

# Der Rennschuh

Wir gratulieren  
zum Aufstieg!  
Triathlon  
Bundesliga  
Männer:  
Erstklassig!



AACHEN

DLC

DLC Aachen e.V.

Online Vereinszeitung

2025

Quelle Krone: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The\\_Crown\\_Of\\_Charlemagne.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Crown_Of_Charlemagne.png)

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Who is Who im DLC</b>	<b>3</b>	<b>III. Jahresrückblick</b>	<b>39</b>
Vorsitzender: Jan Wienold . . . . .	4	Erste Bundesliga Männer, wir sind dabei!	40
Geschäftsführung: Hendrik Naumann	5	Ironman Hamburg 2025 . . . . .	46
Kassenwart: Simon Schläger . . . . .	7		
Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn .	8		
Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils			
Plettenberg . . . . .	10		
Social Media Managerin: Paula Holder-			
berg . . . . .	12	Rennformate und Distanzen im Triathlon	50
Jugendwart, Breitensport . . . . .	13	Langdistanz . . . . .	50
Svenja Kittner . . . . .	13	Mitteldistanz . . . . .	50
Christian Pohl . . . . .	13	Kurzdistanz, auch olympisch genannt .	50
		Sprintdistanz, auch Voksdistanz . . .	50
		Schnuppertriathlon . . . . .	50
		Teamsprint . . . . .	50
		2x2 . . . . .	50
		Enduro (Doppel-Mini-Sprint) . . . .	50
<b>II. Trainings und Trainer</b>	<b>14</b>	Team Relay . . . . .	50
Informationen zu den Trainings . . . .	15	Triathlon Liga 2025 . . . . .	51
Laufen . . . . .	15	Zweite Bundesliga Nord . . . . .	51
Koppeltraining . . . . .	16	25.5. Teamsprint Gütersloh . . . . .	51
Schwimmen . . . . .	16	22.6. Team Relay Weimar . . . . .	51
Stabi- und Zirkeltraining . . . . .	17	5.7. Enduro Itzehoe . . . . .	52
Schwimmtraining mit Steffen, Vera		17.8. Sprint Grimma . . . . .	52
und Cedric . . . . .	18	6.9. Sprint Hannover . . . . .	53
Brander Montagsschwimmen - late		NRW Liga . . . . .	54
night swimming . . . . .	21	11.5. Teamsprint Gladbeck . . . . .	54
Wassergewöhnung für Kinder . . . . .	23	25.5. Sprint Gütersloh . . . . .	55
Lauf- und Koppeltraining für Triathle-		15.6. Sprint Harsewinkel . . . . .	55
ten mit Julian Schmid . . . . .	26	NRW Liga Harsewinkel Sprintdistanz .	55
Lauftraining für Langstreckenläufer .	28	31.8. Teamsprint Krefeld . . . . .	56
Lauftraining für Genussläufer . . . . .	31	NRW Liga Krefeld Team-Sprint . . . .	56
Lauftrainerin: Claudia Maurer . . . . .	32	13.9 Sprint Vreden . . . . .	57
Lauf- und Schwimmtrainerin Theresa		NRW Liga Vreden Sprint . . . . .	57
Hirtz . . . . .	34	Regionalliga Frauen . . . . .	59
Zirkeltraining und Stabi mit Ehsan und		25.5. Sprint Gütersloh . . . . .	59
Azadeh . . . . .	35	15.6. Kurzdistanz Steinbeck . . . . .	59
Stabi Training am Dienstag, Empfeh-		13.7. Kurzdistanz Verl . . . . .	60
lungen von Teilnehmern . . . . .	37	10.8. Sprint Kamen . . . . .	60

---

21.9. Sprint Ratingen . . . . .	60	21.9. Sprint Ratingen . . . . .	69
<i>Regionalliga Männer</i> . . . . .	61		
25.5. Kurzdistanz Hagen . . . . .	61		
29.6. Mitteldistanz Indeland . . . . .	62	<b>V. Neue Mitglieder</b>	<b>70</b>
13.7. Kurzdistanz Verl . . . . .	63	Lisa Koch . . . . .	71
10.8. Sprint Kamen . . . . .	63	Jens Rammes . . . . .	72
21.9. Sprint Ratingen . . . . .	64	Jonas Cüsters . . . . .	73
<i>Oberliga Frauen</i> . . . . .	65	Maora . . . . .	74
22.6. Sprint Münster . . . . .	65	Mats Blankertz . . . . .	75
6.7. Kurzdistanz Saerbeck . . . . .	66		
24.8. Sprint Hückeswagen . . . . .	66		
7.9. Sprint Xanten . . . . .	66	<b>VI. Allgemeine Informationen</b>	<b>76</b>
<i>Verbandsliga Süd Männer</i> . . . . .	67	DANKE . . . . .	77
25.5. Kurzdistanz Hagen . . . . .	67	Informationen DLC Aachen e.V. . . . .	78
29.6. Sprint Indeland . . . . .	68	Vorstand . . . . .	78
24.8. Kurzdistanz Hückeswagen . . . . .	69	Ansprechpartner und Infos . . . . .	78

## **Teil I.**

### **Who is Who im DLC**

## Vorsitzender: Jan Wienold

**Jan Wienold ist seit 2024 der Präsident des DLC Aachen. Dieses Interview ist von 2024.**



Jan Wienold

*Rennschuh: Wie alt bist du?*

**Jan:** 28 Jahre (jetzt 29).

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

**Jan:** Seit 2016.

*Rennschuh: Warum bist du in den DLC eingetreten?*

**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: Was möchtest du im DLC verändern?*

**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 vorgeschwobt 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

## Geschäftsleitung: 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 (Stand 2023)

**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  
geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Anzeige



Die DSTR Gruppe ist ein Unternehmen mit Ingenieurbüros in der Baubranche. Insbesondere in der technischen Gebäudeausstattung, sowie in den Bereichen der Nachhaltigkeit, Energieeffizienz und Bauphysik sind bei DSTR an den Standorten Aachen, Köln, München und Wien Experten zu finden, die auch dein Bauprojekt unterstützen, egal ob privat, gewerblich oder öffentlich.

## Kassenwart: Simon Schläger

**Nachdem Rebecca Emmerich das Amt der Kassenwartin aus beruflichen Gründen abgeben musste, hat sich Simon dieses Jahr bei der JHV zur Wahl gestellt und hat die Wahl gewonnen.**



Simon Schläger

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

**Simon:** Ich wollte etwas zurückgeben.

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

**Simon:** Ja, ich war schon Trainer und Jugendwart in meinem ehemaligen Wasserballvereinen.

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

**Simon:**

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

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

**Simon:**

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?

**Simon:**

98 geboren

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

**Simon:** Ende 2024

**Rennschuh:** Trainierst du selbst aktiv?

**Simon:**

Ja

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

**Simon:** Ich habe Trainingspartner gesucht. Außerdem wollte ich wissen, ob die Liga und kürzere Distanzen was für mich sind. Vorher bin ich immer ohne Verein auf längeren Distanzen unterwegs gewesen.

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

**Simon:** In Braunschweig

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

**Simon:** Mit 19 und dann wieder mit 24

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

**Simon:** Mit der ersten Mannschaft im DLC in die die erste Triathlon Bundesliga aufzusteigen.

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

**Simon:** Niklas Löbner auf einer Langdistanz und Konrad Frischkorn in einem Sprint zu besiegen

**Rennschuh:** Hast du eine Lieblingsdistanz?

**Simon:** Mitteldistanz

**Rennschuh:** Was machst du beruflich?

**Simon:** Ich bin wissenschaftliche Mitarbeiter im Bereich Maschinenbau an der RTWH Aachen.

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

**Simon:**

10-14 Stunden pro Woche

**Kontakt:**

Simon Schläger

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 Zu-*

*kunft?*

**Konrad:** Momentan nicht

*Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?*

**Konrad:**

Das eine oder andere Buch lesen, studieren

**Kontakt:**

Konrad Frischkorn

sportleitung@dlc-aachen.de

Anzeige



Deine lokalen Stadtwerke, die sich für Klimaschutz und Nachhaltigkeit einsetzen, genauso wie für eine zuverlässige Versorgung mit Energie und Wärme. Zudem unterstützen wir gerne das sportliche und kulturelle Leben in der Region. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf sozialen Projekten.

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

*Rennschuh: Hast du vordem 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 Schwimmband, Waldstadion und Turnhallen. Hier ist die Grenze zur sportlichen Leitung aber nicht ganz so klar gezogen, einen Teil davon übernimmt auch Konrad. Ansonsten kümmere ich mich zusammen mit Paul Ziermann darum, die Webseite halbwegs aktuell zu halten und kümmere mich um IT Sachen, beispielsweise die neue Vereinssoftware easyVerein. Hier bekommen wir aber auch ganz viel Unterstützung von Andreas Kemper, der sich als Admin netterweise darum kümmert, dass die Software auf unseren Servern immer aktuell ist und darüber hinaus die Infrastruktur für die virtuellen Mitgliederversammlungen organisiert hat.

*Rennschuh: In welchem Fall wärst du der Ansprech-*

*partner 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 selbstständig 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 Saisonvorbeitung 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](mailto:info@dlc-aachen.de)

## Social Media Managerin: Paula Holderberg

**Paula übernimmt die Aufgaben als ehrenamtliche Social Media Managerin des DLC Aachen. Sie kümmert sich um Facebook, Instagram und co.**

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

**Paula:** Ich habe Anfang des Jahres ein Praktikum bei einem Unternehmen für Social Media Marketing gemacht. Das hat mir so gut gefallen, dass ich mir seit dem vorstellen kann, später selbst in diese Richtung zu gehen. Als dann der Aufruf kam, dass für das DLC Social Media Team noch Leute gesucht werden, hab ich gedacht, dass das doch eine super Möglichkeit wäre, schonmal ein bisschen Erfahrung zu sammeln.

*Rennschuh: Wie können dich die anderen Mitglieder bei deiner Arbeit für den Verein unterstützen?*

**Paula:** Super hilfreich ist es, wenn bei den Wettkämpfen oder anderen Events Leute dabei sind, die Fotos und Videos machen und uns diese dann zukommen lassen. Außerdem freue ich mich immer, wenn aufgeschrieben wurde was passiert ist. Das erleichtert es doch sehr, guten Content zu produzieren, auch wenn man selbst nicht beim Wettkampf dabei war.

*Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?*

**Paula:** Meine Mutter ist schon sehr lange Mitglied beim DLC und hat meine Schwester und mich als Kleinkinder angemeldet und mit zum Familien schwimmen genommen.

*Rennschuh: Wie alt bist du?*

**Paula:** Ich bin 16.

*Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?*

**Paula:** Leider aktuell nicht mehr. Ich war früher regelmäßig Schwimmen, habe nach Corona dann aber immer weniger Zeit gehabt, weil ich mich mehr aufs Musik machen konzentriert habe. Ich nehme es mir aber schon seit längerer Zeit vor, mal wieder ins Training einzusteigen. Vielleicht klappt das ja 2026...

*Rennschuh: Wo bist du früher gestartet?*

**Paula:** Bei Wettkämpfen mitgemacht habe ich noch nie, was ich aber sagen kann ist, dass ich vor dem DLC noch in keinem anderen Verein war, ich war schon immer hier.

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

**Paula:** Wie gesagt, habe ich meine sportliche Aktivität im DLC bisher aufs Schwimmen beschränkt. Aber wer weiß, vielleicht reicht es irgendwann doch für einen Triathlon;)

*Rennschuh: Was machst du beruflich?*

**Paula:** Noch gehe ich zur Schule und mache in 3 Jahren Abitur. Danach würde ich gerne etwas mit Medien machen, Marketing / Social Media Management / Journalismus / Fotografie ...

*Rennschuh: Was hast du „gelernt“?*

**Paula:** Ich habe gelernt, dass das Schwierigste am Führen der Social Media Kanäle garnicht unbedingt das Content produzieren selbst ist, sondern vielmehr die Planung der Beiträge und die Absprache, wer was wann wie macht.

*Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?*

**Paula:** Ich spiele Blockflöte, Klavier und Saxophon, letzteres auch in mehreren Orchestern. Zudem habe ich im Moment sehr viel Spaß, auf meinem eigenen Instagram Account zu posten, Fotos zu machen, Collagen zu erstellen und allgemein für ein schönes Feed zu sorgen.

### **Was ich sonst noch sagen wollte:**

Außer dass ich mich sehr freue, diese Arbeit hier machen zu dürfen und sie im nächsten Jahr hoffentlich fortsetzen zu können, bleibt mir nur noch euch allen ein schönes, erfüllendes und natürlich sportliches 2026 zu wünschen!

## Jugendwart, Breitensport

Christian Pohl hat nachdem er mehrfach die Wassergewöhnung für Kinder betreut und angeleitet hat die Funktion als Jugendwart übernommen. Svenja Kittner ist seit der Erweiterung des Vorstandes Beauftragte für Breitensport

### Svenja Kittner

Breitensport



Svenja Kittner

### Christian Pohl

Jugendwart



Christian Pohl

## **Teil II.**

# **Trainings und Trainer**

## Informationen zu den Trainings

### Laufen

#### Lauftraining Montag 18:30 Uhr

**Zielgruppe:** Strukturiertes Training für Einsteiger und Genussläufer, denen es nicht auf das Tempo ankommt (6 bis 8 km in 55 min)

**Treffpunkt:** „Winterzeit“ Hangweiher unten am Parkplatz am Kreisel; „Sommerzeit“ Walsdadtion, Parkplatz am Tor

**Ansprechpartner:** Joachim Mester, Helmut Theves  
Joachim.Mester@gmx.de  
Helmut.Theves@dlc-aachen.de

#### Lauftraining im Winter Dienstag 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 gelau-fen.

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

**Treffpunkt:** Hangweiher, 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 mit anspruchsvoller Hügelstrecke (10 km in 65 min, 200 Hm)

**Treffpunkt:** (Meist!) Parkplatz Alt-Linzenshäuschen. Bitte Helmut kontaktie-ren, da der Treffpunkt variieren kann.

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

#### Lauftraining Donnerstag 18:15 Uhr

**Zielgruppe:** Strukturiertes Training für am- bitionierte Läufer und Langstreckenläufer. Das Training ist für alle geeignet, die min- destens 10 km lange Strecken laufen möch- ten. 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 am- bitionierte Läufer und Leistungssportler. Der Fokus ist auf das Laufen beim Triathlon ausgerichtet. Nach dem Aufwärmen mit Lauf ABC werden Intervalle aller Art gelau-fen. Ein tolles Training für alle, die gerne schnell laufen oder schneller laufen möch-ten und ihren Laufstil verbessern möchten.

**Treffpunkt:** Waldstadion

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

#### Lauftreff Samstag 09:00 Uhr

**Zielgruppe:** Lauftreff mit unterschiedli- chen Strecken ca. 1 h bis 1,5 h Laufzeit

**Treffpunkt:** Waldstadion, Parkplatz am Tor.

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

**Ansprechpartner echt moderat laufen:** Hil- degard Langanke: 0160 7718765

#### Lauftreff Sonntag 10:00 Uhr

**Zielgruppe:** Lauftreff mit traditioneller, hü- geliger Strecke und unterschiedlichen Aus- stiegspunkten (12, 16, 19, 22 km)

**Treffpunkt:** Waldstadion, Parkplatz am Tor.

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

## 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 19:00 - 21:00 Uhr

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

Anzeige

## Mit Unterstützung der stadt aachen



Wir freuen uns, dass die Stadtverwaltung Aachen bei der Umsetzung des Aachener Silvesterlaufs aktiv unterstützt und gemeinsame Ideen Wirklichkeit werden können – für die Aachener Bürger!

## Stabi- und Zirkeltraining

### Stabitraining Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

**Zielgruppe:** Athletiktraining für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Das Training ist auch für ältere Athleten und Senior\*innen geeignet, da man die Intensität selbst bestimmen kann.

**Trainingsort:**

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

**Ansprechpartner:**

Azadeh Mahmoudhashemi  
stabi-training@dlc-aachen.de

### Zirkeltraining Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr

**Zielgruppe:** Das Training wurde speziell auf die Bedürfnisse von Triathlet\*innen angepasst: weniger harte Cardio-Belastung, als beim Zirkeltraining am Freitag, dafür mehr Fokus auf Rumpf- und Schulterstabilität sowie die Aktivierung der hinteren Muskelkette. Als Aufwärmten gibt es oft eine coole Kombi aus isometrischen Übun-

gen und leichten Cardio-Elementen, spielerisch verpackt. Das Ganze ist eine super Ergänzung zum Triathlon-Training – und auch perfekt für alle, die entspannt ins Zirkeltraining einsteigen wollen.

**Trainingsort:** Turnhalle Bergstraße

**Ansprechpartner:** Ehsan Zandi  
stabi-training@dlc-aachen.de

### Zirkeltraining Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

**Zielgruppe:** Intensives Cardio- und Kraftausdauertraining

**Trainingsort:** Turnhalle Minoritenstraße 7

**Ansprechpartner:** Ehsan Zandi  
zirkeln@dlc-aachen.de

### Wandern statt Laufen: Samstag 09:00 Uhr

**Zielgruppe:** Sportlich aktive, die nicht (mehr) Laufen. Hier kann man auch seinen Hund mitnehmen!

**Treffpunkt:** Waldstadion, Parkplatz am Tor.

**Ansprechpartner:** Hildegard Langanke:  
0160 7718765

## Schwimmtraining mit Steffen, Vera und Cedric

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



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

**Rennschuh:** Wie alt bist du?

**Vera:**

31 Jahre

**Steffen:**

31 Jahre

**Cedric:**

25 Jahre

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ich war 6 Jahre alt bei meinem ersten Schwimmtraining.

**Rennschuh:** Hast du eine Lieblingsdisziplin?

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Hauptsache Kraul und Schmetterling.

