

Der Rennschuh

DLC Aachen e.V.

Leichtathletik
und Triathlon

DLC AACHEN

DLC

2022

Online Vereinszeitung



Inhaltsverzeichnis

I. Who is Who im DLC	4	Ironman Weltmeisterschaft in Kona / Hawaii 2022	44
1. Vorstand	5	Walk and Give	51
Vorsitzender: Matthias Höfler	6	Internationale Marathons	52
Geschäftsführung: Hendrik Naumann	8		
Kassenwart: Valentin Müller	10		
2. Ansprechpartner	12		
Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn	13		
Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils Plettenberg	15		
Social Media Managerin: Mara Schie- tinger	17		
II. Trainings und Trainer	18		
Informationen zu den Trainings	20		
Lauftraining für Anfänger und Genuss- läufer	22		
Lauf- und Koppeltraining für Triathleten	23		
Lauftraining für Langstreckenläufer	25		
Schwimmtraining mit Giancarlo	28		
Schwimmtraining mit Steffen, Vera und Cedric	30		
Kinder- und Jugendschwimmen	33		
Zirkeltraining und Stabi	34		
III. Jahresrückblick	37		
IV. Wettkämpfe und andere Events	38		
Rennbericht Brand	39		
Brüder Grimm Lauf 2022	40		
DHM, Deutsche Hochschul-Meisterschaft Triathlon	41		
Fahrrad gestohlen und gefunden	43		
		V. Triathlon Liga	53
		Triathlon Liga 2022	54
		Gladbeck, NRW Liga Frauen und Männer	54
		Hagen, Landesliga Süd	55
		Gütersloh	55
		Indeland, Regionalliga Männer	57
		Harsewinkel, Regionalliga Frauen, Sprint	58
		Eutin, 2. Bundesliga Frauen und Männer	59
		Steinbeck, Regionalliga Männer	60
		Münster, NRW Liga Frauen und Männer	61
		Kalkar-Wissel, Landesliga	62
		Saerbeck, Regionalliga Frauen	63
		Verl	65
		Kamen, Regionalliga Frauen, Duathlon Sprint	65
		Grimma, 2. Bundesliga Frauen und Männer	66
		Sassenberg, Regionalliga Frauen	68
		Krefeld	69
		Riesenbeck, Regionalliga Männer	71
		Hannover, 2. Bundesliga Männer und Frauen	71
		Vreden, Regionalliga Frauen	73
		Ratingen	74
		Abschlusstabelle 2022	75
		VI. Neue Mitglieder	76
		Anna Gerhard	77
		Christina Huber	78
		Jan Habenstein	79

Jan Zelder	80	Freistart: Wettkämpfe, ohne dafür bezahlen zu müssen	83
VII. Alles was sonst noch interessant ist	81	Pleiten Pech und Pannen	86
Jubilare	82	DANKE	90
Geburtstage	82	Informationen Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.	91
		Vorstand	91
		Ansprechpartner und Infos	91

Teil I.

Who is Who im DLC

1. Vorstand

Vorsitzender: Matthias Höfler

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

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Matthias: 33 Jahre

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

Matthias: Seit Spätsommer 2018 trage ich die Vereinsfarben.

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

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

Rennschuh: *Wo hast du früher trainiert?*

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

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

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

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

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



Matthias Höfler

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

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

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

Matthias: Gefährliche Frage;-).

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

Rennschuh: *Trainierst du selbst aktiv?*

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

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

Rennschuh: Wobei hast du dich wie verletzt?

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

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

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

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

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

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

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

Rennschuh: Hast du außer schwimmen sonst noch was gemacht?

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

mer und Bälle, das passt irgendwie nicht.

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

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

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

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

Rennschuh: Was motiviert dich?

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

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

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

Rennschuh: Was machst du beruflich?

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

Was ich sonst noch sagen wollte:

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

Kontakt:

Matthias Höfler
vorsitz@dlc-aachen.de

Geschäftsführung: Hendrik Naumann

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



Hendrik Naumann

Rennschuh: Wie alt bist du?

Hendrik: 28 Jahre

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Hendrik: seit 2012

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

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

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

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

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

Hendrik: Ich kümmere mich um die Mitgliederverwaltung und koordiniere sportliche und organisatorische Angelegenheiten des Vereins.

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

Hendrik: Ich war sportlicher Leiter im DLC.

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

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

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

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

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

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

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

Hendrik: 14 Jahre

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

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

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

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

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

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 Mann-

schaften empfehlen kann. Aber ich glaube, dass ich an meine besten Leistungen leider nicht mehr anschließen kann.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Hendrik: Ich schraube gern an Fahrrädern.

Kontakt:

Hendrik Naumann
geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Kassenwart: Valentin Müller

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



Valentin Müller

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Valentin: 29 Jahre

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

Valentin: Seit Herbst 2016, also ca. 5 Jahre

Rennschuh: *Trainierst du selbst aktiv?*

Valentin: Ja!

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

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

Issekranksteklubderwelt

Rennschuh: *Wo hast du früher trainiert?*

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

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

Valentin: 24 Jahre

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

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

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

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

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingsdistanz?*

Valentin: Ich finde jede Distanz hat seine eigene

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

Rennschuh: *Was machst du beruflich?*

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

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

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

Kontakt:

Valentin Müller

valentin.mueller@dlc-aachen.de

2. Ansprechpartner

Sportliche Leitung: Konrad Frischkorn

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



Konrad Frischkorn

Rennschuh: Wie alt bist du?

Konrad: 24

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Konrad: Seit 2016

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

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

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

Konrad:

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

- Kommunikation zwischen und mit den Trainern

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

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

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

Konrad: 2. Vorsitzender im Heimatverein im TCEC Mainz

Rennschuh: Was machst du beruflich?

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

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Konrad: Ja!

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

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



Konrad Frischkorn (Position 2, gelber Helm)

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

Konrad: TCEC Mainz, USC Mainz

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

Konrad: 14

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingstriathlondistanz?*

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

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingslaufdistanz?*

Konrad: 5 km Bahn

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

Konrad: 2. Platz 2. Bundesliga Grimma

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

Konrad: Momentan nicht

Rennschuh: *Hast du noch andere Hobbys?*

Konrad:

Das eine oder andere Buch lesen, studieren

Kontakt:

Konrad Frischkorn

sportleitung@dlc-aachen.de

Organisatorischer Leiter Triathlon: Nils Plettenberg

Nils hat dieses Jahr das Amt des organisatorischen Leiters im Bereich Triathlon übernommen. Damit ist er Ansprechpartner für alle, die sich für den Verein interessieren und das Bindeglied zur Stadt. Um was er sich sonst noch alles kümmert und was er so macht verrät er uns in diesem Interview! Dieses Interview ist eine Wiederholung von 2021



Nils Plettenberg

Rennschuh: Wie alt bist du?

Nils: 27.

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Nils: Seit 2017.

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

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

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

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

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

Nils: Ich war mal für ein Jahr Kassenwart in der

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

Rennschuh: Was gehört zu deinen Aufgaben als sportlicher Leiter?

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

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

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

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

Nils: Wenn ich mich richtig erinnere, bin ich mit

22 das erste mal bei einem Wettkampf gestartet, das müsste die Kurzdistanz beim Indeland gewesen sein. Gelaufen bin ich da schon lange und auch Radfahren und Schwimmen habe ich schon ein oder zwei Jahre früher angefangen, ich habe es vorher nur noch nicht im Wettkampf kombiniert.

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

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

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

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

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

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

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

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



Nils Plettenberg, 2019 Triathlon Bonn

Rennschuh: Was machst du beruflich?

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

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

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

Kontakt:

Nils Plettenberg
info@dlc-aachen.de

Social Media Managerin: Mara Schietinger

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



Mara Schietinger

Rennschuh: Wie alt bist du?

Mara: 23

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

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

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

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

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

Rennschuh: Wie können dich die anderen Mitglie-

der bei deiner Arbeit für den Verein unterstützen?

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

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

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

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

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

Mara: 16

Rennschuh: Wo bist du früher gestartet?

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

Rennschuh: Was studierst du?

Mara: Ich studiere Medizin an der RWTH

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

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

Was ich sonst noch sagen wollte:

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














Kontakt:

Mara Schietinger

mara.schietinger@web.de

Teil II.

Trainings und Trainer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Lauftraining 18:30 -19:30	 Stabi-Training 18:30-20:00	 Lauftreff 18:30 - 19:30	 Lauftraining Langstrecke 18:30-20:00	 Zirkeltraining 18:00-20:00.	 Lauftreff 09:00 - 10:30	 Lauftreff 10:00 - 12:00
 Schwimm- training 22:00 - 23:00 (alle Niveaus) Brand	 Winter: Lauftraining 19:00-20:00 Sommer: Koppeltraining 18:30-20:00	 Zirkeltraining 20:00-22:00	 Lauftraining Triathlon 18:45 - 20:00	 Schwimm- training 21:00 - 22:00 Ulla-Klinger Halle	 Schwimm- training 14:00 - 15:30 15:30 - 17:00 Ulla-Klinger Halle	

Informationen zu den Trainings

Laufen

Lauftraining Montag 18:30 Uhr

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

Treffpunkt: Hangeweiher unten am Parkplatz am Kreisel

Ansprechpartner: Inge Wertz
inge.wertz@freenet.de

Lauftraining im Winter Dienstag 19:00 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Training für ambitionierte Läufer und Leistungssportler. Der Fokus ist auf das Laufen beim Triathlon ausgerichtet. Nach dem Aufwärmen mit Lauf ABC werden Intervalle aller Art gelaufen. Ein tolles Training für alle, die gerne schnell laufen oder schneller laufen möchten und ihren Laufstil verbessern möchten. Das Training findet von September bis Mitte April statt oder bei Regen statt. In den Sommermonaten findet statt dessen bei trockenem Wetter das Koppeltraining für die Triathleten statt.

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

Ansprechpartner: Konrad Frischkorn
sportleitung@dlc-aachen.de

Lauftreff Mittwoch 18:30 Uhr

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

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

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

Lauftraining Donnerstag 18:30 Uhr

Zielgruppe: Strukturiertes Training für ambitionierte Läufer und Langstreckenläufer. Das Training ist für alle geeignet, die mindestens 10 km lange Strecken laufen möchten. Hier werden im Waldstadion auf der Tartanbahn Intervalle aller Art gelaufen.

Treffpunkt: Waldstadion

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

Lauftraining Donnerstag 18:45 Uhr

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

Treffpunkt: Waldstadion

Ansprechpartner: Konrad Frischkorn
sportleitung@dlc-aachen.de

Lauftreff Samstag 09:00 Uhr

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

Treffpunkt: Waldstadion

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

Lauftreff Sonntag 10:00 Uhr

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

Treffpunkt: Waldstadion

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

Schwimmen

Schwimmtraining Montag 22:00 - 23:00 Uhr

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

Trainingsort: Schwimmhalle Brand

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

Schwimmtraining Freitag 21:00 - 22:00 Uhr

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

Trainingsort: Ulla Klinger Halle

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

Schwimmtraining Sonntag 14:00 - 15:30 Uhr

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

Trainingsort: Ulla Klinger Halle

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

Schwimmtraining Sonntag 15:30 - 17:00 Uhr

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

Trainingsort: Ulla Klinger Halle

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

Koppeltraining

Koppeltraining für Triathleten von April bis September

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

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

Die Teilnahme ist nur mit Fahrradhelm gestattet!

Treffpunkt: Bäckerei Kaussen am Ponttor um 18:00 Uhr oder am Avantis Gelände um 18:30 Uhr.

Ansprechpartner: Konrad Frischkorn
sportleitung@dlc-aachen.de

Stabi- und Zirkeltraining

Stabitraining Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

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

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

Ansprechpartner: Azadeh Mahmoudhashemi
a.mahmudhashemi@gmail.com

Zirkeltraining Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr

Zielgruppe: Intensives Cardio- und Kraftausdauertraining

Trainingsort: Turnhalle Bergstraße

Ansprechpartner: Ehsan Zandi
ehsan.zandi@dlc-aachen.de

Zirkeltraining Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

Zielgruppe: Intensives Cardio- und Kraftausdauertraining

Trainingsort: Turnhalle Minoritenstraße 7

Ansprechpartner: Ehsan Zandi
ehsan.zandi@dlc-aachen.de

Lauftraining für Anfänger und Genussläufer

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

Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?

Inge: 2010

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

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

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

Inge: Ich habe bei der Medaix Laufschnule angefangen.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

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

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

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

Rennschuh: Hast du früher selbst aktiv trainiert?

Inge: Nein

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

Inge: 37 Jahre

Rennschuh: Hast du eine Lieblingslaufdistanz?

Inge: Mittlerweile 8 – 10 km.

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

Inge: Zwei Marathons in Köln.

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

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

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

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

Rennschuh: Was motiviert dich beim Trainieren anderer?

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

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Inge: Kochen, Lesen und Reisen

Kontakt:

Inge Wertz

inge.wertz@freenet.de

Lauf- und Koppeltraining für Triathleten

Nachdem Lutz 2021 aufgehört hat, die Triathleten des DLC zu trainieren, wurden wir ein gutes Jahr von Chris Decker trainiert. Leider ist es ihm zeitlich nicht mehr möglich, uns umfangreich und intensiv zu betreuen. Seit Dezember 2022 leitet Dorothea Franke (Doro) das Lauftraining Dienstags um 19 Uhr am Hangeweiher und Donnerstags um 18:45 im Waldstadion. Dieses Training ist insbesondere für Triathleten geeignet, aber natürlich sind alle Läufer willkommen! In den Sommermonaten von Mitte April bis September findet Dienstags das Koppeltraining für die Triathleten statt.

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Doro: 21 Jahre.

Rennschuh: *Seit wann bist du Trainer?*

Doro: Vor ungefähr drei Jahren habe ich eine A-Lizenz als ganzheitlicher Ausdauertrainer gemacht. Dazu kommen noch Lizenzen als Ernährungsberater, Ernährungsberater für Sportler und Mentaltrainer. Das hat eine gute Grundlage gegeben, um zu lernen und zu verstehen, wie man wirklich trainiert. Mein Studium in Sport- und Trainingswissenschaften hat mir noch deutlich mehr mitgegeben.

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

Doro: Ich hab gemerkt, dass mir die interaktive Arbeit viel Spaß macht, da war das Trainer werden am nächsten dran.

Es macht mir Spaß mit Athleten zu arbeiten. Wenn man mit Athleten arbeitet, die motiviert sind und mitmachen, hat man selbst auch das Gefühl, dass man hilfreich ist und was erreichen kann.

Rennschuh: *Neben dem Studium arbeitest du als freiberufliche Trainerin. Seit wann machst du das?*

Doro: Seit 2020.

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

Doro: Ja, aber keine Laufgruppen. Ich habe Einzeltraining gegeben, und davor habe ich eine Zeit lang Kindern das Reiten beigebracht.

Rennschuh: *Wirst du im Sommer auch das Koppeltraining anleiten?*

Doro: Ich hoffe doch!

Rennschuh: *Wie läuft das bei dir ab, wenn sich jemand entscheidet, ein Trainingspaket zu buchen?*

Doro: Ich frage, wo der Athlet (oder die Athletin)

im Leben mit dem Training steht und wo er gerne hin möchte. Warum der Athlet aktuell denkt, dass er Trainingsbetreuung braucht. Dann wird eine Anamnese durchgeführt. Da geht es dann vor allem darum, wie sich die sportliche Vergangenheit gestaltet hat und wie die sportliche Zukunft gestalten soll. Dabei wird natürlich auch berücksichtigt, wie das private Umfeld aussieht. Das sind die ersten Schritte. Danach wird zusammen in Absprache ein Trainingsplan erstellt.

Rennschuh: *Hast du schon mal jemanden auf eine Langdistanz vorbereitet oder sogar für eine Hawaii Qualifikation?*

Doro: Noch nicht. Bis jetzt habe ich Trainingspläne für Mitteldistanzler und Kurzdistanzler erstellt.

Rennschuh: *Würde es dich reizen, jemanden auf eine Langdistanz vorzubereiten oder für die Hawaii Qualifikation?*

Doro: Langdistanz ist kein Problem, das bekomme ich hin. Spezifisch für die Hawaii Quali würde ich lieber noch ein bisschen Berufserfahrung sammeln.

Rennschuh: *Wie kamst du zum DLC?*

Doro: Als ich nach Aachen gezogen bin, sagte eine Freundin zu mir "Melde ich doch im DLC an", gesagt, getan. Hier bin ich.

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

Doro: Puh, gute Frage. Eine Trainingseinheit beinhaltet immer mehrere Komponenten. Das Aufwärmen, meist mit etwas Technik, den Hauptteil mit dem Trainingsziel und das auslaufen.

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

Doro: Wenn ich selbst trainiere, dann Träume ich (grade auf dem Fahrrad) gerne ein bisschen

vor mich hin. Und wenn ich glaube niemand hört mich, singe ich.

Rennschuh: *Hast du früher selbst aktiv trainiert oder bist du noch selbst aktiv?*

Doro: Ich bin noch aktiv dabei! Obwohl ich ehrlich zu geben muss, dass ich letztes Jahr keine Wettkämpfe mitgemacht habe.



Doro auf dem Col du Tourmalet

Rennschuh: *Welche Sportarten hast du ausgeübt?*

Doro: Ich mag das meiste mit Bewegung, tanzen, Turnen, reiten, Triathlon...

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

Doro: Ursprünglich komme ich aus dem Laufsport, mein Papa ist Radsportler, das heißt, ich bin schon immer gelaufen und Rad gefahren. Mit 16 hab ich dann dazu noch angefangen zu schwimmen.

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingslaufdistanz?*

Doro: Ich persönlich bevorzuge die längeren Distanzen.

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

Doro: Mein größter sportlicher Erfolg. Gute Frage. Ich weiß es nicht. Ich bin ziemlich stolz darauf,

dass ich mit dem Fahrrad einige Länder bereist habe.

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

Doro: klar! Aber die meisten sind Ziele, die ich für mich erreichen möchte, nicht im Rahmen eines Wettkampfes.

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

Doro: Oft. Ich sitze täglich auf dem Fahrrad.

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

Doro: Ich glaube, mir wäre sonst viel zu langweilig, und ich würde jedem auf die Nerven gehen mit meiner Energie.

Rennschuh: *Was motiviert dich andere zu trainieren?*

Doro: So genau weiß ich das gar nicht. Es macht mir viel Spaß. Und ich gehe zufriedener nach Hause als ich angekommen bin.

Rennschuh: *Hast du noch andere Hobbys?*

Doro: Ja klar. Ich reite, und tanze (nicht gut, aber gerne)

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

Doro: Studieren und arbeiten. Beides mache ich gerne. In meiner Freizeit packe ich das Zelt auf mein Fahrrad und los geht's!

