter Trainer in Paderborn hatte eine A-Lizenz und hat viele Top Läufer\*innen trainiert. Von daher kann ich mich da natürlich nicht

mit messen. Ich versuche aber vieles, was er mir beigebracht hat, auch an die Athlet\*innen vom DLC weiterzugeben.



Theresa Hirtz

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

**Theresa:** Ich bin schon seit meinem sechsten Lebensjahr in der Schwimmhalle unterwegs ;)

**Rennschuh:** *Hast du eine Lieblingslaufdistanz?*

**Theresa:** Nein, mittlerweile nicht mehr. Gerade in den letzten Jahren wurden meine Lieblingsstrecken immer länger. Umso älter man wird, desto mehr lernt man das zu schätzen 😊.

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

**Theresa:** In meiner Jugend sind wir mit unserer 3x800 m Staffel Kreismeisterinnen geworden, das ist mir sehr in Erinnerung geblieben. Letztes Jahr habe ich meine Altersklasse bei einer olympischen Distanz gewonnen, worüber ich mich sehr gefreut habe.

**Rennschuh:** *In welchem Verein trainierst du selbst?*

**Theresa:** Beim DLC ;)

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

**Theresa:** Im Mai 2025 steht für mich meine erste Halbdistanz an. Davor habe ich großen Respekt.

**Teil II.**

**Jahresrückblick**

### **3. Rennberichte und andere Events**

## Bericht eines alternden Joggers

**Nachdem Laura Laermann 2023 über ihre „Ankunft“ in AK 30 geschrieben hat, berichtet dieses Jahr Michael Böhnke darüber, dass auch mit 69 noch lange nicht Schluss ist!**

Schon seit langem wohne ich nicht mehr in Aachen. 2008 bin ich nach Bad Zwischenahn gezogen. Der Ort ist für Triathleten eine Reise wert. Doch dazu komme ich erst später.

Voller Hybris habe ich in jungen Jahren gedacht – und vermutlich auch gesagt – dass ich aufhören würde zu laufen, wenn ich für 10 km länger als 40 Minuten brauche. Das habe ich zum Glück schon lange vor meinem Umzug revidiert. Die neue, seit dem Umzug 2008 geltende Formel lautet: Lebensalter in Minuten. Sie bezieht sich auf die wunderschöne 12 km-Runde um das Zwischenahner Meer. Bisher habe ich das noch in jedem Jahr geschafft. Es war allerdings manchmal ganz schön knapp. Nicht so in diesem Jahr. 69 Minuten hätte ich Zeit gehabt, nach genau 64 Minuten war ich beim „Meerlauf“ am 12. Mai im Ziel.



*Michael Böhnke beim Lauf um das Zwischenahner Meer*

Doch der Reihe nach: Zum 1. Oktober 2023 bin ich aus dem aktiven Dienst an der Uni ausgeschieden. Seitdem habe ich mehr Zeit, die ich unter anderem nutzen wollte, um wieder mehr zu laufen. Ausprobiert, was geht, habe ich zunächst beim Aachener Winterlauf, wobei mir die Steigungen ungewohnte Schwierigkeiten bereiteten. Die kann man in Bad Zwischenahn nicht trainieren. Da fehlen der Aachener Wald, der Entenpfuhl und all die anderen schönen Strecken. Hier ist alles flach. Keine Berge! Auch wenn der Ort, an dem wir uns jeden Sonntag zum Laufen verabre-

den „Dreibergen“ heißt. Das täuscht.

Doch zurück zu dem, was geht. Im kommenden Jahr laufe ich in der M 70. Dafür wollte ich in diesem Jahr bereits üben. Ich hatte den Ehrgeiz, bei Wettkämpfen vor dem Sieger der noch höheren AK ins Ziel zu kommen und zugleich meine Zeiten zu verbessern. Erster Lauf über 10 km am 01. Mai in Gristede in exakt 54:00 min. Bei allerdings sehr hohen Temperaturen. Mit der Zeit war ich nicht zufrieden. Aber ich war knapp vor dem Sieger der M 70. Zweiter Lauf im August in Schortens. Der Haupt-Lauf geht über 10 Meilen und ist als Jever-Fun Run überregional bekannt. Ich bin allerdings über 10 km gestartet. Auch in Schortens war es warm. Aber die Zeit war besser: 52:03 min. Dritter Lauf über 10 km am 3. Oktober in Ofen: „Herbstlauf“. Diesmal war ich nach 50:46 min im Ziel. Prima, dachte ich, und zugleich: Ob es noch einmal eine Zeit unter 50 min wird? Ich weiß es nicht, will es aber auch nicht ausschließen. Übrigens war der Sieger in der AK M 70 in Ofen 18 Sekunden vor mir im Ziel. Daran werde ich bis Januar arbeiten müssen. Dann beginnt das Neue Jahr mit der „Sandkruger Schleife“ einem sehr gut besetzten Landschaftslauf über 13 km.

Doch zurück zum Triathlon: Jedes Jahr findet in Bad Zwischenahn am letzten Augustwochenende der Bären-Triathlon statt. Er wird vom Oldenburger Triathlon Verein „Die Bären“ organisiert. In diesem Jahr mit über 700 Starter\*innen. Neben Liga-Wettkämpfen stehen eine Sprint- und die Olympische Distanz auf dem Programm, und zwar als Einzelwettbewerbe und für Staffeln. Mit einer Staffel ist unsere Laufgruppe eigentlich immer dabei. Nach unserem derzeitigen Wohnort „Bad Zwischenahn – Helle“ starten wir unter dem Namen „Heller Wahnsinn“. Wenn jemand aus dem DLC Lust hat, beim Bärentriathlon 2025 zu starten, einzeln oder als Staffel: Er oder sie sind uns herzlich willkommen.

*Michael Böhnke*

## Marathon in Hermannstadt (Sibiu)

**Auch dieses Jahr überrascht uns Frank Füssl mit einem Bericht über seine besonderen Marathons. Am 25.05.2024 startet Frank in Hermannstadt in Rumänien**

Im Rahmen meiner Serie von ungewöhnlichen Marathons auf der Welt möchte ich heute vom Sibiu-Marathon in Sibiu, Rumänien berichten. Sibiu ist auch als Hermannstadt bekannt und die größte Stadt in Siebenbürgen, wo sich schon ab dem 12. Jahrhundert Deutsche ansiedelten. Noch immer leben hier viele Menschen die deutsch sprechen und es gibt mehrmals täglich Flüge von und nach Deutschland vom nahegelegenen Flughafen.



*Sibiu*

Hier bekommt man für 200 rumänische Leu (ca. 40 €) einem Stadtmarathon geboten mit allem drum und dran: Start und Ziel direkt am Marktplatz mit toller Stimmung. Pastaparty vorher und ein Snack (belegtes Baguette) für nach dem Rennen. Unterwegs Obst, Nüsse, Riegel, Gels zu Essen und Wasser, Iso und Cola zu Trinken. Dazu kostenlose Massage und kostenlose viele kostenlose Fotos. Hotels oder Ferienwohnungen direkt beim Start sind auch günstig (unter 50 €/Nacht).

Ich bin am Freitag, dem 24. Mai angereist, um Startunterlagen abzuholen und bei der Pastaparty teilzunehmen. Am Samstag, dem 25. Mai war dann morgens der Start (ca. 200 Starter) bei frischen 10 °C aber blauem Himmel und Sonnenschein.

Es geht zunächst einmal durchs Zentrum unter der berühmten Lügnerbrücke hindurch und an

der Stadtmauer entlang. Dann führt die Strecke durch den Zoo und ein Freilichtmuseum mit vielen Wind- und Wassermühlen. Alle 4 km gibt es Verpflegungsstellen und alle 500 m stehen Helfer, die einen mit Händeklatschen oder Trillerpfeifen anfeuern. Dann führt die Strecke ca. 10 km über Land in den nächsten Ort mit ein paar Steigungen (insgesamt hat die Strecke 500 Hm).



*Windmühlen auf der hügeligen Laufstrecke*

Es geht eine ähnliche Strecke wieder zurück. Bei Kilometer 32 (wenn man langsam müde wird) geht es durch heimische Fussballstadion (mit Powermusik). Auch wenn dort keiner auf der Tribüne sitzt, motiviert einen die Musik. Am Schluss geht es durch die ca. 2 km lange Fußgängerzone, wo einen der Applaus nach vorne treibt. Ich habe noch nie so viele Helfer bei einem Lauf erlebt. Überall standen außerdem Helfer mit Kameras und professionelle Fotografen. Im Ziel gab es dann eine kostenlose sehr gute Massage! Am Nachmittag und am nächsten Tag habe ich mir dann die gut erhaltene Altstadt und die Kirchen angeguckt. Sonntagnachmittag ging es dann mit dem Bus zurück zum Flughafen, übrigens für umgerechnet 40 cent.

Ein absolut empfehlenswerter Marathon. Mit einer Endzeit von 3:55 h und einem 49. Platz war ich auch sportlich zufrieden. Leider gibt es keine Altersklassen-Wertung.

*Frank Füssl*

## Aufs Treppchen beim IRONMAN Frankfurt

Svenja Deichmann hat bei ihrem Debüt auf der Langdistanz eine überragende Leistung gezeigt. Mit einer Zeit von 9:38:43 h ist sie nicht nur Siegerin ihrer Altersklasse sondern auch gesamt zweite Frau. Herzlichen Glückwunsch der amtierenden IRONMAN Vize-Europameisterin auf der Langdistanz, die gleichzeitig IRONMAN Altersklassen-Europameisterin F25 - 29 ist!



Schlag ihre Zeit! Race Card von Svenja Deichmann.  
Quelle: <https://www.ironman.com/im-frankfurt-athletes> (8.11.2024)

### Über Svenja

**Rennschuh:** Wie alt bist du?

**Svenja D.:** 26

**Rennschuh:** Seit wann machst du Triathlon?

**Svenja D.:** Seit 2017.

**Rennschuh:** Was machst du beruflich? Wie viel arbeitest du?

**Svenja D.:** Anfang diesen Jahres habe ich meine Promotion in der angewandten Medizintechnik begonnen. Ich arbeite Vollzeit, ca. 40 Stunden pro Woche.

**Rennschuh:** Welche andere Sportarten hast du ausgeübt?

**Svenja D.:** Ich war Rettungsschwimmerin und wenn ich nicht gerade laufe, schwimme oder Rad fahre, probiere ich mich gerne in allem möglichen aus. Wie z.B. Klettern, Wandern und ich war

auch schon tauchen. Ich habe einfach Spaß an Bewegung und am sportlichem Erkunden.

**Rennschuh:** Du hast den gleichen Nachnamen wie eine Kette, die Schuhe verkauft und wie ein Extrem Ausdauersportler. Mit beidem stehst du in keinem Verhältnis, oder?

**Svenja D.:** Nein. Weder noch.

### Der Weg zur Langdistanz

**Rennschuh:** Du warst bereits einige Jahre sehr erfolgreich in der zweiten Bundesliga. Das sind meistens sehr kurze Wettkämpfe. Wann hat sich bei dir der Wunsch entwickelt, eine Langdistanz zu machen.

**Svenja D.:** Ich wollte schon immer, seit ich Triathlon mache, längere Distanzen machen. Und dann habe ich letztes Jahr endlich den Mut gehabt, zu sagen: „ich probiere es aus!“

**Rennschuh:** Nach welchen Kriterien hast du den IRONMAN in Frankfurt für deine erste Langdistanz ausgewählt?

**Svenja D.:** puh...Ich wusste das Anmeldefenster öffnet sich und ich war gerade ein paar Tage zuvor als Supporter an der Strecke. Dann habe ich mir gedacht, das mache ich dann auch da. Mehr Überlegung war da nicht dahinter.

**Rennschuh:** Wie lange hast du dich auf die Langdistanz vorbereitet?

**Svenja D.:** Der Entschluss für die Anmeldung fiel im Herbst 2023 und im Februar 2024 habe ich angefangen, daraufhin zu trainieren.

**Rennschuh:** Du bist die Vorbereitung für mein Empfinden sehr professionell angegangen. Du hattest einen Trainer und hast mehrfach eine Leistungsdiagnostik gemacht. Hast du im Vorfeld nicht daran gedacht, nach einem allgemeinen Plan zu trainieren und zu finischen?

**Svenja D.:** Ich habe mir vorher die Frage gestellt, wie ich mein Training gestalten möchte und hatte über folgende drei Möglichkeiten nachgedacht: eigenes Training, Plan kaufen oder mit einem Trainer zusammenarbeiten. Da ich selber keine Erfahrung im strukturierten Training habe, habe ich mir nicht zugetraut, das selber zu managen. Ich habe mir gesagt, dass ich es einmal richtig machen möchte und probiere es mit einem Trainer.

**Rennschuh:** *Wie hast du deinen Trainer ausgewählt, nach welchen Kriterien? Wer war es, wenn ich fragen darf?*

**Svenja D.:** Thomas Klingenberger aus Freiburg. Ich hatte das Gefühl, dass er sehr individuell auf mich und meine Bedürfnisse eingeht und ich ihm sehr schnell viel sportliches Vertrauen entgegenbringen konnte. Mir war es auch sehr wichtig, zyklusorientiert zu trainieren, was er selbst schon einige Jahre beachtet.

**Rennschuh:** *Heißt das, dass du auch andere Trainer getestet hast?*

**Svenja D.:** Nein, habe ich nicht.

**Rennschuh:** *Welche Vorteile hast du darin gesehen, nach einem individuellen Plan zu trainieren anstelle eines generischen?*

**Svenja D.:** Ich glaube wir sind alle sehr individuell und jeder hat sehr individuelle Baustellen, die gerade im Austausch mit einem Trainer sehr gut bearbeitet werden können. Es spricht nichts gegen generische Pläne, aber ich für meinen Fall habe mich für eine persönliche Betreuung entschieden, da ich wenig Erfahrung mitbringe und bei individuellen Anpassungen nicht wüsste, was zu tun ist. Meinem Trainer kann ich Feedback geben und besonders in Hinblick auf den Zyklus besser reagieren. Es ist mir sehr wichtig, dass mein Zyklus im Training eine hohe Priorität hat und das wurde von meinem Trainer alles dementsprechend geplant und angepasst, wenn nötig. Das war auch ein Punkt für ihn, weil er mit mir als Frau arbeitet, als Mensch der einen Zyklus zyklische Hormonschwankungen hat.

**Rennschuh:** *Was hat dich dazu bewegt, das Training basierend auf den Daten einer Leistungsdiagnostik aufzubauen?*

**Svenja D.:** Ich glaube, dass basierend auf VO<sub>2</sub>max und Laktatwerten das Training effizienter und effektiver gestaltet werden kann. Man kennt dann einfach ganz genau die Stellschrauben und deren Werte.

**Rennschuh:** *Hast du eine Übersicht darüber, wie viele Stunden oder Kilometer du dich auf den Wettkampf vorbereitet hast?*

**Svenja D.:** Ich habe im Schnitt etwa 12 Stunden die Woche trainiert. Natürlich sind die Stunden hochgegangen, wenn ich frei hatte oder ein langes Wochenende anstand.

**Rennschuh:** *Du arbeitest in Vollzeit und das Leben nimmt auch nicht immer Rücksicht auf den Trainingsplan. Wie groß war die Abweichung zwischen dem Plan und den tatsächlich absolvierten Trainingseinheiten?*

**Svenja D.:** Dadurch, dass ich meinem Trainer gesagt habe, wie ich verfügbar bin, konnte er das Training an meinen Alltag anpassen. Mir hat es gut getan, durch das Training Struktur in meinen Alltag zu bekommen. Dadurch habe ich nahezu 100% des Plans auch gemacht, ohne dass es stressig wurde. Bei einem langen Wochenende mit Feiertagen z.B. wurde das auch für zeitintensivere Einheiten genutzt. Wenn eine Woche mit Terminen von der Arbeit voller war, konnte ich dann auch weniger Trainingseinheiten machen.

## Das Rennen

**Rennschuh:** *Wie hast du dein Rennen durchgeplant? Welche Zielzeiten hattest du?*

**Svenja D.:** Ingeheim habe ich gehofft, unter 10 Stunden zu finishen, wusste aber nicht, ob das dann auch wirklich klappt. Ich wusste, dass das Schwimmen für mich nicht die herausforderndste Disziplin wird, da ich vom Schwimmen komme. Deswegen bin ich da auch mit einem guten Gefühl gestartet. Im Prinzip waren sowohl das Radfahren als auch das Laufen offen. Ich wusste natürlich durch die Leistungsdiagnostik und das Training, welche Werte ich anpeilen kann. Wie mein Körper hinterher mit der Ernährung und der langen Dauer des Wettkampfes klar kommt,

wusste ich nicht. Ich bin noch nie vorher einen Marathon gelaufen. Ich wusste nicht, was auf mich zukommt. Ich bin optimistisch und positiv gestimmt gestartet und wollte auch schauen, was der Körper so mitmacht.