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

**Vera:**

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

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

*Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?*

**Alle drei:**

SG Euregio Swim Team

*Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?*

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ich bin immer auf der Jagd nach neuen Bestzeiten.

*Rennschuh: Seit wann bist du SchwimmtrainerIn?*

**Vera:**

Seit 2017 beim DLC.

**Steffen:**

Seit ca. 6 Jahren.

**Cedric:**

Ich bin seit 2012 aktiver Schwimmtrainer.

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

**Vera:**

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

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

Die Triathleten beim Brander SV Tri Team.

**Cedric:**

Im Schwimmverein verschiedene Kindergruppen zwischen 7 bis 15 Jahre.

*Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?*

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

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

*Rennschuh: Was motiviert dich?*

**Vera:**

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

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ohne Fleiß keinen Preis!

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

**Vera:**

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

**Steffen:**

Laufen und Radfahren, jedoch derzeit eher als Ausdauereinheit 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.

## Brander Montagsschwimmen - late night swimming

2018 hat Giancarlo die Trainergrundausbildung absolviert und dann 2022 das Trainer C Lizenz Leistungssport Schwimmen und 2024 Trainer C Lizenz Wasserball erworben.

Seit Oktober 2022 leitet Giancarlo das Training Montagabend von 21:40 Uhr bis 23:00 Uhr in Brand.



Giancarlo

*Rennschuh: Du leitest seit 2022 das Training am Montagabend in Brand. Was hat dich dazu bewegt, das Training zu übernehmen?*

**Giancarlo:** Ich bin in diese Aufgabe reingerutscht. Zuvor stand die Schwimmzeit in Brand als freies Training zur Verfügung, doch diese Möglichkeit wurde nur sehr spärlich wahrgenommen. Nach einer Urlaubsvertretung habe ich mich entschieden, ein richtiges Training anzubieten und das mache ich bis heute.

*Rennschuh: Nach drei Jahren denkst Du, dass die richtige Entscheidung war? Was ist dein (Zwischen-)Bilanz?*

**Giancarlo:** Ja, ich denke, das war eine gute Entscheidung. Durch das Training in Brand habe ich viele DLcer kennengelernt und das regelmäßige Wiedersehen festigt die Beziehungen. Anfang Oktober habe ich festgestellt, dass die Teilnehmer-

zahl unter dem Durchschnitt des letzten Jahres lag. Ich habe mich deswegen erkundigt, ob das Interesse an diesem Trainingsangebot weiterhin besteht.

*Rennschuh: Und, wie war die Rückmeldung?*

**Giancarlo:** Sie war äußerst positiv und das hat mich sehr gefreut. Es hat sich herausgestellt, dass die geringere Teilnahme auf die „üblichen“ Gründe wie Arbeitsbelastung, Arbeitsplatzwechsel und Krankheiten zurückzuführen war. Ich habe aber dadurch auch die erfreuliche Nachricht erhalten, dass zwei Teilnehmer Väter geworden sind.

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

**Giancarlo:** In der Tat! Das kostet schon Überwindung, aber man gewöhnt sich daran. Für Sportler ist es noch etwas härter, denn nach dem Training müssen sie den Adrenalinschub irgendwie abbauen. Deshalb bemühe ich mich, dass sie müde genug nach Hause fahren. Seit Anfang des Jahres beginnen wir zwanzig Minuten früher mit dem Trockentraining am Beckenrand. Mobilisierung, Kräftigung und Stabilisationsübungen sind eine gute Vorbereitung für das Wassertraining und dienen der Verletzungsprophylaxe. Diese Trainingsergänzung wird sehr positiv wahrgenommen. Seit November nehmen wieder 12 bis 14 hochmotivierte Teilnehmer daran teil, die mir Halt geben, weiterzumachen.

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

**Giancarlo:** Besonderen Wert lege ich auf eine saubere Kraultechnik. Wer seinen Stil verbessern möchte, ist hier genau richtig. Da uns nach der ersten halben Stunde das ganze Becken zur Verfügung steht, können Athleten mit unterschiedlichem Leistungslevel gut eingeteilt werden, so dass jeder in seinem bevorzugten Tempo schwim-

men 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. Seit der Verein ein Mindestniveau für die Teilnahme am übrigen Schwimmtrainingsangebot gestellt hat, dient das Montagstraining auch als Training für Einsteiger.

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

**Giancarlo:** Alle sind willkommen. Allerdings sollten diejenigen, die überhaupt nicht kraulen können, zuerst an einem Kraulkurs teilnehmen, z. B. dem vom DLC.

*Rennschuh: Ein Kraulkurs vom DLC?*

**Giancarlo:** Ja, seit November biete ich samstags von 20:00 bis 21:00 Uhr in der Ulla-Klinger-Halle einen Kraulkurs für Anfänger an. Als die Kursankündigung online ging, waren die Plätze innerhalb weniger Minuten alle vergeben! Die Teilnehmer sind zwischen 20 und 60 Jahre alt und betrachten das Kraulschwimmen als lang gehegten Kindheitswunsch, den sie nun endlich verwirklichen möchten. Das ist toll. Einige kommen, um im Anschluss am regulären Schwimmtraining mitmachen zu können und an den ersten Triathlonwettkämpfen teilzunehmen.

*Rennschuh: Wirst du künftig weitere Kraulkurse anbieten?*

**Giancarlo:** Tja, ich spüre einen gewissen Druck

und eine Erwartungshaltung. Im Frühjahr wird erneut ein solcher Kurs stattfinden, denn das Interesse ist sehr groß und die Liste der Interessenten lang. Eine echte Marktlücke!

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

**Giancarlo:** Einmal bis zweimal die Woche.

*Rennschuh: Was motiviert dich, selbst zu trainieren?*

**Giancarlo:** In erster Linie geht es mir darum, einigermaßen fit zu bleiben. Mittlerweile habe ich aber immer mehr das Gefühl, dass ich schwimme, um Erkenntnisse „am eigenen Leib“ zu sammeln. Durch die Verbesserungsvorschläge von Vera oder die eine oder andere gewonnene Inspiration kann ich neue Impulse und Ideen in meinen Trainingsplan einfließen lassen. Kurz gesagt: Ich schwimme für euch!

Anzeige



Das Geld vom DLC ist bei der Sparkasse in besten Händen. Weil es aber um mehr als Geld geht, unterstützt die Sparkasse Aachen den DLC Aachen seit vielen Jahren, und fördert damit ein aktives, lebenswertes Aachen! Als Titelsponsor der Sparkasse Aachen Silvester Challenge.

## 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 unbekannten Medium haben. Ziel des weiterführenden Kurses ist es, dass Kinder sicher und ohne Hilfe mindestens eine Bahn schwimmen können. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2024. Lina wird beim nächsten Kurs leider nicht dabei sein 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 Staffelstarts 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 kümmere 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 spie-

lerisch 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 häkelt alles Mögliche ;)

*Rennschuh: Was machst du sonst noch im Leben außer kleinen Kindern 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.

## Lauf- und Koppeltraining für Triathleten mit Julian Schmid



Julian Schmid

*Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?*

**Julian:** Ich bin seit Anfang 2025 Trainer, zuerst nur dienstags beim Koppeltraining, jetzt auf donnerstags beim Lauftraining

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

**Julian:** Auf meinem eigenen sportlichen Weg hatte ich sehr viele Trainer, dabei auch sehr gute und hoffe jetzt, andere auf ihrem Sportlichen weg als Trainer zu begleiten und zu unterstützen.

*Rennschuh: Wie kam es zu dem Wechsel vom aktiven Athleten hin zum Trainer?*

**Julian:** Meine Verletzung von Knie und Schulter haben mich dahin gebracht, dass ich nicht mehr selber mittrainieren konnte; zuerst nicht mehr beim Koppeln und Laufen und mit der Schulter fiel dann auch das Schwimmen weg. Da ich mich im Verein wohlfühle und gerade dringend ein Koppeltrainer zum Anfang der Saison 2025 gesucht

wurde, habe ich dann beschlossen die Möglichkeit zu nutzen, um etwas was mir Spaß macht zu realisieren und gleichzeitig auch dem Verein was zurückzugeben.

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

**Julian:** Nein, davor stand der eigene Sport im Vordergrund

*Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?*

**Julian:** Mit dem Wechsel nach Aachen für das Studium wollte ich endlich in einen Triathlonverein, nachdem ich lange Zeit Leichtathletik gemacht hatte, aber immer begeisterter von Triathlon war. Daher ging es dann schon in meinen ersten Wochen in Aachen sowie in meiner Erstwoche zum Hangweiher für mein erstes DLC Training.

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

**Julian:** Natürlich ist das von Block zu Block unterschiedlich, was aber immer gleich bleibt, sind die 15 Minuten Lauf ABC zu Beginn. Danach gibt es dann Intervalle, im Waldstadion gerne etwas zwischen 200m und 600m mit eher weniger Pause, während es am Hangweiher auch mal längere Intervalle gibt. Manchmal ist das aber auch anders und wir machen Bergläufe, das hängt ganz vom Zeitpunkt in der Saison ab.

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

**Julian:** Das unterscheidet sich relativ wenig, auch wenn ich mir mittlerweile mehr Gedanken über die Einheiten und den Gesamtkontext mache im Vergleich zu früher

*Rennschuh: Wie alt bist du?*

**Julian:** 22

*Rennschuh: Wofür und was hast du früher trainiert und was machst du im Moment?*

**Julian:** Ziel im Triathlon Training war natürlich Team 1 & 2 personell unterstützen zu können. Dafür habe ich bis zu den Verletzungen sehr viel und motiviert trainiert. Mittlerweile gehe ich stattdessen zur Physio und mehrmals die Woche zum

Kraftraining oder wie man es auch nennen könnte zur Reha. Ziel ist es definitiv wieder normal Triathlon trainieren zu können in der Zukunft.

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

**Julian:** In der Jugend sehr lange Leichtathletik mit einem Fokus auf Mehrkampf, zwischendurch aber auch Speer oder 400m.

*Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdistanz?*

**Julian:** Intervalle? 200m, wobei 400m knapp dahinter kommen

Lauf-Wettkampf? 5km

Triathlon? Sprintdistanz

*Rennschuh: Was ist dein größter Erfolg?*

**Julian:** In Stavanger während meinem Auslandssemester den lokalen Triathlon zu gewinnen

*Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zu-*

*kunft?*

**Julian:** Definitiv wieder ein Comeback in den Triathlon Sport. In der 2. Bundesliga starten zu können, wäre schon noch ein offenes Ziel. Wenn dann beim Laufen auf 5km mal noch eine 15 in meinem Leben vorne steht, wäre das auch noch ein Ziel.

*Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?*

**Julian:** Ich Segel im Sommer die ein oder andere Regatta und Tanze 1-2 Mal die Woche. Alles andere ist dann saisonal bedingt, aber Wandern, Skitouren gehen und Kitesurfen zählen da dann doch auch dazu.

*Rennschuh: Was machst du sonst noch im Leben außer uns trainieren?*

**Julian:** Ein bisschen Uni und Arbeit gehört zu meinem Leben auch noch, auch wenn man das manchmal meinem Leben nicht ganz ansieht.

## Lauftraining für Langstreckenläufer

**Jeden Donnerstag steht Angelika Dunke um 18:30 Uhr bei Wind und Wetter im Waldstadion an der Bahn, stellt den Trainingsplan, ruft ihren Athleten die Zwischenzeiten zu, motiviert sie, spornt sie an und lobt sie. Bei Angelika wird Langstrecke trainiert. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2019**

**Rennschuh:** Wie alt bist du?

**Angelika:** 63 Jahre.

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

**Angelika:** Ja! Ich war sogar im Nationalkader.

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

**Angelika:** Ich war Langstreckenläuferin.

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

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

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

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

**Rennschuh:** Hast du eine Lieblingsdisziplin?

**Angelika:** Marathon und Halbmarathon.

**Rennschuh:** Was ist dein größter Erfolg?

**Angelika:** Da gab es ein paar Highlights. Zum Beispiel halte ich immer noch den 10000 m Rekord im Waldstadion mit 35:06 min. Meine besten Marathons waren 2:36:11 in Berlin und im Jahr darauf 2:36:13 in Hamburg. 1985 habe ich in Hiroshima, Japan am Weltcup teilgenommen. Darauf folgte dann Osaka (Japan) wo ich auch erfolgreich war. Zu meinen Highlights zählen auch der New York (1996) und Pune in Indien (1987).

**Rennschuh:** Was hat dich motiviert?

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



Bestzeit beim Berlin Marathon 1989 mit 2:36,11 h

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

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

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

**Angelika:** Seit sieben Jahren (also seit 2012).

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

**Angelika:** Ich wurde im Verein gefragt, ob ich Lust dazu hätte und habe ja gesagt. Einen Trainerschein hatte ich schon und ich habe meine Trainingspläne immer selbst gemacht und das hat ja

auch ganz gut geklappt. Da kann ich das auch gerne an andere weitergeben.

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

**Angelika:** Nein.

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

**Angelika:** Das ist eine längere Geschichte ...

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

ich ihm gesagt, dass ich wirklich unter 40 Minuten für die vier Runden brauche. Daraufhin bestand er darauf, dass ich im kommenden Wochenende bei den Kreismeisterschaften teilnehme. Ich habe ihn gefragt, was ich machen müsse und er meinte 10 km auf der Bahn laufen, das sind 25 Runden. Ich dachte mir, ich lauf doch keine 25 Runden um den Sportplatz! Aber er bestand gewissermaßen darauf und sagte mir, er würde mir noch eine Startnummer besorgen. Bei diesem ersten Versuch habe ich direkt den Streckenrekord mit 37:36 gelaufen. Bis dahin wusste ich noch nicht, wie schnell ich wirklich laufe. Mir hatte es einfach nur Spaß gemacht und ich wollte abnehmen. Dann musste ich in den DLC eintreten, weil ich so schnell war. Damals wusste ich noch nicht, dass das ein Langstreckenverein ist...und die lieben und lieben!

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

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

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

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

Zum Beispiel:

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

ABC Training (das ist Lauftechnik und -athletik) findet vorab statt, je nachdem was für eine Trainingseinheit auf dem Programm steht.

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

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

viel zu wenig gelaufen. Deshalb bricht auch keine mehr meinen Bahnrekord.

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

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

*Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?*

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

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

*Interview vom 23.05.2019*

## Lauftraining für Genussläufer

**Nachdem Inge Wertz leider nicht mehr als Lauftrainerin für uns arbeiten kann, hat Joachim diesen Posten dieses Jahr alleine übernommen. Das Training eignet sich hervorragend für alle, die strukturiert und regelmäßig trainieren wollen, denen es dabei nicht auf maximale Geschwindigkeit ankommt. Dieses Training findet wöchentlich montags um 18:30 Uhr statt. Der Treffpunkt ist am Parkplatz beim Kreisel am Hangweiher.**

*Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?*

**Joachim:** Seit dem Sommer 2021 mache ich das jetzt.

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

**Joachim:** Da ich selber weiß wie schwierig es manchmal ist sich alleine zum Sport aufzuraffen möchte ich auch andere Teilnehmer dazu motivieren in geselliger Runde mitzulaufen 😊

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

**Joachim:** Bevor ich den Montagslauftreff mit übernommen habe war ich ausschließlich Teilnehmer.

*Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?*

**Joachim:** Da die Teilnahme am Hochschulsport vor einigen Jahren immer komplizierter wurde bin ich wie einige meiner Mitsportler in den Verein gewechselt. Die familiäre Atmosphäre im DLC gefällt mir hier.

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

**Joachim:** Ich schreibe eine WhatsApp zur Motivation, laufe pünktlich los, schaue dass alle beisammen bleiben und achte darauf dass sich das Tempo am Langsamsten orientiert. Zum Schluß dehnen wir noch etwa 10 min vorsichtig.

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

**Joachim:** Ich mache es in etwa so wie ich es auch von anderen Trainern gelernt habe.

*Rennschuh: Wie alt bist du?*

**Joachim:** Ja, ich bin schon ein etwas älterer Hase 😊

*Rennschuh: Hast du früher selbst aktiv trainiert?*

**Joachim:** Als Freizeitsportler war das eher wenig der Fall.

*Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?*

**Joachim:** Neben Laufen und Fitness Gymnastik war ich immer viel mit dem Mountainbike oder Rennrad unterwegs.

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

**Joachim:** Das weiß ich nicht mehr.

*Rennschuh: Hast du eine Lieblingslaufdistanz?*

**Joachim:** Lieber laufe ich die kurzen Strecken.

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

**Joachim:** Den Jogging Baelenois in 40min wäre schön.

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

**Joachim:** 3 bis 4 mal die Woche mache ich Sport

*Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?*

**Joachim:** Ich fotografiere gerne. Und habe das auch einige Jahre für sportograf gemacht.

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

**Joachim:** Davon bin ich weit entfernt.

Was ich sonst noch sagen wollte: Auch ein bisschen Training dafür regelmäßig bringt mehr als man denkt.

## 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:** 45

**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! Außerdem habe ich einen kleinen Optimierungszwang . Da kommt es mir gelegen, den Laufstil von anderen verbessern zu dürfen.

**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. Dabeiachte 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 Läuferspezifische Kraft- und Athletikübungen gemacht.

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

**Claudia:** Turnen, Skifahren, Snowboard, Tennis, Indiaca, 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 habe

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:** Nachdem ich mich dieses Jahr wieder durch eine Langdistanz gequält habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass das einfach nicht mein Ding ist. Ich habe so ein bisschen die Nase voll von alles für den Sport. Mein Mann und ich haben nun ein paar Jahre unseren Fokus auf den Triathlon gelegt und sonst keine Hobbys mehr gehabt. Nächstes Jahr will ich wieder in der Liga starten, freue mich auf die Seniorenliga und darauf, dass ich nicht mehr so viele Trainingsstunden im

Plan stehen habe.