Rennschuh: *So ein bisschen klingt das ganze ja schon nach Profi Trainer. Ist es langfristig dein Ziel hauptberuflich als Trainer und Coach zu arbeiten?*

Doro: Ich möchte gerne vielseitig arbeiten. In mir steckt so ein kleiner Abenteuergeist. Spaß an Bewegung ist mir ganz wichtig. Ich will auch mal einfach ein bisschen Bikepacking machen können. Das Leben als Profi Trainer steht da gar nicht so im Vordergrund.

Lauftraining für Langstreckenläufer

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

Rennschuh: *Wie alt bist du?*

Angelika: 63 Jahre.

Rennschuh: *Hast du früher selbst aktiv trainiert?*

Angelika: Ja! Ich war sogar im Nationalkader.

Rennschuh: *Welche Sportarten hast du ausgeübt?*

Angelika: Ich war Langstreckenläuferin.

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

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

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

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

Rennschuh: *Hast du eine Lieblingsdisziplin?*

Angelika: Marathon und Halbmarathon.

Rennschuh: *Was ist dein größter Erfolg?*

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

Rennschuh: *Was hat dich motiviert?*

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



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

Rennschuh: *Hast du noch weitere sportliche Ziele?*

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

Rennschuh: *Seit wann bist du Trainerin?*

Angelika: Seit sieben Jahren (also seit 2012).

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

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

ne an andere weitergeben.

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

Angelika: Nein.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Angelika: Das ist eine längere Geschichte ...

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

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

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

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

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

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

Zum Beispiel:

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

ABC Training (das ist Lauftechnik und -athletik)

findet vorab statt, je nachdem was für eine Trainingseinheit auf dem Programm steht.

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

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

mehr meinen Bahnrekord.

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

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

Rennschuh: *Hast du noch andere Hobbys?*

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

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

Interview vom 23.05.2019

Schwimmtraining mit Giancarlo

2018 hat Giancarlo die Trainergrundausbildung absolviert und dann 2022 die Trainer C -Lizenz Leistungssport Schwimmen erworben. Er hat einige Saisons das Schwimmtraining für die Kinder geleitet, anfangs noch gemeinsam mit Kim, später dann allein. Während der eingeschränkten Möglichkeiten zu Hochzeiten von Corona hat mehr und mehr Ceddi (Cedric) das Schwimmtraining für Kinder übernommen.

Im Oktober 2022 hat Giancarlo beim Schwimmen Montagabend von 22:00 Uhr bis 23:00 Uhr in Brand als Vertretung für Utz die Aufsicht übernommen. Das Training, das er in dieser Zeit gegeben hat, ist auf so große Begeisterung gestoßen, dass wir Giancarlo überreden konnten, dieses Training dauerhaft zu leiten.

Rennschuh: Was war für dich der Grund, das Training Montagabend in Brand zu leiten?

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

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, ‚spät‘ ist spät! Und es kostet auch mich Überwindung, da ich zur Sorte Frühaufsteher gehöre.

Für die Sportler ist es aber noch schlimmer: sie müssen nach dem Training auch noch irgendwie den gesammelten Adrenalinschub abbauen. Einschlafen vor Mitternacht wird schwer. Die Beteiligung? Es kommen jetzt im Schnitt zehn Leute und viele davon sehr regelmäßig.

Mein nächstes Ziel ist es, diese Zahl auf 15 zu steigern. Ganz klar, Beteiligung und Motivation gehen Hand in Hand. Schon die Tatsache, dass ein Trainer am Beckenrand steht, trägt zur Motivation bei, egal ob er gut oder schlecht ist.

Wenn dieser dir den ein oder anderen Tipp gibt, dich anspricht und ein Austausch stattfindet, dann explodiert die Motivation regelrecht :-)

Rennschuh: Und wie sieht es mit Deiner Motivation aus?

Giancarlo: Sehr hoch. Die Motivation überträgt

sich, sie ist ansteckend. Am Ende des Trainings bin ich glücklich, einen kleinen Beitrag geleistet zu haben. Ein dankbarer Blick oder ein Lächeln ist die größte Belohnung.

Und durch die Mitfahrgelegenheit mit Rainer macht nicht nur das Training Spaß, sondern auch der Weg zur Schwimmhalle und zurück.

Ich möchte an dieser Stelle auch Vera und Konrad, dem sportlichen Leiter des Vereins, für die Unterstützung danken!

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

Giancarlo: Meine Aufmerksamkeit ist besonders auf eine saubere Kraulschwimmtechnik gerichtet. Diejenigen, die den Stil und die Ausdauer verbessern wollen, werden fündig werden. Da wir zunächst drei Bahnen und dann, nach der ersten halben Stunde, sogar das ganze Becken zur Verfügung haben, können Athleten mit unterschiedlichen Niveaus gut aufgeteilt werden, sodass letztlich jeder in seinem bevorzugten Tempo schwimmen kann. Zurzeit kommt eine gut gemischte Gruppe, wobei sich (bislang) die Top-Athleten von Brand ferngehalten haben. Ich bin zuversichtlich, dass sich das noch ändern wird, auch, weil der Brand-Triathlon nun fast vor der Tür steht und man gern vorab das Wasser testen möchte...

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

Giancarlo: Es sind alle willkommen. Wenn je-

mand bereit ist, abends von zehn bis elf Uhr zum Training zu kommen, bringt er so viel Motivation mit, dass die Hälfte schon getan ist. Die andere Hälfte werde ich beisteuern.



Giancarlo Montag Nacht in der Schwimmhalle Brand

Rennschuh: Trainierst du andere Gruppen?

Giancarlo: Ja. Ich trainiere beim ASV06 die U8 bis U14-Kinder mit, die sich für Wasserball interessieren. Zugegeben: bei den Kindern ist Trainer zu sein sehr herausfordernd. Es geht dabei eben nicht nur um den Sport, und am Ende des Trainings bin ich erschöpfter als die Kinder selbst.

Rennschuh: Wie alt bist du?

Giancarlo: 53

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

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

Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdisziplin?

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

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

Giancarlo: Ich habe lange her Wasserball gespielt.

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

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

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Giancarlo: Zurzeit nur einmal die Woche am Sonntag. Aber die neuen guten Vorsätze für 2023 beinhalten eine Erhöhung des Trainingspensums. Sonst wird es nichts mit der Überquerung von der Straße von Messina.

Rennschuh: Was motiviert dich, selbst zu trainieren?

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

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys außer schwimmen?

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

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

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

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 Jahrgangstertitel über 200m Rücken. Besonders schön war dass ich ein Sportstipendium

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

Steffen:

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

Cedric:

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

Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?

Alle drei:

SG Euregio Swim Team

Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

Ich bin immer auf der Jagd nach neuen Bestzeiten.

Rennschuh: Seit wann bist du SchwimmtrainerIn?

Vera:

Seit 2017 beim DLC.

Steffen:

Seit ca. 6 Jahren.

Cedric:

Ich bin seit 2012 aktiver Schwimmtrainer.

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

Vera:

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

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

Steffen:

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

Cedric:

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

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

Vera:

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

Steffen:

Die Triathleten beim Brander SV Tri Team.

Cedric:

Im Schwimmverein verschiedene Kindergruppen zwischen 7 bis 15 Jahre.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

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

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

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

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

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

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

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

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

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

Rennschuh: Was motiviert dich?

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

Ohne Fleiß keinen Preis!

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys außer schwimmen?

Vera:

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

Steffen:

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

Cedric:

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

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

Vera:

Mich um meine Tochter kümmern und ein paar Stunden arbeiten.

Steffen:

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

Cedric:

Ich studiere in Köln Biologie und Chemie auf Lehramt.

Kinder- und Jugendschwimmen

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



Cedric (Ceddi) Gouder de Beauregard

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

Ceddi: 25 Jahre

Rennschuh: *Seit wann trainierst du Kinder?*

Ceddi: seit dem Jahr 2012

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

Ceddi: Durch meine Erfahrung auf Vereinsebene

habe ich zusätzlich das Kindertraining übernommen.

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

Ceddi: Regelmäßige Tests und mehr Platz auf der Bahn.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zirkeltraining und Stabi

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

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

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



Ehsan Zandi beim Probelauf für den Winterlauf

Rennschuh: Wie alt bist du?

Ehsan: 42

Azadeh: 39

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

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

Azadeh: Fitness, Laufen und Schwimmen

Rennschuh: Welche Sportarten hast du ausgeübt?

Ehsan: Turnen, Fußball, Schwimmen, Ringen

Azadeh: Fitness, Schwimmen und Laufen

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

Ehsan: 33

Azadeh: 31

Rennschuh: Was macht dir beim Zirkeltraining am meisten Spaß?

Ehsan: Selbstverständlich schwitzen.

Azadeh: GruppenTraining

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

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

Azadeh: Gesundheit, Fit bleiben und Spaß haben.

Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?

Ehsan: Nur DLC Aachen

Azadeh: DLC Aachen

Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?

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

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

Rennschuh: Seit wann bist du Trainer?

Ehsan: Seit 5 Jahren.

Azadeh: Seit 3 Jahren.

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

Ehsan: Um mich zu disziplinieren für dauerhaftes Training.

Azadeh: Regelmäßig und ordentlich Sport treiben.

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

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

Azadeh: Nein



Azadeh Mahmudhashemi

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Ehsan: Über Stephan Tielo und sein Zirkeltraining.

Azadeh: Über Ehsan Zandi.

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

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

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

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Ehsan: 4-5 Mal in der Woche.

Azadeh: 4-5 Mal in der Woche.

Rennschuh: Was motiviert dich?

Ehsan: Bewegung, lernen und leben.

Azadeh: Arbeiten, Sport machen und Essen.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Ehsan: Holzarbeiten.

Azadeh: Klavier spielen.

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

Ehsan: Ich bin ein Softwareentwickler und liebe meinen Job.

Azadeh: Ich bin Informatikerin und arbeite ich als

UI/UX Entwickler.

Kontakt Zirkeltraining:

Ehsan Zandi

ehsan.zandi@dlc-aachen.de

Kontakt Stabitraining:

Azadeh Mahmudhashemi

a.mahmudhashemi@gmail.com

Teil III.

Jahresrückblick

Teil IV.

Wettkämpfe und andere Events

Rennbericht Brand

DLC Vereinsmeisterschaft nach zwei Jahren Pause bei bestem Wettkampf Wetter

Nach zweijähriger Coronapause fand am 8. Mai 2022 endlich wieder der Brander Triathlon und damit auch die DLC Vereinsmeisterschaften statt. Trotz Abwesenheit des ersten Frauen- und Männerteams, die in Gladbeck beim Teamsprint in der NRW Liga ranmussten, gingen über 40 DLC Athlet*innen an den Start!

Nachdem die Starter*innen beim letzten Mal 2019 mit sehr niedrigen Temperaturen, Regen und Hagelschauern zu kämpfen hatten, waren die Bedingungen diesmal mit 20 °C und strahlendem Sonnenschein ausgesprochen gut. Somit kannte die Vorfreude, endlich wieder einen Wettkampf unter normalen Bedingungen bestreiten zu können, keine Grenzen und alle waren hochmotiviert, die Saison mit dem regionalen Klassiker einzuläuten.

Als erstes durften unsere Frauen an den Start. Hier bestand das Starterinnenfeld aus einer bunten Mischung aus erfahrenen Triathlon Veteraninnen und Debütantinnen, die in den letzten 2 Jahren zu uns gestoßen sind. Mit einem starken fünften Platz in der Gesamtwertung konnte sich Anne Seifen souverän den Titel als DLC Vereinsmeisterin 2022 sichern. Auch Rebecca Emmerich (9.), nach längerem Auslandsaufenthalt, und Paulina Montero (10.) konnten Top 10 Platzierungen erreichen und komplettierten das DLC-interne Po-

dium bei den Frauen.

Nach dem gelungenen Saisonauftakt der Frauen wurde das Rennen der Männer sehr deutlich vom DLC dominiert. Dieses Jahr gab es keine Aufteilung der Startgruppen nach geschätzter Gesamt- und Schwimmzeit, was zu erwartbaren deutlichen Geschwindigkeitsunterschieden auf den einzelnen Schwimmbahnen führte. Jedoch blieb das anfangs befürchtete ganz große Chaos aus und der Großteil der DLC Athleten konnte gemeinsam in der letzten Gruppe starten. Die erste Gruppe wurde nach dem Schwimmen von einem Brander Athleten angeführt, danach folgten bereits sechs DLC'ler. Letztere machten auf dem Rad weiter Plätze gut und nach einem spannenden Laufen konnte sich Nils Plettenberg den Gesamtsieg sowie den Vereinsmeistertitel vor Michael Cramer und Johannes Kern sichern. Neben dem komplett DLC-besetztem Podium drückte sich das harte Training und die daraus resultierende die Top-Form unserer Athleten in acht DLClern in den Top 10 aus.

Insgesamt konnten wir auf einen äußerst erfolgreichen Tag zurückblicken, der viel Spaß und große Lust auf den Rest der Saison gemacht hat. Auch im nächsten Jahr werden wir wieder zahlreich vertreten sein, um neue Debüts, Comebacks und die Vereinsmeisterschaft zu feiern.

Nils

Brüder Grimm Lauf 2022

Brüder Grimm Lauf 2022: 5 auf einen Streich

5 Etappen mit insgesamt ca. 82 km – so lauten die Eckdaten des jährlich ausgetragenen internationalen Brüder Grimm Laufs, dessen Start in Hanau (der Geburtsstätte der Brüder) liegt. Hier wird am Freitagnachmittag gestartet und dann in jeder Etappe ein Stück weiter davon entfernt, bis man schließlich komplett erschöpft, aber glücklich am Sonntagabend im Zielort Steinau (der Jugendheimat der Brüder) einläuft. So erging es zumindest Markus und mir als wir den Wettkampf diesen Sommer zusammen bestritten.

Es war ein Wochenende in großer sportlicher Gemeinschaft, denn mit uns waren rund 300 Menschen angemeldet, von denen schließlich auch fast 250 alle Etappen absolvieren konnten. Wer zwischen den Läufen genug Energie übrig hatte, konnte sich also jederzeit über Lauftraining austauschen und auch das Wort Triathlon habe ich des Öfteren fallen hören.

Bei der Übernachtung haben wir auf das volle Erlebnis gesetzt und wie viele andere Läufer:innen in den lokalen Turnhallen geschlafen. Ebenso wie der Gepäcktransport waren die Turnhallenübernachtungen in der Startgebühr enthalten und wenn wir ehrlich sind, waren wir nach dem Laufen ohnehin zu erschöpft, um uns noch auf den Weg zu einer Unterkunft zu machen.

Das Lauferlebnis startete für uns recht entspannt auf einer sehr flachen 15 km „Rotkäppchen-Etappe“. Auch am Samstagvormittag waren die Beine noch frisch, doch spätestens am Nachmittag als die Temperaturen nochmal deutlich angestiegen und die ersten Höhenmeter in den Beinen waren, begann es körperlich und mental weh zu tun. Das Gegenmittel: Regeneration! Das bedeutete für mich vor allem Essen und Schlafen, was erstaunlich gut funktioniert hat und mir eine sehr zufriedenstellende vierte Etappe („Frau Holle Etappe“ - vermutlich aufgrund der über 300 hm auf ca. 17 km) sicherte. Markus hat sich im Anschluss sogar eine der angebotenen Massagen sichern können.



Charly und Markus

Schon vor dem Start der fünften und damit letzten Etappe spielten die Emotionen bei mir verrückt: die Vorfreude auf die Ziellinie traf auf die Angst vor dem zuvor stehenden Schmerz, denn auch hier sollte es nicht nur zu Ende gebracht werden, sondern gerne auch noch eine passable Zeit und Platzierung im Feld dabei hervorgehen. Zu meinem Glück und meiner Verwunderung wurde es erst auf den letzten drei Kilometern wirklich hart – scheinbar haben wir bei der Kräfteinteilung doch einiges richtig gemacht.

Der Zieleinlauf und die Minuten danach waren geprägt von Stolz und Erleichterung. Irgendwie tat zwar alles weh, aber nach einigen Iso-Getränken, einer Dusche und später noch Pizza und Fritten konnte der Abend und die Siegerehrung doch genossen werden. Auch mit der erbrachten Leistung von 6:46 h Gesamtzeit und den Plätzen 73 und 74 sind wir sehr zufrieden! Nächstes Jahr kommen wir wieder :-)

Charlotte Hinz

DHM, Deutsche Hochschul-Meisterschaft Triathlon

Nach zwei Jahren Unterbrechung wegen Corona finden 2022 wieder die DHM im Triathlon statt. Für die RWTH Aachen gehen viele Athlet*innen aus dem DLC an den Start.



Alle Athleten der RWTH Aachen

Nach zwei Jahren Pause fand wieder eine DHM statt. Diesmal ging es nach Griefßheim bei Darmstadt. Wir reisten bereits einen Tag vorher an. Nachdem wir sieben Räder in ein Auto gebastelt hatten, ging die Reise auch schon los. Abends in Darmstadt waren wir zusammen beim Italiener, um die Energiereserven aufzufüllen.



Herren: hinten: Julian, Niklas, Valentin, Leon, Jan, Matthias; vorne: Uli, Jens, Martin

Am nächsten Morgen mussten wir trotzdem zeitig aufstehen, da der erste Start bereits für 8 Uhr angesetzt war. Als die Herren jedoch schon startbereit am Beckenrand standen, musste der Start erstmal auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Wie sich nachher raus stellte, war eine Ölspur auf der Radstrecke dafür verantwortlich.



Damen: Lena, Ronja, Pauline, Liv, Laura, Rebecca

Eine Stunde später dann der zweite Versuch. Diesmal mit Erfolg. 20 Minuten nach den Herren waren dann auch die Damen dran. Nach 500 m im Schwimmbad, knapp 20 km auf dem Rad und 5 km laufen mussten die meisten schnell regenerieren, um am Nachmittag für den Team-Relay bereit zu sein.

Beim Team-Relay sind von uns vier Teams, bestehend aus je zwei Herren und einer Dame gegen fünf Teams von weiteren Hochschulen angetreten. Gemessen wurde sich in 225 m schwimmen, 5 km auf dem Rad und 1,3 km laufen. Liv, Niklas und Leon belegten Platz 3 hinter Darmstadt und Erlangen-Nürnberg.



Drittplatzierte im Team-Relay: Leon, Liv, Niklas

Insgesamt wurde der Tag seinen Erwartungen gerecht.