**Rennschuh: Hast du Ernährungsvorgaben von deinem Trainer bekommen?**

**Svenja D.:** Durch die Leistungsdiagnostik wussten wir, bei welcher Leistung ich wie viel Energie verbrauche. Dementsprechend haben wir geplant, wie viel Kohlenhydrate ich pro Stunde zu mir nehme. Und daran habe ich mich gehalten. Das war sozusagen mein Steckenpferd.

Das waren 100 g Kohlenhydrate beim Radfahren pro Stunden und 50 g beim Laufen.

**Rennschuh: Hast du das vorher geübt?**

**Svenja D.:** Ja, mein Trainer meinte auch: „Svenja, egal wie scheiße es dir im Wettkampf geht, Hauptsache du isst!“ Ja ich habe mit der Ernährung aus dem Wettkampf trainiert.



Warten auf den Schwimmstart

**Rennschuh: Wie hast du selbst die einzelnen Disziplinen empfunden? Lief alles nach Plan, oder war zwischendurch auch mal „Pommern in Not“?**

**Svenja D.:**

#### **Schwimmen**

Beim Schwimmen stand ich zu weit hinten, obwohl ich sehr weit vorne stand und musste erst mal sehr viele Leute überholen, was natürlich anstrengend ist. Ich fand die Strecke gut durch den kurzen australian exit. Das heißt, die Strecke war aufgeteilt in zwei Abschnitte, das fand ich ange-

nehm. Das Wasser war warm und auch das war schon mal ein guter Start in den Tag.

#### **Radfahren**

Es hat geregnet. Es hat viel geregnet. Mir stand eigentlich die ganze Zeit das Wasser im Schuh. Dadurch, dass ich sehr weit vorne aus dem Wasser kam, wurde ich nur von Männern überholt, die sehr viel schneller waren als ich. Ich bin also die ganze Strecke gefühlt alleine gefahren. Sehr viel Regen. Radfahren ist halt auch einfach lang. Es ist die Disziplin, die mir am wenigsten in Erinnerung geblieben ist. Man fährt halt einfach stundenlang Rad. Ich habe mich dann ab einem gewissen Punkt einfach aufs Laufen gefreut. Ich habe mich die ganze Zeit gut gefühlt auf dem Rad. Ich hatte keine Tiefpunkte, habe mich damit beschäftigt, regelmäßig zu essen und zu trinken und Ohrwürmer zu haben.



Svenja beim Laufen vor der Skyline von Frankfurt

#### **Laufen**

Der Lauf war gut, es war mein erster Marathon. Ich bin losgelaufen, habe mich super gefühlt. Die Leute haben mich angefeuert. Ich habe mich durchgehend gut gefühlt und habe den ganzen Lauf genossen. Ich habe mich immer wieder über meine Supporter an der Strecke gefreut. Viele Leute haben meinen Namen gerufen, weil noch nicht viele Frauen auf der Strecke waren. Ich hatte

sehr viel Interaktion mit dem Publikum, das war sehr schön. Es hat auch nicht mehr geregnet. Ich habe meinen Pace gut durchziehen können und habe den kompletten Marathon genossen.

### Die Wechsel

Es war neu für mich, dass alle Klamotten in einem Wechselbeutel sind, das kannte ich so noch nicht. Das macht man dann halt irgendwie schnell.

### Der Zieleinlauf

Kurz vorm Ziel war ein Mann, der hat nachgelassen und ich habe gesehen, dass er genauso wie kurz vor dem Ziel war und ich habe ihn motiviert mit mir mitzulaufen. Er hat sich im Ziel dafür bedankt, das war sehr ergreifend.

Ansonsten ging das alles sehr schnell. Es war sehr voll, um mich herum waren viele andere Athleten.



Svenja auf der Zielgeraden

Ich habe an der Glocke geläutet, weil das mein Debüt war. Daran habe ich gedacht. Das habe ich mit voller Euphorie gemacht. Ich habe nicht wahrgenommen, dass da Nebeneffekte und so waren, das habe ich erst auf den Fotos gesehen. Ich wurde direkt mit einem Blumenstrauß empfangen, das ging irgendwie alles ganz schnell. Es ist schon toll, wenn man dann auf der letzten Runde auf den roten Teppich abbiegt, nicht mehr auf eine weitere Runde muss, links und rechts sind Menschenmassen und man blickt auf den Torbogen des Zieleinlaufs. Das ist schon ein tolles Gefühl.



Svenja mit Blumenstrauß für die zweite Frau und Finisher Medaille

**Rennschuh: Wann hast du realisiert, dass du IRONMAN Altersklassen-Europameisterin und Vize IRONMAN Europameisterin bist?**

**Svenja D.:** So richtig erst bei der Siegerehrung. Vorher wusste ich das so gar nicht. Mir wurde das auf der Strecke zugerufen, aber da habe ich das gar nicht realisiert. Bei der Siegerehrung wird man als Europameisterin aufgerufen, da war es mir dann klar. Aber so richtig realisiert habe ich das immer noch nicht.



Svenja Deichmann auf dem Podium bei der Siegerehrung

**Rennschuh:** *Hast du noch andere Hobbys?*

**Svenja D.:** Ich bin leidenschaftlich gern in der Küche - ob Backen oder Kochen. Ich nähe gerne - also so kreative Sachen und immer Freunde. Die stehen bei mir ganz weit oben. Und sonst alles mögliche, was mit der Natur zu tun hat.

## **Und jetzt? Wie es weiter geht**

**Rennschuh:** *Wird es eine Fortsetzung auf der Langdistanz für dich geben?*

**Svenja D.:** Ja, ich werde weitermachen, aber es ist noch kein konkretes Rennen geplant.

**Rennschuh:** *Wirst du genauso weiter trainieren wie vorher? Das Konzept scheint ja ganz gut aufgegangen zu sein!*

**Svenja D.:** Ja, ich werde mich von dem gleichen Trainer weiterhin betreuen lassen!

**Rennschuh:** *Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft? Vielleicht doch noch nach Hawaii oder Nizza?*

**Svenja D.:** Ich habe sehr viel Spaß am Sport und mein größtes Ziel ist weiterhin das zu machen, was mir Spaß macht. Alles andere ergibt sich dann irgendwie.

## Ironman Frankfurt 2024 – oder das erste Mal

### Frauke Wandt berichtet von ihrer ersten Langsdistanz, dem Weg dahin und dem Weg ins Ziel

15. August 2023. Mit Herzklopfen und zitternden Händen sitze ich am Schreibtisch und starre auf den Bildschirm. Ich habe es getan, ich habe auf „verbindlich anmelden“ geklickt und nach dem dritten Anlauf den Anmeldevorgang nicht vorzeitig abgebrochen, um nach dem Abbruch mit einer Mischung aus Erleichterung und Verärgerung über meine Zaghaftheit durch die Wohnung zu tigern. Stattdessen sitze ich nun da und dann kam – glaube ich – ein Schrei oder so und ich brabbelte so viel wie „Boah, ey!“ und „Du hast ja ´nen Knall! Jetzt bist du verrückt geworden!“ Danach machte sich Betäubung in mir breit und die Tat musste ich etwas sacken lassen. In den folgenden Tagen fing ich an mir Gedanken zu machen, wie ich an dieses neue „gefährliche“ Projekt herangehen soll. Ich machte mir bewusst, dass es nicht nur um ein spezielleres Training ging, sondern auch um eine nicht zu unterschätzende mentale Komponente. Als erstes formulierte ich ein klares und realistisches Ziel, dass erreichbar für mich sein sollte.

Es lautete:

1. Du wolltest das schon immer tun, also warum nicht jetzt
2. Wenn du es nicht versuchst, wirst du nie wissen, ob du es schaffst
3. Ich möchte ankommen und mich währenddessen gut fühlen und Spaß haben
4. Der Weg ist das Ziel
5. Bleibe bei dir selbst und höre dir aufmerksam zu
6. Das Abenteuer kann beginnen

Diese Formulierungen klingen vielleicht nicht auf Anhieb nach einem konkreten Ziel (z. Bsp. Unter 11 Stunden etc.), allerdings sind Zeitvorgaben von zu vielen Unwägbarkeiten beeinflusst und es sind eben nur Zahlen, die nur für Insider eine Aussagekraft besitzen. Mir geht es aber um die Geschichte, die dahintersteht.

Nachdem dieser Punkt für mich geklärt war,

musste ich mich mit dem Training auseinandersetzen. Ich habe noch nie nach einem richtigen Plan trainiert und hatte daher überhaupt keine Ahnung vom Aufbau und den unterschiedlichen Belastungsformen. GA1/2 Schwelle, Sweet Spot, VO2max alles schonmal gehört, aber was das bedeutete, wusste ich nicht. Über Spotify suchte ich mir Podcasts zum Thema Langdistanz und Training heraus und hörte mir die Gespräche an und verstand auf Anhieb fast nichts. Dabei stieß ich auf den Podcast „Ausdauerwelt Podcast – Laufen & Triathlon“ mit dem Journalisten und Sportwissenschaftler Jörg Birkel.

Im Netz fand ich heraus, dass es auch ein Trainingsbuch von Jörg Birkel für den Triathlon gibt, das nach einem Baukasten System arbeitet. Bei dem Wort Baukasten dachte ich an „Lego“ und das hörte sich für mich strukturiert und praktikabel an. Gesucht, gefunden und bestellt.

Wann immer es mir möglich war, hörte, las und recherchierte ich alles, was mit Training, Ernährung und Selbstorganisation zu tun hatte und ging systematisch nach dem Buch vor. Zuerst teilte ich rückwirkend vom 18.08.2024 (IM Frankfurt) das Jahr in die großen Makrozyklen in meinem Handy ein. Dann füllte ich die Monate mit den Mesozyklen im 3:1 Verhältnis aus (drei Wochen ansteigende Belastung zu einer Woche Entlastung). Die Mikrozyklen plante ich von Woche zu Woche (abhängig von Wetter, Temperatur, sonst. Verpflichtungen).

Ich investierte in eine Tacx Rolle nebst Jahresabo bei Tacx und absolvierte das damals noch vorhandene Basis Training, anschließend Brikwork und zuletzt Roofing. Leider ist das Programm umstrukturiert worden und nicht mehr so lustig und ansprechend wie vorher mit diversen Profitrainings, die ich Spaßeshalber mal gefahren bin.

Beim Laufen nutzte ich die Garmin connect App für die Kalenderplanung und das Einstellen der Trainings für den jeweiligen Tag und spielte

diese auf meine Uhr. Das erforderte allerdings, dass ich dem Vereinstraining weitestgehend fernbleiben musste, wenn ich mich an dem Trainingsbuch orientieren wollte. Das tat mir zwar sehr leid, aber ich wollte es aufbiegen und brechen alleine schaffen und mich ganz auf mich selbst konzentrieren. Denn inzwischen war mir klar, dass dieses Projekt auch ein wichtiger Beitrag war mich innerlich zu bestärken, aufzurichten und ja, auch zu disziplinieren. Denn ganz ehrlich, ich war trotz der getroffenen Maßnahmen ganz und gar nicht von mir überzeugt. Wie oft bin ich bei den langen Läufen ins Grübeln verfallen und zweifelnd zuhause angekommen bin. „Du Würstchen, was hast du dir nur dabei gedacht“ ist nur einer der Gedanken, die mich zu Beginn des strukturierteren Trainings (vor dem eigentlichen Training fand eine mir selbst auferlegte Eingewöhnungsphase statt, um mich auf den Plan einzustellen) verfolgten.

Da sich negative Gedanken erheblicher auf die Leistungsfähigkeit auswirken, als man es sich vorstellt, war mein nächstes Ziel diese Gedanken zu unterbinden (obiges Ziel bei sich selbst bleiben), die nur durch den Vergleich mit anderen, stärkeren Sportlern kommen. Aber der Vergleich ist ein schlechter Berater und lenkt die Aufmerksamkeit zu sehr nach außen. Ich änderte den Gedanken in „du richtest dich nach dem Plan und schaust was passiert“. Damit konnte ich enorm viel Druck abbauen, für mein Handeln allein die Verantwortung übernehmen, in See stechen und mich auf das kommende Abenteuer richtig freuen.

Im Training schielte ich auch nicht ständig auf meine Uhr und prüfte meine Geschwindigkeit (da ist eh nicht mehr viel zu holen), sondern die Belastungsdauer war primär ausschlaggebend für mich. Die Pace spielte später bei den Intervallen (VP1+2/WP) und intensiven Dauerläufen (VP2/WP) eine gewichtigere Rolle. Einige Male versuchte ich „gewaltsam“ die Zielpace umzusetzen, um schlussendlich zu erkennen, dass das bei mir nicht funktioniert. Auf diese Weise erlernte ich die Kommunikation und Signale meines Körpers und meiner Psyche wieder neu kennen

und bin auch jetzt noch nicht am Ende des Lernens angekommen. Das ersparte mir Stress, Enttäuschung und Unzufriedenheit (manche Menschen sprechen in so einem Fall von „Selbsthass“, ein ganz übler Spießgeselle, dem augenblicklich Hausverbot erteilt werden muss).

Morgens nach der Dusche turnte ich, wie seit Jahren, den Sonnengruß nebst einiger anderer Übungen, um beweglich zu sein und die Körperspannung weiter zu stabilisieren. Dazu gesellten sich 1–2-mal pro Woche kleinere Kraftübungen aus der Garmin connect App (zu finden unter „Trainings“). Als Equipment nutzte ich die Gummibänder in blau, grün und schwarz sowie Hanteln mit 2 und 3 kg.

Im Verlauf der Vorbereitungsphase 2 (VP2) im Übergang zur Wettkampfperiode (WP) wurde ich nachlässig mit dem Sonnengruß und auch dem Krafttraining. Sprich: ich machte 2 ½ Monate nichts mehr, weil ich morgens schlecht aus dem Bett kam und abends froh war wieder im Bett zu liegen. Das hat sich definitiv gerächt in Form von Rückenschmerzen, Achillodynie (oder so ähnlich), Muskelverhärtungen und abschließend beim Laufen eine brennende Vorfußsohle rechts. Mit Einlagen und ein bisschen Physio hangelte ich mich bis zum großen Tag und war einmal mehr mehr als unsicher, ob ich mit diesen Vorzeichen überhaupt in die Nähe der Ziellinie komme.

Insgesamt war ich jedoch die ganze Zeit über voll des Danks diesen Weg gehen zu können und empfand es als etwas Besonderes und ein mir persönlich überreichtes Geschenk. Wenn sich die modrigen und grünlich schimmernden Gedanken der Hoffnungslosigkeit kopfabwärts versuchten in mir einzunisten („Du! Was bildest du dir eigentlich ein, du Schlaffi!“) hielt ich dagegen, dass ich mich glücklich schätzen dürfe überhaupt daran teilnehmen zu können. Wenn ich nicht ankomme, war der Weg selbst war für mich beeindruckend genug.

**15-17.8.2024 Frankfurt** Es war warm am Ufer des Mains und im Anmeldezelt stickige Luft. Nun hielt ich sie in der Hand, meine Startnummer, den Chip, die Schwimmkappe, die Aufkleber. Im Merchandise-Zelt ging es noch einigermaßen beschaulich zu, was sich in den Folgetagen zu regem Treiben und Gedränge steigerte. Der Römer ließ den Zielbereich, umringt von seiner hübschen Häuserfassade, erstrahlen. Mittwoch und Donnerstag machte ich nichts mehr außer den 2km Weg am Mainkanal entlang zwischen Hotel und Schauplatz hin- und herzulatschen, Fotos aufzunehmen und einen Supermarkt zu suchen. Freitag lief ich einen lockeren 5km Lauf am Mainufer und danach spazierte ich ein bisschen durch die Stadt. Meine Rennverpflichtung hatte ich entgegen der allgemeinen Empfehlung nicht im Vorfeld „trainiert“. Ich komme mit dem vielen Zucker nicht gut zurecht (mein Magen und Darm machen da grundsätzlich nicht lange mit) und ich wollte mir nicht schon im Vorfeld ein übernerwöhntes System einfahren. Das muss aber jeder für sich selbst entscheiden, was die richtige Herangehensweise ist.

**17.8.24 19 Uhr** Abendessen auf dem Zimmer. Ein Gläschen „HIPPI Gute Nacht Milchreis pur ohne Zuckerzusatz ab dem 8. Monat“, eine Banane, ein Brötchen mit veganem Aufstrich, Wasser. 20 Uhr Bettzeit.