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

**Claudia:** Das ist sehr unterschiedlich und hängt von der Trainingsphase und den Zielen 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. Für die Langdistanz habe ich in den Spaltenwochen mit der maximalen Trainingsdauer versucht, 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! Für eine Mitteldistanz reichen mir 14 bis 16 Stunden in der Woche. Ich denke, dass ich ungefähr diesen Umfang auch im nächsten Jahr trainieren werde.

**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. Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2024.**

**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 sportliche Ziele für die Zukunft?

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

## Zirkeltraining und Stabi mit Ehsan und Azadeh

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



Azadeh Mahmudhashemi, 2024

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 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 wir 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 Ehsan das Zirkeltraining von 20:00 Uhr bis

22:00 Uhr in der Sporthalle in der Bergstraße. Das Training wurde speziell auf die Bedürfnisse von Triathlet\*innen angepasst: weniger harte Cardio-Belastung, wie man es vom Freitags-Zirkel kennt, dafür mehr Fokus auf Rumpf- und Schulterstabilität sowie die Aktivierung der hinteren Muskelkette. Als Aufwärmen gibt es oft eine coole Kombi aus isometrischen Übungen und leichten Cardio-Elementen, spielerisch verpackt. Das Ganze ist eine super Ergänzung zum Triathlon-Training – und auch perfekt für alle, die entspannt ins Zirkeltraining einsteigen wollen.



Ehsan Zandi, 2024

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 Minutenigen Aufwärmens werden mit Cardio- und Kraftübungen alle Muskelgruppen im Körper aktiviert. Danach kommt ein normaler Zirkel mit Intervallen und Kraftausdauer Übungen. Dazu werden auch Geräte wie z.B. eine Klimmzugstange oder ein Barren aufgebaut. Außerdem gibt es viele kleine Trainingshilfsmittel wie Seile oder Medizinbälle. Das

Zirkeltraining am Mittwoch und Freitag ist ähnlich. Der Hauptunterschied ist, dass Ehsan Freitags nach Tabata trainiert.

Ehsan und Azadeh haben seit 2023 ein Fitness-Intervall-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.

Das Training wurde speziell auf die Bedürfnisse von Triathlet\*innen angepasst: weniger harte Cardio-Belastung, wie man es vom Freitags-Zirkel kennt, dafür mehr Fokus auf Rumpf- und Schulterstabilität sowie die Aktivierung der hinteren Muskelkette. Als Aufwärmten gibt es oft eine coole Kombi aus isometrischen Übungen und leichten Cardio-Elementen, spielerisch verpackt. Das Ganze ist eine super Ergänzung zum Triathlon-Training – und auch perfekt für alle, die entspannt ins Zirkeltraining einsteigen wollen.

**Rennschuh:** Wie alt bist du?

**Ehsan:** 45

**Azadeh:** 42

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

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

**Azadeh:** Fitness, Laufen und Schwimmen

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

**Ehsan:** Turnen, Fußball, Schwimmen, Ringen

**Azadeh:** Fitness, Schwimmen und Laufen

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

**Ehsan:** 33

**Azadeh:** 31

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

**Ehsan:** Selbstverständlich schwitzen.

**Azadeh:** GruppenTraining

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

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

**Azadeh:** Gesundheit, Fit bleiben und Spaß haben.

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

**Ehsan:** Nur DLC Aachen

**Azadeh:** DLC Aachen

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

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

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

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

**Ehsan:** Seit 5 Jahren.

**Azadeh:** Seit 3 Jahren.

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

**Ehsan:** Um mich zu disziplinieren für dauerhaftes Training.

**Azadeh:** Regelmäßig und ordentlich Sport treiben.

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

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

**Azadeh:** Nein

**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 Stabitraining:**

Azadeh Mahmudhashemi

a.mahmudhashemi@gmail.com

## Stabi Training am Dienstag, Empfehlungen von Teilnehmern

**Ich bin ein Spätberufener,** die ersten 30 Jahre meines Berufslebens habe ich damit verbracht, täglich 2 Stunden im Auto und 8 Stunden auf einem Bürostuhl zu verbringen. Irgendwann habe ich mir meine eigene Ausrede, für Bewegung kein Zeitbudget zu haben, nicht mehr abgenommen und mir die Zeit für abendliches Training beim Stabi-Training freigemacht. Dabei passten die Trainingszeiten von 18.30 Uhr gut in den Tagesablauf.

Die Übungen sind so flexibel aufgebaut, dass jeder das für sich passende Niveau an Intensität für sich finden kann. Ich gestehe zu, dass mich der innere Schweinehund während des Trainings ab und zu fragt, warum ich mir das antue, aber spätestens 30 Minuten nach dem Training gewinnt die Seite in mir die Oberhand, die feststellt: „Gut, dass Du das gemacht hast.“

Auf mich allein gestellt würde ich nie die Motivation für ein regelmäßiges Training aufbringen. In der Gruppe ist das deutlich einfacher, zumal sich in der Gruppe nette Menschen treffen, die sich nicht nur einfach bewegen wollen, sondern auch noch eine gehörige Portion Spass dabei haben.

Jürgen

**Ausgleich zum Sitzen im Büro** Ich arbeite viel im Homeoffice und sitze den ganzen Tag am Computer. Deshalb freue ich mich jeden Dienstagabend darauf, aus meinem Alltag herauszukommen. Beim Stabi Training kann ich mich bewegen und meinen Kopf frei bekommen. Die Atmosphäre ist immer sehr angenehm, und ich treffe dort Menschen, mit denen ich mich gut unterhalten und lachen kann.

Unsere Trainerin, Azade, ist eine sehr nette Frau und eine gute Freundin. Durch ihre humorvolle positive Ausstrahlung macht das gemeinsame Training richtig Spaß.

Ich bin froh, dass ich regelmäßig hingehe, es tut mir gut, gibt mir einen Ausgleich zum vielen Sitzen und hilft mir, mich fitter und ausgeglichener zu fühlen. Beim Stabi Training nutzen wir hauptsächlich das eigene Körpergewicht, um die Stabilität des Körpers zu verbessern.

Narges

**Ersatzsport fürs Laufen** Nach einem Marathon konnte ich wegen einer Überlastung im Knie für einige Wochen nicht laufen. Da ich nicht ohne regelmäßiges Training leben kann, bin ich dienstags statt zum Laufen zum Stabi Training gegangen. Das Training hat mir sehr gut gefallen. Die Übungen fand ich sehr anstrengend und musste leider feststellen, dass 70-jährige mehr Bauchmuskeln haben als ich. Zumindest wenn sie regelmäßig ins Stabi Training bei Azadeh gehen. Ich werde das Training vermissen, wenn ich mein Lauftraining wieder aufgenommen habe. Gerne komme ich bei jeder Gelegenheit (schlechtes Wetter, Schnee und Eisglätte oder Lust auf Stabi Training mit anschließendem Muskelkater) wieder. Ich kann allen empfehlen, am Training teilzunehmen. Ich habe auch von 25 jährigen männlichen Triathleten gehört, die nicht ohne Muskelkater davon gekommen sind! So easy wie die Trainer behaupten ist es dann auch wieder nicht 😊.

Claudia

**Ausgleich zum Büroalltag** Zufällig über die Einstiegsdroge „Fantastisches Schwimmtraining bei Giancarlo“ im DLC gelandet, habe ich unter der Vielzahl der Angebote das Stabi-/Zirkeltraining am Dienstagabend für mich entdeckt!

Das Training stellt für mich eine wunderbare Ergänzung hierzu & auch zu dem vorwiegend im

Sitzen verbrachten Büroalltag dar- in einer durch die Trainer Azadeh & Ehsan extrem freundlich gestalteten Atmosphäre, wodurch sich auch der wöchentlich hier erarbeitete Muskelkater schnell vergessen lässt 😊 - ich freue mich auf Dienstagabend ... 😊

Petra

# **Teil III.**

## **Jahresrückblick**

## Erste Bundesliga Männer, wir sind dabei!

Nachdem der DLC bereits 2016-2017 eine Frauen Mannschaft in der ersten Bundesliga hatte, sind die Männer 2025 zum ersten Mal in die erste Bundesliga aufgestiegen. Die Mannschaft ist bestehst aus „normalen“ Vereinsmitgliedern, die größtenteils arbeiten gehen oder im Besten Fall noch studieren. Das ist ein großer Unterschied zu andren Vereinen. Darüber hinaus gibt es im DLC, im Gegensatz zu anderen Vereinen in der Bundesliga, keine zugekauften und bezahlten Athleten.



Till, Leon, Konrad, Simon, Luca, Nils

Auf die Frage, ob es von Anfang an das Ziel war, aufzusteigen ernte ich zunächst allgemeines Lachen. Die Antwort darauf ist abhängig davon, wen man fragt. „Ulle“ (Johannes Kern) hatte dieses Ziel schon 2017. Ansonsten war der Glaube an den Aufstieg eher schwach.

*Rennschuh: Wann kam das Umdenken in dieser Saison?*

**Konrad:** Irgendwann nach Grimma kam bei mir so richtig der Glaube daran, dass es was werden könnte. Manche haben nach Itzehoe daran geglaubt.

**Leon:** Nach Gütersloh!

**Nils:** Ich habe erst nach Verkündung der offiziellen Ergebnisse daran geglaubt.

*Rennschuh: Was war anders dann? War die Konkurrenz einfach schlechter? Haben die ein bisschen gestrau-*

chelt? Oder seid ihr einfach besser geworden?

**Nils:** Wir hatten das Glück, dass diesmal alle durchgängig fit waren. Die Saison davor waren wir nominell auch ganz gut aufgestellt. Da war aber unter anderem Konrad häufiger krank und das ist immer schlecht, wenn wir eine Top-Ten-Platzierung weniger haben. Wahrscheinlich war es einfach eine glückliche Fügung des Schicksals, diese Saison fast immer in Bestbesetzung antreten zu können und gleichzeitig wenig mit Erstliga-athleten verstärkte Konkurrenz zu haben.

*Rennschuh: Geht ihr dann auch mit der gleichen Mannschaft nächstes Jahr an den Start, in der gleichen Besetzung?*

**Konrad:** Ich denke mal, im Großen und Ganzen schon. Vielleicht kommt noch ein Externer dazu, mit dem ich gerade im Gespräch bin. Der wollte sich eigentlich diese Woche melden und hört sich auch grundsätzlich sehr positiv an. Der wird wohl voraussichtlich zwischen Team eins und zwei hin und her geschoben werden. Der ist noch sehr jung, der kommt aus Mülheim, ist im Kader aktuell. Er wird gegebenenfalls noch dazukommen, aber sonst ist wahrscheinlich erst mal der Plan, mehr oder weniger in der gleichen Besetzung an den Start zu gehen.

*Rennschuh: Habt ihr vor, denn trainingstechnisch irgendwas zu ändern? Habt ihr ein spezielles Trainingslager geplant jetzt so?*

**Till:** Mehr Laufen!

**Nils:** Steffen (unser Schwimmtrainer) lässt uns so harte Pläne schwimmen wie noch nie im November!

**Konrad:** Aber kein Extra-Training, würde ich sagen. Also man muss halt auch sagen, wir haben bisher schon das Maximale eigentlich zeitlich rausgeholt. Viel mehr wird da nicht wirklich drin sein. Man kann jetzt vielleicht noch überlegen, dass man den Fokus wirklich sehr auf die DM setzt und sagt, das ist halt wirklich das, wo wir vorne sein werden. Aber sonst machen wir wahrscheinlich mehr oder weniger das gleiche Konzept wie die Jahre auch zuvor.

*Rennschuh: Gibt es dann vielleicht mit der Bundesliga neue Sponsoren, zum Beispiel Materialsponsoren, da-*

*mit ihr vergünstigt Fahrräder kaufen könnt oder coole Laufräder?*

**Nils:** Wir haben tatsächlich durch den Aufstieg einen neuen Sponsor akquiriert, Keramundo, die jetzt auch Namensponsor werden, für alle Teams. Da wird also noch mal viel Geld rein kommen in der nächsten Saison. Für krasses Material wird das aber leider nicht reichen. Wir werden ja auch Mehrkosten haben. Wir brauchen auf jeden Fall neue Klamotten, weil ein neuer Sponsor draufsteht. Darüber hinaus wird es wohl kein neues Material geben.

*Rennschuh: Wie haben die aktuellen Sponsoren darauf reagiert? Da noch mal kurz das Geldsäckel ausgeschüttet und euch noch mal mit Geld überhäuft oder nur mit Glückwünschen?*

**Konrad und Nils:** Mit Glückwünschen!

**Konrad:** Den meisten Sponsoren ist das nicht so wirklich wichtig. DSTR wird für nächste Saison noch etwas mehr dazugeben um uns beim Stemmen der Mehrkosten zu unterstützen. Augenweide haben wir noch gar nicht richtig informiert über den Aufstieg. Radsport Ganser hatte uns auf jeden Fall gratuliert und uns die Aufstiegs-T-Shirts geschenkt.

Die Reaktionen sonst waren eher verhalten. Es war mehr so in der Sportler-Szene, wo wir uns darüber unterhalten haben.

*Rennschuh: In welcher Weise wünscht ihr euch die Unterstützung vom Verein für die nächste Saison? Gibt es da irgendwas, was der Verein machen könnte? Die Mitglieder?*

**Luca:** Also es ist aber immer cool, wenn alle gemeinsam in der Gruppe trainieren.

*Rennschuh: Bringt das euch dann überhaupt was, wenn so langsame Krücken jetzt wie eine AK45-Frau da mit euch läuft? Also ich meine, ich sehe euch einmal von hinten und das war's dann!*

**Luca?:** Ja, Team eins, zwei und drei, das zieht sich ja alles gegenseitig mit. Auch wenn es von unten dann immer weiter nach oben kommt, dann sind alle gepusht. Ja.

**Konrad:** Ja, kann man auch sagen. Am Ende ist es halt schöner, wenn man halt zum Training kommt und es steht eine große Gruppe da, als wenn da

ein Trainer im Regen steht und vielleicht noch ein trauriges Figürchen daneben ist. Und was für Level da jetzt am Start sind, ist mir eigentlich per se erst mal egal. Ich freue mich natürlich, wenn ich irgendjemand habe, mit dem ich zusammenlaufen kann. Aber erst mal finde ich es gut, wenn da eine große Gruppe damit am Start ist. Deswegen finde ich das auch schön, dass Angelika das so konsequent immer noch weiter macht.

**Rennschuh:** Welches Rennformat hat euch in der Vergangenheit am besten gefallen? Was lag euch am meisten?

**Till:** Teamsprint

**Luca:** Ich war in Weimar als Zuschauer dabei und mir hat das Team Relay am meisten Spaß macht, zuzuschauen. Das waren sehr kurze Strecken und dadurch war halt die Dynamik sehr cool zum Anschauen.

**Till:** Allein dadurch, dass wir drei Teamsprints hatten, war halt echt cool. Man konnte alles vorbereiten. Wir konnten das in der NRW-Liga so proben und dann zwei Wochen später, in der zweiten Liga umsetzen. Ja, das war halt einfach ein bisschen zusammen gefahren mit deinen Leuten und es war irgendwie nicht so, jeder kämpft für sich in dieser Gruppe. Das ist geil, auch beim Laufen. Auch wenn ich am Ende nur einmal gelaufen bin, aber dieses gepusht werden von den Leuten, das war schon sehr viel cooler als im Einzelsport.

**Konrad:** Man muss ja auch dazu sagen, dass die Zweite Mannschaft auch aufgestiegen ist. Das war auch irgendwie ein sehr schöner Doppelaufstieg, dass wir den hinbekommen haben. In der NRW Liga waren jetzt eher klassische Formate mit Teamsprint und normalem Einzel. Aber bis jetzt auf den Teamsprint in Krefeld mit kleinen Malheurs hat das eigentlich ganz gut funktioniert.

**Rennschuh:** Was ist denn so ein kleines Malheur?

**Luca:** Also ich habe mich in der Kurve hingelegt. Es hat geregnet!!! Und Marcelo gleich mit.

**Rennschuh:** Auf welchen Start im nächsten Jahr freut ihr euch am meisten?

**(fast) Einstimmig!**: Allgäu!

**Luca:** Ich freue mich auf Weimar! Ich war da letztes Jahr zuschauen und will da jetzt auch starten!

**Nils:** Ich freue mich auf jeden Fall auch auf die Finals in Hannover.

**Leon:** Ich freue mich auf jeden Fall auf Allgäu, glaube ich, weil wir da auch die meisten Chancen haben werden, gerade auch beim Radfahren, eine sehr profilierte Strecke ist, was uns auf jeden Fall entgegenkommt. Laufen ist da, glaube ich, auch sehr anspruchsvoll, so wie ich es gehört habe. Ich glaube, das wird unser Rennen.

**Rennschuh:** Du meinst, ihr habt bessere Trainingsbedingungen als zum Beispiel Hannover?

**Luca:** Ja

**Rennschuh:** Um noch mal auf Sport und Training zurückzukommen: Nehmt ihr irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel um eure Regeneration zu verbessern oder auch die Leistung zu steigern?

**Konrad und Nils:** Das übliche ISO-Zeugs halt. Jeder hat sein eigenes. Einer mehr, einer weniger. (lachen) Also Till setzt auf eine halbe Packung pro Radausfahrt.

**Simon:** Einen Proteinshake pro Tag und eine Brausetablette am Morgen.

**Luca:** Ich nehme noch Kreatin.

**Leon:** Ich nehme gar nichts. Aber das sieht man mir auch an.

**Rennschuh:** Geht ihr eigentlich regelmäßig zur Physiotherapie? Was macht ihr zur Körperpflege, wenn ich das mal so sagen darf, bei dem ganzen Sport, den ihr macht?