Laura

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Friederike Willoughby Uni Mainz	59:06	6:44	30:16	20:18
5.	Olivia Peel RWTH Aachen	1:02:36	7:44	33:34	19:30
8.	Paulina Montero RWTH Aachen	1:02:51	7:50	32:46	20:21
11.	Rebecca Emmerich RWTH Aachen	1:04:54	8:49	33:22	20:48
16.	Laura Koch RWTH Aachen	1:11:43	8:34	37:17	23:52
18.	Lena Hegel RWTH Aachen	1:13:11	8:07	36:29	26:23
19.	Ronja Stöcker RWTH Aachen	1:18:35	10:09	40:04	23:09

DHM Sprint Einzel Damen Griesheim

22. Mai 2022

	Team	Total
1.	Darmstadt Lars Anders Hannah Frickenhelm Felix Kirmaier	48:11
2.	Erlangen-Nürnberg Kilian Bauer Sofia Warter-Rubio Pablo Warter-Rubio	49:29
3.	Aachen 1 Niklas Löbner Olivia Peel Leon Schenke	50:14
5.	Aachen 2 Valentin Mussehl Rebecca Emmerich Matthias Trenn	51:08
8.	Aachen 3 Martin Bremm Lena Hegel Constantin Drucklieb	56:44
9.	Aachen 4 Jan Zelder Ronja Stöcker Ulrich Hermann	58:03

DHM Relay Mixed, Griesheim

22. Mai 2022

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Niklas Löbner FH Aachen	51:27	6:36	25:54	17:14
10.	Leon Schenke RWTH Aachen	54:17	6:45	28:08	17:40
11.	Valentin Mussehl RWTH Aachen	54:36	6:32	27:06	19:20
13.	Ulrich Hermann RWTH Aachen	55:02	7:20	26:36	19:19
20.	Matthias Trenn RWTH Aachen	59:16	7:49	29:59	19:31
21.	Jens Rubner RWTH Aachen	59:35	8:48	29:53	19:15
23.	Martin Bremm RWTH Aachen	1:00:15	7:54	31:01	19:27
25.	Constantin Drucklieb RWTH Aachen	1:01:48	8:46	32:40	18:40
27.	Jan Zelder RWTH Aachen	1:03:45	10:19	30:18	21:22

DHM Sprint Einzel Herren Griesheim

22. Mai 2022

Fahrrad gestohlen und gefunden

Aachen- ein schöner Fleck mit seinem Drei-Länder-Eck- doch passt man mal nicht auf, ist das Fahrrad weg

Barbara Und so kam es, dass ich eines Samstagmorgens von meiner Mitbewohnerin über den Einbruch in unserem Keller informiert wurde.

Was?! Aus unserem Keller? Selbst in Fort Knox hätte man seinen Drahtesel nicht sicherer verstauen können, war mein geliebtes Rennrad doch mit einem Schloss gesichert und zudem in einem seinerseits abgeschlossenen Kellerabteil geparkt.

Dieses schöne blau-gelbe Radel, wurde es mir doch von meinem Großvater vermacht. Seinerzeit, als junger Hüpfen, ist mein Opa mit dem Radel schon quer durch Deutschland gesaust und hat die Alpen bis nach Italien durchquert. Seine spannenden Abenteuergeschichten haben bei mir erst die Begeisterung fürs Radfahren ausgelöst!

Kampflos wollte ich das nun nicht auf mir sitzen lassen. Ran ans Werk, auch wenn die Chancen bei Fahrraddiebstahl bekanntlich gering sind. Anzeige erstattet - check. Freunde aktivieren und sämtliche Fahrrad-Flohmärkte abklappern - check. Online-Marktplätze durchforsten - check. Doch leider war das alles vergebens. Wie die Nadel im Heuhaufen war mein Fahrrad weit und breit nicht zu finden. Vielleicht war es schon im Ausland?

Der Verzweiflung nahe ergriff ich den letzten Strohalm, der sich mir bot: Die Schwarmintelligenz des 21. Jahrhunderts! Die tausenden Augen von Facebook, WhatsApp und sonstigen Social-Media-Kanälen könnten ja vielleicht etwas gesehen haben.

Gesagt getan- Fotos rausgesucht, grob beschrieben und dann ab in die Rohrpost des 21. Jahrhunderts.

Und nach vergeblichen 5 h schrieb plötzlich Charlotte in die DLC WhatsApp Gruppe...

Charlotte Es gibt ja so Menschen im DLC wie mich. Diese Menschen, die sich sportlich nicht besonders hervortun, selten bis nie zum Training kommen und eher passiv in der WhatsApp Gruppe

sind. Ich bin so ein Mensch. So ein Mensch, der es nie für möglich gehalten hat mal gefragt zu werden, was für die Vereinszeitung zu schreiben, da dort doch nur die sportlichen Helden ihren Platz finden. Aber nun ist die große Stunde gekommen. Aber nicht wegen einer besonderen sportlichen Leistung, sondern wegen eines Spontanfundes. Ich habe ganz unspektakulär Babaras gestohlenen Rad gefunden - an einem Samstag – bei einem Junggesellinnenabschied – auf einem Spielplatz.



Fundort des vermissten Rads

Wie wir in der Truppe auf diesem Spielplatz gelandet sind, kann ich gar nicht mehr sagen, aber so neben den üblichen Spielgeräten fiel mir plötzlich ein Rad im Gebüsch auf. Dieses Rad kam mir sehr bekannt vor. Hat nicht jemand im DLC so ein Rad vermisst? Wurde das nicht gestohlen?

Barbara hat sich unglaublich gefreut, als sie 3 Minuten nachdem ich das Rad in der Gruppe gepostet habe vor mir und dem Rad stand. Ihre Augen haben vor Freude gefunktelt und sie konnte ihr Glück kaum fassen. Das eigene Rad wieder zu haben – das ist schon ein Glück.

Wir haben jetzt vor mal zusammen zu trainieren. Vielleicht schafft es ja Barbara aus mir eine DLC Rennmaus zu machen – und wer weiß – vielleicht kann ich ja bald einen Artikel über sportliche Ziele schreiben. ;-)

Barbara und Charlotte

Ironman Weltmeisterschaft in Kona / Hawaii 2022

Susanne Kadri ist seit 22 Jahren auf der Langdistanz unterwegs und hat schon mehrfach versucht, sich für die WM in Hawaii zu qualifizieren. Einmal haben weniger als zwei Minuten für die Qualifikation gefehlt. Die Ironman Landdistanz in Maastricht war eigentlich nur ein Testwettkampf für nächstes Jahr. Aber mit freiem Kopf und einer Prise Glück war das die Karte zur WM auf Hawaii!

Qualifikation 2022

Am 07. August 2022 startete ich mit mäßigem Trainingsaufwand beim Ironman Maastricht-Limburg (NL). Bei der Siegerehrung und Slot-Vergabe für die Ironman Triathlon-Weltmeisterschaft 2022 in Kona / Hawaii hielt ich dann die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in den Händen.

(Vor-) Rennbericht IM Kona / Hawaii

Nachdem die Ironman Weltmeisterschaft in Kona / Hawaii mehrfach verschoben und abgesagt wurde, ging es nach über 3 Jahren im Jahr 2022 endlich wieder los.

Nachdem ich mich beim Ironman Maastricht-Limburg (NL) für die Ironman Weltmeisterschaft 2022 in Kona / Hawaii qualifiziert hatte, ging es am 27.09.2022 nach Kailua-Kona zum Ironman Hawaii. Zehn Tage zur Akklimatisierung mussten reichen. Mein Mann und ich flogen von Frankfurt über San Francisco nach Kona; insgesamt 18 Stunden Flugdauer und eine Zeitverschiebung von 12 Stunden. Die Einreise in die USA ging reibungslos. Es ist ein Vorteil, im sportverrückten Amerika, wenn man dem Officer am Immigration Point sagen kann, dass man zu einem Wettkampf fliegt, insbesondere zum Ironman Hawaii. Dann ist das Eis meist gebrochen und das Thema kreist nur noch um den Sport.

Nach quälend langem Flug landeten wir auf Hawaii um 23:00 Uhr Ortszeit. Unser Gepäck und Radkoffer waren mitgekommen. Ein Glück, welches nicht allen Athleten zuteil wurde. Vierzig Radkoffer sind in San Francisco geblieben und mussten in den nächsten Tagen nachgeschickt werden. Vom Flughafen ging es direkt zur Unterkunft in Kona und zügig ins Bett. Am nächsten Tag stand

schließlich ein volles Programm aus Einkaufen, Abholen der Startunterlagen, Test-Schwimmen und ein kleines Läufehen an.

An Schlaf war aufgrund der Zeitverschiebung und des Jet-Lags nicht zu denken, um ca. 5 Uhr waren wir bereits wieder wach. Nach dem Einkauf im örtlichen Supermarkt zu unsäglich teuren Preisen (ein sog. Vollkorn-Brot für ca. umgerechnet 8 Euro, eine Flasche stilles Wasser für 3 Euro; viele Lebensmittel wie Joghurt waren gar nicht mehr verfügbar, die Regale waren leergefegt) haben wir in unserer Unterkunft erst einmal gefrühstückt. Im Anschluss an die Stärkung ging ich an den Pier zum Dig me Beach, dem Start des Ironmans, um meine erste Trainingseinheit zu absolvieren. Ich schwamm ca. 1,5 Stunden entlang der Küste mit einigen Meeresbewohnern (Fische, Schildkröten) auf der Wettkampfstrecke; die Bojen waren bereits ausgebracht.

Direkt im Anschluss an das Schwimmen bin ich zum Kona Beach Hotel (Wettkampf-Hotel) am Pier in Kona gegangen, wo die Ausgabe der Startunterlagen erfolgte. Das ist schon etwas Besonderes. Nach dem Check der Personalien bekam man die Qualifier-Coin in die Hand gedrückt, auf der das Datum des Rennens steht. Danach gab es die Tüte mit den Startnummern (für Helm, Rad, Wechselbeutel), der Tattoos (mit meiner Startnummer 294), den Wettkampf-Regularien und den obligatorischen Rucksack. Zudem gab es noch ein Badehandtuch.

Wieder zurück in der Unterkunft schloss ich noch ein kurzes 5 km-Läufehen an, was sich leider als sehr kräftezehrend rausstellte. Mir war nicht bewusst, wie krass es ist unter diesen Witterungsbedingungen (durchschnittlich 27 - 34° C und 75 - 85 % Luftfeuchtigkeit) zu laufen. Nach dem Sightseeing und Abendessen in Kona, war der Tag auch

schon wieder vorbei.

Am nächsten Tag wurden wir erneut gegen 5 Uhr wach. Nach einem großen Schluck Kona-Kaffee, wurden die Räder zusammengebaut. Es ist zum Glück alles heil angekommen; auch hier hatten nicht alle Athleten dieses Glück.



Trainingsfahrt auf Hawaii

Unsere erste Ausfahrt auf dem Queen K Highway, der Radstrecke des Ironmans, stand an. Es ging Richtung Hawi, dem Wendepunkt der Radstrecke. Auf der Radstrecke begegneten wir gleich mehreren Profi-Athleten. Insgesamt war die Strecke auf dem langen graden Highway ziemlich langweilig und wurde durch die wiederholten Trainingsfahrten in den Folgetagen auch nicht spannender. Die klimatischen Bedingungen hingegen wechselten sich ab. An manchen Tagen zeigte sich die Insel von ihrer besten Seite, d.h. Sonne und Wind zeigten sich gnädig. Aber meist überwogen die Tage, an denen es sehr heiß und windig war. Die 90 Kilometer Rückweg von Hawi nach Kona wurden unter diesen Bedingungen unheimlich anstrengend.



Auf zum Bike check-in

Die kommenden Tage bis zum Check-In verliefen ähnlich. Trotz des Trainings vor Ort und der allmählichen Akklimatisierung stieg die Nervosität von Tag zu Tag und erhebliche Selbstzweifel kamen auf. Auf der Pasta-Party war an Auffüllen der Kohlenhydratspeicher nicht zu denken, ich bekam vor Nervosität kaum etwas herunter. Nicht gut! Ich hatte wirklich großen Respekt vor dem Rennen.

Das Race-Briefing am nächsten Tag war nicht besonders informativ, da man hier nicht wirklich Neues erfuhr. Die Rennstrecken und -Verläufe sowie Regularien (Support, Windschattenregel u.a.) waren im Vorfeld bekannt. Lediglich die Information, dass aufgrund des Helfermangels die Entfernung der Verpflegungsstationen auf der Rad- und Laufstrecke großzügiger gewählt wurden, war neu. Unter den klimatischen Bedingungen, die vorhergesagt waren, war diese Entscheidung eher suboptimal. Das sollte sich im Wettkampf bestätigen.

Am letzten Tag vor dem Ironman Hawaii war der Rad-Check-in. Es wurde ernst!

Der Tag startete mit dem Packen der Wettkampf-Utensilien. Es musste nicht nur das Rad und der Helm eingecheckt werden, sondern auch die Wechselbeutel für das Radfahren und Laufen, an die man am Rennmorgen nicht mehr rankam. Es galt also alles doppelt und dreifach zu checken. Bloß nichts vergessen!

Dann ging es zur Wechselzone auf dem Pier,

dem Check-in. Zum Glück hatte ich einen frühen Check-In gewählt, denn die Schlange war nur kurz und ich war zügig an der Reihe. So ersparte ich mir langes schweißtreibendes Warten in der prallen Sonne und die Wechselzone war auch noch ziemlich übersichtlich.

Die Radständer in der Wechselzone waren richtig professionelle Teile, in die man nur noch das Hinterrad platzierte und dieses dann über eine Stellschraube fixieren konnte (nicht wie die üblichen Racks, an denen man sein Rad mit dem Sattel hängt).

Der mir zugewiesene Platz war in Ordnung, da er relativ weit vorn in der Wechselzone lag. So musste ich mit dem Rad keine weiten Wege beim Raus- und Reinlaufen nehmen.

Zum Schluss hing ich meine Lauf- und Radbeutel an die entsprechenden Haken an das Rack am Wechselzelt und war auch schon fertig. Es ging zurück in die Unterkunft.

Zurück in der Unterkunft folgte die Zubereitung der Radverpflegung (für eine avisierte Fahrzeit von 6 Stunden Maurten Pulver mit Wasser und Apfelsaft in die Wasserflaschen, die auf dem Rad deponiert werden sollten; insgesamt 2,25 Liter und 18 Maurten Gels in die Nutrition Box, d.h. 3 Gels pro Stunde). Im Anschluss noch einmal fix die Kohlenhydratspeicher mit selbstgemachter Pasta aufgefüllt und dann ging es auch schon ins Bett. Ich wollte so viel Schlaf, wie nur möglich mitnehmen, trotz meiner Aufregung. Am nächsten Tag wartete ein langer Tag: 226 Kilometer über die Insel. Es wurden letztlich tatsächlich 6 Stunden Schlaf, als ich am nächsten Tag um ca. 3:30 Uhr aufstand. Ich war so nervös, wie nie vor einem Rennen.

Dann war es soweit, der „längste Tag des Jahres“ war angebrochen. Die Ironman Weltmeisterschaft 2022 in Kailua-Kona Hawaii startete am 06. Oktober 2022!

226 Kilometer im Glutofen der Triathlon-Welt. Unendlich lange quälende Kilometer in der Lava-Wüste von Hawaii. Kein Baum, kein Strauch – gnadenlose Sonne den gesamten Tag bei über 30° C. Und aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit von über 80 % kam noch der Hitze-Index zum tra-

gen; die Umgebung wird dann noch heißer empfunden, da keine Abkühlung durch Verdunstung des Schweißes mehr möglich ist. Ein weiterer Faktor, der die gefühlte Temperatur ansteigen lässt, ist der schwarze Lava-Asphalt vulkanischen Ursprungs. Dieser reflektiert die Hitze der Sonne, so dass man besonders auf der Laufstrecke nicht selten das Gefühl hatte, auf dem heißen Queen K dahin zu schmelzen (was bei einigen Läufern und sogar Zuschauern zum Kreislauf-Kollaps geführt hatte).

Die morgendliche Vorbereitung war Routine: Startnummern (Tattoos) auf den Armen fixieren, Einteiler anziehen, Gel an die neuralgischen Körperstellen schmieren (zum Schutz vor Wundschauern), ein Kaffee mit Milchmädchen und zwei Weißbrote mit Marmelade. Dann ging es los Richtung Start am Kona Beach Hotel (Wettkampfhotel). Die Anspannung stieg je näher ich der Wettkampfzone kam.

Am Hotel angekommen, durchlief ich den Check-In Prozess. Der Zugang zur Wechselzone wurde streng kontrolliert.

In der Wechselzone machte ich mein Rad startklar. Flaschen anbringen, Verpflegung in die Nutrition-Box, Reifen aufpumpen, Schuhe einklicken, Helm positionieren. Noch einmal alle Wege vom Wechselzelt bis zum Rad und zurück ablaufen und sich einprägen. Kurze Besinnung am Rad, um die Anspannung in den Griff zu kriegen. Das wars!

Danach begab ich mich in den Startbereich, der in Blöcke für die einzelnen nach Altersklasse gestaffelten Startwellen eingeteilt war und warte auf meinen Start um 07:00 Uhr. Es war ca. noch eine Stunde bis zum Start, die Wechselzone wurde aber bereits um 06:00 Uhr geschlossen. Alle Athleten mussten diese bis dahin verlassen haben.

Zuerst starteten die Profi-Frauen. Die Nationalhymne ertönte, darauf folgte die hawaiianische Hymne und dann donnerte die Start-Kanone.

Pünktlich um 06:50 Uhr ging es dann für meinen Startblock Richtung Schwimmstart. Ich war froh, dass es endlich losging. Unser Startblock schwamm zur imaginären Startlinie (ca. 100 m

im Meer), der von Surfboards markiert wurde. Ich ordnete mich relativ weit vorne ein, um eine optimale Linie schwimmen zu können. Während auf das Startsignal warteten, kriegte man ständig aus Versehen Tritte ab aufgrund der Enge am Schwimmstart. Dann ertönte um 07:00 Uhr das Startsignal und die „Waschmaschine“ setzte sich in Bewegung. Die ersten 100 Meter waren ein ganz schönes Gekeile, danach beruhigte es sich bis zum Wendepunkt. Am Wendepunkt war mir das Glück hold: ich konnte mich an die Füße einer Schwimmerin, die in gerader Linie zu den Bojen schwamm, hängen und so entspannt im Wasserschatten bis zum Schwimmausstieg am Pier mitschwimmen.



Schwimmausstieg im neuen DLC Einteiler

Ich stieg aus dem Wasser, lief die Rampe hoch, schaute auf meine Uhr und war ganz zufrieden mit meiner Schwimmzeit.

Ich lief unter den Süßwasserduschen hindurch, schnappte mir meinen Wechselbeutel für das Rad

und lief ins Umkleidezelt. Im Beutel verpackte ich meine Schwimmbrille und Kappe, schnappte mir die Radbrille und lief zu meinem Rad. Der Weg war weit, denn alle Athleten mussten einmal komplett um den gesamten Pier herumlaufen. Am Rad angekommen, setzte ich den Helm auf und los geht's. Am Balken am Ende der Wechselzone stieg ich aufs Rad und fuhr los. Nach der ersten Biegung auf der Geraden zog ich meine Radschuhe an und ließ das Rad die ersten knapp 90 Kilometer nur noch „laufen“.