**18.08.2024. 3 Uhr morgens** Mein Frühstück sah wie folgt aus: zarte Haferflocken mit Wasser angerührt und einem Esslöffel Erdbeermarmelade versehen, eine Banane, ein obiges HIPPI Gläschen, Wasser. Es regnete und ich lief mit einem Mitstreiter zusammen zu der Bushaltestelle. In der Wechselzone war es finster, schlammig und mein Hinterrad bewegte sich nur schleifend ...keine Radmechaniker zur Hand und ich wurde diesmal richtig nervös. Außerdem hatte ich keine Luftpumpe oder Kartusche mehr auftreiben können („Naja, Mut zur Lücke, Frauke“). Aber es gibt sie noch, diese selten gewordenen Exemplare: den Mann

als formvollendeten Gentleman!!!! Ich suchte im Halbdunkel nach einer Hilfsquelle für mein stockendes Hinterrad und fand einen Mann, der mit Werkzeug an seinem Rad herumschraubte und dabei sehr selbstsicher aussah. Er war sehr hilfsbereit, gelassen, kam aus Namur (die Welt ist klein und konzentriert sich offensichtlich in den Wechselzonen) und behob das Problem geschmeidig innerhalb von kurzer Zeit (Radmechaniker!!! YEAH!).

Ok, nun gab es keine weiteren Hürden mehr vor dem Start. Ich beruhigte mich wieder und saugte die Stimmung in der Wechselzone und in der Startbox in mich auf.

Der Tag erwachte und nachdem ich mich in den See gleiten ließ, schwamm ich ohne Hast los und genoss das angenehme Wasser, dessen frischen Geruch und auch das schöne Licht. Der kleine Landgang zwischendurch lockerte die lange Strecke im Wasser auf. Und schwubs, war der erste Teil bezwungen und nun begann der für mich persönlich „gefährvolle“ Teil.

Es regnete und das Wasser spritzte nur so gegen Beine und Bauch auf dem Rad. Jetzt galt es den Schnitt oberhalb von 25km/h zu halten. Würde ich das schaffen? Ich war mir mehr als unsicher. Allerdings behielt ich die Nerven und achtete von Anfang an auf ein gleichmäßiges Tempo, um nicht direkt zu viel Laktat aufzubauen. Es lief gut und der Regen hörte langsam auf. Es kamen erste Wellen im Höhenprofil und mein Tempo ging ordentlich unter 30 km/h (mein erster Gedanke: „oh nein, nun geht das Drama los!!!“). Aber ich fing mich wieder und dachte bei mir „Gib dich nicht zu schnell auf, bleib am Ball, lass dich nicht entmutigen, es ist noch nicht das letzte Wort gesprochen worden!“.

Der Auflieger, im Training eher ein notwendiges unbequemes Übel, avancierte zu einer angenehmen Stütze (ich hatte die Pads etwas verändert und konnte die Unterarme etwas weiter auseinanderbringen). Es lief weiter gut und ich fühlte mich zunehmend wohler und sicherer in meiner Haut. Ungefähr bis km 160 hatte ich weder Schmerzen oder Probleme, die Rennverpflegung

via Maurten Gel und Riegel verursachten weder Übelkeit noch Glucksen im Bauch, es war vollkommene Ruhe bei meinem sonst so aufmüpfigen Kumpel Bäuchi. Das war richtig schön!! Darüber freute ich mich und war regelrecht glücklich. Die letzten 20 km vor dem Wechsel waren etwas zäh (mein Rücken war inzwischen etwas steif geworden) und in der Wechselzone angekommen kam ich aus dem Staunen über mich überhaupt nicht mehr heraus.

Das Gefühl des ungläubigen Staunens blieb auch während des Marathons bestehen. Es lief sehr gut für mich. Meine Achillessehne tat nicht weh, mein Vorfuß wurde erst ab der zweiten Runde taub und erst zum Schluss (6 km vorm Ziel) schmerzhaft, weshalb ich ein paar Mal 10-20 Schritte gehen musste. Mein Bauch hielt mir weiterhin die Stange und die Maurtenriegel fand ich lecker und freute mich auf jede Verpflegungsstation. Die Stimmung war fantastisch an der Strecke und alle gaben sich viel Mühe uns einen großartigen Tag zu bereiten.

Die letzten 4 km vom Marathon verlangten mir dann nochmal alles ab. Meine Bewegungen wurden zunehmend eckiger und etwas unkoordiniert. Auf dem Kopfsteinpflaster musste ich besonders achtsam laufen und in mir tobte ein kleiner Kampf nun bis zum Ziel durchzulaufen. Der Lärm vom Römer schwappte immer näher, ich dachte „Das kann nicht wahr sein, das ist ein Traum, du hier so kurz vorm Ziel!!“.

Dann bog ich um die Ecke in den Zielkanal ein, auf den roten Teppich, ich erhaschte einen Blick auf Olli, der am Zielkanal stand und mich begrüßte, ich tappste über den Teppich durch ein Spalier jubelnder Menschen in das Amphitheater auf dem Römer, das Ziel Tor im Blick, irgendwo bimmelte eine Glocke, irgendjemand nannte meinen Namen und mich durchflutete eine Woge des Glücks, der Dankbarkeit, der Demut und ich sendete einen Gruß an denjenigen, der in allen Situationen immer an meiner Seite war (der Typ heißt Gott).

Tja, das ist recht spirituell. Ist vielleicht nicht je-

dermanns Geschmack, für mich allerdings wichtig und vollkommen ernst gemeint. Im Ziel machte ich mich auf die Suche nach Claudia, die ich bei der Zielverpflegung vermutete. Da sie dort nicht war, stärkte ich mich erstmal und unterhielt mich mit anderen Teilnehmern beim Essen. Dann humpelte ich zum Bierstand und war erstaunt, dass das Bier mit Alkohol ausgeschenkt wurde. „Ach, egal! Jetzt kannst du dir eins zur Brust nehmen“. Es schmeckte großartig.

Die Dusche war wunderbar und tat richtig gut. Inzwischen hatte ich Mühe beim Anziehen und gehen. Ich fühlte mich unendlich müde, gleichzeitig hellwach und benebelt zugleich. Ich schielte beim Verlassen der Wechselzone noch in ein Zelt rein (ich dachte, es sei eins der Massagezelte) und entdeckte dort ein mir bekanntes Gesicht, Olli. „Was macht er da und warum sitzt er dort an der Wand?“ Ich trat in den Eingang und schaute herüber und musste feststellen, dass es nicht das Massagezelt, sondern das Sanitätszelt war. Auf dem Feldbett neben Ollis Sitzplatz musste Claudia liegen, denn die beiden hielten Hand und Olli wirkte sehr besorgt. Jetzt war mir auch klar, warum ich beide nicht im Athleten-Garten antraf. Ich unterließ es hinzugehen, hier war es besser sich zurückzuhalten. Ich empfand die Situation als zu intim und verletzlich. Bei mir stiegen Schuldgefühle auf und meine Stimmung wurde etwas gedämpft. Ich bin wieder ins Dunkel gewichen und habe meine Sachen geholt.

Mit dem ganzen Kram bepackt humpelte ich eine Stunde durch das nächtliche Frankfurt unter Straßenlaternen und bunter Ampelbeleuchtung zum Hotel zurück, um dort eine unruhige Nacht zu verbringen. Gegen die Schmerzen nahm ich vorm Schlafen eine Novalgin Tablette ein, fürchtete ich eine aus der Muskelverhärtung resultierende Migräne. Diese blieb zum Glück aus.

Der nächste Morgen begrüßte mich beim Aufwachen mit dem Gedanken: „Ach, das ging aber schnell vorbei, schade.“

*Frauke*

## Allgäu Triathlon

### Ein Klassiker von seiner zweit schönsten Seite

Wenn morgens um 6 Uhr der Wecker klingelt, es draußen kalt und nass ist und man weiß, es wird ein langer verregneter Tag, dann... hat man leider trotzdem keinen Grund einen Triathlon abzublenden. Erst recht nicht, wenn man sich schon lange auf diesen Klassiker gefreut hat. Also dann, aufstehen, umziehen, Brötchen reinzwängen und auf geht's zum Allgäu Triathlon!



Selfie auf der Expo: Lieke, Matthi und Laura warten aufs Race Briefing.

Insgesamt sechs DLClcr\*innen (Lieke, Laura, Kirsten, Dennis, Lucas, Achim) stehen an diesem Tag im August 1,9 km Schwimmen, 92 km Radfahren sowie 20 km Laufen bevor und - nicht zu vergessen - 1.500 hm. Das Ganze in der eindrucksvollen Kulisse des Allgäus, die sich in den Tagen zuvor noch von ihrer schönsten Seite bei Sonnenschein gezeigt hat. Aber seien wir ehrlich, der Allgäu Triathlon ist bekannt für sein abwechslungsreiches Wetter, aber auch für andere Über-

raschungen.



Startschuss: 1,9 Kilometer geht es durch den Großen Allsee bei Immenstadt.

So lässt sich das „Kult-Team“ jedes Jahr ein neues Programm für die Tage rund um die Veranstaltung einfallen.



Laura holt sich Platz 2 in der AK und ein Delikatessen-Körbchen aus dem Allgäu.

Und so sind nicht nur die Podcaster Joe Skipper (Ex-Profi) und Tom Oosterdijk am Start, sondern

auch Olympia-Sieger Lasse Lühns, der mehrfach auf der großen Bühne bei den Race-Briefings von seinem Team-Erfolg in Paris berichten darf.

Zudem sind eine Expo, ein Community-Ride und eine Sunset-Party fester Bestandteil des Triathlon-Events. Besonders wichtig auch: die schmackhafte Pasta- und Kässpätzlen-Party sowie die umfangreiche Verpflegung im Ziel.



*Geschafft: Nach dem Triathlon heißt es anstoßen und den Tag ausklingen lassen.*

So, jetzt aber genug des Genusses und zurück zum Rennen! Tatsächlich bessert sich das Wetter an diesem Tag nicht mehr. Während das Schwimmen im Großen Alpsee durch Wind und Wellen-

gang ein bisschen anspruchsvoller ist als sonst, klotzen die schlechten Bedingungen beim Radfahren so richtig rein. Ungemütlich wird's vor allem in den etwas höheren Lagen, wo der Wind teils gewaltig reinbläst. Bei der letzten Disziplin, dem (fast) Halbmarathon erwartet die DLCLer ein welliger Kurs, bei dem es auf den letzten fünf Kilometern den Kuhsteig zu bewältigen gilt. Ein kurzer steiler und an diesem Renntag vor allem matschiger Anstieg, der die Waden so richtig zum Brennen bringt. Aber kein Problem mit dem lautstarken DLC-Support von Eda und Matthi (Invalide) am Streckenrand. Letztlich schaffen es die sechs Triathlet\*innen alle ins Ziel und können diesen Klassiker abhaken... oder nochmal wiederkommen 😊.

Name	Total	Platz AK
Kirsten B	6:57:32	5
Laura L.	5:23:51	2
Lieke N.	5:59:22	13
Achim R.	6:30:35	42
Dennis K.	5:14:11	36
Lukas D.	6:28:58	75

*Ergebnisse DLC-Aachen Athlet\*innen  
Allgäu Triathlon 2024*

*Laura L.*

## DLC Eistour 2024

**Auch dieses Jahr hat der DLC das Ende der Triathlon Saison mit einer Gruppenfahrt zum Eismännchen eingeläutet. Dazu eingeladen sind wie immer alle DLC Mitglieder und die Teilnahme an der Radausfahrt ist natürlich freiwillig!**

Der Tag machte dem Namen Eistour alle Ehre. Es war ziemlich ungemütlich und kalt. Trotzdem trafen wir uns in gar nicht mal so kleiner Runde am Hangeweiher um eine kleine Tour durch Belgien zu drehen. Nach dem ein oder anderen Platten sind wir dann am Eismännchen angekommen. Auch wenn man es nicht mehr Eiswetter nennen konnte, ließen wir uns alle noch zwei Kugeln Eis schmecken.

Laura K.



Gruppenbild

## Regio Aachen Laufcup 2024

Der Regio Aachen Laufcup besteht aus 28 Laufwettbewerben in der Region Aachen mit einer Gesamtwertung über alle Wettbewerbe. Dabei können zum einen unterschiedlich lange Strecken gelaufen werden und zum anderen finden die Wettbewerbe auf unterschiedlichem Terrain statt. Das Spektrum reicht von flachen Läufen auf Asphalt über hügelige Waldläufe bis hin zu Trailläufen.

Interesse?

<https://regioaachenlaufcup.de>



Rursee Marathon: Hildegard, Nora, Laura

Beim diesjährigen Rursee Marathon werden gleich vier DLC Mitglieder Sieger ihrer Altersklasse für den 16,5 km Lauf. Ada Ketz (WJ U18), Laura Laermann (W 30), Nora Schulte (W 40) und Hildegard Langanke (W 70).



Teilnehmer von den Läufern des DLC nach dem Winterlauf 1.12.24, oder zumindest ein paar davon!



Siegerehrung beim Rursee Marathon 16,5 km Lauf mit viel DLC auf dem Podium



Teil der Samstag 9 Uhr Gruppe (Läufer und Wanderer)

## **4. Triathlon Liga 2024**

## 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 Rennens 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 2024

Dieses Jahr startet der DLC wieder 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.

### Mai

## Alsdorf, Regionalliga Frauen und Männer, Duathlon-Sprint

Am 5. Mai startete die Triathlonliga für die Männer und Frauen der NRW-Liga sowie für die Frauen der Regionalliga als Duathlon in Alsdorf. Dank der Nähe konnten die meisten Teilnehmer\*innen direkt aus Aachen mit dem Rad anreisen. In der Stadthalle konnten wir uns umziehen und hatten dabei bereits einen Blick auf den Start-Ziel-Bereich, in dem die Athleten der Duathlon-Europameisterschaft unterwegs waren.



Nils, Simon, Olivia, Konrad, Leon, Nora, Charlotte, Laura, Astrid, Julia, Anna

Nach dem Umziehen und Aufwärmen wurde es ernst, als zuerst die Männer auf die Strecke geschickt wurden. Die Strecke bestand aus zwei Laufrunden von je 2,5 Kilometern mit einigen scharfen Kurven. Danach folgte eine lange Radrunde, bevor es wieder auf zwei Laufrunden ging. Die DLC-Athleten erwischten einen guten Start

und auf der zweiten Laufrunde konnten sich Nils und Konrad in der ersten Gruppe halten, während Leon und Simon bei Kilometer vier etwa 15 Sekunden Rückstand hatten. Beim Radfahren hat sich fast das gesamte Feld wieder zusammengefunden und Leon, Nils und Konrad starteten in der ersten großen Radgruppe ins zweite Laufen. Konrad konnte dieses für sich entscheiden und holte somit den Tagessieg. Nils und Leon erreichten die Plätze sechs und acht. Simon hatte einen furchtbaren Tag und kämpfte sich als letzter ins Ziel, um ein DNF zu vermeiden und zumindest den vierten Teamplatz zu sichern.

Als nächstes starteten die NRW-Damen. Nach dem ersten Lauf befanden sich Laura und Olivia etwa 20 Sekunden hinter einer Ausreißerin in der ersten Verfolgungsgruppe. Astrid folgte mit rund 90 Sekunden Abstand. Leider konnten Laura und Olivia die laufstarke Ausreißerin im weiteren Rennverlauf nicht mehr einholen und landeten im Ziel auf den starken Plätzen drei und vier. Astrid erreichte Platz 25 und sicherte so den zweiten Teamplatz. Zuletzt gingen die Frauen der Regionalliga an den Start. Im Ziel erreichten Nora, Charlotte und Debütantin Julia die Plätze 8, 18 und 19. Als Team wurden sie starke Dritte.

Nach dem Rennen gab es noch ein sehr gutes Finisher-Buffer mit Streuselbrötchen und allem, was dazu gehört. Aufgrund diverser technischer Probleme fiel die Siegerehrung nach mehreren Stunden Warten aus, sodass sich die DLC-Athlet\*innen auf den Heimweg bzw. nach Brand begaben, um zu sehen, was der Rest des Vereins so getrieben hat.

Simon

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Nora Schulte	1:21:39	19:30	39:16	20:46
18.	Charlotte Hinz	1:24:40	19:30	41:07	21:02
19.	Jula Krückel	1:24:48	20:15	39:38	21:43

**Platz 3/17**      **Platzziffer 45**

*Duathlon Alsdorf, RL Frauen*

5. Mai 2024

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Konrad Frischkorn	1:02:11	15:24	29:44	15:29
6.	Nils Plettenberg	1:02:49	16:00	29:05	16:00
8.	Leon Schenke	1:03:01	17:00	29:00	17:03
58.	Simon Schläger	1:36:34	30:00	30:05	30:05

**Platz 4/15**      **Platzziffer 73**

*Powerman Duathlon Alsdorf, NRW Männer*

5. Mai 2024

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Laura Laermann	1:12:11	18:42	33:52	18:44
4.	Olivia Peel	1:12:35	18:06	33:29	19:10
25.	Astrid Devriese	1:18:26	19:43	34:22	22:04

**Platz 2/16**      **Platzziffer 32**

*Powerman Duathlon Alsdorf, NRW Frauen*

5. Mai 2024

## Gütersloh, Regionalliga Männer

Regionalliga Gütersloh: Zwei Rookies, Zwei Triathlonrentner und ein Edelfan!