**Nils:** Gezwungenermaßen gehe ich häufiger mal zur Physiotherapie. Wenn das Knie gerade mal wieder nicht mitmacht. Ansonsten mache ich, ähm, probiere ich dreimal die Woche, Beinachsen-Stabi zu machen.

**Rennschuh:** Ansonsten setzt ihr auf Jugend?

**Simon:** Die haben wir leider nicht. Ich mache auch so ein bisschen Stabi, aber eher unregelmäßig, wenn ich ehrlich bin. Und das war's eigentlich.

**Luca:** Ich mache gerne Ausgleichssport im Winter. Dazu gehört dann Krafttraining, Bouldern und Rudern. Das war es dann.

**Till:** Also jetzt seit neuestem bin ich doch beim EST-Schwimm-Team. Da ist Krafttraining und Stabi wichtiger. Deswegen trainiere ich da noch ein-

mal die Woche in der Gruppe und habe Pläne bekommen, die ich zusätzlich alleine machen soll.

**Rennschuh:** Wie viele Stunden trainiert ihr so pro Woche so in der Saison?

**Leon:** Ab April zehn Stunden im Durchschnitt, würde ich sagen.

**Simon:** Also ich mach selten unter zehn. Also es ist bei mir immer zwischen zwölf und vierzehn, würde ich behaupten. Ich trainiere auch auf eine Langdistanz.

**Konrad:** Ja, da würde ich mich auch schließen.

**Nils:** Ich bin aktuell eher unter zehn.

**Till:** Also ich bin deutlich bei mehr. Aber ich bin doch Student. Also eigentlich unter zwanzig kommt nichts in die Tüte. Ich werde auch eine Langdistanz machen.

**Leon:** Also ich gehe zwei Stunden die Woche Radfahren, wenn's hochkommt. Da bleibt halt viel, viel übrig für Schwimmen und Laufen. Das reicht dann auch, wenn man eine Radgruppe hat in der Bundesliga.

**Rennschuh:** Was ist eure größte Motivation, jetzt in der 1. Bundesliga zu starten? Also, ich glaub, es wird hart.

**Konrad:** Neben den ganzen Top Triathleten zu stehen. Leider passt das mit den WTCS-Rennen, also den Weltcup Rennen, zeitlich nicht so gut. Außerdem geht der Olympia Zyklus wieder los und alle müssen Punkte sammeln. Trotzdem hoffe ich, dass wir bei den Bundesliga Rennen ein paar von den richtig guten Jungs sehen werden! Henry Graf, Lasse Lührs und so.

**Rennschuh:** Die haben auch schon Fahrräder gesponsert bekommen.

**Konrad:** Ja, das ist unser nächstes Ziel 😊.

**Nils:** Leon ist jetzt ja auch mit Richard Murray befreundet!

**Leon:** Den habe ich im Club nach Hannover getroffen.

Also da waren tatsächlich echt viele von den ersten Bundesliga-Athleten. Es war schon abgesprochen, dass die Teams da hingehen am Abend. Dann halt solche Kaliber da zu erleben, war auch cool.

**Rennschuh:** Ja, auf jeden Fall. Wo seht ihr eure Stärken? Teamsprint?

**Nils:** Gibt es nicht 😊.

**Konrad:** Ich könnte mir vorstellen, dass wir eigentlich am besten in Kraichgau aufgestellt sind. In Kraichgau gibt's das gleiche Format wie in Weimar (Team Relay). Das heißt, viermal so ein Minisprint miteinander. Und ich glaube, wenn, dann da, ehrlicherweise. Wir haben trotz all dem Training halt immer noch eine ziemliche Schwimmschwäche. Das ist für ein Team in der ersten Bundesliga nicht ideal. Ich glaube, das können wir bei dem Format am besten kompensieren.

**Rennschuh:** Wie organisiert ihr das denn eigentlich mit dem Essen abends vorher und morgens, wenn ihr da zu Wettkämpfen fahrt? Ihr habt jetzt noch nicht den Teamkoch dabei, der euch versorgt. Geht ihr einfach immer essen?

**Nils:** Kommt auf die Art der Unterkunft an. Also bisher war es ja immer so, dass wir auch mal Rennen in NRW hatten. Generell haben wir eigentlich immer probiert, bei Familie von jemandem zu übernachten und dementsprechend dann dort gegessen. Teilweise hatten wir auch Unterkünfte mit Küche. Ansonsten irgendwie die übliche Pizza am Abend vorher.

**Rennschuh:** Die ist aber nicht gut!

**Nils:** Ehrlich gesagt glaube ich, Ernährung wird überbewertet auf unserem Level. 🤔 Es gibt auch noch nach jedem Rennen den ehrlosen Stopp bei einer Fast-Food-Kette danach!

**Konrad:** Man muss auch sagen, dass auf der Stunde in der wir im Rennen sind, Ernährung nicht so wichtig ist. Du solltest natürlich nicht mit viel Hunger oder vollem Bauch ins Rennen gehen. Das mit dem Energiemanagement das bekommt man ganz gut hin.

**Rennschuh:** Verpflegung ist natürlich bei den kurzen Sachen nie so wichtig, aber ihr verpflegt euch trotzdem so ein bisschen auf dem Rennen, so ein bisschen Zucker zwischendurch, um das Level hochzuhalten, oder?

**Nils:** Es gibt ein Foto, da sieht man, wie Till beim Teamsprint in der zweiten Runde irgendwie versuchten, bei der Hektik ein Gel aufzumachen und sich das irgendwie reinzieht.

**Konrad:** Und das, obwohl er nach fünf Minuten aus dem Rennen raus ist, weil er nicht mehr mitläuft. Ich habe immer ein bisschen ISO in der Flasche. Meistens ist die Radflasche nicht voll. Das kannst du eh nicht alles trinken in der kurzen Zeit.

**Nils:** Das machen alle so. Bis auf Till.

**Konrad:** Der nimmt ein bisschen Wasser zu seinem ISO Pulver.

**Rennschuh:** Ich habe jetzt schon gehört, dass ein paar von euch haben weitere Wettkämpfe geplant haben, außer Bundesliga. Till, du gehst auf wieder auf die Langdistanz?

**Till:** Am Anfang der Saison bin ich in Hamburg auf der Langdistanz. Danach muss ich fürs Team gucken, wo ich eingesetzt werden kann.

**Rennschuh:** Und Konrad? Auch noch mal oder lieber nicht?

**Konrad:** Ich habe mich von Simon bequatschen lassen, am Ende der Saison noch mal eine Langdistanz zu machen. Das mache ich auf jeden Fall. Außerdem würde ich gerne noch mal den Gileppe Triathlon machen, der hier um die Ecke ist. Der ist echt super schön. Und Brand natürlich!

**Simon:** Ich mache auch Brand, die Vereinsmeisterschaft. In deland, wenn das mit den Terminen ganz gut passt. Ich kann Konrad auch nicht allein zur Gileppe Trophy fahren lassen, das kriege ich nicht übers Herz. Und dann am Ende der Saison die Langdistanz in Italien.

**Rennschuh:** Wie habt ihr die Trainingssteuerung für nächstes Jahr geplant? Wird das dann Julian übernehmen, dass er euch so einen Gesamttrainingsplan macht oder macht ihr das selbst? Macht das jeder selbst?

**Konrad:** Also das ist ja gerade so ein bisschen individuell, weil halt jeder dann doch so ein bisschen seine eigene Wettkampfplanung hat. Den letzten Block haben Julian und ich uns dieses Jahr zusammengesetzt und den Plan zusammengeschustert. Julian hat gerade die C-Trainer-Ausbildung gemacht. Er war jetzt auch beim Landeskader hat denen über die Schultern geschaut. Er fuchst sich da halt jetzt rein und deswegen würde ich ihn sukzessive mehr machen lassen. Ich finde er macht das sehr gut. Und was so die Makrosteuerung angeht, das sprechen sich Vera, Steffen und Julian zu-

sammen. Dann kommt dann noch das Frühjahrs trainingslager. Da wird es wahrscheinlich erst mal noch mal wieder ein bisschen längere Sachen geben, wobei wir das vielleicht auch noch mal diskutieren können. Ich weiß nicht, wie sinnvoll das ist, da noch so einen richtig langen Block zu setzen, weil dann das erste Rennen eigentlich kurz ist und all out. Da muss man noch mal überlegen.

**Rennschuh:** Habt ihr der vergangenen Saison und der kommenden noch etwas hinzuzufügen?

**Luca:** Durch diese Dynamik, als dann irgendwann der Aufstieg von der ersten Mannschaft in die erste Bundesliga möglich war, wurde Team 2 so ein bisschen mitgerissen. Direkt beim ersten Rennen von der NRW-Liga, in Gladbeck, sind wir Erster geworden und das war schon ein super Grundstein. Dann haben wir eigentlich immer sehr gute Rennen abgeliefert und hatten da auch einen coolen Team Spirit. Wir hatten da auch immer ein bisschen Rotation in der Mannschaft drin. Marcelo war ein sehr starker Grundpfeiler von Team 2. Der war eigentlich in jedem Rennen dabei. Ich war auch in jedem Rennen dabei und dann gab es halt auch ein paar, die eingesprungen sind oder von Team 1 ausgeholfen haben. Nils war einmal Erster, Simon war einmal Erster.

**Konrad:** Ich muss auch sagen, es war am Ende dann doch ein bisschen knapp mit der Aufstellung. Zuerst war Matti aufgestellt hat, der ist mit dem Fahrrad gestürzt. Dann war Paul aufgestellt und ist krank geworden. Zum Schluss hat Niklas sich tatsächlich bereit erklärt, noch mal zu starten. Und das war aber echt kurzfristig alles. Das war dann nicht so einfach, die Aufstellung zusammenzubekommen. Aber die Jungs haben das dann richtig gut gemacht. Das war, glaube ich, ein sehr starkes Rennen am Ende. Sie sind Zweiter geworden beim letzten Rennen und erster insgesamt.

**Luca:** Und wir haben Köln hinter uns gelassen, das war schon ganz cool.

**Konrad:** Insofern war es eine Top-Saison und irgendwie eine schöne Entwicklung. Als ich im DLC angefangen habe, waren wir kurz davor, die Mannschaft abzumelden. Dann hieß es: „Na, wir probieren es jetzt noch einmal“. Dann lief die Saison 2017

eigentlich schon vergleichsweise okay, sodass wir nach dem zweiten Rennen zumindest nichts mehr mit dem Abstieg zu tun hatten. Und dann ist das so über die Jahre hinweg immer weiter hochgegangen. Und hat uns dahin geführt wo wir jetzt sin.

Einen kleinen Knick gab es nur in der Corona Phase. Jetzt muss man sagen, jetzt sind wir alle nicht mehr so ganz die Jüngsten, was den Liga-Sport angeht. Aber dass wir das am Ende noch einmal geschafft haben, finde ich schon schön.

## Ironman Hamburg 2025

### Auf der Reeperbahn nachts um halb eins (mit Hans Albers) – oder Ironman Hamburg 2026 morgens um halb sieben (mit Frauke)

...auf der Reeperbahn war ich zwar auch, allerdings morgens um 11 Uhr und sicher verstaut in einem Hop on/off Bus und bei hochgeklappten Bürgersteigen. So wie diese Straße von Hans Albers in seinem Lied von damals besungen wurde, ist es dort meiner Meinung nach nicht (mehr). Mein zweiter Ironman stand von Anfang an unter einem speziellen Stern. Bei der Wahl des Hotels fing es bereits an, denn hatte ich nicht bedacht, dass der Weg bis zur Event-Area mit jedem Gang länger wird. Auch die Verpflegung vorm Rennen erwies sich als Aufgabe mit Hindernissen, in Erwähnung eines Supermarkts oder eines kleinen Restaurants mit netter Speisekarte in der Nähe.



Bike Check-In

Das Wetter war bei der Ankunft jedoch schön und der Jungfernstieg mit der weißen Fassade erstrahlte unter dem Sonnenlicht. Das sollte nicht

so bleiben, denn der Wetterbericht verhieß nichts Gutes. Dementsprechend machte ich mir, als echter Hasenfuß, Gedanken wegen der Radstrecke und der Tagestemperaturen. Am Morgen des Rennens lief ich Richtung Hauptbahnhof, über mir ein wolkenverhangener, bleigrauer Himmel, der sich am Horizont zunehmend dunkler zeigte. Kurz vorm Erreichen des Bahnhofs ging der Nieselregen in Regen über und ich stellte mich im zugigen Eingangsbereich des Bahnhofs erstmal unter. Außer mir waren noch vier bis fünf andere Athleten dort und ich gesellte mich zu einem Paar mit gezücktem Handy und fragte, ob es eine Meldung zum Wetter geben würde. Der Start war vorerst um eine Stunde verschoben worden und es wurde darum gebeten sich einen sicheren Platz zu suchen, um das heranrückende Unwetter abzuwarten.



Enjoy your race!

Rumms, das saß! Wir gingen zu dritt in den McDonalds Imbiss, da es dort neben einer Heizung auch Sitzmöglichkeiten gab. Umgeben von jugendlichen Nachtschwärzern mit riesigem Appetit warteten wir auf Neuigkeiten vom Veranstalter. Währenddessen tobte draußen ein Unwetter vom Feinsten mit Blitz, Donner, Starkregen und ich meine sogar Hagel. Der Start verzögerte sich weiter nach hinten (ich weiß nicht mehr um wie

viele Stunden) und wir mutmaßten schon, ob aus dem Ironman vielleicht ein Duathlon würde, was wir drei auf keinen Fall wollten.

Endlich klarte es auf und ich marschierte mit der Frau zusammen zur Wechselzone. Dort angekommen, musste alles schnell gehen, damit der Wettkampf innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens stattfinden konnte. Beim Start wurde nicht lange gefackelt und es ging rollend zügig vorwärts.

Das Wasser war eiskalt und der Neo ein echter Segen, denn warm wurde mir im Anzug trotz der Anstrengung nicht. Die Orientierung fand ich diesmal für mich etwas schwierig, da ich beim Schwimmen zurzeit einen Linksdraill habe und den Kurs nicht gut halten kann. Endlich kam der Jungfernstieg in Sicht und es ging über eine schöne bequeme Rampe aus dem Wasser raus. Die Wechselzone war lang und bis zum Aufstiegspunkt ein langer Weg zurückzulegen. Machte aber nichts, Hauptsache es läuft. Der Kurs schlängelte sich durch Hamburg und am Hafen vorbei nach draußen Richtung Deich. Unterwegs ballerten eine Menge Athleten an mir vorbei, einer vor mir musste sich Blumenfeldt-mäßig übergeben, was einen zusätzlichen Ausweichschlenker neben den vielen Kanaldeckelschlenkern erforderte. Naja und ein bisschen ekelig war es auch. Der Wind kam gefühlt immer von vorne und fraß einen erheblichen Teil meiner Körner. Es war richtig anstrengend und ich musste die ganze Zeit drücken und das hatte ich nicht richtig gut geübt. Während der Fahrt gaben viele Teilnehmer wegen eines Defekts auf. Auch sah ich mehrere schlimme Unfälle, denn inzwischen wurde der Wind böiger und kam von der Seite, was zum Verhängnis für einige Athleten wurde. Zehn Kilometer vorm Wechsel öffnete sich diesmal ohne Vorwarnung erneut die Schleuse und schickte orkanartigen Wind nebst peitschendem Regen auf uns herab. Es war unglaublich!! Ich fuhr auf der Bundesstraße Richtung Hafenmole auf zwei Hochhäuser zu durch deren Mitte der Regen fast horizontal peitschte und die Straße komplett unter Wasser setzte. Absperrgitter und Straßenschilder fielen mit lautem Getöse um und schleiften über den Asphalt weiter Rich-

tung Fahrbahnmitte. Meine Geschwindigkeit lag bei 12km/h und ich konnte fast nichts sehen. Die Böen drückten und zerrten an mir und ich drohte umzukippen. Ich entschied mich dafür stehenzubleiben und aufs Oberrohr geduckt kurz zu pausieren, denn ich hatte ein bisschen Angst vor einem Sturz. Nach kurzem Halt ging es weiter. Die Straßen unmittelbar vor der Wechselzone waren leer gefegt und kein Mensch zu sehen. Stille! Bei der Wechselzone angekommen stieg unser kleiner Haufen ungelenk vom Rad und es bot sich uns ein Anblick der besonderen Art. Athleten mit aerodynamischen Helmen und schönen Rädern standen bis zum Knöchel im Wasser, der Laufgang war übersät mit Blättern, kleinen Ästen und Blütenblättern – von Streuengelchen jedoch fehlte jede Spur. Ich fand das unglaublich komisch und musste spontan lachen. Es war ein groteskes Bild.



Frauke's spezieller Aero Flaschendeckel

„Ok Frauke, jetzt nur noch den Marathon abarbeiten“, dachte ich bei mir. Allerdings waren die Beine schon auf Meuter-Kurs, das merkte ich gleich. Und FUMM, ab auf die Strecke. Es war vom ersten Kilometer an ungewohnt anstrengend und

mir wurde klar: „Ok Frauke, du hast ein Problem!“

Das Kilometerschild 40 kam in Sicht und mein Kopf formulierte automatisch mein persönliches Tagesziel: „Frauke will Kilometerschild 40 sehen.“ Danach lief ich nach Gefühl und wenn die Luft knapp wurde und Schwäche sich hinterhältig heranpirschte, bin ich entweder KURZ gegangen oder drosselte das „Tempo“, bis ich wieder ok war.