Die 180,2 Kilometer (mit 1770 Höhenmetern) starteten mit einer Runde auf dem Kuakini Highway durch Kona. Nach etwa 10 km ging es dann die steile Palani Road hoch auf den Queen K Highway. Auf dem vor Hitze flirrenden Asphalt fuhren noch viele Radfahrer beisammen, so dass es zu diversen Überholmanövern kam, infolge dessen man als Überholter den Windschatten-Abstand wiederherstellen musste, d.h. sich jedes Mal entsprechend zurückfallen lassen musste. Bloß keine Zeitstrafe riskieren. Für einen gleichmäßigen Fahr-Rhythmus nicht gerade optimal.

Ich fuhr weitestgehend in den mir vorgenommenen Wattwerten, teilweise eher unter diesen, um keine „Körner“ zu verlieren. Es war heute sehr heiß und am Himmel kein Wölkchen zu sehen. Das konnte heute einer der ganz warmen Tage werden.

An jeder Verpflegungsstation nahm ich Wasser auf, eine am Anfang der Station (welche ich mir zur Abkühlung über die Beine und den Kopf goss) und eine am Ende der Station, um meinen Wasservorrat aufzufüllen. Aufgrund des Helfermangels waren die Verpflegungsstationen diesmal sehr weit auseinander, teilweise 30 Kilometer. Hinzu kam das Problem, dass ganz normale Einwegflaschen ausgegeben wurden. Diese sind etwas schmaler als Radflaschen und durch den dünnen Kunststoff auch nicht so stabil. Man musste die Flasche sehr exakt im Flaschenhalter positionieren, damit sie nicht hinausfiel. Leider ist mir dies auf der Radstrecke wiederholt passiert, so dass mir teilweise Wasser zwischen den Verpflegungsstationen fehlte.



Radfahren auf dem Queen K Highway

Nach Erreichen von Kawaihae begann der Aufstieg nach Hawi. Bis hierhin lief es ganz gut und nach gut 90 Kilometern war der Wendepunkt in Hawi erreicht. Dann kam die Abfahrt zurück nach Kawaihae. Es war recht windig heute mit starken Seitenwinden und so konnte ich nicht wie geplant im Auflieger den Berg „runter brettern“ und Zeit gut machen, ohne Angst zu haben, von einer Böe abgeräumt zu werden. Damit wurde der ursprünglich schnelle Streckenabschnitt ein eher mäßig schneller Abschnitt. Das Zeit-Ziel von knapp unter 6 Stunden Radfahren geriet ins Wanken.

Zumal ich am Anstieg zurück auf dem Queen K merkte, dass mir der Saft ausging aufgrund der Hitze und des Windes. Und das schon nach knapp 120 Kilometern, 60 Kilometer lagen noch vor mir. An Fahren nach vorgegebenen Wattzahlen war nicht mehr zu denken, die Vorgabe wurde locker um 20 Watt unterboten. Ich wollte nicht überzo-

cken. An der übernächsten Verpflegungsstation ging es energiemäßig wieder aufwärts, so dass ich die letzten Kilometer noch mal in den „Flow“ kam und tatsächlich auch wieder ein paar Watt mehr zustande brachte. So fuhr ich relativ „entspannt“ Richtung Kona. In der Wechselzone angekommen stieg ich einigermaßen relaxt vom Rad und stellte mein Rad im Ständer ab. Mein Rad-Split betrug aufgrund des kurzen Einbruchs 7:09:34 Stunden, eine knappe Stunde über der avisierten Zeit, dem ursprünglichen Minimal-Ziel.

Vom Rad lief ich die weite Strecke um den Pier herum zum Wechselzelt, schnappte mir den Wechselbeutel für das Laufen und lief ins Umkleidezelt. Kurz ein von den Helfern eisgetränktes Handtuch umgehängt, Socken und Schuhe angezogen, Kappe auf und im Laufschrift, während ich mir die Verpflegung in den Einteiler steckte, Richtung Ausgang zur Laufstrecke.



Laufen auf dem Ali'i Drive

Der erste Abschnitt der Strecke führte auf dem Ali'i Drive durch Kona bis zur Wende hinter dem White Sands Beach. Bergauf zog ich das Oberteil des Einteilers zur Kühlung runter.

Der Ali'i Drive ist sehr gnädig zu laufen. Zwar

ist er sehr wellig und die Anstiege tun richtig weh, aber es gibt ab und zu zumindest kurzzeitig Schatten. Das Beste aber sind die Anwohner, die in regelmäßigen Abständen mit einem Gartenschlauch am Straßenrand stehen und dich abducken, wenn du dies möchtest. Die kühle Dusche tat wirklich gut.

Die Strecke am Ali'i Drive zog sich eine gefühlte Ewigkeit. Dann der Wendepunkt. Es ging die gleiche Strecke wieder zurück. Jetzt allerdings auf der anderen Seite, die keinen Schatten mehr bot. Dann passierte es, nach knapp 7 Kilometern war ich abwärts zu schnell unterwegs, so dass ich meine Füße nicht mehr kontrolliert aufsetzte und so meine Arthrose aktiviert wurde. Das linke Knie schwell an und schmerzte stark, womit ich den Marathon nicht durchlaufen konnte. Ich musste zwischen den einzelnen Verpflegungsstationen immer wieder wechseln zwischen Gehen und Laufen.

35 Kilometer ging es in diesem Wechsel-Modus leidlich „schleppend“ voran. An jeder Verpflegungsstation kühlte ich mit dem dort angebotenen Eis die Schwellung am Knie runter, konnte dann max. 500 m laufen. Die restlichen ca. 2,5 km zwischen den Verpflegungsstationen musste ich dann gehen. So wurde es ein langer Wettkampftag (2 bis 2,5 Stunden länger als geplant). Eigentlich war geplant, lediglich an jeder Verpflegungsstation zu gehen, um mich maximal zu versorgen und alle Speicher aufzufüllen.

Nach dem Ali'i Drive ging es die Palani Road hoch. Diese steile Straße hoch zu laufen, war wirklich hart, besonders unter diesen klimatischen Bedingungen. Oben angekommen, bog ich auf den King K Highway. Der Asphalt flimmerte. Der Abstand zwischen den Verpflegungsstationen war groß; zu groß bei diesem Klima. 3 Kilometer (statt 2,5 Kilometer) aufgrund des Helfermangels, eine gefühlte Ewigkeit. Meinen geplanten Kilometerschnitt beim Laufen (5:30 Min/km auf den ersten 15 Kilometern, dann 6:00 bis 6:15 Min/km) konnte ich nicht mehr halten. Die geplante Marathon-Zielzeit von 4:40 bis 4:50 Stunden rückte in weite Ferne. Jetzt war lediglich „Finishen“ das Ziel. Mit

der aktivierten Arthrose und den zunehmend leeren Speichern und damit einhergehenden Energieverlust, das einzig realistische Ziel. Der härteste Abschnitt sollte mir noch bevorstehen, das Energy Lab.

Unendlich quälend lang wurde das Laufen bzw. Gehen auf dem Highway bis endlich eine gefühlte Ewigkeit später die Solarpaneele am Eingang zum Energy Lab am Horizont auftauchte. Ich genoss das leicht abfallende Stück runter ans Meer, auch wenn hier die Hitze stand und man kaum Luft bekam. Es war, als würde man auf einer Herdplatte laufen. Der Weg aus dem Lab war brutal. Es ging leicht bergauf. Die Luft stand. Jetzt ging es nur darum, nicht zu kollabieren. Viele gingen mittlerweile. Hier sah man das ganze Leid, das dir Hawaii zufügen kann. Zwischenzeitlich war die Sonne untergegangen und man lief bzw. ging im Stock-Dunkeln.

Als ich endlich den Ausgang des Energy Labs erreichte, atmete ich auf. Das Schlimmste lag hinter mir. Nur noch 15 Kilometer bis ins Ziel. Ich schaute auf die Uhr und stellte fest, dass ich mein Minimal-Ziel „finishen“ auf jeden Fall weit unter der Cut-Off-Time schaffen würde, wenn nichts Unvorhergesehenes mehr passierte. Dann kam der letzte Anstieg auf dem Highway. Kilometer 40 war erreicht. Ich nahm mir vor, die Schmerzen und die Erschöpfung zu ignorieren und die letzten 2 Kilometer bis ins Ziel zu laufen. Die Palani Road runter zu laufen tat weh. Egal! Nach einem unendlich langen Kilometer ging es endlich runter auf den Ali'i Drive. Nochmal bergab, nochmal Schmerzen. Schnell den Einteiler wieder geschlossen. Dann ging es rechts Richtung Ziel.

Die Straße war gesäumt von Menschen (trotz der späten Stunde), die dich anfeuert, deinen Namen riefen, dich abklatschten. Die Stimmung war einmalig. Was für ein Kontrast zum einsamen Highway.

Ein Gefühl der Freude und Erleichterung kam über mich. All die Schmerzen, Selbstzweifel, ein gefühlt enttäuschendes Rennen – alles vergessen! Das war der Zieleinlauf, auf den ich hingearbeitet hatte.



Einlauf durch den Zielkanal bei der IM WM auf Hawaii

Der Zielkanal. Die letzten Meter. Ich lief die Rampe zum Zielbogen hinauf.

„Susanne, you are an Ironman“ rief Mark Reilly, die Stimme des Ironmans.

Ich hatte es geschafft! Ich hatte die Insel bezwungen! Ich hatte mein Ziel, den Ironman Hawaii zu finishen erreicht!

Mit der gesundheitlichen Vorbelastung und den harten Bedingungen, habe ich den Ironman Hawaii in 15:29:35 Stunden gefinisht (Swim: 1:28:44 Stunden / Bike: 7:09:32 Stunden / Run: 6:36:08 Stunden).



Finish auf Hawaii

Im Anschluss rasch den Kleiderbeutel abgeholt und zum Verpflegen und kurzem Ausruhen in den Athletes Garden. Danach das Rad ausgelöst und zurück in die Unterkunft zum Duschen und Chillen.

Die Finisher-Medaille, die man bekommt, sollte noch erwähnt werden. Sie ist mit 500 Gramm ein echter „Brocken“.



So sieht eine glückliche IM Hawaii Finisherin aus, die nur noch die Last der schweren Medaille zu tragen hat.

Susanne

Anmerkung der Redaktion:

AK

Platz	AK	Total	Swim	Bike	Run
115.	F55-59	15:29:35	1:28:43	7:09:33	6:36:08

Susanne Kadri, Finisherin Ironman Hawaii 2022

Walk and Give

Wertvolle Kilometer – Und davon 56 an der Zahl. Schnell Laufen für soziale und sportliche Projekte für Kinder und Jugendliche.

Am 4. November ging es dieses Jahr für 9 DLC Athleten zu einem Wettkampf der anderen Art. Als Verein hatten wir 3 h lang ein Laufband im Aquis Plaza zur Verfügung um so viele Kilometer wie möglich zu laufen. Die Motivation war groß, nicht zuletzt aufgrund der 10 € pro Kilometer die von „walk & give“ in die Vereinskasse gespendet wurden.

Freitag, 13 Uhr, Mittagspause. Die ersten Intervalle laufen Johannes, Nico, Hendrik und Lisanne und testen schonmal das Laufband aus, was eine obere Grenze von 20 km/h hat. Nach langen Intervallen am Anfang und schwindender Personenanzahl, aufgrund endender Mittagspausen, steht der Zähler zu Halbzeit bei 27,5 km. Ziel ist jedoch eigentlich der aktuelle Rekord: 56,92 km, und somit gab es eine große Aufgabe für die 2. Gruppe, die schon seit 14 Uhr den ein oder anderen Intervall übernommen hat.



maximale Laufband Geschwindigkeit

Constantin, Jan, Annika, Max und Julian starteten dementsprechend ordentlich durch, sodass nach 2 Stunden 36,9 km auf dem Laufband standen. Zwar ist jetzt klar, dass es vermutlich kein neuer Rekord wird, aber warum sollte man es nicht versuchen. Die Intervalle werden kürzer und schneller, das Laufband nur zum wechseln unter 19 km/h. Ein bisschen Musik schadet auch nicht beim leiden – ähm laufen - und so kauft Annika kurzerhand eine kleine Musikbox, die sie eh schon länger kaufen wollte – wozu läuft man denn sonst in einem Kaufhaus.

Der Marathon ist bei 2:17 h erreicht und spätestens jetzt fallen alle Bremsen und jede Zurückhaltung ab, sodass das Laufband hochfrequent, aber dauerhaft bei 20 km/h belaufen wird.



Constantin, Julian, Jan, Annika

Nach drei Stunden ist die Teamleistung dann vollbracht und 56,35 km erlaufen, eine Zahl auf die man stolz sein kann, zum einen, weil sie von schnellen Läufern zeugt, zum anderen weil Sie 563,5 € in die Vereinskasse bringt.

Nach viel Spaß, anfeuern und starken Intervallen wurde sich dann erstmal gestärkt, bevor der restliche Freitag wieder weiterging, fast so als wäre mittendrin nichts passiert. Danke an alle Läufer für's laufen und die gute Stimmung.

Julian

Internationale Marathons

Immer wieder begeistert Frank Füssel mit Berichten über außergewöhnliche Marathons. Frank ist z.B. schon einen Marathon in Pakistan und in der Antarktis gelaufen. Dieses Jahr hat er leider keine Zeit, ausführliche Berichte darüber zu schreiben, dafür gibt es eine kleine Bilderserie!



Uganda Marathon - Frank Füssel 04.06.22



Liechtenstein Marathon - Frank Füssel - 11.06.22



Battice - Frank Füssel - 13.11.22



Podgoriza Millennium Run - Frank Füssel 20.11.22

Teil V.

Triathlon Liga

Triathlon Liga 2022

Wiederaufnahme des normalen Ligabetriebs nach einem Jahr Ausfall und einem Jahr in Covid Sondermodus

Gladbeck, NRW Liga Frauen und Männer



hinten: Hendrik, Paul, Pit, Lukas;

vorne: Lisanne, Nora, Liv

Der NRW Liga Team Sprint am 8.5. war das erste Liga Rennen der Saison für den DLC, für mich mein dritter Triathlon und erster seit sechs Jahren. Die Anspannung und Nervosität neben zwei erfahrenen Teammitgliederinnen zu starten war dementsprechend hoch! Die ersten drei von bis zu vier Triathleten wurden gewertet, also Schieben und Windschattenfahren innerhalb des Teams waren durchaus sinnvoll, damit alle möglichst schnell ins Ziel kamen, da nur die Zeit des letzten Athleten zählte.

Am Start bei den Frauen waren Lisanne, Nora und ich. Bei den Männern Paul, Lucas, Hendrik und Pit, letztere Konstellation als Test für das erste Rennen der 2. Bundesliga in Gütersloh ein paar Wochen später gedacht.

Als Erstes starteten die Frauen in Abständen von einer Minute im Zickzack Konzept durchs 50 m Becken, inklusive ungewohnter Rollwenden nach rechts unter der Leine und kurzem Landgang nach 400 m. Zu dritt am Start mussten wir alle auf jeden Fall ins Ziel kommen. Nach acht Bahnen hieß es vom Becken aussteigen, bei Bahn 1 wieder rein springen und erneut 400 m schwimmen. Ich bin leider zu schnell losgeschwommen, sodass das Tempo schnell wieder langsamer wurde und ich es bei den zweiten 400 m nicht halten konnte. Dank Schieben von Lisanne kamen wir trotzdem mit der zweit schnellsten Schwimmzeit in die Wechselzone.

Nach verzögertem Radstart weil ich vergessen hatte, meine Schuhe zu öffnen (einer von einigen Anfängerfehlern diese Saison!), war besonders für mich die kurvige und unebene Strecke eine Herausforderung. Dennoch konnten wir mit der schnellsten Radzeit dank der Stärke von Nora und vor allem von Lisanne, die die ganze Zeit vorne fuhr, den Rückstand auf das Kölner Team egalisieren.

Das Laufen hat sich ganz gut angefühlt, und nach zwei Runden durch den Wald haben wir die Ziellinie in zweiter Position 43 Sekunden hinter den Gewinnerinnen aus dem KTT erreicht.

Liv

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Nora Schulte	1:11:55	13:05	39:05	19:44
2.	Olivia Peel	1:11:55	13:05	39:05	19:44
2.	Lisanne Naumann	1:11:55	13:05	39:05	19:44

Platz 2/18 **Platzziffer 6**
 Teamsprint ELE Triathlon Gladbeck - 08.05.22

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Paul Senger	1:02:09	11:48	33:32	16:48
3.	Lucas Weithoff	1:02:09	11:48	33:32	16:48
3.	Hendrik Naumann	1:02:09	11:48	33:32	16:48
3.	Pit Gardeick	1:05:05	11:48	33:32	19:39

Platz **3/18** **Platzziffer** **None**
Teamsprint ELE Triathlon Gladbeck - 08.05.22

Hagen, Landesliga Süd



Jens, Julian, Andreas, Moe

Drei Jahre nach der letzten Austragung fand der 30. Hagen Triathlon wie üblich mit einem frühen Startschuss um 9:00 Uhr statt. Für den Saisonauftakt der Landesliga Süd waren die Starter des DLC Aachen entsprechend früh unterwegs. An den Start gingen die drei Liga-Erstis Jens Hiller, Julian Schmid und Moe Schacht. Mit lediglich einem früheren Ligastart in der vergangenen Saison war ich ebenfalls noch ein Ligafrischling.

Geschwommen wurde auf der 50 m Bahn des Freibads Hengstey. Nach 1000 m springen die Athleten aus dem Wasser und auf die Räder. Die Rad-

strecke wirkt zunächst unscheinbar, jedoch geht es insgesamt vier Mal hoch zur Hohensyburg – 5 % Steigung über knapp 2 km. Nach 43 km und gut 400 Höhenmetern wechselt Julian als erster DLCLer in die Laufschuhe. Wenig später folge ich und mache in der letzten Disziplin noch etwas Boden gut.

Im Ziel angekommen wussten wir beide noch nicht was hinter uns passiert ist. Jens ist kurz vor der Wechselzone vom Rad gestürzt. Mit großem Kämpfergeist ist er jedoch aus dem Sanitärzelt gerannt und hat das Rennen wenige Plätze hinter Moe nach Hause gebracht. Mit den Platzziffern 10, 12, 53 und 59 haben wir trotz Sanitätäreinsatz und eines Mixed-Team einen soliden vierten Platz abgeliefert.

	Name	m/w	Total	Swim	Bike	Run
10.	Julian Schmid	m	2:19:19	19:16	1:15:00	42:06
12.	Andreas Schacht	m	2:21:39	17:47	1:18:30	41:07
53.	Moe Schacht	w	2:50:17	19:59	1:35:00	50:46
59.	Jens Hiller	m	2:53:49	20:00	1:44:00	45:43

Platz **4/25** **Platzziffer** **134**
Kurzdistanz Injoy Triathlon Hagen - 15. Mai 2022

Andreas

Gütersloh

Schon samstags morgen ging es mit insgesamt fünf Liga Teams vom DLC in Richtung Gütersloh. Erster Zwischenstopp: Schwimmbad Hagen. Hier haben wir nochmal die letzten Feinschliffe für das Teamschwimmen gelegt und das Formationschwimmen geübt. Anschließend ging es zur Luxusunterkunft von Familie Möller. Abends haben wir noch das Rennen der 1. Bundesliga in Kraichgau verfolgt, da dort auch teilweise unsere Konkurrenten für den morgigen Tag gestartet sind.