Eine Woche vor dem Wettkampf in Gütersloh sprach mich Johannes an, ob ich nicht vielleicht auch starten wollen würde, ein Startplatz wäre frei geworden. „Lust schon, aber ich saß seit ungefähr einem Jahr nicht mehr auf meinem Zeitfahrrad. Und geschwommen bin ich auch schon

lange nicht mehr, das wären wohl keine so guten Voraussetzungen. Schaut mal lieber, ob ihr nicht noch jemanden anderen findet.“ Anstatt jemand anderen zu finden, wurde krankheitsbedingt sogar noch ein weiterer Startplatz frei (Auftrag nicht verstanden, würde ich sagen), weshalb die finale Aufstellung mit Johannes, Jan, Patrick und mir etwas anders aussah, als ursprünglich geplant. Die Zielsetzungen von uns vieren könnten unterschiedlicher kaum sein: Für Patrick und Jan, die noch nicht sehr lange beim Triathlonzirkus dabei sind, ging es in erster Linie darum, ein bisschen Wettkampferfahrung zu sammeln, sich beim Schwimmen gut zu verkaufen und später im Rennen ihre Laufstärke auszuspielen.

Für Johannes war es eine Art Formcheck vor dem Indeland Triathlon, nachdem er zuvor mehrfach betont hatte, nur noch Gelegenheitsportler zu sein. Und für mich? Nun, mein Ziel war es, auf dem Fahrrad zumindest nicht langsamer zu sein als bei meiner letzten Langdistanz (Leistung, nicht Gesamtzeit!). Hauptziel für alle war es aber natürlich Spaß zu haben und den DLC gut zu vertreten. Spaß und DLC? Bei den Stichworten hat sich Pit spontan dazu entschlossen, zum Anfeuern mitzukommen. Ehrenmann!

Der Wettkampftag begann typisch chaotisch: Ein stressiges Einchecken, weil die Zeit wie immer knapp wurde und ein Sprint zum Schwimmstart, den wir gerade so pünktlich erreichten. Aber immerhin konnte man sich dann nicht zu sehr verrückt machen. Dazu blieb schlicht keine Zeit.

Und dann war es auch schon so weit, der Startschuss fiel und wir vier haben uns alle gemeinsam auf der gleichen 50 m Bahn aufgemacht, den Kilometer Schwimmen möglichst schnell hinter uns zu bringen. Ich selbst hatte die brillante Taktik, so lange hinter Johannes herzuschwimmen, bis es nicht mehr geht, was dann bei ca. 700 m der Fall war und mein Pace ungefähr auf „Treiben“ eingebrochen ist. Selbst Pits wildes Gestikulieren am Beckenrand half nichts mehr. Aber 40 s Rückstand auf 300 m einzusammeln, muss man auch erst einmal schaffen!

Ab ging's aufs Rad, für Johannes und mich etwa an den Positionen fünf und zehn. Gefahren werden mussten 4 Runden von je 10 km Länge, ganz schön lang, wenn man sein Zeitfahrrad extra für den Wettkampf vom Staub befreit hat. Immerhin hatte die Radstrecke weniger Höhenmeter als das Schwimmen. Schön war auch, dass man seine Mitstreiter regelmäßig sehen konnte. Auch wenn ich nicht genug Überblick hatte um zu erkennen, auf welchen Plätzen sich Jan und Patrick aufhielten, tat es jedes mal gut zu sehen, wie sie mir entgegen kamen. Ich selbst bin meine Watts aus Frankfurt gefahren - keine Ahnung, wie ich das jemals 4.5 mal so lange durchhalten konnte. Fazit: Damals war ich einfach super fit – jetzt natürlich nicht unfit, sondern einfach... Never mind! 😊

Name	Total	Swim	Bike	Run
13. Johannes Kern	1:53:32	13:59	57:16	40:10
17. Philipp Küppers	1:54:45	14:49	58:42	38:22
57. Patrick Schaber	2:08:37	18:42	1:04:04	40:57
59. Jan Habenstein	2:09:27	18:43	1:07:28	39:22

**Platz 8/19      Platzziffer 146**

*Kurzdistanz Triathlon Gütersloh*

26. Mai 2024

Wie üblich ging es nach dem Radfahren ab auf die Laufstrecke. 4 Runden mit mehr engen Kurven als man an 2 Händen abzählen kann, auf gehts! Ich hatte viel Spaß, habe Platz um Platz gutgemacht und mich durchs Feld gepflügt. Pit sorgte am Streckenrand für ordentlich Stimmung, was wahnsinnig motivierte. Als ich Johannes auf Runde drei begegnete, sah er aus, als würde er sich jeden Moment übergeben – sorry, Ulle, aber das war mein Motivationsschub! Ihn einzuholen, schaffte ich trotzdem nicht mehr; er hatte auf dem Rad einfach zu stark performt.

Am Ende hat es für die Plätze 13 (Johannes), 17 (Philipp), 57 (Patrick) und 59 (Jan) gereicht, nachdem Patrick und Jan wie erhofft beim Laufen noch einmal richtig aufdrehen konnten. Was

bleibt vom Rennen? Eigentlich ist es ja ganz einfach. Triathlon ist einfach geil. Danke an die Jungs für einen tollen Tag!

*Philipp*

## Freilignen, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint

Am 25. Mai startete dieses Jahr die 2. Triathlon Bundesliga Nord in Freilingen mit den ersten Teams der DLC Frauen und Männer. Angenehm für die Aachener\*innen: der Löwentriathlon im Westerwald ist in nur knapp 2 Stunden zu erreichen. Also ausnahmsweise mal morgens hin und nachmittags zurück, eine willkommene Abwechslung zu den sonst üblichen Anfahrten von bis zu 7 bis 8 Stunden am Tag vorher.



*Männer: Pit, Till, Leon, Nils, Paul*

*Frauen: Laua, Anna, Annika, Liv*

Da es Greta und Konrad mit Magen-Darm erwischt hatte, konnten beide Teams leider nicht in ihrer ursprünglichen Aufstellung starten. Glücklicherweise war aber schnell Ersatz gefunden: Annika und Till konnten spontan einspringen, wo-

bei Till erst am Tag vorher von seinem Liga-Debüt erfahren hat, und das nur eine Woche vor seiner Langdistanz in Hamburg. Voller Einsatz für den Verein!

Damit ergab sich folgende finale Aufstellung: Anna, Annika, Laura Mählmann und Liv bei den Frauen und Leon, Nils, Paul, Pit und Till bei den Männern. Unterstützt wurden die Athlet\*innen von Ulle, Niklas, Ceddi, Vera, Steffen und Lucy sowie Leons Eltern, die für ordentlich Stimmung an der Strecke sorgten und dafür sorgten, dass der DLC mal wieder den lautesten Support hatte.



Männer: Nils, Pit, Leon, Till, Paul

Im äußerst verregneten Mai wollte auch der sehr flache Postweiher in Freilingen nicht so richtig warm werden, bei 18,2 Grad Wassertemperatur wurde zur Enttäuschung einiger DLCLer\*innen mit Neo geschwommen. Den Start machten die Männer. Routinier Paul kam in seiner gefühlt 10. Bundesliga Saison als erster Aachener weit vorne aus dem Wasser, nicht weit dahinter folgten in der nächsten Gruppe Nils und Leon. Till und Pit hatten in der Keilerei im dichten Bundesliga Feld leider Probleme ihre Schwimmform aus dem Becken abzurufen und stiegen eine Gruppe dahinter aufs Rad.

Das Radfahren auf der sehr welligen Radstrecke mit einigen scharfen Kurven und knackigen Anstiegen brachte am Ende eine sehr große Spitzengruppe mit 40-50 Triathleten hervor, in der auch Paul, Leon und Nils dabei waren. Pit und Till hatten in der Gruppe dahinter leider kaum Un-

terstützung und verloren daher trotz starken Radfahrens etwas Zeit auf die Spitzengruppe.

Beim Laufen stürmte Leon dann mit einer Wahnsinnsleistung auf der Waldautobahn in die Top ten. Nils und Paul hatten leider eine nicht ganz so überragende Laufform und mussten hart um die Plätze im vorderen Mittelfeld kämpfen. Dahinter holten Pit und Till das Beste raus, was nach ihren Platzierungen nach dem Radabstieg noch drin war. Insgesamt landeten die Männer mit nur einer Platzziffer Rückstand auf Platz 8 von 16, was unter Berücksichtigung des schmerzhaften Ausfalls von Konrad einen zufriedenstellenden Saisonauftakt bedeutete.

Anderthalb Stunden nach den Männern durften dann auch die Frauen endlich in die Saison starten. Als erste Aachenerin stieg Laura weit vorne aus dem Wasser und sicherte sich damit den Platz in der ersten großen Verfolgergruppe. Auch Annika und Liv zeigten ein solides Schwimmen, das für eine Gruppe auf dem Rad reichte. Diese verpasste Anna leider und musste daher die 20 km Radfahren allein im Wind bestreiten. In ihrer stärksten Disziplin konnte sie den Rückstand auf die Gruppe vor ihr aber sogar etwas verkürzen. Auch Liv konnte als starke Radfahrerin einige Plätze gut machen und stieg deutlich vor Annika vom Fahrrad. Währenddessen hatte Laura auf dem Fahrrad einen vergleichsweise entspannten Split, da in ihrer Gruppe andere Teams mehrfach vertreten waren und die Führungsarbeit unter sich aufgeteilt.

Beim Laufen konnte Liv dann weitere Plätze gut machen und kam als erste DLCLerin ins Ziel, bald gefolgt von Laura. Annika fühlte sich nicht gut und musste aufgeben. Daher musste Anna, die es verletzungsbedingt die anderthalb Monate vor dem Wettkampf auf insgesamt weniger als 10 Laufkilometer gebracht hat, doch die vollen 5 km zu Ende laufen. Das gelang ihr zum Glück fast schmerzfrei und mit einem breiten Lächeln im Gesicht. Am Ende belegten die DLC Frauen Platz 11.

Nils

Name	Total	Swim	Bike	Run
26. Olivia Peel	1:07:31	12:24	32:26	20:28
43. Laura Mählmann	1:09:09	11:39	32:30	23:12
51. Anna Gerhard	1:14:52	13:48	35:53	23:11
Annika Niederau	DNF	12:42	36:08	

**Platz 13/14** **Platzziffer 120**  
*Löwentriathlon Sprint Freilingen*  
 25. Mai 2024

Name	Total	Swim	Bike	Run
8. Leon Schenke	56:54	10:37	27:46	16:53
26. Nils Plettenberg	57:45	10:35	27:47	17:40
33. Paul Senger	57:55	10:13	28:14	17:55
53. Pit Gardeick	1:00:03	11:07	29:15	17:59
65. Till Schneemann	1:02:22	10:48	/	/

**Platz 8/16** **Platzziffer 120**  
*Löwentriathlon Sprint Freilingen*  
 25. Mai 2024

## Juni

### Hagen, NRW Liga Frauen und Männer, 2x2

Das Wochenende begann mit der Fahrt nach Hagen am Samstag. Dort haben wir uns getroffen, um den Streckencheck zu machen. Die akribische Vorbereitung sollte sich später auszahlen. Die Männer durften wieder einmal die Gastfreundlichkeit von Hendrik Naumöllers Eltern genießen. Die Frauen kamen bei Anna in Essen unter.

Am Sonntag sind Lucas, Simon, Eric und ich (Luca) um 5:30 aufgestanden. Ein stilles Frühstück ließ die Konzentration und Nervosität erahnen. Wir sind dann pünktlich zur Strecke gefahren und

haben unsere Räder in die Wechselzone geschoben.



Lukas, Luca, Eric, Simon, Anna, Laura, Nora, Liv

Mastermind Konrads Plan sah vor, dass Lucas und ich als erstes Paar ins Rennen gehen. Mit 8 Mann pro Bahn im 50 m Freibad konnten wir uns am Ende der Spitzengruppe halten. Nun galt es unsere Stärke auszuspielen. Auf der Radstrecke gibt es direkt am Anfang einen kurzen Berg dort haben Lucas und ich uns vor die Spitzengruppe gesetzt. Es ging um eine Kurve und die Lücke war da! Von dort wurden bis zum Ende 30 s auf das gesamte Feld rausgefahren. Angefeuert von der versammelten Mannschaft um Julian Schmid ging es in die Wechselzone. Von dort aus hieß es den Vorsprung mit Lucas' Hilfe über die Strecke zu bringen. Mit 20 s auf die Mannschaft aus Köln haben wir dann auf Simon und Eric übergeben. Dort war der Plan das Eric im Schwimmbad und auf dem Rad die Arbeit übernimmt und Simon auf der Laufstrecke alles raushaut. Kleine Erinnerung: der Dritte im Ziel zählt! Schwimmen ohne Probleme und Vorsprung wieder auf 30 s ausgebaut. Eric und Simon kommen gemeinsam aus der Wechselzone, doch dann beginnt das Malheur. Simon hat wenig Luft im Hinterreifen und kann das Tempo nicht mitgehen. Eric muss also das Rennen beenden. Köln und Münster schließen auf und auch ein Gütersloher überholt Eric noch auf der Laufstrecke. Dieser zeigt einen großen Kampf und kommt als vierter ins Ziel.



Anna, Nora, Liv, Laura

Genug von den Männern! Anna und Nora starten in der ersten Startgruppe und unterstützen sich gegenseitig. Anna zeigt ein gutes Schwimmen und bleibt immer in Nora Wasserschatten. Aus der Wechselzone raus schlägt der Fiese Radanstieg auch dieses Jahr wieder zu. Nora sei angeblich zu früh aufgestiegen und musste 5 Meter zurückschieben. Anna wartete und brachte die beiden dank einer Hammer Radleistung wieder zurück ins vordere Mittelfeld. Nach einem guten Lauf übergaben sie auf Rang 4 liegend an Liv und Laura. Hier war eine ähnliche Taktik vorgesehen wie bei den Männern. Und diesmal hat alles funktioniert. Laura arbeitete viel beim Schwimmen und Radfahren und Liv packte den Hammer aus beim Laufen. So wurde es am Ende hinter Köln und der Renngemeinschaft aus Hagen und Dortmund der grandiose dritte Platz!

Später am Tag tagte die Verbandsliga der Männer über die Kurzdistanz.

Keep it coming!

Luca

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Lucas Weithoff	38:55	5:54	19:36	11:18
4.	Luca Schäfer	38:55	5:54	19:36	11:18
4.	Erik Klinkenberg Simon Schläger	38:54	5:44	20:48	10:02

**Platz**                    **4/15**                    **Platzziffer**   **None**  
 2x2 32. Injoy Triathlon Hagen  
 2. Juni 2024

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Anna Gerhard	46:31	6:43	23:53	13:24
3.	Nora Schulte	46:31	6:43	23:53	13:24
3.	Olivia Peel Laura Mählmann	42:08	6:15	23:14	10:26

**Platz**                    **3/16**                    **Platzziffer**   **None**  
 2x2 32. Injoy Triathlon Hagen  
 2. Juni 2024

## Hagen, Verbandsliga Süd, kurz

Es war einmal ein kalter, regnerischer Tag Anfang Juni im Herzen NRW. Am Hengsteysee in Hagen macht sich nach der NRW-Liga im 2x2 auch die Verbandsliga auf der Kurzdistanz auf den Weg. Bei, wie bereits erwähnten, nicht unbedingt typischen Juni-Temperaturen rund um die 10 bis 15 Grad und leichtem Nieselregen machten sich David, Santiago, Hendrik und Timm bereit.



David, Santiago, Timm, Hendrik

Alle an diesem Tag in Hagen anwesenden Sportler, nicht nur des DLC, sondern wirklich alle Liga-Starter rechneten an diesem Tag mit einem angenehm warmen 50 m Freibad und entsprechend guten Schwimmbedingungen. Die kühlen Außentemperaturen überzeugten niemanden davon, dass an diesem Tag das Wasser nicht

angenehm warm sein würde. Daher waren alle, und ich wiederhole an dieser Stelle das Wort „alle“ gerne noch einmal, auf ein Neoverbot eingestellt. Nur einer hatte das entsprechende Memo anscheinend nicht bekommen...Je näher der Verbandsliga-Start rückte, desto mehr Gerüchte kamen auf, dass die Heizung des Freibads eventuell doch nicht so zuverlässig funktioniert, wie man sich das als Schwimmender Warmduscher (Triathlet) gerne wünschen würde. Kurz gesagt: Heizung ausgefallen, Wasser kalt, unangenehm.



*Timm*

In allerletzter Minute kam das Gerücht auch noch bei Timm an und der zauberte, wie aus dem Nichts, einen Neo aus der Tasche. Nach kurzen Panikmomenten, ob die Zeit bis zum Startschuss denn noch zum Anziehen reichen würde, war er damit der einzige Starter im gesamten Feld mit besagter Schwimmhilfe. Das Resultat: eine Län-

ge Vorsprung nach 15 m Schwimmen, 15 m Vorsprung nach den ersten 100 m. Am Ende stand also wenig überraschend die schnellste Schwimmzeit auf Seiten des DLC. Umso erfreulicher, dass Hendrik nur wenig später als zweiter dem kühlen Nass entstieg und eine DLC-Doppelführung auf die vier anspruchsvollen Radrunden ging.