Die Laufstrecke war kurvenreich und mit wechselndem Belag und von Zuschauern bevölkert. Dementsprechend turbulent und laut ging es die ganze Zeit zu. Auf meiner dritten Runde rief mir eine Helfer zu: „Frauke, etwas zu essen für dich!“ und hielt mir mehrere Riegel entgegen. Während ich mir einen schnappte, dachte ich: „Mmmh, den Mann habe ich schonmal gesehen, den kenne ich ... aber woher?“ Grübel, Grübel ... ich drehe mich um und rufe: „Hallo Torsten!“ Ein Nicken, ein Lachen und schon geht es weiter Richtung Kilometerschild 40 für mich. Beim zweiten Mal hatte Torsten einen hübschen Blumenstrauß Gels für mich zur Hand und danach fingen die letzten Kilometer des Marathons für mich an. Bis her hatte mir der Marathon nichts geschenkt und bei der letzten Verpflegung vorm Ziel musste ich einen „längerer“ Stopp einlegen. Vier Kilometer können sich durchaus zu gefühlten zehn Kilometern entwickeln, es war also Vorsicht geboten. Und da war es nun, das erste Ziel: das Schild mit der 40 darauf!! Das vierte Gummiband wurde in Akkordarbeit von den Helfern über meinen Arm gestreift und die letzte Straße vorm richtigen Ziel war mit bunten Bändern schön geschmückt. Einmal noch linksherum und dann rechtsherum und da lag auch schon der rote, von Zuschauern flankierte, Teppich und der Zielbogen im Scheinwerferlicht, dem ich mit gefühlt staksigen Schritten in die Arme lief!!

Mein Gott, war ich fertig! Das war das totale Gegen teil zu Frankfurt im letzten Jahr. Ich bin freiwillig ins Sani-Zelt gewankt und bin dort aufmerksam und sehr freundlich umsorgt und gehätschelt worden. Blutdruck messen, Sauerstoffgehalt des Blutes, Deckchen, etwas zu Trinken und dazu der beste Platz mit Blick auf den Zelteingang ... wer da so

hereinkam und WIE. Ich sah kein bisschen besser aus als die anderen aber die einsetzende Entspannung rief, wieder den kleinen Schalk auf den Plan und ich amüsierte mich königlich über mich selbst und meine Mitstreiter. Beim Aufstehen krachte es gehörig im Gebälk und ich brauchte nun dringend etwas zu essen.

Im Athletengarten gab es, man glaube es kaum, einen Pizza-Stand mit richtigem Backofen!!! Dort war ich richtig! Zum Glück war die Schlange sehr kurz und ich habe sage und schreibe zwei Pizzen verdrückt. Boah. Neben mir hockte ein Israeli und wir tauschten uns kauend und eher mit Schlagwörtern über den Wettkampf aus. Turbulent! Spannend! Krass! Herausfordernd! Sehr gut!

Während des Schreibens und der aufkommenden Bilder in meinem Kopf, bin ich auch in der Lage mich mit dem Marathonergebnis zu versöhnen. Ich war zwar nur eine halbe Stunde langsamer, was in Anbetracht der Umstände vollkommen in Ordnung ist aber das nicht so gute Marathonerlebnis machte es mir in den vergangenen Monaten schwer das auch emotional so zu sehen. Nun ist es mir gelungen und dafür möchte ich auch Claudia danken, die mich gebeten hat etwas für den Rennschuh zu schreiben. Ohne Unterstützung von KI zu schreiben, macht natürlich Arbeit. Ich denke allerdings, dass es für Vereine und deren Mitglieder von Vorteil sein kann einen persönlichen Bericht zu verfassen und einen Blick hinter die Fassade zu gestatten. In ein paar Jahren können wir uns bestimmt beim Lesen erneut königlich amüsieren und das ist etwas sehr Schönes!

Frauke

Anzeige



In der Städteregion bringt dich die ASEAG zuverlässig von A nach B! Während des Silvesterlaufs wird ein Bus auch mal zum Gepäcklagerort.

# **Teil IV.**

## **Triathlon Liga**

## Rennformate und Distanzen im Triathlon

### Langdistanz

- 3,8 km Schwimmen
- 180 km Radfahren
- 42,2 km Laufen

um langsamere Läufer schneller ins Ziel zu bringen. Die Distanzen sind identisch mit der normalen Sprintdistanz.

### Mitteldistanz

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

### 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

### Kurzdistanz, auch olympisch genannt

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

### Enduro (Doppel-Mini-Sprint)

Es werden zwei Supersprints direkt hintereinander gemacht.

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

### Team Relay

Beim Team Relay wird zu viert (Frauen) bzw. zu fünf (Männer) eine Staffel gemacht. Jeder Athlet muss dabei alle drei Distanzen zurücklegen. Dieses Format gab es auch bei den olympischen Spielen in Paris. Mit dem Unterschied, dass die Staffel in Paris mixed war.

- 200 m Schwimmen
- 6 km Radfahren
- 1,5 km Laufen

## Triathlon Liga 2025

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

### Zweite Bundesliga Nord

### 22.6. Team Relay Weimar

#### 25.5. Teamsprint Gütersloh

Name	Total	Swim	Bike	Run
24. Greta Kloppenburg	1:05:19	11:03	31:40	19:58
25. Anna Gerhard	1:05:20	11:03	31:40	19:58
26. Olivia Peel	1:05:20	11:03	31:40	19:58
Eva Gläser	DNF	11:03	31:40	

**Platz 8/14 Platzziffer 69**

Teamsprint 24. Dalkeman Gütersloh

25. Mai 2025

Name	Total	Swim	Bike	Run
10. Anna Gerhard	22:01	3:19	10:24	5:43
13. Olivia Peel	22:12	3:02	10:27	6:15
20. Nora Schulte	22:29	3:12	10:31	6:13
25. Eva Kläser	22:58	3:12	10:23	6:43

**Platz 6/14 Platzziffer 43**

Minisprint Staffel 0,2-6-1,5

Kulturstadttriathlon Weimar

22. Juni 2025

Name	Total	Swim	Bike	Run
9. Simon Schläger	55:54	10:16	26:55	16:18
10. Konrad Frischkorn	55:54	10:16	26:55	16:18
11. Lucas Weithoff	55:54	10:16	26:55	16:18
12. Leon Schenke	55:54	10:16	26:55	16:18
Till Schneeman	DNF	10:16	26:55	

**Platz 3/16 Platzziffer 42**

Teamsprint 24. Dalkeman Gütersloh

25. Mai 2025

Name	Total	Swim	Bike	Run
3. Konrad Frischkorn	19:05	2:46	9:08	4:57
10. Timm de Jong	19:14	2:36	9:04	5:15
22. Leon Schenke	19:30	2:45	9:11	5:17
24. Lucas Weithoff	19:37	2:46	9:14	5:14

**Platz 2/16 Platzziffer 59**

Minisprint Staffel 0,2-6-1,5

Kulturstadttriathlon Weimar

22. Juni 2025

## 5.7. Enduro Itzehoe

Name	Swim	Bike	Run
22. Olivia Peel			1:04:20
Lap 1	6:18	13:35	9:48
Lap 2	6:51	13:52	8:49
23. Anna Gerhard			1:04:24
Lap 1	6:47	13:10	9:59
Lap 2	6:39	13:46	8:59
28. Eva Kläser			1:05:28
Lap 1	5:56	13:20	10:53
Lap 2	6:05	13:51	9:56
32. Johanna Siemons			1:05:49
Lap 1	5:55	13:23	11:05
Lap 2	6:05	14:05	10:13

**Platz 8/14** **Platzziffer 73**

Doppel-Mini-Sprint 16. SCI Triathlon

05. Juli 2025

Name	Swim	Bike	Run
6. Konrad Frischkorn			55:24
Lap 1	5:30	12:11	8:07
Lap 2	5:38	12:22	7:15
19. Leon Schenke			56:21
Lap 1	5:34	12:03	8:29
Lap 2	5:52	12:30	7:42
24. Simon Schläger			57:14
Lap 1	5:36	12:00	8:31
Lap 2	6:05	12:32	7:51
38. Lucas Weithoff			58:10
Lap 1	5:50	11:54	8:58
Lap 2	6:09	12:41	8:04

**Platz 5/16** **Platzziffer 49**

Doppel-Mini-Sprint 16. SCI Triathlon

05. Juli 2025

## 17.8. Sprint Grimma

Im August stand traditionell wieder Grimma auf unserem Triathlon-Bundesligakalender. Der Wettkampf konnte trotz vorheriger Bedenken – Stichwort Hubschrauberabsturz einen Monat zuvor – reibungslos durchgeführt werden.

Wir reisten am Samstag aus Aachen und Stuttgart an. Nach einer kleinen Streckenbesichtigung, um die neue Rad- und Laufstrecke zu begutachten, ging es ins Hotel, wo wir uns stärkten und uns die Finger bunt lackierten. Unser Ziel war es, neben einer guten Platzierung auch ein bisschen Farbe in den blauen Osten zu bringen – was zumindest vom Team Berlin auf dem Podium anerkennend kommentiert wurde.

Unsere Frauen starteten als Erste, hatten ein tolles Rennen, wurden aber durch eine Disqualifikation leider auf Platz zehn zurückgeworfen.



Bunt und munter an den Start in Grimma

Bei den Männern kamen wir zu viert aus dem Wasser, aber nur Konrad schaffte es in die erste Gruppe, während Leon, Nils und Simon in der Verfolgergruppe blieben. Auf der Radstrecke schloss sich die Lücke nach vorne leider nicht, dafür konnte Lukas mit seiner Gruppe aufschließen. Beim anschließenden Laufen konnten wir alle noch ein paar Plätze gutmachen. Am Ende sprang für uns ein solider zweiter Platz heraus.

Die Rückreise verlief dann ganz entspannt und ohne Probleme. Insgesamt war es für uns ein bunter und erfolgreicher Ausflug

Simon

Name	Total	Swim	Bike	Run
11. Olivia Peel	1:01:57	10:56	30:04	18:54
21. Eva Kläser	1:03:36	9:59	31:07	20:23
23. Johanna Siemons	1:03:58	9:53	31:10	20:57
60. Friederike Willoughby	1:03:22	10:25	31:31	19:21

**Platz 11/14 Platzziffer 92**

*Sprint 20. Muldental Triathlon Grimma*

17. August 2025

Name	Total	Swim	Bike	Run
3. Konrad Frischkorn	53:58	9:46	26:43	15:42
17. Leon Schenke	55:03	9:48	27:34	16:02
26. Nils Plettenberg	55:24	9:45	27:28	16:24
31. Simon Schläger	55:33	9:48	27:29	16:23
46. Lucas Weithoff	56:29	10:05	27:17	17:13

**Platz 2/16 Platzziffer 77**

*Sprint 20. Muldental Triathlon Grimma*

17. August 2025

## 6.9. Sprint Hannover

Name	Total	Swim	Bike	Run
10. Olivia Peel	1:02:06	10:42	30:38	18:50
13. Anna Gerhard	1:02:23	11:07	30:31	19:03
26. Johanna Siemons	1:03:44	9:41	31:02	21:13
40. Greta Kloppenburg	1:05:04	10:36	30:49	21:38

**Platz 5/14 Platzziffer 49**

*Sprint Hannover Triathlon am Maschsee*

06. September 2025

Name	Total	Swim	Bike	Run
7. Konrad Frischkorn	54:57	9:31	27:06	16:36
14. Leon Schenke	55:14	9:48	26:55	16:57
20. Timm de Jong	55:33	9:30	27:03	17:03
39. Nils Plettenberg	56:24	10:08	27:41	16:39
54. Lucas Weithoff	57:43	10:34	27:37	17:42

**Platz 3/16 Platzziffer 80**

*Sprint Hannover Triathlon am Maschsee*

06. September 2025

Anzeige

**J&J  
MedTech**

Johnson & Johnson med Tech ist ein global aktives Unternehmen in der Medizintechnikbranche. In Aachen hat das Unternehmen mit Abiomed einen großen Produktionsstandort für Herzpumpen. Präzise Höchstleistungen passen zum Silvesterlauf insbesondere zum J&J med Tech Speed Race.

Anzeige

**KERAMUNDO**  
WELT DER FLIESEN

Keramundo ist der Nr. 1 Fachhandel für deine Fliesen. Egal ob Bad, Küche, Wohnzimmer oder Boden, Keramundo hat immer etwas passendes für dich. In den zahlreichen Filialen oder auch online wirst du bestens beraten, egal was du vor hast. Als Partner des DLC Aachens unterstützt Keramundo unseren Weg im Spitzensport und legt dadurch einen Grundstein für unseren Erfolg.

## NRW Liga

### 11.5. Teamsprint Gladbeck

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehm warmen Temperaturen startete am 11. Mai die NRW-Liga im Gladbecker Freibad in die Saison. Das Format des Tages: der Teamsprint – und für beide Teams zugleich die Generalprobe für den anstehenden Bundesliga-Teamsprint in Gütersloh zwei Wochen später.

Für das Frauenteam gingen Anna Gerhard, Eva Kläser, Laura Mählmann und Nora Schulte an den Start – als zweites Team des Tages.



Nora, Laura, Eva, Anna

Schon im Wasser setzte Eva ein Ausrufezeichen: Sie zog das Team mit der schnellsten Schwimmzeit des gesamten Feldes nach vorne. Die enge und vom schlechten Belag geprägte Radstrecke erforderte volle Konzentration, dennoch bewältigten die vier Athletinnen die vier Runden souverän und erzielten die zweitschnellste Radzeit. Zwischen-durch blieb sogar genug Luft, um das überholende Männerteam lautstark anzufeuern!

Wie vorher abgesprochen, ließ es Eva nach dem Radfahren locker angehen, während Anna, Laura und Nora beim Laufen noch einmal alles geben und gemeinsam die Tagesbestzeit im Lauf markierten.

Das Ergebnis: Ein überragender Tagessieg mit 1:20 Minuten Vorsprung auf das zweitplatzierte Team – ein Auftakt nach Maß.

Im Männerrennen standen Leon Schenke, Nils Plettenberg, Simon Schläger und Till Schneemann ebenfalls als zweites Team an der Linie.



Nils, Till, Simon, Leon

Der Start im Freibad verlief zunächst chaotisch, da noch ein langsameres Frauenteam auf der Bahn war. Anders als zuvor befürchtet schwamm Till dennoch ruhig und kontrolliert vor, sodass alle trotz des hohen Tempos gut hinterherschwimmen konnten. Bereits beim Schwimmausstieg gab es eine extra Motivationsspritze: Die vier die hatten die eine Minute früher gestarteten Kölner schon eingeholt.

Es folgte ein hektischer Radaufstieg, weil sich noch ein Kölner Athlet zwischen die Teammitglieder mischte. Doch davon ließen sich unsere Männer nicht beirren: Auf der Radstrecke zeigte das gesamte Team eine herausragende Performance, angeführt von einem sehr starken Till, der viel Führungsarbeit übernahm. Die Mädels feuerten derweil von ihren Rädern aus kräftig an.

Akuter Sauerstoffmangel im Hirn provozierte zwei Beinahe-Crashes, die glücklicherweise ohne Folgen bleiben. Nach dem Radfahren stieg Till wie

geplant aus und konzentrierte sich auf die Rolle des Motivators, während die anderen drei den Lauf souverän durchzogen.

Das Resultat kann sich mehr als sehen lassen: Schnellstes Team in allen Disziplinen und ein klarer Sieg mit 1:30 Minuten Vorsprung auf die Konkurrenz aus Ratingen, die mit 3 Erstligaathleten an den Start gegangen war.

Insgesamt ein überragender Saisonstart mit einem Doppelsieg in der NRW-Liga und super Stimmung. Beide Teams präsentierten sich top motiviert und hervorragend abgestimmt – das viele gemeinsame Training im Vorfeld hat sich ausgezahlt. Alles in allem eine perfekte Vorbereitung für den Saisonstart der 2. Bundesliga in Gütersloh.

Nils

	<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
1.	Laura Mählmann	1:09:53	11:23	38:24	20:03
1.	Anna Gerhard	1:09:53	11:23	38:24	20:03
1.	Nora Schulte	1:09:53	11:23	38:24	20:03
	Eva Kläser	DNF	11:23		

**Platz** **1/14** **Platzziffer** **None**  
Teamsprint Triathlon Gladbeck  
11. Mai 2025

	<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
1.	Simon Schläger	58:40	9:52	32:24	16:23
1.	Nils Plettenberg	58:40	9:52	32:24	16:23
1.	Leon Schenke	58:40	9:52	32:24	16:23
	Till Schneemann	DNF	9:52	32:24	

**Platz** **1/18** **Platzziffer** **None**  
Teamsprint Triathlon Gladbeck  
11. Mai 2025

## 25.5. Sprint Gütersloh

	<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
3.	Nora Schulte	1:06:08	12:01	32:32	19:38
5.	Laura Mählmann	1:07:11	10:56	33:37	20:42
25.	Paulina Montero	1:10:39	12:57	34:04	21:29

**Platz** **2/14** **Platzziffer** **33**  
Sprint Triathlon Gütersloh  
25. Mai 2025

	<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
1.	Nils Plettenberg	56:42	10:04	28:16	16:35
11.	Luca Schäfer	57:45	10:51	28:00	17:12
34.	Johannes Kern	59:50	10:01	28:17	19:30
39.	Marcelo Montero	1:00:28	10:50	28:55	18:54

**Platz** **3/18** **Platzziffer** **85**  
Sprint Triathlon Gütersloh  
25. Mai 2025

## 15.6. Sprint Harsewinkel

### NRW Liga Harsewinkel Sprintdistanz

Im dritten Rennen der höchsten Liga in NRW geht es nach Harsewinkel. Mit Ulle und Till (Team Peng) sind zwei Überschwimmer für Aachen am Start die das Rennen schnell machen wollen. Simon ist als Bundesliga Starter Favorit für die ganz vorderen Plätze. Luca möchte trotz Sturz 2 Wochen zuvor im Training an seine gute Leistung aus Gütersloh anknüpfen.