Lucas, Nils, Paul, Leon, Hendrik

Nach einer erholsamen Nacht im Hause Möller ging es weiter nach Gütersloh. Dort stieß dann auch Paul dazu und komplettierte das Team, bestehend aus Lucas, Hendrik und den zwei Bundesliga Debütanten Nils und mir. Spätestens jetzt war die Anspannung für den bevorstehenden Wettkampf spürbar, oder wie Paul es ausdrückte: „Boys, ich hab richtig Bock!“. Da konnte auch der Dauerregen und die 11 Grad nichts dran rütteln. Wir bekamen unsere Startunterlagen von Konrad und ehe wir alles vorbereiten konnten, startete das Regio Männer Team, gefolgt von den Frauen und Männer der NRW-Liga und dem Bundesliga Team der Frauen. Während wir die DLC-Meute lautstark anfeuerten, checkten wir gemeinsam ein und begaben uns zum Schwimmstart.

Pünktlich 5 Minuten vor unserem Start setzte Starkregen ein, noch schnell ein trockenes Plätzchen suchen, um nicht zu unterkühlen, und dann ab ins (bei den Außentemperaturen) angenehme 21 Grad warme Becken. Hendrik schwamm vor und legte damit das Tempo vor. Nach 10:41 min, knapp über unserer Ziel Schwimmzeit von 10:30 min, liefen wir über die erste Zeitmatte in Richtung T1. Durch unser neongelbes Lenkerband und den farbgleichen Helmen, war unser Wechselplatz nicht zu übersehen. Helm auf, Rad in die Hand, ab ging's auf die Radstrecke. Wir wussten, dass hier unse-

re Stärken liegen, denn auch hier waren wir ein eingespieltes Team. Etliche Avantis-Runden sind wir beim klassischen Dienstagskoppeln bereits zusammen gefahren. Auch mit der Nässe und Kälte waren wir als Aachener natürlich bestens vertraut und konnten so die zweitschnellste Radzeit des Tages in den Asphalt brennen.

Zurück in der Wechselzone hingen wir unsere Fahrräder wieder an Ort und Stelle. Der Wechselkönig Hendrik stürmte mit Abstand vor uns auf die Laufstrecke. Geplant war, dass alle fünf loslaufen, um einen eventuellen Schwächeanfall abzufangen, da nur die Zeit vom vierten Mann gewertet wurde. Gemeinsam nahmen wir die Verfolgung auf Hendrik in Angriff. Nach dem ersten Kilometer konnten wir auf Hendrik aufschließen, allerdings musste Nils durch das hohe Anfangstempo Tribut zollen und signalisierte uns, dass wir Hendrik unterstützen sollen. Lucas, Paul und ich wechselten uns mit dem Schieben von Hendrik ab. Besonders an dem kleinen Anstieg, den wir zwei Mal überwinden mussten, war das Schieben sehr wichtig, um Kräfte zu schonen. Nach 57:45 konnten wir den Zielstrich überwinden und uns auf den grandiosen 8. Platz schieben (wenn Wolfsburg bis 15 zählen könnte, wäre auch der 7. Platz drin gewesen ;)). Summa summarum ein gelungener Saisonanstieg in Gütersloh. Ich freue mich schon auf die nächsten Starts mit den „Boys“ im DLC Kit.

Leon

2. Bundesliga Frauen - Teamsprint

	Name	Total	Swim	Bike	Run
2.	Lisanne Naumann	1:03:26	10:40	31:02	19:33
2.	Friederike Willoughby	1:03:26	10:40	31:04	19:32
2.	Svenja Deichmann	1:03:26	10:40	31:03	19:32

Platz 2/9 **Platzziffer 15**
 Teamsprint 21. Dalkeman Gütersloh - 28. Mai 2022

2. Bundesliga Männer - Teamsprint

Name	Total	Swim	Bike	Run
29. Lucas Weithoff	57:45	10:41	27:46	16:55
30. Leon Schenke	57:45	10:41	27:44	16:59
31. Paul Senger	57:45	10:43	27:46	16:56
32. Hendrik Naumann	57:46	10:41	27:45	17:06
41. Nils Plettenberg	58:38	10:41	27:45	17:47

Platz 8/19 **Platzziffer** 122

Teamsprint 21. Dalkeman Gütersloh - 28. Mai 2022

NRW Liga Frauen

Name	Total	Swim	Bike	Run
7. Olivia Peel	1:06:52	12:27	33:34	18:48
12. Josephine Betche	1:07:59	13:43	32:22	19:55
21. Laura Laermann	1:10:01	14:43	34:40	18:23

Platz 2/18 **Platzziffer** 40

Sprint 21. Dalkemann Triathlon Gütersloh - 28. Mai 2022

NRW Liga Männer

Name	Total	Swim	Bike	Run
4. Pit Gardeick	58:44	10:44	29:03	17:07
5. Valentin Mussehl	58:47	10:40	28:30	17:36
30. Nico Fuchs	1:01:02	12:37	29:25	16:57
48. Matthias Trenn	1:03:42	12:00	30:30	19:07

Platz 3/18 **Platzziffer** 87

Sprint 21. Dalkemann Triathlon Gütersloh - 28. Mai 2022

Regionalliga Männer

Name	Total	Swim	Bike	Run
18. Anton Koger	58:46	9:22	29:16	17:39
27. Jens Rubner	59:56	9:04	31:02	17:49
28. Martin Bremm	59:59	8:45	30:42	18:31
43. Fabio Bayro Kaiser	1:02:44	9:00	33:13	18:09

Platz 5/17 **Platzziffer** 116

Sprint 21. Dalkeman Gütersloh

28. Mai 2022

Indeland, Regionalliga Männer

Nach dem Saisonauftakt in Gütersloh stand am 19. Juni das DLC Heimspiel an. Heimspiel bedeutet: Nicht nur eine Ligamannschaft am Start, sondern zahlreiche DLC Starter über Sprint-/Kurz-/Mitteldistanz erfreuen sich an der Wasserqualität des Blausteinsees, der 60 km/h Piste und um den Tagebau und das offene Feld beim Laufen.



Michael, Fabio, Anton, Nico

Für die Regionalliga waren Nico Fuchs, Fabio Kaiser, Anton Koger und ich selbst (Michael Cramer) am Start. Es gab bestes Triathlonwetter mit blauem Himmel und ~ 25° C.

Eine Herausforderung besteht in Aldenhoven immer im Transfer zum See und dem Einrichten der 2 Wechselzonen, so dass wir uns als Team etwas verloren haben und die Zeit auch immer knapper wird. Was Heimspiel natürlich auch bedeutet,

es gibt die lauteste Fankurve im Triathlonzirkus! So wurden wir wie alle Einzelstarter schon nach den 1,5 km im Neo den Anstieg in T1 lautstark angefeuert. Das Schwimmen haben wir vier im Mittelfeld beendet, um dann auf dem Rad 60 min auf dem Auflieger Platz um Platz gut zu machen. Die größte Herausforderung war vor lauter Anfeuern 10 m vor T2 nicht nochmal mit 8000 W Gas zu geben.

Der Support an der Laufstrecke hat uns dann alle noch weiter nach vorne getragen, so dass wir den starken zweiten Platz belegt haben.

Nach so einem Rennen, weiß man sofort, warum man für den geilsten Verein startet: Liga Platz 2, Pit (Platz 1; 2:11:01) und Paul (Platz 2; 2:11:01) machen den KD Sieg unter sich aus, Lisane wird dritte über die MD und Niklas gewinnt die MD. Daneben waren noch zahlreiche andere unterwegs, euphorisch durch die >20 Athleten starke DLC Fankurve ins Ziel getragen.

Michael

	Name	Total	Swim	Bike	Run
1.	Michael Kramer	2:13:42	22:08	1:11:56	35:25
5.	Nico Fuchs	2:17:30	24:17	1:14:13	34:30
21.	Anton Koger	2:23:32	26:15	1:14:05	37:23
31.	Fabio Bayro Kaiser	2:26:22	23:08	1:20:20	37:43

Platz 2/17 **Platzziffer** 58

OD 14. Indeland Triathlon

12. Juni 2022

Harsewinkel, Regionalliga Frauen, Sprint

Für den ersten Regionalligastart ging es dieses Jahr nach Harsewinkel. Die Aufregung fing aber am Abend vorher schon an. Julia musste krankheitsbedingt absagen. Was nun? Einfach mal in der Gruppe nachfragen, ob wer spontan starten will. Um 22:45 Uhr Claudia dann: "Wann ist Abfahrt?"



Claudia, Svenja, Laura

Erstes Problem gelöst, zweites schon in Reichweite. Wie kommen alle Starterinnen und Räder nach Harsewinkel? Julia wäre schon vor Ort und mit Svenjas Auto hätte ein Rad oder eine von uns in Aachen bleiben müssen. Aber auch das stellte kein Hindernis da. Am nächsten Morgen wurde der Dachträger auf Claudias und Ollis Auto geladen und los ging's. Was fast zum Verhängnis geworden wäre, war das Ummelden. Laut Navi sollten wir nicht ganz eine Stunde vor Start ankommen. Glücklicherweise konnte Julia die Ummeldung für uns vornehmen. Jetzt stand dem Start nichts mehr entgegen.

Für Svenja und mich war es der erste Regionalligastart überhaupt. Somit kam es uns sehr entgegen, dass das Schwimmen im Freibad stattfand. Auf dem Rad mussten wir zwei große Runden absolvieren, bevor es auf die Laufstrecke ging. Insgesamt verlief der Wettkampf für uns alle gut, sodass wir mit Platz 9 von 18 belohnt wurden. Ein großer Dank geht hier bei an Claudia (und Olli) für das spontane Einspringen!

Laura

Name	Total	Swim	Bike	Run
20. Claudia Maurer	1:13:45	10:49	37:18	23:37
25. Laura Koch	1:14:50	8:46	41:51	22:25
34. Svenja Kittner	1:16:45	10:48	38:40	25:16

Platz 9/18 Platzziffer 79
Sprint 33. Reiling Triathlon Harsewinkel
 12. Juni 2022

Eutin, 2. Bundesliga Frauen und Männer

Für das zweite Einzelrennen der zweiten Triathlon Bundesliga ging es hoch in den Norden nach Eutin (Schleswig-Holstein). Am 19.06.2022 fand hier der Rosenstadt Triathlon statt – und wir mittendrin! Der Ganser-Bus durfte nun also zeigen, wie fit er ist und fleißig Kilometer sammeln. Vor Ort haben wir uns bei strahlendem Sonnenschein getroffen und einige testeten noch das Wasser, während die anderen schauten, ob die Laufbeine sich so anfühlten wie erhofft.

Hungrig nach dem aktiven Nachmittag ging es voller Vorfreude zum Essen und der Italiener gab alles, damit wir am morgigen Tag nicht hungrig an der Startlinie stehen mussten ...



Eisloading bei REWE

... aber trotz aller Schlemmerei musste natürlich noch in unserem seriösen Outfit (sh. Foto)

der nahegelegene REWE geentert werden und für genügend Eis herhalten. Nun konnten wir unser Schlafdomizil beziehen und uns erholen. Am Sonntagmorgen ging es früh raus, denn die Wettkampfveranstalter meinten es gut mit uns und hatten uns eine frühe Startzeit gegeben.

Morgens kurz gefrühstückt und dann wurde es hart, denn von der Sonne vom Vortag war nichts mehr übrig. Im Gewitter und Starkregenwechsel ging es los und das Mädelssteam gab alles. Jeder Hügel wurde erklommen und ganz nach dem Motto: Der Körper ist wasserdicht – gab es eine Wasserschlacht auf der Straße.



alle zusammen

Trotz Radsturz im Training Tage zuvor, zeigte sich Lisanne im Rennen ganz vorne und auch Fritz, Liv und Jophi taten alles um dem Team mit bestmöglicher Leistung eine vordere Platzierung zu ermöglichen.

Und dann konnten wir es gar nicht glauben, dass mit Platz 8. (Lisanne), Platz 16. (Fritzi), Platz 17. (Liv) und Platz 23. (Jophi) wir in der Teamwertung Gesamtplatz 3 errungen haben!

Die Stimmung war trotz Regen super und die Jungs wurden mit viel Power und Freude angefeuert.

Ein toller Tag in Eutin!

Jophi



Fritzi, Liv, Jophi, Lisanne

Name	Total	Swim	Bike	Run
22. Leon Schenke	1:01:08	10:34	30:57	17:01
52. Johannes Kern	1:03:23	9:52	31:45	19:02
57. Pit Gardeick	1:03:45	11:29	31:18	18:29
60. Hendrik Naumann	1:04:22	10:26	31:02	20:21
5. Philipp Küppers	**			

Platz 15/19 **Platzziffer 191**
 Sprint 25. Rosenstadt Triathlon Eutin - 19. Juni 2022
 ** nicht in Ergebnisliste, als 5. ins Ziel gekommen

Name	Total	Swim	Bike	Run
8. Lisanne Naumann	1:08:54	11:09	34:11	21:00
16. Friederike Willoughby	1:11:47	11:07	35:59	21:48
17. Olivia Peel	1:12:05	12:32	36:04	20:37
23. Josephine Betche	1:16:23	13:45	38:11	21:36

Platz 3/9 **Platzziffer 41**
 Sprint 25. Rosenstadt Triathlon Eutin - 19. Juni 2022

Steinbeck, Regionalliga Männer

Kurzdistanz: 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen

Starter: Lennart Kantelberg, Jens Rubner, Nils Plettenberg, Luca Schäfer



Der gute Firmenwagen ...
 mit vier Rädern auf dem Dach

Nachdem die Mannschaft auch für Steinbeck im hohen Norden von NRW Corona und Verletzungsprobleme zu beklagen hatte, ist Lennart eingesprungen, dafür ist er sogar direkt nach der Dienstreise in Südafrika gestartet.

Da wir auch keinen Bus zur Verfügung hatten, sind wir mit seinem Firmenwagen und den Rädern auf dem Dach nach Steinbeck gefahren. Wir sind dann Sonntag sehr früh los und hatten eine problemlose Anfahrt. Nach dem Check-in haben wir uns erstmal in der Wechselzone eingerichtet.

Das 1,5 km lange Schwimmen war im Mittelkanal und der Neo war freigegeben. Nachdem ich in Indeland eine Woche vorher schon ein gutes Gefühl hatte, bin ich optimistisch an den Start gegangen, doch beim Schwimmen lief nach 500 m gar nichts mehr. Keine Kraft in den Armen und schummrig im Kopf. Nach dem Wechsel auf die Paradedisziplin ging dann aber wieder alles gut und ich konnte einige Plätze auf dem Zeitfahrad gut machen.

Nils hatte ein gutes Schwimmen, doch beim Radfahren ist das Niveau in der Regionalliga dermaßen hoch, dass er hart kämpfen musste, um an der Spitze dranzubleiben. Der anschließende Lauf war gut und so ging es noch ein wenig nach

vorne. Jens war mit seinem Schwimmen zufrieden und hatte auch ein gutes Rad fahren. Die hügelige Strecke hat viel Abwechslung geboten und mit seinem Rennrad hatte er keine großen Nachteile.

Lennart hat leider keinen guten Tag erwischt und hatte schon beim Schwimmen Krämpfe. Er hat sich dann tatsächlich durchgebissen und ist erst nach der ersten von zwei Laufrunden zu den Kampfrichtern gegangen und hat sich aus dem Rennen genommen. Am Ende wurde er sogar noch als 54. gewertet. Für Nils sprang ein 7. Rang heraus. Ich selbst bin 19. geworden und Jens belegte Platz 28. Somit konnten wir einen 6. Platz im Team feiern und sind in der Ligawertung nach 3 Rennen gemeinsam mit dem KTT hinter Münster auf Platz 2.

Ich freue mich schon auf die nächsten Wettkämpfe!

Luca

	Name	Total	Swim	Bike	Run
7.	Nils Plettenberg	2:08:53	22:15	1:07:37	39:00
19.	Luca Schäfer	2:12:11	27:49	1:04:39	39:42
28.	Jens Rubner	2:19:21	27:12	1:10:55	41:13
54.	Lennart Kantelberg	DNF	32:00	1:22:38	

Platz **6/17** **Platzziffer** **108**

OD 29. Steinbecker Triathlon

19. Juni 2022

Münster, NRW Liga Frauen und Männer

2* Supersprint: 375 m Schwimmen; 10 km Rad; 2,5 km Laufen dann Übergabe auf nächstes Team.

Männer: Valentin Mussehl, Nils Plettenberg und Luca Schäfer, Matthias Trenn

Mit Spannung wurde das Debut des Paartriathlons in Münster erwartet. Dieses Rennen war schließlich auch die Generalprobe für die zweite

Bundesligamannschaft in Hannover. Dort wird jeder Punkt gebraucht, um nicht abzustiegen. Die Diskussionen wurden mit Leidenschaft geführt und an der Renntaktik wurde bis zuletzt gefeilt.

Aufgrund des Massenstarts haben wir dann auf den Start der besseren Schwimmer Valentin und Nils gesetzt. Die beiden sollten auch wenn möglich gemeinsam auf mich und Matthi übergeben, damit uns alle Möglichkeiten offenbleiben. Der dritte im Ziel war entscheidend für die Teamplatzierung.

Nach einem starken Schwimmen befanden sich Valentin und Nils mitten in der Spitzengruppe und legten mit Vollgas los. Wer Valentin vorher im Training gesehen hatte wusste, dass es für die beiden nur nach vorne gehen kann. So sind sie auch als erste zum zweiten Wechsel gekommen. Beim Laufen sind die beiden dann auch richtig tief gegangen und haben nur wenige Sekunden nach den ersten auf mich und Matthi übergeben.

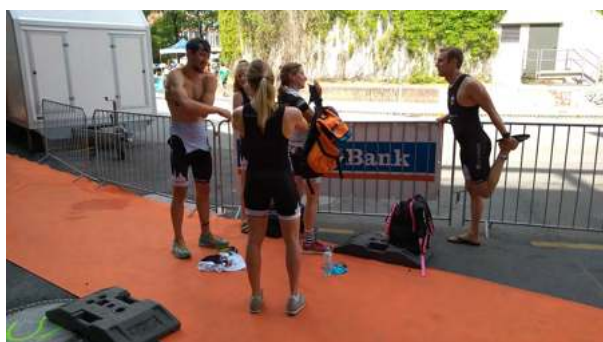
Während Matthi Ruhe ausstrahlte, war ich total nervös. Es war schließlich mein NRW-Liga Debut. Doch da Matthi hervorragend vorneweg geschwommen ist musste ich mich nur in seinem Wasserschatten aufhalten. So haben wir tatsächlich noch ein Team überholt und sind gemeinsam mit dem zweiten Team auf die Radstrecke gegangen.