*Hendrik*

Das Wetter wurde nur unmerklich besser und so hieß es Vorsicht walten lassen auf der kurvigen Abfahrt vom Syberg. Glücklicherweise überlebte das gesamte DLC-Feld die 40 km auf dem Rad, auch Dank bestem Support von Hendriks Eltern, ohne Zwischenfälle. Beim Radabstieg hatte Timm seine Führung souverän verteidigt, auch wenn die Übersicht für den mitgereisten Support erschwert wurde durch die Teilung des Startfelds in zwei Startgruppen. Hendrik konnte seinen zweiten Platz auf dem Rad nicht ganz verteidigen, stieg aber dennoch weit vorne im Feld vom Rad und ging auf die flache, aber etwas verwinkelte Laufstrecke. Frei nach dem Motto, wenig Training bringt viel, konnte er seine Schwimm- und Radperformance auf der Laufstrecke zwar nicht 1:1 fortführen, die 21. Laufzeit reichte aber dennoch für den vierten Gesamtplatz. Santiago und David folgten dicht beieinander im Mittelfeld und landeten am Ende auf Platz 49 und 50. Timm konnte seine Führung am Ende auch noch über den Lauf retten und auf Platz eins in Ziel.

Die Moral von der Geschichte? Habe immer einen Neo im Auto, denn haben ist besser als brau-

chen, und manchmal braucht man einfach...

*Timm*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Timm deJong	2:04:54	12:59	1:12:20	36:09
4.	Hendrik Naumann	2:13:16	14:46	1:15:10	40:51
49.	Santiago Gallego Gruesso	2:31:30	18:49	1:27:40	41:52
50.	David Hohenstatt	2:32:47	20:21	1:25:40	43:27

**Platz 5/18 Platzziffer 104**

*Kurzdistanz 32. Injoy Triathlon Hagen*

*2. Juni 2024*

## Eutin, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint

Eutin 2024 wie immer mit Wetterextremen!

Das zweite Rennen der 2. Triathlon Bundesliga in Eutin, auch bekannt als das härteste Rennen der Saison, ist geschafft. Zwei Mal Platz 10 für Team Aachen, den Umständen entsprechend ein solides Ergebnis.

Die Frauen starteten um 9 Uhr bei brisanten 9 Grad Lufttemperatur. Nach dem Schwimmen hatten Eva und Laura die erste Radgruppe erwischt, leider stürzte Eva auf Kilometer 8 wodurch sich die gesamte Gruppe auseinander zog und beide aus der ersten Radgruppe fielen. Laura erwische noch die dann 3. Radgruppe und fuhr mit Greta und Liv zusammen den Kurs zu Ende. Trotz Sturz zog Eva das Rennen komplett durch und ertete mit Abstand den lautesten Applaus vom Rand. Nach der, für Eutin charakteristischen, langen Wechselzone ging es auf die 5 Laufrunden. Im Ziel angekommen waren es dann Liv (28), Laura (35), Greta (40) und Eva (46). Jetzt heißt es auf nach Weimar im Team Relay!

Der Männerstart erfolgte direkt nach dem Ziel einlauf der Frauen. Das Team positionierte sich beim Schwimmen taktisch klug und konnte sich direkt nach dem Start gut im Hauptfeld positionieren. Nach der ersten Boje zog sich das Feld je-

doch weit auseinander und es entstanden die ersten Lücken. Mit einem Blitzschnellen Wechsel rettete sich Paul in eine starke Radgruppe, welcher der Anschluss zu der Spitze gelang. Timm und Konrad haben knapp Paulus Gruppe verpasst und bildeten mit ein paar Mitstreitern eine Verfolgergruppe. Dort gesellten sich im Laufe des Rennens Nils und Leon dazu. Als einer der Ersten setzte Paul den Fuß auf die Laufstrecke mit einer etwa 50 Mann starken Radgruppe. Dahinter stieg das restliche Team gemeinsam ab. Mit gewohnt starker Laufleistung konnten die Jungs noch Plätze gut machen, das erhoffte Top Ergebnis blieb allerdings aus.

*Leon*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
31.	Konrad Frischkorn	1:00:12	11:09	32:25	13:53
34.	Paul Senger	1:00:21	10:45	31:18	15:30
40.	Nils Plettenberg	1:01:05	11:19	32:12	14:43
42.	Leon Schenke	1:01:13	11:29	32:09	14:46
52.	Timm De Jong	1:02:14	11:01	32:25	14:44

**Platz 10/16 Platzziffer 147**

*Sprint 27. Rosenstadt Triathlon Eutin*

*09. Juni 2024*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
28.	Olivia Peel	1:09:58	12:50	36:09	17:47
25.	Laura Mählmann	1:11:50	12:00	37:20	19:12
40.	Greta Kloppenburg	1:13:09	12:41	36:26	20:23
46.	Eva Kläser	1:15:28	11:43	39:30	20:48

**Platz 10/14 Platzziffer 103**

*Sprint 27. Rosenstadt Triathlon Eutin*

*09. Juni 2024*

## Bocholt, Oberliga Frauen, Sprint

Name	Total	Swim	Bike	Run
20. Leonie Rüenauver	1:13:20	10:13	37:38	20:58
21. Katrin Lunze	1:13:53	10:44	35:15	23:19
27. Laura Koch	1:15:31	9:01	38:24	24:12

Platz 5/26 Platzziffer 68

Sprintdistanz Bocholt

16. Juni 2024



Katrin, Laura, Leonie

Das erste Rennen der Oberliga der Damen fand in Bocholt statt. Bei zunächst mäßigem Wetter machten wir uns morgens von Aachen aus auf den Weg. Nach einer etwas längeren Parkplatzsuche bereiteten wir die Wechselzone vor, wo wir nochmal ein paar Regentropfen abbekommen haben. Geschwommen wurde im Aasee, der allerdings ebenfalls noch keine sommerlichen Temperaturen hatte. Ohne Neo war es dementsprechend etwas frisch, aber dann musste man sich

eben auf dem Rad warm fahren. Pünktlich zum Startschuss fiel auch kein Regentropfen mehr und man konnte auf der für uns gesperrten Straße ordentlich in die Pedale treten. Im Ziel angekommen, waren wir alle k.o., aber zufrieden mit dem Ergebnis.

Laura K.

## Weimar, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer

**Weimar, 4er Staffel** Die Frauen eröffneten den Wettkampf, und für den DLC sprang Laura M. als Startläuferin ins Wasser. Die 200 Meter Schwimmen im Pool waren heiß umkämpft, doch Laura zeigte sich kämpferisch und sicherte sich einen Platz in der Spitzengruppe. Auf dem Rad hielt sie das hohe Tempo der Gruppe mit und blieb vorn dabei. Beim Lauf war das Tempo abartig hoch und Laura lieferte eine krasse Leistung ab, bevor sie den Staffelstab an Eva weitergab. Kaum im Wasser, zeigte Eva, dass auch sie keine Zeit zu verlieren hatte. Die 200 Meter Schwimmen vergingen wie im Flug, und auf der Radstrecke bewies sie taktisches Geschick: Sie schnappte sich eine Mitsreiterin und arbeitete sich weiter nach vorn. Trotz der Einschränkungen durch Schienbeinschmerzen ließ sich Eva nicht beirren. Ihr Lauf war stark und entschlossen, und so übergab sie an Pau weiter.

Für Pau war es ein besonderer Moment – ihr Debüt in der 2. Bundesliga. Das Feld war inzwischen weit auseinandergezogen, und Pau musste alleine auf die Strecke. Sie hielt ihre Position sowohl beim Schwimmen als auch auf dem Rad. Beim Laufen wurde es dann hart, und sie musste sich durchbeißen. Doch mit starkem Kampfgeist brachte sie die Staffel ins Ziel und klatschte Liv ab.

Nun lag es an Liv, den Wettkampf abzuschließen – und sie startete mit voller Energie durch. Nach soliden Leistungen im Schwimmen und Radfahren zündete sie beim Laufen den Turbo. Mit einem eindrucksvollen Schlusspurt schnapp-

te sie sich zwei Konkurrentinnen und brachte das Team auf einen hervorragenden 8. Platz ins Ziel.

Nach dem spannenden Wettkampf der Frauen legten die Männer des DLC-Teams beim Staffel-Triathlon in Weimar nach. Paul eröffnete den Wettkampf und musste sich im dichten Gedränge des Schwimmens behaupten. Trotz der harten Kämpfe im Wasser schaffte er es, solide im Mittelfeld aufzutauchen. Nach einem schnellen Wechsel setzte er sich in die dritte Radgruppe und hielt das Tempo mit starker Leistung bis zum Laufen. Auch dort gab Paul alles, bevor er an Leon übergab.



Nils, Leon, Lucas, Paul, Laura, Eva, Pau, Liv

Leon sprang ins Wasser und überzeugte direkt mit einem guten Schwimmen. Schon beim Wechsel ließ er seine Gruppe hinter sich und setzte sich auf dem Rad weiter ab. Mit viel Energie vergrößerte er den Abstand zu den Verfolgern und verkürzte beim abschließenden Lauf deutlich den Rückstand nach vorn. Seine starke Performance brachte Nils in eine gute Ausgangslage.

Nils zeigte in allen Disziplinen eine beeindruckende Konstanz. Er hielt die Position sowohl im Wasser als auch auf dem Rad souverän und bewies auf der Laufstrecke, dass er noch einen Gang hochschalten konnte: Mit einem Turbo-Tempo überholte er einen Konkurrenten und übergab schließlich an Lucas. Lucas, der Mann des Tages, von Beginn an hochmotiviert, glänzte in allen Disziplinen. Bereits im Wasser überholte er einen Athleten vor ihm. Auf der Radstrecke setzte er sein Angriffstempo fort und schnappte sich einen weiteren Platz. Doch das Beste kam zum Schluss: Beim Laufen zeigte er, dass er noch Reserven hatte, und überholte einen dritten Konkurrenten. Mit einer beeindruckenden Leistung lief Lucas als 7. ins Ziel – eine herausragende Leistung für das Team!

Pau

	Name	Total	Swim	Bike	Run
18.	Olivia Peel	22:16	3:06	10:42	5:59
19.	Laura Mählmann	22:16	3:06	9:56	6:41
37.	Eva Kläser	23:03	2:54	10:23	7:04
52.	Paulina Montero	24:18	3:24	11:04	7:00

**Platz 8/13** Platzziffer **None**  
 Minisprint Staffel 0,2-6-1,5 Kulturstadttriathlon Weimar  
 23. Juni 2024

	Name	Total	Swim	Bike	Run
28.	Lucas Weithoff	19:37	2:51	9:15	5:13
32.	Nils Plettenberg	19:45	2:53	9:19	5:16
35.	Leon Schenke	19:48	2:42	9:19	5:30
51.	Paul Senger	20:22	3:01	9:16	5:40

**Platz 7/16** Platzziffer **None**  
 Minisprint Staffel 0,2-6-1,5 Kulturstadttriathlon Weimar  
 23. Juni 2024

## Indeland, NRW Liga Frauen und Männer, Mitteldistanz

An diesem bedeutsamen Tag gingen 19 Starter\*innen zur Mitteldistanz, weitere 10 Starter\*innen zur Kurzdistanz, fünf Starter\*innen zur Sprintdistanz und ein Starter im Rahmen einer Staffel als Schwimmer an den Start. Somit befanden sich gleich 35 Vereinsmitglieder\*innen im Indeland in den Farben weiß-schwarz auf der Strecke und brachten den Asphalt zum Glühen. Das Wetter war vielversprechend, auch wenn die Tage zuvor kalt, nass und windig waren. Am Wettkampftag gab's Sonne satt, Windstille sowie einen trüben See, so wie man den Blausteinsee kennt. Der Einstieg in das Wettkampfwochenende fand Samstagabend bei einer fast schon traditionellen Pizza im Aposto statt.



*Martin, Konrad, Anna, Johannes, Sven, Patrick, Lottar, Svenja D, Jan, Svenja K., Pit, Jens, Timm, Luca, Marcelo, Lieke, Laura*

Los ging es zeitig mit dem Einchecken der Räder für die NRW-Ligastarter\*innen über die Mitteldistanz. An den Start gingen für die Frauen Svenja Deichmann, Laura Laermann und Lieke Neplenbroek. Für die Herren starteten Till Schneemann, Luca Schäfer, Eric Klinkenberg und Johannes Kern. Trotz steigender Temperaturen, konnten sich die Männer in der Gesamtwertung Platz 5 sichern, wobei sich Till in der Einzelwertung sogar unter den Top Ten wiederfinden konnte, sein Debüt auf der Mitteldistanz feierte und somit seine persönliche Bestleistung erzielte. Aber auch die Zeiten aller anderen Starter mit unter

04:30 h zeugten von einer überragenden Teamleistung.

Die Damen glänzten mit einer hervorragenden Teamleistung und konnten sich am Ende den ersten Platz in der Gesamtwertung sichern. Svenja setzte sich zudem gegen sämtliche Konkurrentinnen durch und erreichte in der Einzelwertung den ersten Platz. Auch Laura konnte sich mit einer starken Leistung von 04:49:32 h in den Top Ten wiederfinden und erzielte eine persönliche Bestleistung. Bei Lieke zeichneten sich beim Laufen einige Probleme ab, aber auch sie brachte das Rennen erfolgreich, mit einer schnellen Zeit von 05:15:06 h, zu Ende.

Zudem fielen an dem Wettkampftag noch weitere persönliche Bestleistungen. Gratuliert werden kann Eric Klinkenberg, Jan Zelder, Simon Schläger und Luca Schäfer zu ihren Bestleistungen auf der Mitteldistanz. Glückwünsche gehen ebenfalls an Svenja Kittner, Christian Schmitz und Tim Schaffarczyk für ihre Bestleistungen auf der Kurzdistanz.

Zeitgleich feierten Eric Klinkenberg und Tim Schaffarczyk ihr Debüt auf der Mitteldistanz, sowie Tim Schaffarczyk und Christian Schmitz ihr Debüt auf der Kurzdistanz.

Ein ganz besonderer Glückwunsch geht schlussendlich an Pit Gardeick, der das Rennen im Indeland schon seit einigen Jahren als seine persönliche Challenge betrachtet. Dieses Jahr war es dann so weit, mit einem starken Radrennen und einem schnellen Lauf, sicherte sich Pit den ersten Platz in der Einzelwertung und kam mit einer Zeit von 02:11:57 h erschöpft, aber glücklich, ins Ziel. Rückblickend überzeugt der Wettkampf jedes Jahr durch eine rege Anzahl an Starter\*innen unsererseits, mit vielen Bestleistungen und Debüts, aber ebenso mit den vielen Zuschauer\*innen aus den eigenen Reihen an der Strecke, die unsere Athlet\*innen auf jeder Laufrunde nochmal 5 Sekunden schneller machen. Danke, dass ihr alle den Wettkampf zu dem macht, der er ist: Ein geiler Tag mit mega Leuten 😊

*Svenja K.*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Till Schneemann	4:05:28	24:53	2:37:20	1:26:30
23.	Luca Schäfer	4:17:48	29:01	2:46:09	1:30:18
31.	Eric Klinkenberg	4:20:29	27:14	2:48:22	1:30:09
40.	Johannes Kern	4:27:23	27:02	2:50:33	1:35:18

**Platz 5/15** **Platzziffer 101**  
Mitteldistanz Indeland Triathlon  
23. Juni 2024

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Svenja Deichmann	4:34:47	26:27	3:04:14	1:29:08
9.	Laura Laermann	4:49:32	36:27	3:15:54	1:32:15
25.	Lieke Neplenbroek	5:15:06	31:36	3:19	1:53:50

**Platz 1/16** **Platzziffer 35**  
Mitteldistanz Indeland Triathlon  
23. Juni 2024

## Bochum, Regionalliga Frauen und Männer, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
13.	Eveline Bennek	1:10:11	9:20	34:46	23:24
17.	Viktoria Voß	1:12:36	9:42	37:21	23:09
25.	Marie Albrecht	1:14:13	9:22	37:22	24:45

**Platz 6/17** **Platzziffer 55**  
Sprint Bochum  
30. Juni 2024

	Name	Total	Swim	Bike	Run
17.	Thomas Schulte	59:33	7:36	29:59	19:49
26.	Michael Potthoff	1:00:46	8:40	31:33	17:22
29.	Matthias Trenn	1:01:04	7:31	31:15	19:59
51.	Sascha Weckler	1:05:27	7:32	32:59	21:47

**Platz 5/19** **Platzziffer 123**  
Sprint Bochum  
30. Juni 2024

## Kalkar-Wissel, Verbandsliga Süd, Kurz

	Name	Total	Swim	Bike	Run
	Lucas Dietz	2:50:41			
	Alexander Jussen	2:59:02			
	Chris Niels Kartenbender	3:10:46			

**Platz None** **Platzziffer None**  
Kalkar-Wissel Kurzdistanz  
30. Juni 2024

## Juli

### Verl, Regionalliga Frauen, Kurz und Männer, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Lieke Neplenbroek	2:24:16	24:59	1:06:37	47:47
30.	Kerstin Schulz	2:35:23	28:34	1:05:34	55:19
31.	Marie Albrecht	2:36:09	29:39	1:10:12	51:25

**Platz 7/17** **Platzziffer 73**  
Kurzdistanz Verl  
14. Juli 2024

Name	Total	Swim	Bike	Run
6. Johannes Kern	59:39	10:17	27:51	18:14
33. Martin Bremm	1:04:00	11:34	29:40	19:30
67. Oliver Jung	1:13:04	12:44	32:21	23:45
70. Michael Behnke	1:14:51	12:50	33:43	23:40

**Platz 15/19      Platzziffer 176**

*Sprint Verl*

14. Juli 2024

## Verl, Oberliga Frauen, Sprint

Name	Total	Swim	Bike	Run
23. Mara Schietinger	1:17:26	15:49	34:20	23:20
24. Victoria Voß	1:18:01	15:29	36:43	21:52
57. Katharina Hornberg	1:27:26	18:43	37:41	26:48

**Platz 13/26      Platzziffer 104**

*Sprint Verl*

14. Juli 2024

## August

### Salzgitter, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint

Am 3.8. ging es für die Herren- und Frauenmannschaften der 2. Bundesliga nach Salzgitter (oder nach Leon ‚Salzi‘) für das 4. Rennen. Das Männerteam bestand aus Leon, Konrad, Nils, Pit und Lucas, während bei den Frauen neben Laura und Liv noch Jophi und Anna einspringen mussten, da, wie bei so ziemlich jedem Rennen der Saison, die Hälfte des Frauenteam krank war.