Bei den Frauen sind die doppelten Luras und Pau am Start. Laura L möchte ihre gute Laufform ausspielen, während Laura M spekuliert darauf nach dem Schwimmen ordentlich Vorsprung zu

haben. Pau hofft nach ihrer eher holprigen Saisonvorbereitung in der sie durch eine Verletzung nicht viel laufen konnte wieder auf ein solides Rennen.

Christina ist als Fanclub und rasende Moderatorin dabei und sorgt für viele Schmunzler im Gruppenchat mit ihrem Liveticker. Nach einem guten Schwimmen durch Till, Ulle und Simon ist der DLC in der Poleposition um den Sieg in der Gesamtwertung. Luca muss nach relativ schwachen Schwimmen Schadensbegrenzung betreiben und darauf hoffen beim Laufen noch einige Positionen gut zu machen. Simon läuft ein abgeklärtes Rennen und setzt sich 2 km vor Schluss von seinen Gegnern ab. Er sichert sich den Einzelsieg! Luca überholt am Ende noch ein paar Gegner und wird 17. Unter diesen sind leider auch Till und Ulle die sich auf den Plätzen 21 und 23 einreihen. In der Gesamtwertung schrammt der DLC Aachen damit haarscharf an Platz 1 vorbei, sichert sich aber den 2. Platz und kann sehr zufrieden aus Harsewinkel abreisen.

Bei den Frauen liefert Laura M wie zu erwarten ein gutes Schwimmen ab. Pau und Laura L kommen im hinteren Drittel aus dem Wasser und müssen sich in kleinen Gruppchen nach vorne kämpfen. Nach einem schnellen Wechsel in die Laufschuhe kann Laura M ihre hervorragende Leistung aus Gütersloh (5. Platz!) leider nicht ganz bestätigen. Zu geringe Energiereserven aufgrund eines zuhause vergessenen Frühstücks machen das Laufen schwerfällig. So kommt Laura M mit einem guten 12. Platz ins Ziel. Währenddessen läuft Laura L Position um Position nach vorne und wird am Ende sogar 8. Pau kann tatsächlich ihre Platzierung aus Gütersloh noch verbessern und wird 24. Zusammen erreichen die Frauen den 4. Platz.

Nach dem Rennen befinden sich die Männer punktgleich mit Köln an der Tabellenspitze. Die Frauen grüßen ebenfalls von Tabellenplatz 2 mit einem Punkt Rückstand hinter Köln. Es bleibt also weiterhin spannend!

Name	Total	Swim	Bike	Run
8. Laura Laermann	1:05:28	13:51	31:02	19:16
12. Laura Mählmann	1:06:58	10:45	31:12	23:38
24. Paulina Montero	1:09:17	12:55	31:51	22:56

**Platz 4/14 Platzziffer 44**

*Sprint Triathlon Harsewinkel*

*15. Juni 2025*

Name	Total	Swim	Bike	Run
1. Simon Schläger	54:53	10:13	26:14	17:12
17. Luca Schäfer	57:08	11:10	26:28	18:14
21. Till Schneemann	57:39	9:28	26:53	19:51
23. Johannes Kern	57:47	9:48	26:40	19:56

**Platz 2/18 Platzziffer 62**

*Sprint Triathlon Harsewinkel*

*15. Juni 2025*

*Luca*

## 31.8. Teamsprint Krefeld

### NRW Liga Krefeld Team-Sprint

Im vierten Rennen der höchsten Liga in NRW geht es nach Krefeld. Sowohl die Männer als auch die Frauen sind vor dem Wettkampf auf Platz 2 der Liga-Wertung.

Paul startet zu seinem Saisondebüt und bezeichnet sich und das Team als Resterampe. Opa Luca (M30) startet mit Rückenschmerzen ins Rennen. Till hat zum zehnten Mal seine Laufoffensive gestartet, wird diese, aber wenn alles nach Plan läuft, nicht benötigen. Marcelo ist diszipliniert wie immer und möchte seine gute Laufform ausspielen. Man rechnet sich hohe Chancen auf das Podium aus. Im Teamsprintformat müssen die Disziplinen zusammen absolviert werden und das dritte Teammitglied zählt für die Gesamtplat-

zierung. Der Plan war also Tills mega Radperformance zu nutzen und den Gegnern davon zu fahren. Beim Massenstart im Elfrather See ist Paul gemeinsam mit den Führenden aus dem Wasser gekommen. Auch Luca ist weit vorne aus dem Wasser gekommen. Till hat Marcelo eskortiert und so ist das Team mit einer Minute Rückstand auf die Radstrecke gegangen schon nach 5 km hat sich das Team auf den zweiten Platz vorgearbeitet und den Rückstand auf Dortmund auf 30 Sek reduziert. Am Ende der ersten Radrunde am Wendepunkt ist Luca allerdings mit überhöhter Geschwindigkeit in die Nasse Kurve gefahren. Sowohl Luca als auch der direkt dahinterfahrende Marcelo sind gestürzt. Während Luca schnell weiterfahren konnte, ist Marcelos Kette runtergefallen. Paul, Till und Luca haben sich dazu entschlossen zu dritt weiterzufahren. Somit war klar, dass Till laufen musste. Auch zu dritt war das Team weiterhin das stärkste Radteam im Feld und ist 40 sek hinter Dortmund auf die Laufstrecke gegangen. Dort hat Till alles gegeben, Luca und Paul haben geschoben und Till mit Wasser versorgt. Die Lokalmatadoren Krefeld, Köln und Münster sind trotzdem noch vorbeigekommen. Marcelo hat das Rennen alleine beendet und war trotzdem nur eine Minute hinter dem Trio. Den Umständen entsprechend war das Team mit dem 5. Platz zufrieden und konnte im Ziel auch schon wieder über das Fauxpas lachen.

Die Frauen haben ein von vorne bis hinten souveränes Rennen abgeliefert. NRW-Liga All Star Pau steht bereits zum dritten Mal diese Saison am Start in der Liga. Nach dem Schwimmen sind die Frauen als 8. Auf die Radstrecke gegangen. Mit exzellentem Teamwork haben sie sich dort bis auf den zweiten Platz nach vorne gearbeitet. Nur Buschhütten war uneinholbar an der Spitze. Laura hat beim Laufen teilweise sowohl Pau als auch Rebecca geschoben. So wurde der 2. Platz ins Ziel gebracht. Auch Greta hat das Rennen weit vorne beendet. Durch den dritten Platz der Kölner klettern die DLC Frauen auf den ersten Tabellenplatz. In zwei Wochen geht es zum Saisonfinale nach Vreden.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Paulina Montero	1:08:31	12:53	34:27	21:12
2.	Laura Laermann	1:08:31	12:53	34:27	21:12
2.	Rebecca Emmerich	1:08:31	12:53	34:27	21:12
	Greta Kloppenburg	1:11:13	12:53	34:27	23:28

**Platz** **2/14** **Platzziffer** **None**

*Teamsprint Covestro Triathlon Krefeld*

31. August 2025

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Till Schneemann	1:01:03	11:05	30:32	19:26
5.	Luca Schäfer	1:01:03	11:05	30:32	19:26
5.	Paul Senger	1:01:03	11:05	30:32	19:26
	Marcelo Montero	1:02:07	11:28	31:46	18:54

**Platz** **5/18** **Platzziffer** **None**

*Teamsprint Covestro Triathlon Krefeld*

31. August 2025

*Luca*

## 13.9 Sprint Vreden

## NRW Liga Vreden Sprint

Ab ins Münsterland! Vreden als eine der Perlen der Ligasaison dieses Jahr präsentiert sich mit nassen Straßen und viel Wind. So verspricht es sich auch trotz fehlender Höhenmeter zu einem spannenden Rennen auszugehen.

Der DLC Aachen reist mit zwei Mannschaften aus der NRW-Liga an. Beide Teams sind gut in der Tabelle platziert und auch heute wieder gut besetzt. Die Männer legen los am späten Vormittag zu humaner Startzeit. Niklas und Pit zusammen auf einer Bahn, Luca und Marcelo auf der Bahn nebenan. Das Team sortiert sich beim Kölner Triathlon Team ein und verspricht sich schnelle Füße

im Wasser. Der Plan ging leider nicht gut auf, das Tempo wurde etwas verschleppt und keiner konnte mit der ersten Gruppe aus dem Wasser kommen.

So mussten ein schneller Wechsel und eine Aufholjagd her, um gute Platzierungen möglich zu machen. Niklas tat genau das, mit Raketenantrieb an der 2. Gruppe vorbei nach vorne gefahren und zur ersten Gruppe aufgeschlossen. Über die Leistungsdaten können die meisten nur träumen, Wahnsinns Nummer! Ähnlich stark ist Luca in die 2. Radgruppe vorgefahren und schloss den >1 min Rückstand nach dem Schwimmen. Marcelo konnte in der 3. Radgruppe gute Arbeit machen.

Runter vom Rad auf die kurvige Laufstrecke auf wechselndem Untergrund. Auf einer langen Geraden konnte man gut sehen wie man platziert ist und sich mental gut an anderen Läufern festbeißen. Alle 4 konnten einen guten Lauf anhängen. Mit 2 Platzierungen in der Top10 reichte es zum Team-Sieg!

Während des Männer-Rennens gingen die Frauen auf die Strecke. Alle drei, Laura, Pau und Rebecca konnte mit der ersten Gruppe auf das Rad steigen und in der Gruppe bleiben. Danach zuberte Laura einen flotten Lauf nach vorne auf die Straße und konnte souverän das Rennen gewinnen! Pau und Rebecca kamen kurz hintereinander ins Ziel mit ebenfalls einer klassen Platzierung. Das Ergebnis: Ein unangefochtener Sieg!

Wir verabschieden uns aus Vreden mit einem erfolgreichen Renntag und guter Laune. Das Event hat familiärem Charme, das Event ist kompakt auf dem Freibad-Gelände gehalten und sehr unterhaltsam. Super schön zu sehen, dass der Bocholter SV mit dem halben Verein vor Ort war und es als eine Art Vereinsmeisterschaft behandelt hatten. Großen Dank auch an Matthi, der uns den Tag über begleitet hat und einen erstklassigen Rennbericht in der Gruppe geteilt hat. Auf der Heimfahrt den Bericht durchstöbern und das Rennen revue passieren zu lassen ist ein tolles Gefühl. Pit out!

Pit

<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
1. Laura Laermann	1:05:48	13:12	32:47	19:48
3. Paulina Montero	1:07:54	12:52	33:12	21:49
4. Rebecca Emmerich	1:08:00	13:22	32:43	21:54

**Platz** **1/14** **Platzziffer** **8**

*Sprint Triathlon Vreden*

*13. September 2025*

<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
2. Niklas Löbner	57:04	10:40	28:25	17:58
4. Luca Schäfer	58:15	11:11	29:04	17:59
11. Pit Gardeick	59:21	10:44	29:35	19:01
34. Marcelo Montero	1:02:02	11:12	30:41	20:09

**Platz** **2/18** **Platzziffer** **51**

*Sprint Triathlon Vreden*

*13. September 2025*

Anzeige



Du willst deine Performance auf nächste Level heben? Dann ist ein gesteuertes Training durch die Trainer von Triworx Coaching der Schlüssel dazu. Lass dir einen Trainingsplan erstellen, der dich zu deinem Ziel bringt bis es heißt: Performing perfect!

## Regionalliga Frauen

### 25.5. Sprint Gütersloh

Name	Total	Swim	Bike	Run
6. Kristina Ziemons	1:04:34	8:59	33:59	19:36
11. Leonie Rüenauver	1:06:35	9:41	34:50	19:37
23. Louisa Wallmeier	1:09:49	8:12	35:34	23:21

**Platz** **4/18** **Platzziffer** **40**

*Sprint Triathlon Gütersloh*

25. Mai 2025

schafften es nach 26:59 Minuten und 28:34 Minuten aufs Rad.

Drei Radrunden à 14 km mussten zurückgelegt werden, welche einen unerwarteten Anstieg beinhielten, der die drei herausforderte. Im Großen und Ganzen verlief auch das Radfahren bei allen drei gut, sodass Lieke Neplenbroek nach 1:15 Stunden, Leonie Rüenauver nach 1:17 Stunden und Louisa Wallmeier nach 1:22 Stunden zum Laufen übergehen konnten.



Lieke, Louisa, Leonie

### 15.6. Kurzdistanz Steinbeck

Am 15. Juni 2025 machten sich drei Athletinnen der Regionalliga – Lieke Neplenbroek, Leonie Rüenauver und Louisa Wallmeier – auf den Weg nach Steinbeck.



Auf Platz 3: Leonie, Lieke, Lousia

Der Wettkampftag begann zunächst etwas holprig: Ein platter Reifen sorgte kurzzeitig für Aufregung, konnte jedoch rechtzeitig behoben werden, sodass alle drei pünktlich an der Kurzdistanz teilnehmen konnten. Die 1,5 km lange Schwimmstrecke durch die Aue meisterten alle Athletinnen souverän. Besonders Lieke Neplenbroek konnte mit einer Wasserzeit von 24:22 Minuten glänzen. Auch Louisa Wallmeier und Leonie Rüenauver

Zwei Runden am Ufer der Aue zehrten zum Ende nochmal am Ende der Kräften der drei. Mit einer Gesamtzeit von 02:30:30 schaffte es Lieke Neplenbroek als erste ins Ziel (8. Platz gesamt), gefolgt von Leonie Rüenauver mit einer Gesamtzeit von 02:33:24 (11. Platz gesamt) und Louisa Wallmeier mit einer Zeit von 02:45:42 (22. Platz gesamt). Gemeinsam sicherten sie sich damit einen hervorragenden 3. Platz in der Teamwertung.

*Louisa*

Name	Total	Swim	Bike	Run
8. Lieke Neplenbroek	2:30:30	24:22	1:15:17	48:21
11. Leonie Rüenauver	2:33:24	28:34	1:17:31	44:28
22. Louisa Wallmeier	2:45:42	26:59	1:21:31	55:05

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

*Kurzdistanz Triathlon Steinbeck*

15. Juni 2025

## 13.7. Kurzdistanz Verl



Timm, Svenja, Laura, Michael, Oliver, Marcelo, Theresa

Nachdem wir die ersten Herren noch am Wasserausstieg in die Wechselzone angefeuert haben, ging es kurz danach auch schon für uns los. Das Schwimmen war nach hinten hinaus ein wenig unübersichtlich, weil noch ein paar Herren der Startwelle nach den Liga-Herren unterwegs waren. Für Theresa und mich lief das Schwimmen ganz in Ordnung. Svenja war mit dem Schwimmen nicht zufrieden, holte aber dafür beim Radfahren alles aus sich heraus. Beim Laufen lief es für Theresa richtig gut, Svenja und ich hatten etwas zu kämpfen, bei mir wurde es wie prognostiziert nach Runde 3 recht zäh. Aber am Ende waren wir alle zufrieden im Ziel.

Laura

Name	Total	Swim	Bike	Run
20. Svenja Kittner	2:27:40	30:24	1:04:42	49:03
21. Laura Koch	2:28:00	25:57	1:11:08	46:59
32. Theresa Hirtz	2:33:38	27:37	1:12:32	49:09

**Platz 6/18 Platzziffer 73**

Kurzdistanz Triathlon Verl

13. Juli 2025

## 10.8. Sprint Kamen

Name	Total	Swim	Bike	Run
13. Eve Bennek	1:15:07	10:06	40:09	22:17
25. Katrin Lunze	1:18:28	10:14	41:02	24:10
37. Marie Albrecht	1:22:45	9:56	44:16	26:07

**Platz 8/18 Platzziffer 75**

Sprint Triathlon Kamen

10. August 2025

## 21.9. Sprint Ratingen

Name	Total	Swim	Bike	Run
54. Mara Schietinger	DNS			
54. Laura Koch	DNS			
54. Christiane Kruse	DNS			

**Platz 16/18 Platzziffer 165**

Sprint Triathlon Ratingen

21. September 2025

Anzeige



INFORM entwickelt Softwaresysteme zur verbesserten Entscheidungsfindung in Industrie und Logistik sowie in Finanzdienstleistungen (Risiko, Betrug, Compliance). Seit 1969 betreuen wir als verlässlicher Partner über 1.000 aktive Kunden weltweit. Mit Process AI, der Brücke zwischen menschlicher Expertise und maschineller Intelligenz, werden Daten zu handlungsleitenden Empfehlungen in bestehenden Prozessen und schaffen dauerhafte operative Vorteile.

## Regionalliga Männer

### 25.5. Kurzdistanz Hagen

Der 25.05.25 stand bei Fabio, Thomas, Thilo und mir dick im Kalender, schließlich ging für uns die Ligasaison los. Thilo freute sich auf sein Ligadebut, entschied sich aber 2 Wochen vorher dennoch dazu, sich vom Auto überfahren zu lassen. Glücklicherweise ging das glimpflich aus, er konnte leider trotzdem nicht starten. An seine Stelle rückte Chris, sodass das Team somit komplett war. Die Wettervorhersage verhieß nichts Gutes, sodass wir am frühen Morgen mit einer kleinen Resthoffnung auf ein trockenes Rennen in Richtung Nordosten starteten. Dort angekommen empfing uns das Team von der Verbandsliga, das sich auf den Weg Richtung Start machte. Während sich dort 95% für die „Reifenmischung“ mit Neoprenanteil entschieden hatten, gingen bei uns die Strategieentscheidungen in die heiße Phase. Es wurden Wassertemperaturproben entnommen, hektische Berechnungen über Strömungswiderstände durch Wasserlagendifferenzen gegenüber Wechselvorteilen gegengerechnet, bis eine Durchsage die Strategen jäh unterbrach: „Die Temperatur ist beim Start der heißen Verbandsligateilnehmern derart in die Höhe geschnellt, dass für die Regiolya ein Neoprenverbot besteht“. All der Unmut der Neoprenfetischisten nützte nichts, es ging ohne zweite Haut an den Start.