Die Radstrecke war sehr verwinkelt und nur 3,3 km lang. Wir hatten abgesprochen, dass Matthi und ich uns mit der Führung abwechseln, doch die harten Antritte aus den Kurven waren nicht gut für Matthis Knie. So haben wir uns nach der ersten Runde dazu entschieden, dass ich allein weiterfahre. Zitat aus dem legendären Ticker von Pit: „Luca aktuell richtige Maschine“. Ich bin dann auf 1 vom Rad gestiegen, hatte erstmal einen schlechten Wechsel und konnte mich noch 500 m vorne halten, bis einer vom KTT an mir vorbeigerannt ist. Dann ging es noch ums Podium. Während mich Rheinberg noch überholt hat, konnte ich mit einem Zielsprint den dritten Platz für das Team sichern. Was ein Erlebnis.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Valentin Mussehl	59:32	5:18	16:02	7:36
3.	Nils Plettenberg	59:32	5:18	16:02	7:36
3.	Luca Schäfer	59:32	6:14	16:19	7:58
3.	Matthias Trenn	59:32	6:14	16:19	7:58

Platz 3/18 **Platzziffer** 9

2x2 Paartriathlon Sparda-Münster City Triathlon
26. Juni 2022



Warm-up

Frauen: Laura Laermann, Nora Schulte, Liv Peel

Kurz darauf ging es mit den Frauen weiter. Die sind wegen Ausfällen sogar nur zu dritt an den Start gegangen. Laura ist allein gestartet, um den Wasserschatten beim Massenstart auszunutzen. Sie ist dann im Mittelfeld auf die Radstrecke gegangen. Dort haben sich dann trotz Windschattenverbot zwei Gruppen gebildet und Laura befand sich in der zweiten.

Nach einem soliden Radsplit, hat Laura dann beim Laufen den Hammer ausgepackt und ist die Lücke zur ersten Gruppe zugelaufen. Liv und Nora hatten dann ein gutes Schwimmen und sind auf Platz drei in die Wechselzone gelaufen. Weil Laura allein gestartet ist, mussten die beiden anderen immer zusammenbleiben. Beim Radfahren haben sie den Abstand zur den beiden vorderen Teams gleich gehalten und die hinteren Plätze weit hinter sich gelassen. Zwar konnten Liv und Nora es beim Laufen nochmal spannend machen, doch KTT und Buschhütten konnten am En-

de einen knappen Vorsprung ins Ziel retten.

Das Wochenende war also ein voller Erfolg für den DLC und hat Lust auf mehr gemacht.

	Name	Total	Swim	Bike	Run
3.	Laura Laermann	1:08:10	6:58	19:04	8:03
3.	Olivia Peel	1:08:10	6:33	18:28	9:00
3.	Nora Schulte	1:08:10	6:33	18:28	9:00

Platz 3/18 **Platzziffer** 9

2x2 Paartriathlon Sparda-Münster City Triathlon
26. Juni 2022

Luca

Kalkar-Wissel, Landesliga



Constantin, Julian, Martin, Uli

An einem bewölkten Sonntagmorgen brachen Julian, Constantin, Martin und ich in einem Zweiwagenverbund auf, um am Wisseler See in der Nähe von Kalkar die Landesliga Süd zu rocken. Mit geballter Grünschnabelpower in der Welt der Triathlon Ligen, nahmen wir uns für diesen Wettkampf natürlich einiges vor. Klar, mit dem beflügelnden Adler auf der Brust mussten unsere Zeiten natürlich den eines Big Blu ähneln! Und so rechneten wir nach Ankunft, auf dem Weg zum Check-In, die hypothetisch zu bewältigenden Werte aus. Offensichtlich war nur das nicht vorhandene Cadex Rad

und der später einsetzende Regen schlussendlich Schuld daran, dass wir die Zeiten eines Olympiasiegers knapp verfehlten.

Da unser Wettkampfabenteuer erst am frühen Nachmittag startete, konnten wir uns Dank großzügig gerechnetem Anreisepuffer die bereits gestarteten anderen Wettkampfformate zu Gemüte führen. So stimmten wir uns gemeinsam am Streckenrand auf unsere bevorstehende Gaudi ein.

Unser Start in den Ligawettkampf begann mit einem schnellen Hops in den Wisseler See, wo mir zügig klar wurde, dass Schwimmen ohne Neopren doch anstrengender ist als gedacht. Mit einem fixen Wechsel, der Dank des Dienstag-Koppeltrainings ablief wie nach Lehrbuch, begrüßten wir die anschließende Laktatparty auf dem Rad mit offenen Armen.

Mit Windschattenverbot durfte jeder für sich die Wattzahlen auf dem Radcomputer nach Belieben in den Himmel drücken, ohne sich über mögliche taktische Kniffe während des Radrennens Gedanken machen zu müssen. 8000 Watt und großes Blatt war Programm. Leider musste Julian kurz vor Ende des Radabschnitts einen nicht zu rettenden Platten hinnehmen. Ohne den Gedanken an ein DNF zu verlieren, lief er die letzten Kilometer dennoch einfach mit Fahrrad an der Hand in die Wechselzone 2 ein. Barfuß! Harter Hund, Hut ab!

Die abschließenden 5 km wurde nochmal ordentlich gekämpft, da das Wattfestival auf dem Rad doch einen fiesen Kater hinterlassen hat.

Julians Rettungstat und die starken Einzelzeiten von Constantin, Martin und mir, ermöglichte es uns am Ende des Tages eine ordentliche Mannschaftswertung mit zurück nach Aachen zu nehmen. Mit Platz 1, 6, 12 und 56 in den Einzelwertungen, sicherten wir den 2. Platz der Mannschaftswertung für den DLC.

Kalkar –Wissel war definitiv ein gut organisierter Wettkampf mit schön gewählter Strecke auf einer gesperrten Bundesstraße und mit am See entlang geführter Laufstrecke. Die Zielhappen waren zudem äußerst lecker. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle für die Organisation auch nochmal

an Mario! Bis zum nächsten Ligastart.



Constantin, Martin, Julian, Uli

	Name	m/w	Total	Swim	Bike	Run
1.	Ulrich Hermann	m	56:02	8:19	26:38	19:21
6.	Martin Bremm	m	1:01:08	8:21	30:40	20:11
12.	Constantin Drucklieb	m	1:03:08	9:27	32:36	19:06
56.	Julian Schmid	m	1:12:24	9:22	40:49	20:16
Platz		2/25	Platzziffer	75		

Saerbeck, Regionalliga Frauen

Für den 03.07.2022 waren Kerstin, Pia und ich (Astrid) gemeldet. Leider musste Pia Corona bedingt absagen und so machte Julia das Trio Perfekt. Über eine WhatsApp Gruppe informierten uns die Organisatoren Greta und Konrad über Startzeit, Startnummernausgabe und vieles mehr. Wir koordinierten auch die Anreise über die Gruppe und so kam es, dass mich Kerstin und ihr Mann Alex am 03.07.2022 sehr früh morgens abholten. Auch Alex hatte sich in Saerbeck für einen Wettkampf angemeldet. Er wollte sich – neben seiner Tickertätigkeit - nochmal an eine Mitteldistanz wagen und war genauso heiß auf den Wettkampf wie wir auf unsere Sprintdistanz. Heiß war auch das Wetter

angekündigt und so cruisten wir an dem wunderschönen Sommertag mit blauem Himmel in das 250 km entfernte Saerbeck.



Blick auf den Waldsee

Vor dem Einchecken trafen wir auf Julia und bereiteten die Wechselzone vor. Die Zeit verflog und ehe ich mich versah stand ich um 9:30 Uhr an der Startlinie zum Schwimmstart.



Kerstin, Julia, Astrid

Es ertönte das Startsignal und alle Starterinnen liefen ins Wasser. Da erinnerte ich mich, dass ich das Schwimmen im Freiwasser vielleicht doch hätte intensiver üben sollen... Aber das war nun zu spät und so kämpfte ich mich langsam bis zum Ende der Schwimmstrecke.

Julia und Kerstin waren schon nicht mehr zu sehen, und so schnappte ich mir mein Rad so schnell

es ging und trat in die Pedale was meine Beine hergaben. Schon bald fuhr ich an einer Starterin vorbei, die einen platten Reifen hatte und nach und nach an weiteren Starterinnen. Kerstin und Julia waren immer noch nicht zu sehen. Die Radstrecke hielt einige Kurven bereit. An jeder Ecke war jedoch ein Helfer positioniert, der einem den Weg zeigte. So traf ich wieder in der Wechselzone ein und traf dort auf Alex, der mir meine Platzierung und Abstand zu Kerstin und Julia zurief. Das spornte mich nochmal mehr an und so freute ich mich schon nach kurzer Zeit zuerst Julia und dann Kerstin beim Laufen zu sehen. Die Kilometer verflogen und der Schlusssprint konnte so noch ein paar Platzierungen gut machen.

Ziemlich geschafft wartete ich im Ziel auf Julia und Kerstin. Insgesamt waren wir recht ausgeglichen. Julia mit einer super Schwimmzeit und Kerstin mit einer traumhaften Radzeit! So waren wir alle zufrieden und froh, dass wir schon mit dem Sporteln fertig waren, denn die Temperaturen stiegen immer weiter an.

Nur kurze Zeit später ging es dann für Alex an den Start und meisterte die olympische Distanz als erster in seiner Altersklasse. So fuhren wir am Ende des Tages mit einer Flasche Champagner und vielen schönen Erinnerungen zurück Richtung Aachen. Der Wettkampf lehrte mich aber auch, dass Freiwasserschwimmen auch geübt werden sollte.

Astrid

	Name	Total	Swim	Bike	Run
13.	Astrid Devriese	1:08:42	15:04	31:32	22:08
20.	Julia Kallenbach	1:10:29	11:30	31:41	27:18
27.	Kerstin Schulz	1:12:01	13:52	30:06	28:03

Platz **5/18** **Platzziffer** **60**

Sprint Triathlon Saerbeck

03. Juli 2022

Verl



2. Bundesliga Nord und NRW Liga

2. Bundesliga Männer und Frauen

	Name	Total	Swim	Bike	Run
8.	Friederike Willoughby	1:01:00	10:36	29:30	18:44
20.	Olivia Peel	1:03:53	12:17	30:39	18:48
23.	Nora Schulte	1:07:14	12:22	32:08	20:31

Platz 6/9 **Platzziffer 51**
Sprint Triathlon Verl 2019 - 10. Juli 2022

	Name	Total	Swim	Bike	Run
27.	Leon Schenke	54:59	10:41	26:41	15:52
35.	Johannes Kern	55:46	9:58	26:31	17:20
71.	Valentin Mussehl	58:09	10:46	26:36	18:58
79.	Philipp Küppers	1:00:13	11:03	28:19	18:49
86.	Maximilian Schöpping	1:01:42	11:33	29:50	18:17

Platz 14/19 **Platzziffer 212**
Sprint Triathlon Verl 2022 - 10. Juli 2022

NRW Liga Frauen und Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
20.	Rebecca Emmerich	1:08:38	13:34	32:53	19:54
31.	Eveline Bennek	1:10:38	13:32	32:57	21:36
45.	Laura Koch	1:17:08	13:11	38:05	22:58

Platz 13/18 **Platzziffer 96**
Sprint Triathlon Verl 2022 - 10. Juli 2022

	Name	Total	Swim	Bike	Run
27.	Luca Schäfer	59:54	12:25	27:15	18:00
29.	Nico Fuchs	1:00:22	13:11	28:48	16:20
39.	Paul Ziermann	1:01:54	13:09	28:46	17:52
46.	Sascha Weckler	1:02:47	11:09	29:21	19:41

Platz 9/18 **Platzziffer 141**
Sprint Triathlon Verl 2022 - 10. Juli 2022

Kamen, Regionalliga Frauen, Duathlon Sprint

Beim Regionalliga-Event in Kamen standen für den DLC Mara, Anna und Charly an der Startlinie. Normalerweise wäre das Schwimmen im lokalen Schwimmbad vorgesehen, jedoch war dieses wegen Bauarbeiten gesperrt. Somit wurde die Kurzdistanz als Duathlon (10 km Laufen, 40 km Radfahren, 5 km Laufen) ausgetragen. Aufgrund der niedrigen Temperaturen und der auch sonst eher ungemütlichen Wetterlage, waren wir darüber aber auch nicht so traurig. Während der Wartezeit nach dem Bike Check-in haben wir auch in trockenen Einteilern schon ein bisschen gefroren.



Mara, Anna, Charly

Mit dem Start ins Laufen war Kälte dann natürlich kein Problem mehr. Anna und Mara liefen gemeinsam auf der nur 8,6 km langen ersten Laufstrecke bis zur ersten Wechselzone. Charly versuchte sich an eine Laufgruppe weiter vorne zu hängen, musste diese allerdings ziehen lassen. Der Wechsel aufs Rad klappte für alle unproblematisch.

Auf der Radstrecke war das Größte Problem, neben dem Gegenwind, das Rundenzählen. Die Strecke zwischen den zwei Wendepunkten musste achtmal abgefahren werden! Um nicht durcheinander zu kommen kamen verschiedene Strategien zum Einsatz: Anna hatte sich extra kleine Marker ans Oberrohr geklebt und riss pro Runde einen davon ab. Leider begann es zwischendurch zu regnen, sodass das Papier nass wurde und das „einzeln abreißen“ erschwerte. Charly hatte den Verpflegungs-Fruchtriegel in acht Stücke geteilt mit dem Plan, jede Runde davon ein Stück zu essen. Doch die Verpflegungsstrategie scheiterte nach der Hälfte des Riegels, denn der Magen zeigte kein Interesse mehr an Nahrung. Das Zäh-

len haben wir trotzdem alle hinbekommen!

Beim zweiten Lauf legte vor allem Anna nochmal deutlich an Geschwindigkeit zu und platzierte sich wesentlich besser als im ersten Lauf. Im Ziel konnten wir uns gegenseitig noch ein bisschen feiern und waren bis auf Kleinigkeiten alle sehr zufrieden mit dem Tag und dem Rennen.

Charly

	Name	Total	Swim	Bike	Run
12.	Charlotte Hinz	2:27:44	41:04	1:21:55	22:18
20.	Anna Gerhard	2:33:18	43:28	1:24:11	23:28
28.	Mara Schietinger	2:36:09	43:28	1:24:18	25:59

Platz 5/18 **Platzziffer** 60

1. Kamener Duathlon

10. Juli 2022

Grimma, 2. Bundesliga Frauen und Männer

Zum vierten und vorletzten Wettkampf der 2. Triathlon Bundesliga Nord ging es für die Männer und die Frauen ins schöne Grimma an der Mulde bei Leipzig.

Nach einer Durchwachsenen Anreise und Übernachtung am Leipziger Bahnhof ertönten am Sonntag um 5:45 morgens die lieblichen Töne der Wecker. Die Anspannung gerade im Männerteam war groß, da man bis dato nur 2 Punkte von einem Abstiegsplatz entfernt war und an dem Tag somit alles in die Waagschale geworfen werden musste.

Das Frauenteam konnte, leider weiterhin mit Verletzungen geplagt, nur mit 3 von 4 möglichen Athletinnen an den Start gehen, womit kein Ausreiter erlaubt war. Auf dem Weg zur Wechselzone in Grimma musste mit Erschrecken festgestellt werden, dass nur 2 Dixi Toiletten mit je einer Kloppapierrolle für die 32 Athletinnen und 95 Athleten plus etliche Betreuer vorgesehen waren. Angst machte sich im Feld breit, ab jetzt hieß es Augen zu und durch.

Pünktlich um 9 Uhr reihten sich dann alle 32 Frauen in dem Fluss Mulde an der Startlinie auf, für den DLC Aachen waren das Fritzi Willoughby, Olivia Peel und Jophi Betche, und PENG, es geht los. Direkt in der Führungsgruppe Vertreten war die starke Schwimmerin Fritzi, welche von Anfang an das Tempo der Führenden mit bestimmen konnte und das Wasser am Ende als Dritte verlassen konnte. Doch auch Olivia gab alles und konnte sich gut im Hauptfeld positionieren und verließ das Wasser auf dem 26. Rang, es war also noch alles drin. Jophi hatte leider leichte Probleme im Wasser und verließ den Fluss auf dem 32. Rang, doch ihre Kerndisziplinen mir Rad und Laufen mögen noch kommen.

Auf dem Rad schoss Fritzi dann los wie die Feuerwehr und konnte die Führungsgruppe von Anstieg zu Anstieg, Runde für Runde dezimieren. Auch Olivia gelang es, sich in ihrer Gruppe fest zu beißen, obwohl sie mit dem Rennradfahren erst in diesem Jahr begonnen hat. Auch Jophi biss sich beim Radfahren durch und machte so Meter um Meter gut auf die vor ihr liegenden Frauen.



Jophi, Liv, Fritzi

Nach dem zweiten Wechsel schossen alle drei Frauen des DLC in beeindruckender Manier aus der Wechselzone zum abschließenden 5,5 km Lauf. Fritzi verfehlte das anvisierte Podium leider um nur wenige Sekunden auf Rang 4, Olivia schoss wie eine Irre noch an etlichen Athletinnen vorbei und konnte das Rennen nach einem überragenden (Drittschnellste der Frauen!!!) Lauf auf Rang 22 beenden. Jophi schaffte es leider trotz eines sehr guten Laufs nicht mehr, an die vor ihr liegenden Frauen anzuschließen und beendete, den

noch gut gelaunt, das Rennen auf Rang 32. In der Endabrechnung hieß das fürs Team ein sehr zufriedenstellender Platz 7!

Deutlich unzivilisierter ging es im Anschluss mit dem Männerstart um 10:10 Uhr weiter. Für den DLC gingen hier die Athleten Paul Senger, Leon Schenke, Hendrik Naumann, Maximilian Schöpping und Johannes Kern an den Start. Nach einem Hauen und Stechen, verlorenen Schwimmbrillen und Tritten und Schlägen in die Bäuche ging es ab dem Startschuss für 750 m durchs Wasser. Die Orientierung war sehr schwierig und man konnte erst am Schwimmausstieg abschätzen, wo sich die Männer befanden. Im guten Mittelfeld konnte sich dabei Paul, Leon, Hendrik und Johannes behaupten, welche im Anschluss die zweite große Hauptgruppe im Radfeld beherrschten. Max, leider mehr als die anderen beim Schwimmstart gebeutelt, lag knapp dahinter und brannte sein Feuerwerk in der dritten Radgruppe ab.

Attacken an jedem einzelnen Anstieg machten das Rennen hart für unsere Athleten, aber natürlich auch für die Konkurrenz. Doch alle Starter des DLC bissen sich sehr gut durch und konnten das Tempo der Radgruppen so mitbestimmen.