Auf dem Weg ins Hotel wurde direkt noch die Strecke besichtigt, die, wie bereits vom Vorjahr bekannt, extrem flach war, sodass Windschatten

fahren von großem Vorteil sein würde. Nach einem Abstecher in den See zur Abkühlung ging es dann auch tatsächlich ins Hotel. Darauf hatte Jophi sich eigentlich schon den ganzen Tag gefreut, da es hieß, dass Olympia geguckt werden konnte! So saßen dann nach dem Abendessen alle gesammelt in Jophis Zimmer und fieberten bei der Leichtathletik mit.



Laura, Jophi, Anna, Liv

Am nächsten Morgen ging es dann zum Check-In und wenig später stand auch schon der Start der Männer an. Bei den Männern ging es erstmal mit ordentlich Prügelei im Wasser los. Als dies überstanden war, galt es auf dem Rad erstmal Vollgas zu geben. Leon und Konrad kamen noch in die zweite Radgruppe, von der sich wenig später ein Athlet absetzen konnte und die Gruppe nicht mitkam. Im weiteren Verlauf schafften es auch Pit, Nils und Lucas zu dieser Gruppe aufzuschließen, sodass alle fünf Jungs in einer Gruppe waren. Jetzt hieß es zusammenarbeiten, um das Beste aus ihren Radbeinen zu machen. Richtig weg kamen die fünf leider nicht, aber schafften es sich so zu sortieren, dass sie zum Radabstieg vorne in der Gruppe waren, was wertvolle Sekunden sparte, da es weiter hinten deutlich mehr Zeit kostete in die Wechselzone zu kommen.

Beim Laufen pendelten sich alle Jungs in einen guten Rhythmus ein und sicherten mit jeweils starken Einzelplatzierungen insgesamt einen zufriedenstellenden 6. Platz als Team.



Nils, Leon, Pit, Lucas

Etwas versetzt und mit etwas Verspätung starteten dann auch die Frauen. Laura kam nach einem starken Schwimmen weit vorne aus dem Wasser und auch Liv erwischte eine gute Radgruppe. Spannend wurde es für Jophi und Anna, da bei beiden das Schwimmen nicht gerade die Paradedisziplin ist. Anfangs waren sie noch nah zusammen, aber Jophi bekam leider mehrfach Ellenbogen gegen die Schwimmbrille und verlor dadurch den Anschluss.

Auf dem Rad stürzte dann eine Athletin in der Führungsgruppe und räumte Laura mit ab. Laura selbst kam mit Wunden und Kratzern davon, aber das Schaltwerk war kaputt und, wie sich leider später herausstellte auch ihr Rahmen. Damit war Lauras Rennen nach dem starken Start zu Ende, aber immerhin sie selbst halbwegs heile!

Liv konnte ihre Position beim Radfahren gut halten, während Anna gut mit einer anderen Starterin zusammenfahren konnte und damit ein paar Plätze gut machte. Währenddessen fuhr Jophi auf dem pinken Flitzer solo aber sehr stark. Mit dem Laufen war Liv dann auch bei ihrer größten Stärke angekommen und konnte sich auf dem Weg um den Salzgittersee, trotz Schmerzen im Bein durchbeißen, und einen starken Platz 12. sichern.

Anna musste leider am Ende des Laufens noch einen Penalty absitzen (zukünftig landet die

Schwimmbrille hoffentlich in der Kiste anstelle von daneben!), sodass drei Athletinnen an ihr vorbeiliefen, von denen sie im Zielsprint nur eine wieder überholen konnte. Jophi konnte auch mit einem starken Lauf abschließen, und die Frauen landeten in der Teamwertung auf Platz 11.

Anna

Name	Total	Swim	Bike	Run
12. Olivia Peel	1:11:20	11:58	37:51	19:39
36. Anna Gerhard	1:16:10	13:14	38:30	22:15
41. Josephin Betche	1:18:38	14:31	40:16	21:27
Laura Mählmann	DNF	10:43		

**Platz 11/14 Platzziffer 89**

*Sprint Salzgitter*

4. August 2024

Name	Total	Swim	Bike	Run
Pit 112				
17. Konrad Frischkorn	1:01:55	10:11	33:43	16:14
24. Leon Schenke	1:02:18	10:09	33:57	16:30
28. Nils Plettenberg	1:02:27	10:34	33:13	16:53
43. Lucas Weithoff	1:03:13	10:41	33:22	17:27
52. Pit Gardeick	1:03:52	10:49	33:09	18:03

**Platz 6/16 Platzziffer**

*Sprint Salzgitter*

4. August 2024

## Rheine, Regionalliga Männer, Kurz

**Hitzeschlacht in Rheine** Am 11.0.8.2024 ging es für uns - Fabio, Marcelo, Jan und Christoph - zum Regionalliga-Rennen nach Rheine. Bei einer dreistündigen Anreise ist ein Start um 14:00 Uhr eigentlich eine recht komfortable Sache. Angesichts der für den Tag prognostizierten 30 Grad Celsius und der damit verbundenen Temperaturen während des Rennens war dies jedoch auch eine kleine Herausforderung.



Jan H., Chris E., Marcelo, Fabio

Da der Ganser-Bus leider nicht verfügbar war, mussten wir bei der Anreise improvisieren. Fabio setzte trotz des langen und beschwerlichen Wegs auf die Bahn, während Jan, Marcelo und Christoph mit dem Auto angereist sind. Das erste Zusammentreffen des Teams fand daher auf dem Parkplatz am Sportplatz in Altenrheine statt. Die Stimmung war hervorragend, alle waren gut gelaunt und top motiviert. Nach kurzer Wettkampfbesprechung wurden die Räder vorbereitet und eingeeckelt. Kurz nach Check-in dann die erwartete Info: Neo-Verbot aufgrund sehr angenehmer Temperaturen im Dortmund-Ems-Kanal.

Kurz vor 14:00 Uhr stürzten wir uns, nach dem obligatorischen Team-Foto, in den badewannen-

warmen Dortmund-Ems-Kanal. Bereits im Wasser begann dann mit dem Startschuss die Hitzeschlacht. Nach starker Schwimmleistung kamen Fabio und Marcelo im vorderen Feld aus dem Wasser. Die schnelle Radstrecke konnten alle nutzen, um ihre Position zu halten oder zu verbessern. Die härteste Aufgabe des Tages war jedoch ohne Zweifel der 10-km Lauf in der prallen Nachmittagssonne. Am Ende war Fabio mit einem starken 18. Platz das beste Ergebnis für unser Team. Christoph erreichte Platz 50, Marcelo Platz 53 und Jan Platz 58. Dies bedeutete für den DLC Platz 13 in der Mannschaftswertung in Rheine.

*Christoph*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
18.	Fabio Bayro Kaiser	2:02:48	26:09	58:25	38:14
50.	Christoph Esch	2:14:17	30:30	1:01:59	41:48
53.	Marcelo Montero	2:16:10	24:05	1:01:58	50:07
58.	Jan Habenstein	2:20:35	31:03	1:06:07	43:25

**Platz 13/19** **Platzziffer 179**

*Kurzdistanz Triathlon Rheine*

*11. August 2024*

## Grimma, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sprint

Mitte August ging es für die Bundesliga-Teams einmal mehr in den schönen Osten. Wo die Mulde fließt und die Subway-Kurve ihren Schrecken verteilt, ist Grimma nicht weit.

Während sich der Großteil des Teams um den Einkauf für das letzte Abendmahl vor dem Start kümmerte, testete Lukas noch einmal die Wasserqualität. Fazit: Den Mund lässt man lieber zu, und eine gute Waschmaschine sollte man zu Hause haben!

Nach einem guten Abendessen in der Unterkunft/Dampfsauna im Herzen Leipzigs und einem anschließenden Nickerchen bei hochsommerlichen Temperaturen in jedem Zimmer, ging

es am folgenden Morgen wieder zurück an den Ort des Geschehens.



hinten: Lukas, Leon, Nils, Timm, Konrad; vorne: Anna, Pau, Olivia, Paul

Bei den Frauen starteten Anna, Pau und Liv mit einem soliden Schwimmen ins Rennen. Während Pau tapfer gegen die Überrundung kämpfte und dafür am Ende belohnt wurde, kämpfte sich Anna auf dem Rad Runde für Runde weiter nach vorne. Liv vor ihr erwischte nach einem guten Schwimmen keinen Sahnetag und kämpfte auf dem Rad in ihrer Gruppe um den Anschluss. Beim Laufen musste sie schließlich aussteigen und übernahm, an der Seite der Jungs und Edelsupport Paul, die Anfeuerung von Anna und Pau auf den letzten Metern. Mit Platz 39 (Anna) und 47 (Pau) ein solider Saisonabschluss.

Anschließend ging es für die Jungs in der Besetzung Nils, Lukas, Konrad, Timm und Leon in die Mulde. Nils, mit Magenproblemen bereits vor Infiltration mit sauberstem Muldenwasser, überließ nach langer Dixi-Bedenkzeit den Job des Edelsupport weiterhin Paul und biss in den sau-

ren Apfel: Arschbacken zusammenkneifen lautet das Motto des Tages. Nach solidem schwimmen, bei der Konrad und Timm aufgrund niedrigem Wasserstands bereits die erste Laufeinheit während des Schwimmens absolvierten, fuhren Timm, Leon und Konrad die Lücken nach und nach zu und konnten in der zweiten Radgruppe zum Laufen wechseln. Nils verpasst die Gruppe nach Problemen am Wendepunkt und machte sich anschließend gemeinsam mit Lukas auf den Weg in Richtung zweiter Wechselzone. Beim Laufen lieferten Konrad (P6), Leon (P16), Lukas (P35) und Nils (P40) wie gewohnt ab. Nur Timm erwischte auf der Laufstrecke (ob als Spätfolge des Radfahrens, einem überambitionierten Angangspace, oder einfach mangelnden Lauftrainings im angemessenen Tempobereich) der Hammer. Nicht immer laufend, aber durchgehend von Paul getragen, rettete er sich noch auf Platz 61 ins Ziel.

Timm

Name	Total	Swim	Bike	Run
39. Anna Gerhard	1:11:37	12:38	33:29	23:27
47. Paulina Montero	1:17:15	12:48	36:17	25:55
Olivia Peel	DNF	11:30	34:45	

**Platz 14/14** **Platzziffer 135**  
 Sprint 19. Muldental Triathlon Grimma  
 18. August 2024

Name	Total	Swim	Bike	Run
6. Konrad Frischkorn	57:40	9:51	28:18	17:17
16. Leon Schenke	58:21	10:04	28:16	17:55
35. Lucas Weithoff	59:56	10:25	29:00	18:19
40. Nils Plettenberg	1:00:22	10:15	29:07	18:41
61. Timm De Jong	1:03:04	10:03	28:07	22:28

**Platz 5/16** **Platzziffer 97**  
 Sprint 19. Muldental Triathlon Grimma  
 18. August 2024

## Hückeswagen, Regionalliga Frauen, Kurz

Den ersten kleinen Wettkampf gegen die Zeit gab es bereits vor dem Start, da der, der die Chips für die Ligastarter mitbringen sollte, erst 45 Minuten vor Start eingetroffen ist und die Wettkampfbesprechung bereits 20 Minuten vor Start stattfinden sollte. Also wurden schnell die Räder fertig gemacht, sich in den Neo gezwängt und dann ging es auch schon runter zum Start. Während des Schwimmens ist mir dann eingefallen, dass ich meine Flasche vergessen hatte ans Rad zu tun, aber das konnte ich dann auch nicht mehr ändern. Zum Glück sind wir recht früh gestartet und es war nicht so warm.



Laura, Eve, Astrid

Nach vier Runden auf dem Rad durchs Oberbergische und dem Laufen um die Wuppervorsperre waren wir dann alle im Ziel. Da es zur Siegerehrung noch was hin war und wir eh nicht mit dem Treppchen rechneten, holten wir schonmal unsere Räder aus der Wechselzone. Doch Überraschung, wir hatten doch den 3. Platz gemacht und

mussten dann doch noch geschwind zur Siegerehrung (ein drittes Mal Beeilen an dem Tag :D). Auf die Sekunde genau waren wir wieder da. Insgesamt also ein erfolgreicher Tag.



Astrid, Eve und Laura auf dem dritten Platz

Laura K.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Eveline Bennek	2:29:07	27:38	1:08:12	47:44
14.	Astrid Devriese	2:36:12	32:57	1:08:32	48:29
20.	Laura Koch	2:39:53	26:07	1:14:55	53:24

**Platz** 3/17 **Platzziffer** 38

Kurzdistanz Hückeswagen Triathlon

25. August 2024

## Krefeld, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint

Eva Kläser, Nora Honke, Lisanne Naumann  
1:06:54

**Platz** 3/16

Teamsprint Covestro Triathlon Krefeld

25. August 2024

Luca Schäfer, Timm De Jong  
 Pit Gardeick, Hendrik Naumann  
 58:54

**Platz** **3/15**

*Teamsprint Covestro Triathlon Krefeld  
 25. August 2024*

## Krefeld, Verbandsliga Süd Männer, Sprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
6.	Fabio Bayro Kaiser	1:04:28	13:15	33:26	17:48
39.	Santiago Gallego Gruesso	1:09:50	14:32	36:43	18:36
41.	Kai Fängmer	1:10:14	16:21	32:36	21:19
50.	Oliver Jung	1:12:15	13:02	36:13	23:00

**Platz** **7/18** **Platzziffer** **136**

*Sprint Covestro Triathlon Krefeld  
 25. August 2024*

## Riesenbeck, Oberliga Frauen, Kurz

Am 25.08.24 ging es für die Damen der Oberliga ins ferne Riesenbeck. Waren wir bei Erstellung der WhatsApp-Gruppe noch vier Starterinnen, so standen wir am Ende nur zu zweit in Riesenbeck an der Startlinie. Auch mit größter Mühe von Greta (danke für deine Bemühungen!) konnte bis zu dem Tag keine Starterin als Reserve gefunden werden und so fuhren Leonie und ich an dem Sonntag bereits um 06:15 Uhr in der Früh in Richtung Münsterland und noch ein Stück weiter bis wir zum Parken auf ein gerodetes Weizenfeld eingewiesen wurden.

Die aufgehende Sonne versprach einen guten Wettkampftag, wenn auch der leichte „Wellengang“ auf dem See, uns vor Augen führte, dass es nicht ganz windstill sein wird. Für Leonie ihre

erste KD, konnten wir unsere Räder zügig einchecken und hätten fast die Anmeldung vergessen bis uns einfiel, dass wir noch einen Zeittransponder benötigten. Es war halt doch auch früh 😊

Lange debattierten wir, ob mit oder ohne Neo und entschieden uns am Ende beide für den Neo, so sollte doch die damit einhergehende „bessere Wasserlage“, uns zwei Bleienten zumindest etwas vorantreiben. Aber nun gut, über den Ausgang des Schwimmens können wir lange diskutieren oder diesen schnell überspringen, folgt doch nach dem Schwimmen das Radfahren.