Die Startreihenfolge wurde ausgeknobelt und als der Startschuss fiel, brannten erwartungsgemäß dennoch sämtliche Sicherungen durch, sodass sich eine Schwimmertraube in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes boxte. Nachdem sich die Reihenfolge so langsam konsolidiert hatte, legte Thomas den Turbo ein. Dieser enormen Geschwindigkeit hielt leider das Material des Spindschlüssels nicht stand, sodass der Schlüssel langsam auf den Grund sank. Durch den sich einstellenden Hydrodynamikvorteil wurde er nur noch schneller und stieg schon nach einer knappen Viertelstunde aus dem Wasser. Er brüllte der

sichtlich verwirrten Kampfrichter den kryptischen Zahlencode 154 228 (oder so ähnlich) zu, die nach einer Weile allmählich verstand, dass der auf Grund liegende Schlüssel mit der Nummer 154 ihm mit der Startnummer 228 gehört. Damit nicht genug Verwirrung mit den Aachener Chaoten: Als Chris aus dem Wasser steigen wollte, wollte der Kampfrichter auf seiner Bahn ihn direkt wieder reinschicken, er müsse noch 100 m schwimmen. Chris und sein persönlicher Coach am Handgelenk waren sich jedoch einig, dass er die 1000 m bereits absolviert hatte und sein Windschattenspender ja auch schon aus dem Wasser gestiegen war und bereits auf dem Weg Richtung Syburg befand. Nach einer gefühlt unendlich währenden Diskussion, entschied der Kampfrichter, dass die Diskussion den Athleten wohl mehr Zeit und Kraft gekostet hatte als die 100 m schwimmen, sodass er ihn Richtung Wechselzone ziehen ließ. Kurz danach verließ ich als letzte Aachener Bleiente das Wasser und folgte ihm.

Der Wechsel zum Radfahren war kaum spürbar, denn inzwischen schüttete es aus Eimern. Der Radaufstieg am Berg entpuppte sich als weitere Herausforderung, welche beim Koppeltraining mangels Bergs wohl etwas zu kurz kam. Als ich auch diese Hürde mehr oder weniger elegant gemeistert hatte, begann für mich die Aufholjagd. Ich kämpfte mich an Chris ran und mit einem belgischen Kreisel am Rande der erlaubten Grenze der Windschattenbox (oder kann man schon von einer Wasserschattenbox sprechen?) schwand der Abstand zu den Teamkollegen. Der steile Weg hoch zur Syburg und die anschließende Abfahrt durch die nassen Serpentinen bei Sturm ließen die TT-Fahrer fluchen und hier spielte sich der Vorteil meines in die Jahre gekommenen Drahtesels aus, der nicht mehr mit Samthandschuhen angepackt werden muss. Vielleicht half hier auch der selbst gebraute Zaubertrank aus meiner Flasche, der nach einer DLC-Feldstudie (danke an die mutigen Tester beim Training) sein Renndebut feierte. Allmählich kämpfte ich mich an Fabio ran, der mittlerweile die Führung übernommen hatte. Kurz vor dem Radabstieg (diesmal umgekehrt am Hang) versag-

ten witterungsbedingt meine Felgenbremsen und ich schoss auf ihn (und die Abstiegslinie) zu. Der „Linienrichter“ brüllte mir zu, ich solle bremsen, doch anstatt die Bremszüge überzustrapazieren, entschied ich mich dazu, auf das zuvor beim Koppen trainierte Absteigen zu vertrauen und sprang bei voller Fahrt vom Rad, was mit einem lauten „Woooouuu“ vom Linienrichter kommentiert wurde, und schlitterte Richtung Wechselzone. Nun war ich mit Fabio gleichauf und wir tauschten Rad gegen Laufschuhe.

Beim Beginn meiner eigentlich persönlichen Paradedisziplin klemmte ich mich in seinen Windschatten und ließ ihn nicht abreißen, um den teuflischen Plan zu verfolgen, ihn im Zielkanal zu überholen und den Bericht schreiben zu lassen. Nach wenigen 100 Metern erinnerte ich mich aber an seine sagenhafte Zeit beim letzten Lousberglauf und ein kurzer Blick auf die Uhr verriet mir, dass ich bei dieser Pace eher vor die Wand als ins Ziel laufen würde. Ich hatte keine Wahl und drosselte das Tempo. Währenddessen sagten mir die Seitenstiche und das Säuregefühl im Magen, dass mein selbstgebrautes Gel wohl noch mindestens eine weitere Evolutionsstufe benötigte. Als wir völlig entkräftet im Ziel ankamen peppelten uns die freundlichen Helfer mit Isodrink auf und wir erhielten eine Tasse als Andenken an dieses ereignisreiche Rennen.

<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
33. Fabio Bayro Kaiser	2:21:02	16:47	1:22:40	39:23
35. Patrick Schaber	2:22:15	18:18	1:20:50	39:35
39. Christoph Esch	2:23:01	18:12	1:22:10	39:07
45. Thomas Gennen	2:25:40	14:55	1:24:00	41:46

**Platz** **9/18** **Platzziffer** **152**  
Kurzdistanz Hagen  
25. Mai 2025

Patrick

## 29.6. Mitteldistanz Indeland

Am 30.06. wartete eine spannende Herausforderung auf die Regio-Männer: Eine Mitteldistanz, verpackt als Heimspiel beim Indeland Triathlon. Fabio, Timm, Till & Thilo an traten an, eingerahmt von vielen DLC-lern, die an diesem Tag starteten und vielen tollen weiteren DLC-lern, die extra zum Anfeuern gekommen waren.

Deswegen ist es klar, dass der Blausteinsee beim Schwimmen und der Asphalt unter den Rädern kochte - ergänzt durch 30 Grad und knallenden Sonnenschein.

Nicht nur die Sonne glänzte, sondern auch die Athleten: Besonders eilig hatte es Timm, der 4:10:07 (P3) benötigte. Ein bisschen mehr Ruhe ließen es sich die anderen. Thilo beendete in 4:29:38 (P19), dann Till in 4:35:54 (P22), kurz gefolgt von Fabio in 4:38:16 (P24). Insgesamt schaffte es damit an diesem Tag der DLC ein starkes Ergebnis.

Thilo

<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
3. Timm de Jong	4:10:07	25:45	2:08:17	1:30:38
19. Thilo Hahn	4:29:38	30:06	2:21:15	1:31:51
22. Till Schneemann	4:35:54	24:12	1:41:54	1:41:54
24. Fabio Bayro Kaiser	4:38:16	30:49	2:29:34	1:32:00

**Platz** **5/18** **Platzziffer** **68**  
Mitteldistanz Indeland  
26. Juni 2025



Anzeige

Deine Multisportfilialen in der Städteregion Aachen! Decke dich als Silvesterlauf Teilnehmer mit neuem Laufequipment ein und spare mit exklusiven Rabatten.

## 13.7. Kurzdistanz Verl

Am Sonntag, dem 13. Juli, stand die Olympische Distanz in Verl auf dem Programm. Der frühe Start erforderte eine Anreise am Vortag – nach einem kleinen Organisationsdurcheinander rund ums Hotel klappte am Ende aber alles problemlos, und wir konnten am Rennmorgen entspannt nach Verl aufbrechen.

In der Wechselzone dann die erste Überraschung: Neopren war erlaubt, aber nicht verpflichtend. Während fast alle Teams zum Neo griffen, entschieden wir uns als einziges Team geschlossen dagegen.



Timm, Michael, Oliver, Marcelo

Timm zeigte anschließend eine überragende Leistung und sicherte sich Platz 3 in der Einzelwertung. Trotz fehlendem Neo schwamm er in der ersten Gruppe und überzeugte danach mit einem starken Rad- und Laufabschnitt.

Marcelo belegte Platz 29 von 72. Nach solidem Schwimmen und einer trotz Normalrad starken Radzeit unter einer Stunde folgte ein schneller Lauf mit 39:09 min, seinem ersten Sub-40-10km-Lauf überhaupt.

Oliver kam als 63., Michael als 69. ins Ziel und komplettierten das Team. In der Teamwertung bedeutete das für uns einen guten 10. Platz von 18 Mannschaften.

Marcelo

Name	Total	Swim	Bike	Run
3. Timm de Jong	1:54:39	20:49	54:17	36:37
29. Marcelo Montero	2:03:32	23:11	58:42	39:09
63. Oliver Jung	2:17:39	23:46	1:02:51	44:56
69. Michael Behnke	2:22:09	25:47	1:03:08	49:18

**Platz 10/18 Platzziffer 164**

*Kurzdistanz Triathlon Verl*

*13. Juli 2025*

## 10.8. Sprint Kamen

Am 10.08.2025 waren Michael, Tim und Jan in Kamen zu Gast zum Rennen der Regionalliga Männer auf der Sprintdistanz. Im Vorhinein hat sich die Teamaufstellung fast wöchentlich geändert. Als Letzter hat Thilo drei Tage vor dem Start zugesagt, mit dem wir aber nicht planen konnten (dank freundlichem Hinweis seiner Verlobten), da an dem Wochenende sein Junggesellenabschied bevorstand. So ging es zu Dritt an den Start. Tim hat dabei sein Debüt in der Regionalliga gegeben. Für Michael war es kurzerhand der zweite Start in der Regionalliga nach seinem Debüt in Verl Mitte Juli. Und Jan hat probiert, nach seiner ersten Langdistanz den Körper wieder für schnellere Sachen zu motivieren.



Jan, Michael, Tim

Nach dem Vorbereiten von T2 am Sportplatz in Kamen sind die drei Starter gemeinsam in Richtung Freibad gerollt, in dem T1 lag und das Schwimmen stattfand. Beim Schwimmen fanden sich alle DLClers auf einer Bahn wieder. Michael hat die ersten Bahnen das Tempo angeführt, anschließend hat Jan bis zum Ende übernommen. Jan kam als erster DLClers aus dem Wasser, dicht gefolgt von Michael. Mit einer Minute Abstand folgte Tim. Auf dem Rad hat Michael gleich die Flucht nach vorne gesucht und aufs Tempo gedrückt. Tim hat auch gut Gas gegeben, sodass er Jan einholen konnte und beide gemeinsame Sache auf dem 2,5 Runden langen Kurs machen konnten, der pro Runde mit 4 Kreisverkehren versehen war. So ging es dann auch in T2. Erst Michael, dann Tim und abschließend Jan wechselten in die Laufschuhe. Tim hatte zum zweiten Mal einen sehr schnellen Wechsel. Hier hat sich die regelmäßige Teilnahme am Kopftraining ausgezahlt. Beim Laufen galt es zwei Runden zu absolvieren, wovon mehr als die Hälfte auf Rasen zu Laufen waren. Jan konnte hier noch einige Plätze gut machen und kam als erster DLClers ins Ziel. Es folgten Tim und Michael.

Alles in allem waren die Drei zufrieden mit der gezeigten Leistung. Im Ziel feuerten sie noch die Regionalliga Frauen an, die eine Stunde später ins Wasser gesprungen sind.

Jan

Name	Total	Swim	Bike	Run
58. Jan Habenstein	1:11:34	8:42	40:24	19:23
60. Tim Schaffarcyk	1:12:38	9:42	39:28	21:21
63. Michael Behnke	1:14:50	8:43	39:25	24:08
72. Patrick Schaber		DNS		

Platz 17/18 Platzziffer 253

Sprint Triathlon Kamen

10. August 2025

## 21.9. Sprint Ratingen

Name	Total	Swim	Bike	Run
14. Thilo Hahn	59:05	6:02	34:07	18:56
54. Thomas Gennen	1:06:11	6:03	39:40	20:29
61. Santiago Gallego Gruesso	1:09:14	7:02	42:05	20:06
72. Michael Behnke		DNS		

Platz 16/18 Platzziffer 201

Sprint Triathlon Ratingen

21. September 2025

Anzeige



**RUBY MEDIA**

DIGITALE AUSSENWERBUNG

Bewegte Werbung in Aachens besten Lagen auf Cityscreens. Dein Ansprechpartner für Cityscreens in der StädteRegion Aachen.

Anzeige

**Augenweide**  
Brillen · Kontaktlinsen

Den Durchblick zu behalten fällt mit den schicken Brillen von Augenweide leichter! Große Auswahl an Brillen und Kontaktlinsen, die individuell nach deinen Bedürfnissen abgestimmt werden. Und für den Sport gibt's natürlich auch die schnelle Brille!

## Oberliga Frauen

### 22.6. Sprint Münster

Für die Oberliga-Damen des DLC Aachen IV, Laura Koch, Theresa Hirtz und Ronja Stöcker, ging es am Sonntag den 22.06.2025 nach Münster. Der Start unserer Sprintdistanz war um 11:45 Uhr nach einer unspektakulären Anreise bei sonnigen 35°C.



Theresa, Laura, Ronja

Der Wasserstart im sehr trüben Wasser des Hafenbeckens war chaotisch. Auch während des Schwimmens wurde es nicht viel besser und Theresa und Ronja fiel es schwer ihren Schwimm-Rhythmus zu finden. Laura kämpfte sich weiter nach vorne und profitierte dadurch von weniger Schwimmerinnen neben ihr. Somit konnte Laura

nach den 500 m als erstes der drei Aachenerinnen das Wasser verlassen, bald gefolgt von Ronja und Theresa. Auf dem Rad und später beim Laufen spürten wir die Hitze. Die ungefähr 20 km Radfahrten waren hügeliger als erwartet. Abgesehen von der hohen Sonneneinstrahlung und der vielen langen Anstiege war es jedoch eine verhältnismäßig angenehme Strecke, da auf einer breiten gut geteinerten Umgehungsstraße gefahren wurde.

Die schöne flache Laufstrecke am Kanal entlang zog sich durch die Hitze sehr in die Länge. Die zwei Wasserversorgungsstellen waren zu wenig für diese Wetterverhältnisse. Nach den 5 km Laufen kam Laura als 13., Ronja als 24. und Theresa als 43. der Oberliga-Damen ins Ziel. Damit belegten wir in der Mannschaftswertung den 6. Platz von 29 Mannschaften insgesamt.

Der Rückweg nach Aachen mit der Bahn erwies sich leider als beschwerlich, da wir mehrfach umsteigen mussten. Erst um 21 Uhr waren wir zuhause. Insgesamt war es ein schöner, wenn auch sehr heißer Tag, mit einer zufriedenstellenden Teamplatzierung.

Ronja

Name	Total	Swim	Bike	Run
13. Laura Koch	1:10:36	8:26	32:38	24:11
24. Ronja Stöcker	1:13:11	9:13	34:42	22:59
43. Theresa Hirtz	1:16:33	9:26	33:43	27:16
<b>Platz</b>	<b>6/29</b>		<b>Platzziffer</b>	<b>80</b>
<i>Sprintdistanz Münster</i>				
<i>22. Juni 2025</i>				

## 6.7. Kurzdistanz Saerbeck



Casa Jula - oder eher Car Jula?

Gemeinsam fuhren Julia und ich mit dem VW-Bus am 5.07.25 nach Saerbeck, wo wir uns auf einen Parkplatz direkt vor der Startzone hinstellten und übernachteten. Am 6.07. ging es dann endlich los und wir starteten voller Vorfreude in das Ligarennen, bei dem insgesamt 22 Frauen-Oberliga-Teams dabei waren.

Dafür, dass wir uns vorher gar nicht kannten, es das erste Kurzdistanzrennen für mich und wir dazu auch noch nur zu zweit statt zu dritt waren, hatten wir eine Menge Spaß und konnten mit dem 14. Platz der Frauen doch noch ein gutes Bild vom DLC abgeben 😊 !

Nächstes Mal hoffentlich als komplettes Team ganz vorne mit dabei

Julia

Name	Total	Swim	Bike	Run
15. Julia Krückel	2:33:48	27:10	1:14:45	49:56
23. Julia Kallenbach	2:36:50	24:15	1:10:34	1:00:23
87. NN NN				DNS

**Platz 14/29 Platzziffer 125**  
*Kurzdistanz Saerbeck*  
*06. Juli 2025*

## 24.8. Sprint Hückeswagen

Name	Total	Swim	Bike	Run
31. Ronja Stöcker	1:19:39	11:34	41:20	23:05
47. Marie Albrecht	1:26:06	13:42	39:53	28:43
72. Katharina Hornberg	1:36:48	15:17	41:51	31:28

**Platz 16/29 Platzziffer 150**

*Duathlon Sprint*

*24. August 2025*

## 7.9. Sprint Xanten

Name	Total	Swim	Bike	Run
40. Ronja Stöcker	1:12:17	10:14	40:08	21:55
65. Elke Plesken	1:18:37	11:34	38:08	28:55
87. Eveline Bennek				DNS

**Platz 26/29 Platzziffer 192**

*Sprintdistanz Xanten*

*07. September 2025*

Anzeige



Was gehört zu Aachen wie der Dom und der Silvesterlauf? Genau! Die Printe und das Streuselbrötchen! Und das kann die Bäckerei MOSS besonders gut – und das seit schon fast 100 Jahren! Zur Stärkung vor oder nach dem Sport – eine MOSS-Leckerei ist immer der pure Genuss!