Hin zum zweiten Wechsel zum Laufen wurde es ernst. Platz 10 in der Gesamtwertung war das hochgesteckte Ziel, um den Klassenerhalt schon an diesem Tag klar zu machen. Mit diesem Ziel rannten alle Aachener um ihr Leben, Runde für Runde. Die beiden Laufstarken, Leon und Paul, konnten dabei noch einige Athleten aus der ersten Radgruppe erreichen und finishten auf den starken 11. und 17. Platz. Hendrik und Johannes hatten leichte Probleme und ihre Läuferbeine leider nicht mit nach Grimma genommen. Sie bissen sich jedoch beide durch und retteten ihre starke Schwimm- und Radperformance mit den Rängen 41 und 48 über die Ziellinie. Max machte noch Platz um Platz gut und finishte nach einem bärenstarken Lauf auf dem 75. Platz. Nun ging die Rechnerei los, hat es für den 10 Platz gereicht? Hat sich die Mühe und Anstrengung gelohnt? - JA! Am Ende reichte das Ergebnis für einen überragenden 6. Platz in der Teamwertung.



Stau auf der Heimreise

Die panische Whatsappgruppe von „Klasse halten in Grimma“ im Vorfeld konnte somit zufriedenstellend in „Klasse gehalten in Grimma“ umbenannt werden und beide Teams konnten zufrieden zurück nach Aachen fahren. Da konnte auch 4 h Stau aufgrund eines Unfalls die Laune nicht vermiesen und beide Team können sich voller Vorfreude auf das Finale in Hannover am 4. September konzentrieren.

Johannes

	Name	Total	Swim	Bike	Run
4.	Friederike Willoughby	1:04:49	10:30	32:04	20:22
22.	Olivia Peel	1:10:03	11:53	36:30	19:43
32.	Josephine Betche	1:14:40	13:25	36:25	22:48

Platz 7/9 **Platzziffer 58**
Sprint 17. Muldental Triathlon - 17. Juli 2022

	Name	Total	Swim	Bike	Run
11.	Leon Schenke	58:09	10:18	28:30	16:53
17.	Paul Senger	58:33	10:20	28:38	17:32
41.	Hendrik Naumann	1:00:23	10:11	28:50	19:11
48.	Johannes Kern	1:01:01	10:19	28:49	19:36
75.	Maximilian Schöpping	1:04:13	11:31	31:40	18:27

Platz 6/19 **Platzziffer 117**
Sprint 16. Muldental Triathlon - 30. Juni 2022

Sassenberg, Regionalliga Frauen



Charlotte, Katharina, Lena

Im beschaulichen Kreis Warendorf kamen am 7.8. etwa 1500 TriathletInnen zusammen, um sich beim Sassenberger Triathlon zu messen. So auch Charlotte Hinz, Katharina Homberg und Lena Hegel, die mit der olympischen Distanz in der Regionalliga antraten.

Nach einer etwas hektischen und unstrukturierter Anmeldung und dem holprigen Rad-Check-in in der Wechselzone ging es pünktlich um 12:05 Uhr ins 24 Grad warme Wasser des Feldmarksees für die 1520 m lange Schwimmstrecke zweimal quer durch den See.

Lena stieg nach 27:52 Minuten als 18. im Mittelfeld aus dem Wasser gefolgt von Charlotte, die nach 30:50 Minuten und Katharina, die nach 36:49 Minuten die Schwimmstrecke überwand. Die anschließenden zwei ca. 23 km langen sehr flachen Radrunden waren angenehm zu fahren, obwohl die Strecke nicht abgesperrt wurde.

Nach einer Stunde, 24 Minuten und 28 Sekunden

den bewältigte Charlotte als schnellste aus dem DLC-Team die Raddistanz, gefolgt von Lena, die 42 Sekunden länger brauchte und Katharina, die nach weiteren sieben Minuten und 21 Sekunden die Radschuhe gegen die Laufschuhe tauschte.

Die anschließenden zwei Laufrunden mit insgesamt 10,5 km waren aufgrund der Wärme nochmal eine Herausforderung, die Charlotte wieder als schnellste aus dem DLC-Kader nach 48:45 Minuten meisterte. Damit hat sie sich Platz 20 erkämpft. Anschließend ist Lena mit 59:24 Minuten auf der Laufstrecke als 31. ins Ziel gelaufen. Katharina hatte auf der Laufstrecke einen kleinen Zeitverlust durch einen Sturz. Sie hat sich aber weiter durchgebissen und hat die Laufstrecke in einer Stunde, fünf Minuten und 55 Sekunden bewältigt. Damit ist sie als 48. Triathletin ins Ziel gelaufen.

Für alle drei war es der erste Kurzdistanz-Triathlon, für Katharina und Lena auch der erste Wettkampf für den DLC beziehungsweise der erste Triathlon überhaupt für Katharina. Wir sind alle sehr zufrieden mit den Ergebnissen und hatten viel Spaß.

Lena Hegel

Name	Total	Swim	Bike	Run
20. Charlotte Hinz	2:48:07	30:50	1:24:28	48:45
31. Lena Hegel	2:55:49	27:52	1:25:10	59:24
54. Katharina Homberg	DNS			

Platz **14/18** **Platzziffer** **105**

OD 34. Sassenberger Triathlon

07. August 2022

Krefeld

Mit drei Teams ist der DLC Ende August zum Covestro-Triathlon nach Krefeld gefahren. Eins vorab: hier wurde nochmal so richtig ums Edelmetall gekämpft! Denn für die NRW-Liga Teams der Frauen und Männer war es das finale Rennen der Saison, also die letzte Chance nochmal Punkte zu machen.

Für die Landesliga-Athlet:innen hingegen war es der vorletzte Triathlon des Jahres. Für den DLC sind hier Alex, Kerstin, Ronja und Patrick an den Start gegangen. Für sie hieß es zunächst einmal, den vom Sommer gut gewärmten Elfrather See nochmal so richtig aufheizen: zwei Runden mit Landgang. Danach ging's auf die Radstrecke, die sich durch lange windige Graden und enge Wendepunkte auszeichnet. Nach 20 Kilometern Ballern stand zuletzt das Laufen an, zwei Runden bei ordentlich Sonne und wenig Schatten. Hier konnten Rebecca, Paulina und Laura (NRW-Frauen) sowie Nils, Pit, Luca und Steffen (NRW-Männer) ihre Laufstärke über die 5 Kilometer zeigen und nochmal ordentlich Boden auf die Konkurrenz gut machen. Es wurde bis ins Ziel gekämpft und hat sich gelohnt: für die Herren war es nicht nur der 2. Platz des Rennens, sondern auch Silber in der Gesamtwertung. Da kann man auch mal stolz in die Medaille beißen ;-)

NRW Liga Männer und Frauen



Rebecca, Paulina, Laura

Name	Total	Swim	Bike	Run
26. Paulina Montero	1:10:56	15:07	35:14	20:35
30. Rebecca Emmerich	1:11:45	15:35	34:53	21:18
41. Laura Laermann	1:15:10	15:54	38:54	18:22

Platz 14/18 Platzziffer 133

Sprint Covestro Triathlon Krefeld 2022
10. August 2022



NRW-Liga: DLC Platz 2



Nils, Pit, Steffen, Luca

Name	Total	Swim	Bike	Run
8. Pit Gardeick	59:33	12:11	30:04	17:19
11. Nils Plettenberg	59:57	Chip verloren		
19. Luca Schäfer	1:01:23	13:02	30:40	17:41
32. Steffen Wilms	1:02:27	12:08	30:17	20:02

Platz 2/18 Platzziffer 70

Sprint Covestro Triathlon Krefeld 2022
10. August 2022

Landesliga



Alex, Kerstin, Ronja, Patrick

Name	m/w	Total	Swim	Bike	Run
6. Patrick Lindner	m	1:07:11	15:02	33:10	19:01
31. Alexander Jussen	m	1:14:25	19:13	34:24	20:49
69. Kerstin Schulz	w	1:20:50	16:35	37:32	26:44
74. Ronja Stöcker	w	1:31:10	18:54	48:36	23:41

Platz 12/25 Platzziffer 197

Sprint Covestro Triathlon Krefeld - 21. August 2022

Riesenbeck, Regionalliga Männer

	Name	Total	Swim	Bike	Run
31.	Anton Koger	1:05:21	13:15	32:17	17:40
37.	Max Jannik Hellmann	1:06:14	11:42	33:03	18:46
45.	Mario Schreuer	1:07:28	12:41	32:23	20:02
57.	Alexander Jussen	1:11:59	15:56	32:46	20:37

Platz **14/17** **Platzziffer** **170**

Sprint Triathlon Riesenbeck

28. August 2022

Hannover, 2. Bundesliga Männer und Frauen

Der Abschluss der Bundesliga Saison fand traditionell in Hannover statt. Die DTU kam auf die wunderbare Idee, die 2. Liga Süd und Nord zusammen starten zu lassen. Die Wertung war getrennt. Allen hilfreichen und konstruktiven Hinweisen zum Trotz, wurde es so durchgezogen – oh Wunder war das Ergebnis verfälscht.

Das Format allerdings sorgte für große Spannung und Vorfreude im Team! Bei den Frauen waren Liv, Lisanne und Fritzi am Start, bei den Männern Johannes, Leon, Paul und Hendrik.

Das 2+2-Format wurde das erste Mal in der Bundesliga ausgetragen und hat vorher viel taktische Diskussionen erzeugt. 2+2 bedeutet, dass jeweils 2 Athleten gemeinsam eine halbe Sprintdistanz bestreiten und dann an das zweite Team übergeben. Um in die Tageswertung zu kommen, müssen 3 Athleten ins Ziel kommen.

Die Frage ist also: Ist es besser im ersten Team zu zweit zu übergeben und dann im zweiten Team mit einem Edelhelfer und einem Finisher zu sein, oder das Risiko einzugehen und schon in der ersten Runde einen Athleten zu opfern, dafür aber unter Umständen ganz vorne mitzumischen? Wir

haben uns für die Risiko-Variante entschieden und bei den Männern ging es bis zum ersten Wechsel super auf! Johannes hat Leon bis zum Anfang der Laufstrecke perfekt eskortiert und Leon hat mit der Spitze auf Platz 2 übergeben.

Hendrik und Paul haben leider den Anschluss an die Spitzengruppe im Wasser verloren (Hendrik mit Neo langsamer als Paul ohne – wie kann das sein?) konnten aber mit der großen Radgruppe auf Platz 5 knapp hinter der Spitze auf die Laufstrecke gehen. Bei den meisten anderen Teams musste nur noch ein Läufer ins Ziel, deshalb musste Hendrik wieder mit Pauls Hand im Rücken leiden und die beiden konnten sich nur noch auf Platz 9 ins Ziel retten. In der nächsten Saison probieren wir dann vielleicht mal die andere Taktik aus ;-)

Bei den Frauen war ein ähnliches Bild: Liv war zwar allein im ersten Rennen, konnte aber insbesondere auf der Laufstrecke richtig Plätze gut machen und konnte als 9. Gesamt und 5. Der Nord-Liga übergeben. Fritzi und Lisanne versuchten alles nach vorne, hatten aber nach dem Schwimmen einen etwas zu großen Abstand, um ihre große Stärke auf dem Rad auch in Plätze umzumünzen. Auf der Laufstrecke wurde es dann auf den letzten Metern nochmal eng, aber Platz 5 konnten sie ins Ziel retten.

Hendrik



Friederike, Lisanne, Liv



Lisanne, Friederike

	Name	Total	Swim	Bike	Run
5.	Olivia Peel	1:11:23	6:38	17:54	9:36
	Nora Schulte	dns.			
5.	Lisanne Naumann	1:11:23	06:12	17:21	10:10
5.	Friederike Willoughby	1:11:23	06:12	17:21	10:10

Platz 5/9 Platzziffer 42
 Sprint Maschsee Triathlon Hannover - 03. September 2022



Johannes, Leon, Hendrik, Paul

	Name	Total	Swim	Bike	Run
9.	Johannes Kern		5:37	14:59	
9.	Leon Schenke	1:02:17	5:37	14:59	8:10
9.	Paul Senger	1:02:17	5:52	15:20	9:03
9.	Hendrik Naumann	1:02:17	5:52	15:20	9:03

Platz 9/19 Platzziffer 78
 Sprint Maschsee Triathlon Hannover - 03. September 2022



vorne Hendrik, dahinter Paul

Vreden, Regionalliga Frauen



Anna, Laura, Sophia

Der letzte Regiostart für diese Saison fand in Vreden statt. Auf dem Hinweg hatten wir erst Bedenken, dass der Wettkampf aufgrund von Starkregen doch nicht stattfinden konnte. Doch die Sorge war umsonst.



Anna nach dem Schwimmausstieg

Bei der Wettkampfbesprechung erfuhren wir, dass wir anstatt den gedachten 500 m, wie es auf der Webseite stand, 750 m schwimmen mussten. Das sorgte hier und da kurzfristig für Empörung, aber ehe wir uns versahen, ging es auch schon los.

Die Straße war zum Glück nicht mehr so nass. Den Rädern hat man den kurzen Putz am Tag vorher aber trotzdem nicht mehr angesehen.



Laura



Sophia

Sophia ist heute für ihr letztes Ligarennen für den DLC an den Start gegangen und belohnte sich mit einem starken 6. Platz. Insgesamt waren wir alle zufrieden mit dem Tag.

Laura

	Name	Total	Swim	Bike	Run
6.	Sophia Vorderwülbecke	1:09:21	13:26	35:27	20:27
17.	Anna Gerhard	1:14:50	15:43	36:58	22:09
23.	Laura Koch	1:16:17	13:27	40:05	22:43

Platz **6/18** **Platzziffer** **46**

Sprint Triathlon Vreden

10. September 2022

Ratingen

Die Saison ging in großen Schritten ihrem Ende zu, genauso wie der Spätsommer, der an diesem Tag zum ersten Mal den Vorboten der Herbstsaison weichen musste. Kalt wars und trüb.

Nachdem wir uns im „Kinderparadies“ des Freibades gefunden hatten, ging es in die hinterste Ecke der Wechselzone wo wir unsere Räder unter einem alten Baum abstellen konnten. Nachdem eine Runde Fußpuder mit Anti-Pilz-Effekt in die Schuhe einiger Teammitglieder gestreut wurde, mussten wir langsam Richtung Schwimmbecken gehen. Auf dem Weg dorthin konnten wir das Regionalliga Team beim Wechsel aufs Rad noch mental unterstützen und für den zweiten Abschnitt stärken.

Für das Schwimmen wurden die Teams in Startgruppen eingeteilt, da jeder Teilnehmer einzeln ins Becken springen musste. Die Bahnen waren nicht wie üblich abgeteilt, sondern am Ende mit „Durchschlupf“. Wir sind hintereinander in Schlangenlinien einmal von vorne bis hinten durchs Becken geschwommen (400 m) und danach über die knubbelige Wiese zum Rad gelaufen.

Inzwischen regnete es und im bewaldeten Streckenabschnitt klebten Nebelschwaden zwischen den Bäumen und begrenzten auch die Sicht auf der Strecke durch den Wald. Bedingt durch die Kürze der Distanz gab kein häufiges Wiedersehen auf der Radstrecke, so dass wir uns selbst und ganz alleine „pushen“ mussten, seufz. Der Streckenverlauf war allerdings sehr schön und durch die Wellen und Kurven sehr abwechslungsreich. Dank der Vollsperrung konnte man sich außerdem ganz aufs Radeln konzentrieren.

Beim abschließenden Lauf war der Wettkampfbereich zweimal zu umrunden. Insgesamt sehr kurvig angelegt und mit wechselndem Belag aufwartend, waren bei der dritten Disziplin abschließend Konzentration und Kampfgeist gefordert. Endlich im Ziel angekommen, gab es zur Belohnung überraschend gut gemachten Cappuccino sowie Bratwürstchen im Brötchen mit Senf und Waffeln (glaube ich). Mit essen und quatschen beschäftigt, verlief die Zeit bis zum Erscheinen der

Ergebnisse sehr angenehm. Unterm Strich ein gelungener Saisonschluss mit viel Spaß!

Frau



Frau, Alex, Thommes, Jens, Olli, Julia, Claudia

Regionalliga Männer

Name	Total	Swim	Bike	Run
22. Jens Ruber	1:00:01	7:34	34:15	18:12
26. Thomas Schulte	1:00:37	-	-	19:49
34. Patrick Lindner	1:01:33	6:49	34:40	20:05
60. Alexander Jussen	1:06:51	8:41	35:24	22:47

Platz 9/17 Platzziffer 142

Sprint 14. Stadtwerke Triathlon Ratingen

11. September 2022

Landesliga

Name	m/w	Total	Swim	Bike	Run
18. Oliver Radtke	m	1:09:08	8:40	39:08	21:20
55. Claudia Maurer	w	1:15:16	9:09	41:32	24:44
59. Julia Kallenbach	w	1:15:44	6:43	42:04	26:57
77. Frau Wandt	w	1:21:44	8:10	49:10	24:23

Platz 11/25 Platzziffer 209

Sprint 14. Stadtwerke Triathlon Ratingen

11. September 2022

Abschlusstabelle 2022

Liga	m/w	Platz
2. Bundesliga	w	6/9
2. Bundesliga	m	10/19
NRW-Liga	w	7/18
NRW-Liga	m	2/18
Regionalliga	w	7/18
Regionalliga	m	6/17
Landesliga Süd	w+m	5/25

Liga Abschlusstabelle 2022

Teil VI.

Neue Mitglieder

Anna Gerhard

20 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Laufen und Radeln (anfangs nur MTB) seit ein paar Jahren, Ende 2021 kam dann das Rennrad dazu. Mit dem Schwimmen habe ich verletzungsbedingt angefangen, da ich nicht laufen gehen konnte und mich trotzdem auspowern wollte! Somit habe ich Kraulen erst vor ein paar Monaten gelernt und das ist definitiv die größte Baustelle für mich!

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Wahrscheinlich der Staffellauf der RWTH!

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

Am liebsten laufe ich morgens im Aachener Wald, Rennrad fahre ich gerne Richtung Holland und schwimmen lieber draußen als drinnen.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Einen Marathon habe ich noch nicht absolviert, aber ich bin beim Triathlon Brand 2022 gestartet und hoffe bald bei noch mehr Triathlons zu starten.

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

Wieder schneller laufen und besser schwimmen zu lernen.

Was macht Dich schnell?

Schokolade, Bananen und gute Laune!



Anna Gerhard

Was machst Du gerne?

Mich richtig auspowern.

Was tust Du ungern?

Fahrrad waschen ...

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich war mit einer Freundin beim Probetraining und habe mich direkt willkommen gefühlt!