Leonie, Svenja

Und was soll ich sagen: Für mich beginnt der Wettkampf mit dem Aufstieg auf's Rad. Einmal tief durchatmen, das Wasser abschütteln und Fokus auf die Strecke. Es folgten sechs schnelle Runden auf einer flachen und gut asphaltierten Strecke. Schlussendlich konnte ich mich nach einem eher durchwachsenen Schwimmen, auf Platz neun nach dem Rad fahren, vorkämpfen und ging mit dieser Platzierung auf die Laufstrecke. Dort warteten drei Runden um den See auf mich. Auf der Laufstrecke stellten sich schon nach der ersten Runde die ersten Bauchschmerzen ein und ließen die 10 km unglaublich lang werden. Am Ende kam ich mit einer Gesamtzeit von 02:26,16 h als 11. ins Ziel. Nicht optimal, aber mit dem Schlafmangel, der langen Anfahrt und den Bauchschmerzen kein komplettes Desaster. Für Leonie hingegen ganz anders, stieg sie als 15. vom Rad und überzeugte Alle mit einem überra-

genden Lauf und kämpfte sich so vor auf den 13. Platz. Betrachtet man nur ihren Lauf, landete sie mit einer starken Performance auf dem zweiten Platz mit einer Zeit von 00:42,19 min auf 10 km. Erschöpft, aber glücklich beendete sie ihre erste KD in einer Gesamtzeit von 02:28,39 h. Herzlichen Glückwunsch dafür.

Trotz mangelnder dritter Athletin, konnten wir für den DLC in der Mannschaftswertung noch den 9. Platz holen.

Svenja K.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
11.	Svenja Kittner	2:26:16	28:58	1:05:33	48:54
13.	Leonie Rüenauver	2:28:39	29:34	1:13:25	42:29
DNF	Mara Schietinger				

**Platz 9/26** **Platzziffer 102**

Kurzdistanz Riesenbeck

25. August 2024

## September

### Hannover, 2. Bundesliga Nord Frauen und Männer, Sonderformat

### Xanten, Regionalliga Männer, Kurz

#### Saisonabschluss beim Triathlon in Xanten 2024

Bei strahlendem Sonnenschein und besten Wettkampfbedingungen bot der Nibelungen-Triathlon in Xanten wieder einen perfekten Rahmen für den Abschluss der diesjährigen Regionalliga-Saison. In aller Herrgottsfrühe und noch halbverschlafen ging es für die Athleten los. Im Licht des Sonnenaufgangs startete das Schwimmen in der blaualgalfreien Xantener Südsee. Nach dem Schwimmen wartete eine

brettflache Radstrecke, ohne jegliche Höhenmeter, bevor es auf die abwechslungsreiche Laufstrecke entlang des Sees ging.



Max, Niklas, Mario, Marcelo

Niklas glänzte mit einer überragenden Leistung. Nach leichten Umwegen beim Schwimmen siegte er souverän in der Regionalliga und ließ auf der Radstrecke alle anderen hinter sich. Marcelo gab ein beachtliches Debüt auf der Kurzdistanz und zeigte mit einer Zeit von 2:19:09 eine super Leistung auf dieser Distanz. Mario und Max vervollständigte das Team und mit einer Platzziffer von 124 konnte das Team das Rennen auf Platz 8 der Tageswertung abschließen. Das Team zeigte nochmals eine gute Leistung und sicherte die Top-10 in der Gesamtwertung.

Max

### Vreden, NRW Liga Frauen und Männer, Sprint

Im letzten Rennen der höchsten Liga in NRW ist die Verteilung der Podiumsplätze noch völlig offen. Köln scheint weg, aber Gütersloh auf Platz 2 mit zwei Punkten Vorsprung können die Jungs noch holen! Bei den Frauen ist es super knapp: Köln auf Platz 1 mit einem Punkt Vorsprung vor der Kaiserstadt!

Nach mehrmaliger Neubestzung des Teams

aufgrund von Verletzungen stehen Marcelo (NRW-Liga Debüt!), Luca, Simon und Till (zwei Wochen vorher noch in einen Unfall verwickelt!) für die Männer sowie Laura Laermann, Nora und Eva für die Frauen am Start. Die erste Herausforderung war die Fahrt mit Teilnehmern und Material nach Vreden. Fazit: Es passen 6 Fahrräder und zwei Personen in den Berlingo von Cambio und Evas sportlicher Zweitürer schafft problemlos 500 km am Tag.



Till, Marcelo, Luca, Simon

Kommen wir zum sportlichen: Es wurde 750 m im Freibad geschwommen und dann ging es auf drei flache Radrunden à 6 km. Die Laufstrecke bestand aus vier Runden a 1,25 km mit etwas Wiese und Asphalt. Die Männer hatten den Vortritt. Till hat sein Ding gemacht und hat sich beim Schwimmen mit einer kleinen Gruppe abgesetzt. Luca und Simon sind zusammen mit den Kölnern auf einer Bahn geschwommen und circa eine Minute nach Till in der ersten Verfolgergruppe aus dem Wasser gekommen. Marcelo hatte ein solides Schwimmen und ist nochmal 30 s später auf die Radstrecke gegangen. Der Plan für Simon und Luca war dann mit möglichst wenig Anstrengung in der Gruppe zu bleiben. Trotzdem wurde Tills Gruppe am Ende des Radfahrens eingeholt. So fiel die Entscheidung im Laufen. Und dort hat Simon Vollgas gegeben. Mit einer fulminanten Zeit von unter 17 min hat sich Simon den Tagessieg

geholt. Auch Luca hatte mega Beine und hat sich mit Platz sieben sein bestes Ergebnis in einem NRW-Liga Wettkampf erkämpft. Till und Marcelo, der aufgrund einer Verletzung diese Saison wenig laufen konnte, konnten Schadensbegrenzung betreiben und auf Platz 28 und 50 ins Ziel kommen. Somit kam am Ende ein solider 5. Platz zu Stande, mit dem wir uns souverän den dritten Platz in der Saisonwertung gesichert haben.



Luca, Till, Simon, Marcelo, Nora, Laura, Eva

Bei den Frauen legte Eva eine sehr gute Schwimm- und Radperformance auf die Strecke und kam in der ersten Vierergruppe in die Wechselzone. Leider hatte Eva beim Laufen Atembeschwerden und musste sich damit ins Ziel kämpfen. Nora und Laura kamen auf Platz 9 und 12 auf die Laufstrecke. Während Nora einen guten Lauf hatte und auf Platz 10 ins Ziel kam, hat Laura nochmal ordentlich Boden gut gemacht und kam auf Platz 4 ins Ziel! Als Tagesergebnis wurde dann auch bei den Frauen ein 5. Platz verbucht. So steht am Ende der Saison ein hervorragender 2. Platz und ordentlich Preisgeld für La Bomba auf der Habenseite. Damit verabschieden wir uns in die Saisonpause, in der aber sicherlich nicht die Füße stillgehalten werden können.

Keep it coming!

Luca

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Simon Schläger	56:22	10:57	28:30	16:53
7.	Luca Schäfer	57:24	10:58	28:37	17:48
28.	Till Schneemann	59:46	9:54	29:30	20:21
50.	Marcelo Montero	1:03:41	11:25	30:57	21:18

**Platz 5/15 Platzziffer 86**

*Sprint Triathlon Vreden  
7. September 2024*

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Laura Laermann	1:04:42	13:15	32:11	19:15
10.	Nora Schulte	1:06:00	11:49	32:46	21:24
27.	Eva Kläser	1:09:13	10:57	31:53	26:21

**Platz 5/16 Platzziffer 41**

*Sprint Triathlon Vreden  
7. September 2024*

## Ratingen

**Doch keine kalten Füße** Mitte September kann es schon ein bisschen schattig werden, und bei vorhergesagten niedrigen zweistelligen Temperaturen gabs in der Renngruppe vorher viele Ideen zu Pudelmützen, langen Trikots und Überschuhen...Auch über die Wassertemperatur im Freibad wurde spekuliert in der Hoffnung, doch mit Neo schwimmen zu können.

Am Start des Sprintrennens waren bei den Frauen die Oberliga- und Regionalliga-Mannschaften und bei den Männern die Verbandsliga. Für mich war es der erste Start in Ratingen und ich war positiv überrascht über das Wasser, was tatsächlich wie angekündigt 24 Grad hatte (hatte keiner so richtig glauben können). Der Schwimmmodus der wohl aus Corona-Zeiten stammte (versetzter Start, dann zickzack durchs Becken von Bahn zu Bahn) kam mir auch sehr entgegen. Nicht nur weil so nur 400 m zusam-

menkamen, sondern auch weil es wenig Überholungen gab und so recht entspannt war. Mein direkter interner Konkurrent Kai war direkt hinter mir gestartet und hatte auf die Sekunde die gleiche Schwimmzeit. Ab gings aufs Rad, wo ich Windweste und Armlinge auf den Lenker aufsatz gebastelt hatte, um beim Wechsel keine Zeit zu verlieren. Allerdings wurde es bei strahlender Sonne und trockener Straße trotz der niedrigen Temperaturen schnell warm, sodass ich nichts davon brauchte. Kai sah ich auf der Radstrecke nur dank der vielen Wendepunkte wieder, konnte nicht ganz mithalten. Sonst sehr angenehm, etwas hügelig und auf brauchbaren breiten Landstraßen. Die Laufstrecke war leider sehr verwinkelt über Fuß- und Radwege, sodass ich auf der ersten Runde mehrmals fast falsch abgebogen wäre. Der Support durch Hendrik der sich strategisch perfekt positioniert hatte war mega motivierend. Auf der letzten Laufrunde konnte ich dann langsam zu Kai aufschließen und ihn einen knappen Kilometer vor dem Ziel überholen. Abschütteln ließ er sich nicht und im Zielsprint hatte er die Nase vorne.



Yannic, Kai, Max, Sven

In der Verbandsliga kamen wir auf den 5. Platz und konnten uns in der Gesamtwertung noch auf Platz 8 verbessern. Noch besser schnitten die Frauen ab die alle aufs Treppchen kamen: Die Oberliga-Mannschaft landete auf Platz 3, und die Regionalliga-Starterinnen haben ihr Rennen sogar gewonnen!

Sven

## Ratingen, Regionalliga Frauen, Sprint

Name	Total	Swim	Bike	Run
2. Lisanne Naumann	1:03:13	5:52	36:08	21:12
15. Astrid Devriese	1:11:03	8:19	39:51	22:53
23. Laura Koch	1:13:12	7:12	42:07	23:52

**Platz 1/17** **Platzziffer 40**

*Sprint Triathlon Ratingen  
15. September 2024*



*Lisanne, Astrid, Laura auf Platz 1*

## Ratingen, Oberliga Frauen, Sprint



*Karin, Charly, Frauke*

Name	Total	Swim	Bike	Run
10. Charlotte Hinz	1:11:33	7:20	42:44	21:30
11. Katrin Lunze	1:11:41	8:00	40:21	23:20
45. Frauke Wandt	1:20:42	7:27	47:22	27:11

**Platz 4/26** **Platzziffer 66**

*Sprint 16. Stadtwerke Triathlon Ratingen  
15. September 2024*



*Karin, Charly, Frauke auf Platz 3*

## Ratingen, Verbandsliga Süd Männer, Sprint

Name	Total	Swim	Bike	Run
22. Yannic Schumacher	1:04:39	6:29	38:14	19:56
25. Kai Fängmer	1:05:42	7:43	35:57	22:03
26. Sven Lotze	1:05:48	7:41	36:53	21:14
39. Max Hellmann	1:07:47	6:36	40:07	21:04

**Platz 5/18** **Platzziffer 112**

*Sprint 16. Stadtwerke Triathlon Ratingen  
15. September 2024*

**Teil III.**

**Neue Mitglieder 2024**

## Charlotte Naumann

### 1 Jahr aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich schwimme seit einem Jahr, am liebsten sonntags beim Familienschwimmen. Laufen kann ich bisher nur an den Händen meiner Eltern – aber vielleicht hat sich das zu dem Zeitpunkt, zu dem du diesen Text liest, schon geändert. Meine Beine sind noch etwas kurz für ein Laufrad – das steht aber natürlich schon bereit

*Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?*

Ich war schon mehrmals als Zuschauerin dabei – in Krefeld waren meine beiden Eltern gleichzeitig im Rennen, das war spannend! In Hannover konnte ich meine Mama bei der deutschen Meisterschaft anfeuern. Am meisten freue ich mich aber immer auf die ganzen DLC Leute am Streckenrand, die mit mir spielen wollen und mir was zu essen geben.

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

Am liebsten sitze ich in meinem Hänger und werde durch die Gegend gefahren – egal ob Eifel, Costa Brava, Korsika oder Egandin – ich kann immer gut schlafen, wenn es schaukelt!

*Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?*

Bisher nicht, und ich weiß auch nicht, ob ich das mal machen will.

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

Im nächsten Jahr will ich unbedingt Laufen lernen, mein Laufrad benutzen können und vielleicht meine ersten Schritte im Schnee auf Skiern machen.



*Charlotte Naumann in den Armen von Hendrik Naumann*

*Was macht Dich schnell?*

Bananenbrei mit Porridge!

*Was machst Du gerne?*

Schubladen ausräumen ist sehr hoch im Kurs

*Was tust Du ungern?*

Still sitzen

*Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?*

Mein Vater hat mich am ersten Tag meines Lebens angemeldet – ohne mich zu fragen. Wahrscheinlich wollten meine Eltern nur Geld sparen, weil die Familienmitgliedschaft günstiger ist, als zwei Erwachsene :D

## Christian Schmitz

### 33 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich habe mit 8 Jahren mit der Leichtathletik angefangen und den Sport fast 18 Jahre betrieben, bis ich verletzungsbedingt aufhören musste. Nach einer längeren Pause versuchte ich zunächst Radfahren und später dann wieder das Laufen. Angefangen zu schwimmen habe ich tatsächlich erst im Januar, als ich in einem Schwimmkurs das Kraulen gelernt habe.

*Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?*

Der bisher schönste Triathlon war für mich dieses Jahr der Indeland-Triathlon, bei welchem ich über die Kurzdistanz gestartet bin. Beim Laufen hat mir der Staffelmaraathon in Hamburg viel Spaß gemacht.

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

Ich trainiere am liebsten am späten Nachmittag und laufe meistens in der Umgebung vom Aachener Golfplatz und der Uniklinik. Radtouren gehen immer recht schnell in Richtung Niederlande oder Belgien. Bisher habe ich noch keine Erfahrungen mit Training im Freiwasserschwimmen gemacht.

*Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?*

Ich bin dieses Jahr meinen ersten Halbmarathon gelaufen und entsprechend noch keinen ganzen Marathon gelaufen. Bisher habe ich an vier Triathlons teilgenommen.

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

Mein Ziel ist es eine Mitteldistanz zu beschreiten. Jedoch denke ich nicht, dass ich die im kommenden Jahr angehen werde.



Christian Schmitz

*Was macht Dich schnell?*

Viele Süßigkeiten, Kaffee.

*Was machst Du gerne?*

Alles, was mit Bewegung verbunden ist.

*Was tust Du ungern?*

Aktuell noch schwimmen, aber das ändert sich allmählig.

*Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?*

Ich habe einen Verein mit netten Leuten gesucht und hatte schon beim Probetraining das Gefühl hier richtig zu sein.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Vielen Dank für die nette Aufnahme!

## Lisa Herweg

### 25 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Mit dem Laufen habe ich schon in der Mittelstufe begonnen, aber aufgrund mehrerer Verletzungen immer wieder längere Pausen eingelegt. Dies war auch ein Grund, warum ich häufiger Schwimmen gegangen bin. Rennrad fahre ich seit vier Jahren, aber früher war ich bereits gerne mit dem MTB unterwegs.

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

Laufen gerne an der Wurm entlang oder am Hangeweiher, Radfahren gerne im Aachener Süden und in den Niederlanden und schwimmen gerne draußen, wenn es warm genug ist.

*Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?*

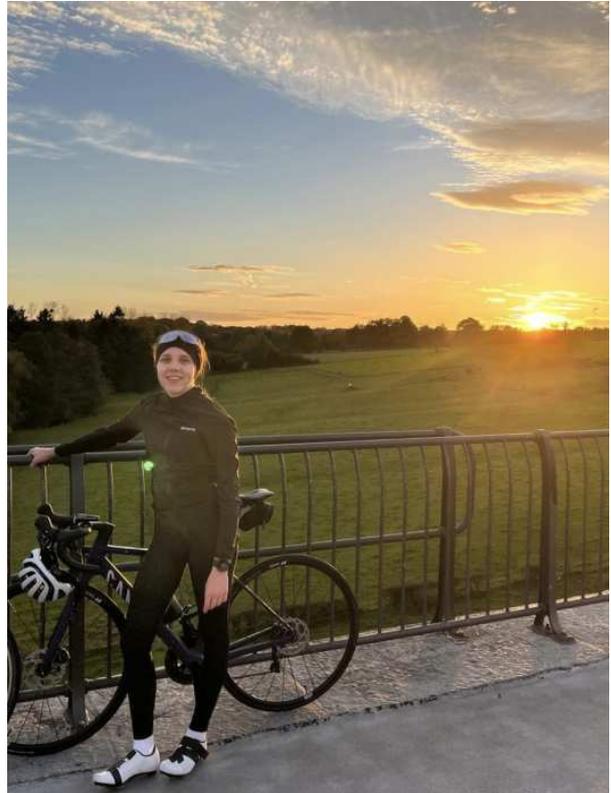
Nein, noch nicht. Aber ich freue mich schon unglaublich, wenn ich in der nächsten Saison an den Start gehen kann.