## Verbandsliga Süd Männer

### 25.5. Kurzdistanz Hagen

Es war einer dieser frühen Sommermorgen, an denen man sich fragt, warum man sich das eigentlich antut. „Ich habe völlig verdrängt, wie weit Hagen von Aachen entfernt ist“, dachte ich mir – und vermutlich war ich nicht der Einzige, der um 5 Uhr vom Wecker aus den Träumen gerissen wurde. Die Wettervorhersage verhieß nichts Gutes: Regen im Anmarsch, die Straßen noch feucht vom nächtlichen Niesel, die Stimmung beim ersten Kaffee irgendwo zwischen Morgenmuffel und Warum nicht doch Rollentraining zu Hause?. Mit zwei Autos machten Michael, Tim, Santiago und ich uns auf den Weg nach Hagen – Triathlonpflichtbewusstsein schlägt Müdigkeit.



Kai, Michael, Tim, Santiago

Im Freibad angekommen wurde es direkt hektisch: Startunterlagen abholen, Wechselzone einrichten, noch ein kurzer Blick aufs Wasser – und schon ging es ans Eingemachte. Michael kam nach guten 16 Minuten als Erster von uns Vieren nach 1000 m aus dem Wasser, im Minutentakt folgten Tim und Santiago. Ich kämpfte zu diesem Zeit-

punkt noch mit ein paar anderen um die letzten 10 Plätze auf der 50-Meter-Bahn. Als ich schließlich die Wechselzone erreichte, verließen Tim und Santiago diese gerade wieder, während Michael bereits fleißig am Kurbeln war. Timing konnte man mir an diesem Morgen definitiv nicht nachsagen.

Auf dem Rad warteten vier Runden à 10 km – und die hatten es in sich. Die feuchte Fahrbahn machte nur sehr begrenzt Spaß, und die Anstiege zur Hohensyburg standen ebenfalls nicht ganz oben auf meiner Wunschliste für einen Sonntagmorgen. Tim fand früh seinen Rhythmus, sammelte zeitig Michael ein und übernahm die Teamführung. Ich selbst – mit gut drei Minuten Rückstand aufs Rad gestiegen – begann eine kleine Aufholjagd. Runde um Runde schrumpfte der Abstand, und auf der letzten Runde rauschte ich auf der kurvigen Abfahrt von der Hohensyburg auch an Tim vorbei. Inzwischen war die anfängliche Müdigkeit endgültig passé.

Tim und ich erreichten fast zeitgleich T2 und gingen gemeinsam auf die Laufstrecke. Dort zeigte Tim dann eindrucksvoll, dass er noch Reserven hatte. Chapeau, mein Freund! Nach 2:29 Stunden war er im Ziel, ich folgte sechs Minuten später. Santiago, der unterwegs kurz mit einem Krampf zu kämpfen hatte, kam nach 2:38 Stunden über die Linie. Michael mobilisierte beim Laufen noch einmal alles und finishte nach 2:48 Stunden mit echtem Kampfgeist.

Im Regen stehend füllten wir unsere Kohlenhydratspeicher zumindest ansatzweise wieder auf und empfingen die Regionalliga, die später startete. Am Ende sprang für uns ein 13. Platz von 16 Teams heraus. Kein Tag für Ruhmestaten – aber in Anbetracht der aktuellen Form ein Resultat, mit dem man absolut im Reinen sein kann. Dann ging es zurück ins warme, trockene Auto und auf den Heimweg nach Aachen.

Kai

Name	Total	Swim	Bike	Run
31. Tim Schaffarczyk	2:29:38	17:58	1:23:50	42:34
40. Kai Fängmer	2:35:09	20:09	1:21:50	47:56
44. Santiago Gallego Gruesso	2:38:59	18:41	1:31:10	44:36
55. Michael Behnke	2:48:56	16:38	1:34:10	52:23

**Platz** **13/17** **Platzziffer** **170**

*Kurzdistanz Triathlon Hagen*

25. Mai 2025

- Yannic kam nach 1:09:10 h als 20. ins Ziel und sorgte mit einer Punktlandung von genau 20:00 Minuten auf den 5 km für ein kleines Lauf-Highlight der besonderen Art.
- Santiago belegte in 1:13:43 h Platz 45 und kämpfte sich durch die heiße Strecke.
- Alexander komplettierte unser Team mit 1:15:49 h auf Platz 52.

*Marcelo*

Name	Total	Swim	Bike	Run
3. Marcelo Montero	1:03:16	9:25	30:48	19:30
20. Yannic Schuhmacher	1:09:10	11:34	33:26	20:00
45. Santiago Gallego Gruesso	1:13:43	11:41	36:03	20:47
52. Alexander Jussen	1:15:49	13:30	32:28	24:02

**Platz** **8/17** **Platzziffer** **120**

*Sprintdistanz Indeland*

29. Juni 2025



Alexander, Marcelo, Yannic, Santiago

Marcelo erwischte einen starken Tag und konnte nach einem guten Schwimmen und einer schnellen Radzeit den dritten Platz souverän ins Ziel bringen – in 1:03:16 h.

Doch auch alle Teammitglieder zeigten bei der Hitze starke Leistungen:

*Anzeige*

# GANSER

since 1998

THE CYCLING COMPANY

Wenn du auf der Suche nach deinem Traumbike bist, bist du „beim Ganser“ richtig. Aber auch in den anderen beiden Sportarten des Triathlon ist der Ganser ein Equipment-Profi! Egal ob viel Zeit für eine individuelle Beratung, oder die Notfallreparatur kurz vor Abfahrt zum Rennen – auf den Ganser ist Verlass!

## 24.8. Kurzdistanz Hückeswagen

	<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
1.	Michael Potthoff	1:49:34	13:00	1:02:04	30:30
16.	Christoph Esch	2:00:34	15:23	1:05:11	36:39
38.	Alexander Jussen	2:08:54	17:56	1:03:16	44:08
58.	Lucas Dietz	2:20:48	18:57	1:12:41	45:56

**Platz** **7/17** **Platzziffer** **113**

Duathlon Kurzdistanz Hückeswagen

24. August 2025

## 21.9. Sprint Ratingen

Kompakter Saisonabschluss in Ratingen: Das letzte Rennen der Verbandsliga-Saison war der Sprint in Ratingen. Wir sind nur zu dritt gestartet, weil Yannic (der auch schon Ersatzmann war) leider kurzfristig krank geworden ist.



Sven, Olli, Tim

Beim Schwimmen gab es wie schon in den letzten Jahren einen gestaffelten Start, dann ging es Zickzack durchs 50m-Becken. Dadurch gibt es beim Überholen relativ viel Platz. Die Laufrunde war 2024 noch sehr verwinkelt mit vielen Wendepunkten, so dass man kaum einen Rhythmus

gefunden hat. Diesmal war die Streckenführung deutlich angenehmer mit einer Runde, die zweimal durchlaufen wurde.

Das Ergebnis war wirklich kompakt: wir waren alle innerhalb von 1:10 min im Ziel: Tim auf Platz 33, Sven auf 36 und Olli auf 39 von 66 Finishern. Obwohl uns ein Mann fehlte haben wir noch drei Teams abgehängt die vollständig gestartet waren und die Saison auf Platz 11 (von 17 Teams) beendet. *Sven*

	<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
33.	Tim Schaffarczyk	1:05:49	7:41	38:13	19:55
36.	Sven Lotze	1:06:27	7:51	37:15	21:22
39.	Oliver Jung	1:06:56	6:32	38:51	21:33
68.	Yannic Schumacher			DNS	

**Platz** **14/17** **Platzziffer** **176**

Sprintdistanz Triathlon Ratingen

21. September 2025

Anzeige



Ein guter Stand und ein sicherer Schritt, sind die Grundlage eines gesunden Lebens. Perfekte Einlagen für deine Schuhe gibt's bei der Orthopädie Hirsch!

# **Teil V.**

## **Neue Mitglieder**

## Lisa Koch

18 Jahre aus Aachen



Lisa Koch

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Über die letzten zwei Jahre hat sich das bei mir Stück für Stück entwickelt. Angefangen hat alles mit dem Laufen. Kurz darauf kam das Schwimmen dazu. Als ich mir dann ein Rennrad zugelegt habe, war klar, Triathlon ist meine Sportart der nächsten Jahre für mich.

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

Tatsächlich habe ich bisher noch keinen Wettkampf bestritten. Mir war es wichtig, erstmal den Spaß am Training selbst zu entdecken und in jeder Sportart eine solide Basis aufzubauen. Die Vorstellung, an einem Stichtag unbedingt eine Leistung abrufen zu „müssen“, hat sich für mich anfangs einfach nicht ganz richtig angefühlt. Jetzt, wo ich mich wohler fühle, freue ich mich aber darauf, den nächsten Schritt zu machen.

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

Am liebsten trainiere ich immer morgens, aktiv

in den Tag zu starten, motivieren mich enorm. Laufen gehe ich besonders gerne im Park oder im Wald, wenn die Morgensonnen zwischen den Bäumen durchscheint. Seit ich in Aachen wohne, genieße ich außerdem die Radausfahrten in die Niederlande oder nach Belgien. Die Nähe zu den Grenzen macht die Strecken abwechslungsreich, und schon kürzere Touren bieten überraschend viel zu entdecken.

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

Noch nicht. Die längste Distanz, die ich gelaufen bin, waren knapp 25 km

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

Mein großes Ziel für nächstes Jahr ist die Mitteldistanz beim 70.3 Ironman in Leipzig im August. Darauf bereite ich mich aktuell gezielt vor. Darüber hinaus möchte ich vor allem Spaß am Training haben.

*Was macht Dich schnell?*

Eine große Menge an Gummibärchen und Eis.

*Was machst Du gerne?*

Neben dem Sport interessiere ich mich sehr für Autos, schaue gerne Formel 1 und habe eine ausgeprägte Leidenschaft für Motivsocken.

*Was tust Du ungern?*

Mein Rennrad zu putzen zumindest, solange es sich noch halbwegs gut anhört. Ohne Wasserschlauch macht das einfach keinen Spaß.

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

Weil es nun endlich Zeit wurde mein Training ein bisschen professioneller zu gestalten. Zudem bekomme ich nun durch den Verein neuen Input und die Möglichkeit, mich sportlich weiterzuentwickeln.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Ich freue mich sehr, Teil des Vereins zu sein und bin gespannt auf alles, was kommt.

## Jens Rammes

**25 aus Aachen**

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Laufen gehe ich seit Anfang 2021, jedoch hatte ich verletzungsbedingt eine Pause von ca. 2 Jahren. Beim Radeln ist es schwer, eine feste Zeit zu nennen. Irgendwie hat es sich gegen 2018/19 entwickelt, dass ich mein Hardtail-MTB zu einem Frankenstein-Rad (aka Panzer, da das Rad verdammt schwer ist und mehr oder weniger zusammengedängelt ist), damit es etwas schneller ist, umgebaut habe. Anfang 2025 kam dann ein Rennrad dazu. Mit dem Schwimmen bin ich aufgewachsen. Knapp 15 Jahre war ich bei der DLRG.

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

Bisher habe ich noch keine Erfahrung mit Triathlon Wettkämpfen. Den Mountainman in Nesselwang kann ich empfehlen.

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

Am liebsten bin ich an einem sonnigen Tag im Wald auf Trails oder mit dem Rad auf kleinen asphaltierten Straßen unterwegs. Jedoch macht Laufen im Regen oder Schnee auch immer wieder mal Spaß. Beim Schwimmen bin ich gern in der Halle beim Training.

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

Beides hab ich noch nicht gemacht.

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

2026 keinen Preis für eine erfolglose Langdistanz zu bekommen. (Jup, warum nicht gleich mit einer Langdistanz in den Triathlon einsteigen?) Ansonsten allgemein fitter werden, dann macht das Leben mehr Spaß.



Jens Rammes

*Was macht Dich schnell?*

Musik und andere Leute, die kurz vor mir sind.

*Was machst Du gerne?*

In der Natur unterwegs sein, in elektronischer Musik versinken

*Was tust Du ungern?*

Still in der Vorlesung sitzen, früh aufstehen

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

Ich bin über Mitglieder, die für sich in der Ulla-Klinger-Halle trainiert haben, auf den Verein aufmerksam geworden. Nach dem Schnuppern war ich direkt überzeugt.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Vielen, vielen Dank für die herzliche Aufnahme und Offenheit. Einfach super liebe Leute im Verein.

## Jonas Cüsters

28 Jahre aus Aachen



Jonas Cüsters

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Aufgrund meines Sport Abiturs und einer Fußball Vergangenheit, laufe ich schon seit meiner Schulzeit mehr oder weniger regelmäßig. Vor ungefähr 5 Jahren habe ich mit dem Rennradfahren angefangen. Wegen einer Verletzung kam dann noch das Schwimmen dazu.

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

Indeland Triathlon! Meine erste Mitteldistanz. Tolle flache Strecke fürs Rad fahren und gute Stimmung am Streckenrand.

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

Ich fahre am liebsten eine Runde um die Wesertal-

sperre oder in den Niederlanden. Zum laufen gehe ich gerne in den Aachener Wald. Schwimmen macht mir draußen im Hangweiher am meisten Spaß. Da ich kein Morgenmensch bin trainiere ich in der Regel abends.

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

Zusammen mit einem Freund bin ich einen eigenen Marathon über den Vennbahnweg gelaufen. Meinen ersten Triathlon habe ich 2023 in Brand absolviert.

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

In absehbarer Zukunft würde ich gerne eine Langdistanz finishen.

*Was macht Dich schnell?*

Gute Musik.

*Was machst Du gerne?*

Eigentlich alles, was mit Bewegung zu tun hat (Radeln, Snowboarden, surfen, Beachvolleyball)

*Was tust Du ungern?*

Telefonieren.

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

Ich wollte Schwimmtraining nehmen und mit anderen Triathlon-Begeisterten trainieren.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Vielen Dank, für die nette Aufnahme. Ich freue mich auf das nächste Jahr!

## Maora

### 28 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich laufe schon seit der Schulzeit – aber ohne Ambitionen 😊. Schwimmen und Radfahren sind für mich eher „Ausweichsportarten“, wenn Laufen nicht geht, oder Mittel zum Zweck, z.B. für den Weg zur Arbeit.

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

Der Rursee Marathon hat mir sehr gut gefallen – auch wenn es kalt und verregnet war. Die Herbstfarben und die schönen Wege haben das wieder gut gemacht.

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

Ich laufe am liebsten früh morgens vor der Arbeit oder vormittags am Wochenende – gerne in den Aachener Wald oder alternative möglichst grüne Strecken rund um Aachen. Das Fahrrad ist mein alltägliches Transportmittel und damit immer flexibel dabei.

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

Einen Marathon, leider keinen Triathlon.

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

Leider bin ich aktuell verletzt – solange das nicht auskuriert ist, gibt es für mich erstmal keine sportlichen Ziele.

*Was macht Dich schnell?*

Gutes Frühstück, Kaffee und gute Laune.

*Was machst Du gerne?*

Laufen, Trailrun, wandern.



Maora Walenta

*Was tust Du ungern?*

Ballsportarten – insbesondere fangen und werfen, Volleyball ist okay.

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

Ich habe den DLC über Sport im Park gefunden und bin dann dank Azadeh und Ehsan beigetreten.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Danke, dass ihr mich so herzlich aufgenommen habt

## Mats Blankertz

**19 Jahre aus Wassenberg**



Mats Blankertz

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

2011 angefangen mit Leichtathletik und 2015 erste Triathlon Erfahrungen gesammelt.

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

2025 eine Langdistanz-Staffel in Roth mitgemacht zu haben.

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

Am liebsten trainiere ich alle Sportarten morgens oder Abends in Ruhe. Training in der Gruppe geht natürlich immer :)

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

Triathlons schon einige, Marathon noch nicht.

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

Wettkämpfe sind noch keine gesetzt, aber an meiner Laufleistung will ich noch arbeiten.

*Was macht Dich schnell?*

Kaffeepausen während Radausfahrten

*Was machst Du gerne?*

Wandern als Ausgleich zum Uni-/Arbeits- und Trainingsalltag.

*Was tust Du ungern?*

Training im Regen/schlechten Wetter find ich ganz furchtbar.

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

Der herzliche Empfang während meines Probetrainings.

# **Teil VI.**

## **Allgemeine Informationen**

## **DANKE**

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

- Ich möchte mich bei allen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, mir ein Interview für die Vereinszeitung zu geben.
- Mein besonderer Dank geht an Frauke, die auch dieses Jahr wieder einen Artikel für unsere Vereinszeitung geschrieben hat.
- 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 Lisanne 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

#### Geschäftsführung

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

#### Kassenwart

Simon Schläger  
kasse@dlc-aachen.de

#### Sportliche Leitung Triathlon

Konrad Frischkorn  
sportleitung@dlc-aachen.de

#### Organisatorische Leitung

Nils Plettenberg  
info@dlc-aachen.de

#### Jugendwart

Christian Pohl  
jugend@dlc-aachen.de

#### Breitensport

Svenja Kittner  
svenja.kittner@dlc-aachen.de

#### Beauftragte\*r für sexualisierte Gewalt

vakant!

#### Bankverbindung

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

### Ansprechpartner und Infos

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

Konrad Frischkorn

#### Triathlon Regionalliga Frauen

Creta Kloppenburg

#### Triathlon Regionalliga Männer

Kai Fängmer

#### Triathlon Verbandsliga Männer

Sven Lotze

#### Landesliga Süd Mixed

Mario Schreuer

#### Seniorenliga Mixed

vakant, Infos bei Konrad.

#### Leichtathletik, Laufen

Helmut Theves  
helmut.theves@dlc-aachen.de

#### Internetauftritt

Nils Plettenberg  
Julian Schmid  
www.dlc-aachen.de  
info@dlc-aachen.de

#### Social Media Auftritt

Mara Schietinger  
Paula Holderberg  
socialmedia@dlc-aachen.de  
Follow us on Facebook  
Follow us on Instagram

#### Impressum

Redaktion und Layout: Claudia Maurer  
rennschuh@dlc-aachen.de  
Der Rennschuh erscheint  
einmal im Jahr online.  
www.dlc-aachen.de