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

Im nächsten Jahr würde ich gerne meine erste Sprint- und Kurzstanz absolvieren. In der ferneren Zukunft auf jeden Fall auch eine Mitteldistanz.

*Was macht Dich schnell?*

Gute Laune, konsistentes Training, gesundes Essen und viel Schlaf.



Lisa Herweg

*Was machst Du gerne?*

Schwimmen, Radfahren, Laufen und Architektur.

*Was tust Du ungern?*

Warten.

*Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?*

Kontakt zu anderen Leuten finden, die sich für den gleichen Sport begeistern.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Ich freue mich auf die weitere Zeit im Verein.

## Martijn Alberink

### 46 Jahre aus Vaals, Niederlande

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Schwimmen hat nach mein Diplom schwimmen aufgehört. Die große Leidenschaft war immer Fahrrad fahren wo ich mit 18 angefangen hab, zuerst auf den Mountainbike und mit 25 auch auf den Rennrad. Das laufen hab ich erst entdeckt seid ich in Aachen wohne und über meine Frau den Winterlauf kennen gelernt hab. Zum Triathlon bin ich über den Werbung für den eifel Hero Triathlon auf die Flasche von der Nürburgquelle gestoßen

*Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?*

Die Eifel Hero Triathlon! Mein erste Triathlon durch das wunderschöne eifeler Land zusammen mit mein bester Kumpel, ein Traum!

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

Sport mach ich eigentlich immer gerne und am beste für die Haustür in Vaals. Morgensfrüh kann ich mich gut motivieren und es lässt sich am besten mit das Familienleben vereinen.

*Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?*

Ein Marathon bin ich nicht gelaufen und werde ich Gesundheitsbedingt auch nicht versuchen. Den Eifel Hero Triathlon Sprint Distanz in 2023 war mein erste Triathlon Wettkampf.

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

Die Triathlon in Knokke oder den Indeland Triathlon wurde ich gerne absolvieren (olympische Distanz)

*Was macht Dich schnell?*

Echt schnell bin ich nicht, Spaß soll es aber machen!



Martijn Alberink

*Was machst Du gerne?*

Neben Sport (schwimmen, radeln, laufen, skiken, Langlaufen, Schlittschuh laufen) frickel ich gerne mit holz in mein Werkstatt.

*Was tust Du ungern?*

Losradeln im Regen

*Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?*

Besser werden beim schwimmen ist mein Ziel und den Grund um dem DLC beizutreten

*Und das wollte ich noch sagen:*

Ich war überrascht wie organisiert der Verein ist in die unterschiedlichen Disziplinen. Ich freu mich euch kennen zu lernen!

## Patrick Schaber

### 31 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich war in meiner Kindheit viele Jahre bei der DLRG, aber nie wirklich ambitioniert. Mit 18 habe ich dann das Rennradfahren angefangen, wollte aber meinen Knien das Laufen nicht antun. Im Studium bin ich dann regelmäßiger geschwommen und als Corona kam, kam ich auch nicht mehr ums Laufen herum. Da war dann klar, dass ich Triathlon machen muss.

*Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?*

Meine erste (und bislang einzige) Mitteldistanz im Indeland 2022. Es war mein erster größerer Triathlon und ich habe die Atmosphäre sehr genossen (bis ich dann mit Vollgas in den Hungerast gelaufen bin :D)

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

Ich laufe gerne mit dem DLC im Waldstadion oder auch am Lousberg oder in der Soers. Mit dem Rennrad fahre ich am liebsten über die Grenze nach Holland oder Belgien und Schwimmen natürlich freitags in der Ulla-Klinger-Halle.

*Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?*

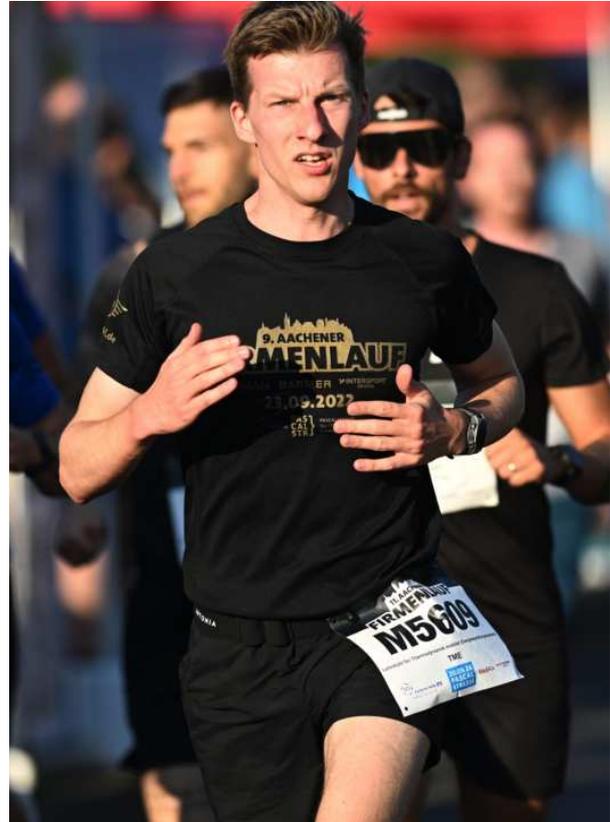
Einen Marathon bin ich noch nicht gelaufen, vielleicht ist das mein nächstes Ziel. Den Brander Triathlon habe ich 3x gemacht, 1x die Mitteldistanz und einmal die Kurzdistanz im Indeland und einmal die Kurzdistanz in Gütersloh in der Regio

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

Vielleicht wage ich mich mal an einen Marathon.

*Was macht Dich schnell?*

Das DLC-Training und das Adrenalin beim Wettkampf.



Patrick Schaber

*Was machst Du gerne?*

Neue Leute kennenlernen, Länder bereisen, Skifahren und Surfen.

*Was tust Du ungern?*

Papierkram erledigen.

*Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?*

Das Schwimmtraining beim Hochschulsport war so spät und in der Halle kamt ihr mir immer entgegen. Da ich ja bereits Freizeittriathlet war, dachte ich, dass ich das ja eigentlich auch mal ein bisschen professioneller machen könnte.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Danke, dass ihr mich so herzlich aufgenommen habt, für die großartige Hilfsbereitschaft im Verein und dass ihr so verrückt seid und mich damit ansteckt!

## Ulrich Loup

### 43 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich laufe, seit ich 2001 in Aachen das Studium begonnen habe. Damals hat das Laufen das Rauchen abgelöst. Die anderen Sportarten kamen während des Studiums als gute Ergänzung dazu. Meinen ersten Triathlon habe ich 2012 in Ratingen auf der Kurzdistanz bestritten und ein Jahr später war ich mit meinem damaligen Trekking-Rad stolzer Finisher bei der Mitteldistanz in Eupen.

*Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?*

Da ich jeden Wettkampf so auswähle, dass ich dabei Spaß habe, fällt mir die Antwort schwer. Am meisten mag ich jedoch besondere Naturschauplätze als Wettkampfort wie z.B. in Eupen oder auch das Inseleschwimmen Norderney. Am besten gefällt mir der Wettkampf, wenn die ursprüngliche sportlich-familiäre Atmosphäre noch spürbar ist. Das war z.B. in Hückeswagen, in der Müritz, in Eupen auch in den letzten Jahren noch sehr gut.

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

Den Tag starte ich am liebsten im Wasser, bevor mein Körper und insbesondere auch der Kopf anfängt zu arbeiten. Radfahren ist für mich auch mein Hauptverkehrsmittel, so dass es im Alltag immer mit dabei ist. Das Training baue ich meist auf Alltagsstrecken in Form von Schlenkern oder Intervallen ein. Laufen zum einen Entspannung und zum anderen Spaß beim Intervalltraining mit anderen und eignet sich zum Auspowern am besten.

*Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?*

Marathon nein Danke, mein Körper und ich halten das für ungesund. Beim Sport ist mir die Gesundheit mittlerweile immer sehr wichtig und ich weiß, dass ich mit meinen Fehlstellungen nicht für einen wirklich guten Marathon gebaut bin.

Der Triathlon bietet aber eine ähnliche oder noch größere Herausforderung in puncto Ausdauer, ist aber gleichzeitig gesünder im Hinblick auf Gelenke und Co.



Ulli Loup

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

Evtl. möchte ich meine Mitteldistanz-Zeit ein wenig verbessern. Insbesondere würde ich den Halbmarathon in der Mitteldistanz gerne mit einem pace unter 4:00 [min/km] einmal laufen. Das ist aber aktuell zweitrangig. Zuerst kommt die Familie.

*Was macht Dich schnell?*

Ausgeglichenes Training und vor allem Spaß an der Sache.

*Was machst Du gerne?*

Radreisen mit meinem Reiserad, meinem Rucksack und einer schönen Route.

*Was tust Du ungern?*

Im Anzug auf einer steifen Feier schwitzen.

*Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?*

Meine Einstellung als Lauftrainer.

## **Teil IV.**

### **Allgemeines**

## Wettkampfsammlung

Hier findet ihr die eine Sammlung von Wettkämpfen, die DLC Mitgliedern gut gefallen haben mit ein paar Infos dazu. Das Datum wird nicht aktualisiert werden. Diese Liste soll ständig wachsen und als Anregung dienen, wann man an welchem Wettkampf oder Event teilnehmen kann. Der Name des Wettkampfes ist gleichzeitig der Link zur Homepage des Veranstalters, falls vorhanden. Die Wettkampfsammlung kann **HIER** online erweitert werden. Sie lebt von eurer Mithilfe!

### Januar

20.01.2024: WINTERLAUFSERIE LSV PORZ

Art: **Lauf**

Länge: **5 km, 10 km**

Meine Länge: **5 km**

Kosten: **12 €**

Ort: **Köln Porz**

### März

30.03.2025: Venloop

Art: **Lauf**

Länge: **5 km, 10 km, HM**

Kosten: **25-35 €** Empfohlen von: **Ulli**

Wie Karneval für Läufer

### Mai

05.05.2024: Triathlon des Brander SV

Art: **Triathlon**

Länge: **Sprint, Staffel**

Meine Länge: **Sprint**

Kosten: **39 €, 60 €**

Ort: **Aachen Brand**

Empfohlen von: **Sven Lotze**

Perfekte kleine Veranstaltung zum Start in die Saison, steiler Berg in der Laufrunde; DLC Vereinsmeisterschaft

18.05.2024: Triathlon Bilzen 111

Art: **Triathlon**

Länge: **Sprint, 111 km**

Meine Länge: **111 km**

Kosten: **150 €**

Ort: **Bilzen, NL**

Empfohlen von: **Claudia Maurer**

1 km Schwimmen, 100 km Rad, 10 km Laufen  
Radstrecke flach, am Kanal entlang es geht  
zweimal bei Laufen steil den Damm hoch!

## Juni

07.06.2024: Brüder Grimm Lauf

Art: **Etappenlauf**  
 Länge: **ca. 80km (5 Etappen)**  
 Meine Länge: **ca. 80km (5 Etappen)**  
 Kosten: **85 €**  
 Ort: **Hanau bis Steinau**

Empfohlen von: **Charly Hinz**  
 3 Tage, 5 Läufe, viel Essen, Schlafen und gute Gespräche. Es geht um Selbsteinschätzung und Regeneration - was ist die beste Strategie für eine möglichst schnelle Gesamtzeit?

16.06.2024: Triathlon Heilbronn

Art: **Triathlon**  
 Länge: **SD, KD, MD**  
 Meine Länge: **MD**  
 Kosten: **230-275 €**  
 Ort: **Heilbronn**

Empfohlen von: **Charly Hinz**  
 Rollingstart; Schwimmen in einem Neckararm (erst gegen, dann mit der Strömung); Radstrecke etwas verkürzt - dafür aber mit 1000hm; Laufstrecke bietet viel Schatten

28.06.2025: Henneseer Triathlon

Art: **Triathlon**  
 Länge: **SD, OD, MD**  
 Meine Länge: **OD**  
 Kosten: **36-50 €**  
 Ort: **Meschede**

Empfohlen von: **Nils**  
 Top organisiert, schöne wellige Radstrecke durchs Sauerland

30. 6. 2024: Triathlon Stein

Art: **Triathlon**  
 Länge: **750/20/5 oder 1000/60k/11**  
 Meine Länge: **1000/60k/11**  
 Kosten: **82 €**  
 Ort: **Stein (bei Geleen, NL)**  
 Empfohlen von: **Sven Lotze**

Nette Veranstaltung eine halbe Stunde von Aachen, Schwimmen im Kanalhafen mit wenig Gedränge, Radstrecke oft eng, landschaftlich schön.  
 Nichts für Bestzeiten, eher zum Ausprobieren/geniessen.

## Juli

04.07.2024: Triathlon des Gorges de L'Ardeche

Art: **Triathlon**  
 Länge: **SD, KD, MD**  
 Meine Länge: **KD**  
 Kosten: **75 € (KD)**  
 Ort: **Gorges (Frankreich)**

Empfohlen von: **Laura Laermann**  
 Wahnsinn's Kulisse bei allen drei Disziplinen - was Besonderes!

## 28.07.2024: Cave-Triathlon

Art: **Triathlon**  
 Länge: **SD, MD**  
 Meine Länge: **MD**  
 Kosten: **180 € (MD)**  
 Ort: **Kanne, Belgien**

Empfohlen von: **Olli Radtke**

Schöne Veranstaltung, gute Stimmung, direkt ums Eck

## August

## 06.08.2024: Eupener Triathlon

Art: **Triathlon**  
 Länge: **SD, KD, MD**  
 Meine Länge: **SD**  
 Kosten:  
 Ort: **Eupen (Belgien)**

Empfohlen von: **Sven Lotze**

Landschaftlich super schön: Schwimmen im Stausee, selektive Rad- und Laufstrecke durchs Hohe Venn

## 14.08.2024: Le jogging Baelenois

Art: **Lauf**  
 Länge: **7,8 km**  
 Kosten: **5 €**  
 Ort: **Baelen (Eupen, B)**

Empfohlen von: **Joachim Mester**

tolle Stimmung, begeisterte Einwohner, schöne, leicht wellige Strecke

## 18.08.2024: Allgäu Triathlon

Art: **Triathlon**  
 Länge: **SD, OD, MD**  
 Meine Länge: **MD**  
 Kosten: **keine Angabe**  
 Ort: **Immenstadt**

Empfohlen von: **Laura Laermann**

Schöne Strecke, mega Stimmung, top organisiert und ein cooles Programm drumherum

## Dezember

## 07.12.2024: ATG-Winterlauf

Art: **Lauf**  
 Länge: **16 km**

Kosten: **25-35 €**  
 Ort: **Venwegen**

## DANKE

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

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

len Fotos von den Wettkämpfen und vor allem vielen Dank an die Fotografen fürs fotografieren.

- Vielen Dank an Lianne Naumann, die sich sogar mit kleinem Kind zu Hause, auch dieses Jahr wieder die Mühe gemacht hat, alle Liga Ergebnisse für den Rennschuh in Excel Tabellen einzutragen!
- An dieser Stelle möchte ich noch mal den Trainern danken, die uns trainiert und motiviert haben.

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

*Claudia*

---

## Informationen DLC Aachen e.V.

### Vorstand

#### Vorsitzender

Jan Wienhold

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

---

## Ansprechpartner und Infos

#### Jugendwart

Christian Pohl

jugend@dlc-aachen.de

#### Leichtathletik, Laufen

Helmut Theves

helmut.theves@dlc-aachen.de

#### Breitensport, Ansprechpartnerin

##### sexualisierte Gewalt

Svenja Kittner

svenja.kittner@dlc-aachen.de

#### Internetauftritt

Nils Plettenberg

Paul Ziermann

Andreas Kemper

www.dlc-aachen.de

info@dlc-aachen.de

#### Organisatorische Leitung Triathlon

Nils Plettenberg

info@dlc-aachen.de

#### Social Media Auftritt

Mara Schietinger

Laura Mählmann

socialmedia@dlc-aachen.de

Follow us on Facebook

Follow us on Instagram

#### Sportliche Leitung Triathlon

Konrad Frischkorn

sportleitung@dlc-aachen.de

#### Allgemein sowie Bundes- und NRW-Liga

Konrad Frischkorn

#### Triathlon Regionalliga Frauen

Greta Kloppenburg

#### Triathlon Regionalliga Männer

vakant!

#### Landesliga Süd Mixed

Mario Schreuer

#### Impressum

Redaktion und Layout: Claudia Maurer

rennschuh@dlc-aachen.de

Der Rennschuh erscheint einmal im Jahr

online. www.dlc-aachen.de