Christina Huber

23 Jahre aus Wien

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Anfangen für meinen ersten Lauf zu trainieren habe ich mit 16 mit meinen Gasteltern während meines Austauschsemesters in Chile. Meine Gasteltern waren leidenschaftliche Läufer und haben mich dazu motiviert mehrmals die Woche mit ihnen laufen zu gehen. Radfahren mochte ich schon immer gerne. Zunächst war ich lieber Mountainbiken, während Corona ging es dann zum Rennradfahren über. Zum Schwimmen kam ich durch Laufen bedingte Sportverletzungen. Da brachte ich mir das Kraulen so gut wie möglich bei und merkte wir gut es mir tut.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Bisher habe ich nur an Läufen teilgenommen. Mein erster Trailrun in den Vogesen fand ich richtig cool.

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

Ich laufe unglaublich gerne im Aachener Wald. Beim Radeln nehme ich mir gerne längere Distanzen vor um eine gewisse Stadt oder einen Gipfel zu erreichen.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Nein, aber beides steht ganz oben auf der Liste!

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

Meine persönlichen sportlichen Ziele sind es einen Marathon zu laufen und erstmal einen Triathlon in der Olympischen Distanz in einer für mich guten Zeit zu schaffen.



Christina Huber

Was macht Dich schnell?
Erdnussbutter

Was machst Du gerne?
Sprachen lernen und reisen.

Was tust Du ungern?
Zu wenig Schlafen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?
Ich wollte in einem Team zusammen für einen Triathlon trainieren.

Und das wollte ich noch sagen:
Ich bin gespannt!

Jan Habenstein

26 Jahre aus Braunschweig



Jan Habenstein

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe von klein auf, aber eher nebenbei. Bis zum Sommer habe ich Fußball im Verein gespielt und bin in der Sommer- und Winterpause viel gelaufen. Für einen Volkstriathlon im Sommer 2014 habe ich mir das Kraulen selbst beigebracht. Danach war ich nur ab und an mal schwimmen. Ein Rennrad habe ich momentan nicht.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Jeder Wettkampf hat seinen eigenen Reiz. Ich erinnere mich aber gerne an meinen ersten Halbmarathon in Berlin zurück.

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

Ich laufe im Sommer am liebsten in den frühen Morgenstunden. Im Frühjahr und Herbst darf es auch gerne mal regnen beim Laufen. Mit dem Rad

fahre ich momentan am liebsten zum Schwimmtraining.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich habe im Sommer 2014 zwei Volkstriathlons in meiner Heimat absolviert und im Frühjahr 2016 bin ich meinen ersten Halbmarathon in Berlin gelaufen.

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

Im März 2023 steht mein erster Marathon auf dem Plan. Ansonsten möchte ich beim Schwimmen eine vernünftige Technik erlernen und schneller werden.

Was macht Dich schnell?

Gute TrainigspartnerInnen und TrainerInnen.

Was machst Du gerne?

Neben dem Sport koche ich gerne und mag es, ab und an ein gutes Buch zu lesen. Ansonsten verbringe ich gerne Zeit mit Freunden und gehe gerne wandern.

Was tust Du ungern?

Zu wenig schlafen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Neu in Aachen habe ich eine Gruppe gesucht, mit der ich zusammen Laufen kann. Zudem schwebte mir schon immer das Ziel vor Augen, für das Schwimmen die Technik mal vernünftig zu lernen. Nach ein paar Probeeinheiten hat mich die gute Atmosphäre am Ende überzeugt, beim DLC einzutreten.

Und das wollte ich noch sagen:

Moin! Wenn jemand sich ein neues Rennrad zulegen möchte und noch einen Abnehmer für sein altes Rad sucht, meldet Euch gerne bei mir (jan.habenstein@freenet.de) - das macht die Kaufentscheidung für beide Seiten eventuell einfacher. Das Rad sollte für eine Körpergröße von 186 cm passen.

Jan Zelder

26 Jahre aus Aachen



Jan Zelder

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich fahre seit ca. 4 Jahren Rad. Da ich mir in der Jugend durchs Fußballspielen die Knie ziemlich zerlegt hatte, konnte ich lange Zeit gar keinen Sport machen. Ein Kumpel hat mich dann glücklicherweise zum Radfahren gebracht, was mit den Knien gut ging und ich habe mich sehr schnell in den Sport verliebt. Seit etwa 2 Jahren kann ich auch wieder laufen und das Schwimmen kam erst im letzten halben Jahr dazu.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Bisher hatte ich noch nicht so viele, aber die Hochschulmeisterschaften in Griesheim waren auf alle Fälle ein Highlight (auch wenn das Niveau etwas zu hoch für mich war :D). Mein erster Wettkampf

in Alsdorf war natürlich auch auf eine Art besonders.

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

Am liebsten draußen, bei angenehmen 20 Grad und Windstille in Richtung Niederlande, Belgien oder Eifel. Da das Leben bekanntlich kein Wunschkonzert ist, bin ich eigentlich bei Wind und Wetter unterwegs und setze mich im Winter regelmäßig auf die wenig geliebte Rolle oder gehe bei Temperaturen um den Gefrierpunkt am Lousberg laufen.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich habe ein paar Sprint-Triathlons und einen Duathlon hinter mir und in Kürze kommt meine erste Kurzstrecke. Ein Marathon steht noch aus.

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

Generell besser im Schwimmen werden (!!!), mehr Konstanz, einen Marathon und wenn es die Zeit in den nächsten Jahren zulässt eine Mitteldistanz und in etwas weiterer Zukunft eine Langdistanz.

Was macht Dich schnell?

Viel Training und eine Menge Vollkornspaghetti.

Was machst Du gerne?

Eigentlich alles, was mit Bewegung zu tun hat (Schwimmen unter Vorbehalt).

Was tust Du ungern?

Schwimmen (ändert sich hoffentlich noch).

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Im Team macht es mehr Spaß zu trainieren und zu Wettkämpfen zu fahren. Außerdem ist das Trainingsangebot super und in der kurzen Zeit, die ich im Verein bin, habe ich schon viele coole Leute kennengelernt.

Und das wollte ich noch sagen:

Freue mich auf die weitere Zeit im Verein!

Teil VII.

Alles was sonst noch interessant ist

Jubilare

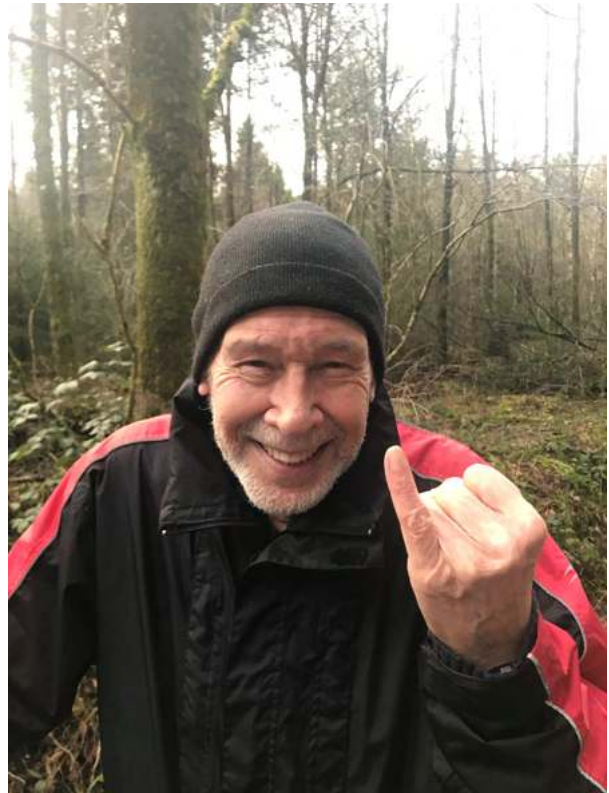
Ehrungen für 30-jährige Mitgliedschaft oder auch länger

- **61 Jahre Mitgliedschaft**
Günther Pütz: Beitritt mit 20 Jahren!
Andreas Günster
Maria Theißen
Karin Martin-Rauchmann
- **39 Jahre Mitgliedschaft**
Klaus Dittrich
Angelika Dunke
Jürgen Neuß
- **36 Jahre Mitgliedschaft**
Dieter Triefenbach
- **34 Jahre Mitgliedschaft**
Hans-Gerd Vogelsberg
- **33 Jahre Mitgliedschaft**
Roland Augustin
Frank Füssl
- **32 Jahre Mitgliedschaft**
Michael Krauhausen
Ernst Dobbstein
- **31 Jahre Mitgliedschaft**
Elke Pfennings-Triefenbach
Michael Böhnke
- **30 Jahre Mitgliedschaft**
Michael Dralle
Holger Spiegel
Imke Spiegel
Martin Korte

Geburtstage

Geburten und alle die über 70 geworden sind!

- **80 Jahre**
Herbert Oprei
Seit Jahrzehnten hält Herbert Oprei die Sa-Läufergruppe zusammenhält, wurde dieses Jahr 80 Jahre alt. Er notiert immer die Anwesenden und versüßt uns seine Statistik am Jahresende immer mit Smarties und Lindt-Pralinen.



Herbert Oprei

Freistart: Wettkämpfe, ohne dafür bezahlen zu müssen

In diesem Artikel wollen wir euch erzählen, wie wir kostenlos an einen Startplatz gekommen sind

Startplatz geschenk... Es ist ja wieder Sylvesterlauf-Saison und die Mails mit den Helfer-Suchen sind uns allen im Ohr...

Vor ein paar Jahren hab ich irgendwie den Helferaufruf vom Brander SV erhalten – vermutlich auch über unseren Vereinsverteiler und dachte – ja gut, ich helfe beim Aufbauen. Schließlich würden wir uns auch über entsprechende vereinsübergreifende Hilfe freuen. - Die Helferthemen sind ja in allen Vereinen eigentlich sehr ähnlich...

Also war ich dann beim Brander SV aufgelaufen am Vortag der Veranstaltung – natürlich mit DLC-T-Shirt, damit das auch öffentlichkeitswirksam sichtbar ist, dass man sich auch mal gegenseitig helfen kann...

Absperrungen, Kabel legen, Pavillion aufbauen – so das übliche. Na so kam eins zum anderen, man lernt sich kennen und als ich das dann im Folgejahr auch wieder so gehandhabt habe, hat mir dann der Brander SV einen Freistartplatz als Gegenleistung spendiert. Im letzten Jahr war es besonders spannend, weil wir neue Radständer gebaut haben. - Als nicht-Vereinsmitglied im Brander-SV hat man es natürlich dann auch einfacher trotzdem noch am Rennen selbst teilzunehmen... Kinder beim Kindertriathlon anfeuern ist auch sehr schön.

Also wer bei Brand im Mai auch noch bisschen helfen möchte:

triathlon@brander-sv.de,

<https://brander-sv.de/triathlon/mha-triathlon/mha-triathlon-helfer-informationen/>

Termin ist der 7. Mai 2023. Ich fände, gerade weil wir selbst keinen Triathlon-Wettkampf veranstalten und das als Vereinswettkampf nutzen eine schöne Geste, wenn wir uns da gegenseitig helfen. Vielleicht kommen dann auch mal ein paar Brander zum Sylvesterlauf als Helfer :-)

Alexander Hlawenka

Wie mich ein paar neue Laufschuhe nach Wien brachten #WIRLAUFENWIEN Anfang des Jahres mussten neue Laufschuhe her und ich besuchte daher den Laufschuhladen meines Vertrauens, bunert in Krefeld. Ich entschied mich für 2 Paar – ein komfortables und ein schnelles mit Carbon ;-). An der Kasse merkte der Inhaber Jörg an, dass aktuell ein Gewinnspiel in Kooperation mit Adidas lief und man eine Reise zum Halbmarathon nach Wien gewinnen kann. Da dachte ich mir, ich kann ja mal mein Glück probieren. Ein paar Wochen später erhielt ich dann tatsächlich eine E-Mail, dass ich einer der glücklichen Gewinner bin.

Neben dem Startplatz und der Reise waren außerdem noch Trainingspläne von Jörg zur Vorbereitung, sowie eine komplette Ausrüstung von Adidas - bestehend aus Hose, zwei T-Shirts, Laufjacke, Socken und Schuhen (natürlich in Form von sehr schnellen Carbonschuhen ;-)) – im Gewinn enthalten.

Dann ging es los. Samstags früh morgens startete ich mit ein paar anderen Gewinnern vom Flughafen Köln/Bonn. In Wien angekommen warteten wir auf die Maschine aus Düsseldorf, in der die weiteren Gewinner saßen. Gemeinsam ging es dann ins Hotel mitten in der Altstadt von Wien. Dort erwartet uns dann erst einmal ein ausgiebiges Frühstück, sowie Lunchpakete für den Tag. Anschließend haben wir kurz eingchecked und dann ging es weiter zur Adidas Runners Base Vienna. Diese veranstaltete an dem Tag ein kleines Event mit Getränken und Essen. Dann hieß es zurück ins Hotel und die nächste kleine Überraschung wartete schon – es gab noch Adidas Sweatjacken für uns. Nun ab ins Bett und schlafen, da wir am nächsten morgen früh raus mussten zum Start.

Morgens zusammen gefrühstückt, dann ging es Richtung Start. Kurz noch Klamotten für nach dem Lauf in der Adidas Runners Base abgeben, denn es gab nach dem Zieleinlauf ein extra VIP-Bereich von Adidas, u.a. auch für uns, in den unsere Sachen

transportiert worden sind. Auf zum Start – kurz auf dem Weg noch den Fuß umgeschlagen, weil ich einen Bordstein übersehen habe, ging also schon gut los. Als ich den Startbereich gesehen habe, mit mehr als 20.000 Teilnehmern, bestehend aus Marathon, Halbmarathon und entsprechenden Staffeln verspürte ich schon Gänsehaut. Als erstes starteten die Marathon-Profis, 2 min später der erste Startblock mit dem Großteil der Marathonläufer sowie den sehr schnellen Halbmarathon-Läufern. 5 Minuten danach startete ich im 2. Startblock aus der 5. Reihe – ein Startblock hatte immer ca. 5000 Läufer.

Dann ging es los – die ersten Höhenmeter überwinden. Es ging erst einmal eine Brücke hoch und runter. Die ersten 1,5 km waren die ungeraden und geraden Startblöcke noch baulich voneinander getrennt. Schnell setzte ich mich mit ein paar von unserem Block ab – es lief richtig gut, eigentlich zu gut für meine angepeilte Pace von 4:30 min/km bzw. Endzeit von ganz knapp unter 1:35 h. Schnell liefen wir nun auf die langsamen Marathonläufer auf. Zum Glück waren die Straßen breit und so konnte man recht gut vorbeilaufen, was aber immer auch ein bisschen mehr Weg in Anspruch genommen hat ;-). Bis km 15 lief es super, Ø Pace von 4:15 min/km und ich konnte von einer Endzeit von unter 1:30 h träumen. So aufs Laufen konzentriert lief ich an allen Verpflegungsstellen vorbei – wird schon schiefgehen. Auch auf mein mitgeführtes Gel verzichtete ich – es lief ja schließlich gut. Ab km 16 rächte es sich dann. Ich bekam Magenprobleme/-schmerzen und musste etwas rausnehmen. Dennoch kam ich am Ende mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:32:57 h glücklich ins Ziel. Dort erwarteten mich im Adidas VIP-Bereich viele verschiedene Leckereien, wie z.B. Eis, eigene Duschen, natürlich dazu ein eigenes Adidas Duschtuch und danach ein Beutel mit allem, was man besonders gerne nach einem harten Rennen mag ;-).



Alexander Jussen

Zurück im Hotel, ausgecheckt und dann noch ein gemeinsames Abendessen zum Abschluss – natürlich ein standesgemäßes Original Wiener Schnitzel. Dann wurde es Zeit Tschüss Wien zu sagen und wir machten uns auf den Weg zum Flughafen. Müde und kaputt kam ich Sonntagnacht wieder in Köln und später dann in Aachen an. Was ein cooler Trip!

PS: Und ein bisschen ärgere ich mich immer noch über meine eigene Dummheit mit der Verpflegung – unter 1:30 h wäre drin gewesen :-P, dann vielleicht beim nächsten Halbmarathon.

Alex Jussen

Übersehen werden 2016 habe ich einen „Jedermann Triathlon“ gemacht. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich noch gar nicht krauln und nur langsam Brustschwimmen. Der Wettkampf hat mir trotz allem Spaß gemacht, nur das mit dem Schwimmen wollte ich so nicht wiederholen. Daher wollte ich krauln lernen. Schnell wurde mir klar, dass ich das nicht alleine schaffen würde. Daher habe ich in Aachen die Triathlon Vereine angeschrieben, um zu fragen, ob auch Anfänger zum Schwimm-

training kommen dürfen. Damals hat mir nur der DLC geantwortet und so bin ich im Verein gelandet.

Viele Jahre später hat die Social Media Managerin des DLC eine Serie gemacht, warum wir im DLC Mitglied sind. Bei mir stand dann also, weil der BSV (Brander SV) nicht geantwortet hat. Diesen Instagram Post hat der BSV gesehen und sich dafür entschuldigt, dass man mir damals, warum auch immer, versehentlich nicht geantwortet hat.

Als kleine Wiedergutmachung wurde mir dann ein kostenloser Start beim Brander Triathlon 2022 angeboten. Diesen habe ich dankend angenommen!

Also an dieser Stelle noch mal vielen Dank an die Organisatoren des MHA Triathlons, ich habe mich sehr über die nette Geste mit dem Freistart gefreut.

Claudia

Pleiten Pech und Pannen

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

Versenkt I Im Sommer 2021 habe ich mir gebraucht eine neue Garmin Uhr gekauft. Der Vorbesitzer hatte das originale Armband gegen ein sogenannte Quickfit-Armband getauscht, das man durch zurückziehen einer Schnalle ohne Schraubenzieher von der Uhr lösen kann. Ich bin davon ausgegangen, dass dies die vorgesehenen Armbänder für neue Uhren sind und hab mir auch nichts dabei gedacht, als ich mal beim Schwimmtraining nach einer Kollision die Uhr vom Beckenboden aufsammeln durfte.

2022 bin ich dann in Steinbeck das erste Mal mit der neuen Uhr bei einem Massenstart geschwommen. Erste Reihe im Feld der Regionalliga, aber auch das hat mich nicht komplett aus der obligatorischen Massenkeilerei rausgehalten. Nach ca. 3 Sekunden merkte ich dann, dass meine Uhr nicht mehr am Handgelenk war. Hinterhertauschen zwecklos, mit dem 70 Mann Feld hinter mir wäre ich vermutlich ertrunken und bei 3 m Wassertiefe und Sichtweite unter der des Blausteinsees war da eh nichts zu machen.

Etwas angefahren, dass ich gerade 150 € im Mittelkanal versenkt hatte, bin ich also gezwungenermaßen weitergeschwommen und hab später beim Laufen das Pacing ohne Uhr doch etwas verkackt.

Die neue Uhr hat wieder ein normales Armband. Mein Profi Tipp für alle Ligastarter*innen: keine Quickfit Armbänder nutzen!

Nils

Versenkt II Mit neuer Uhr ging ich dann 2 Monate später in Krefeld an den Start. Wieder Massenstart, diesmal lief die ersten 350 m bis zum Landgang alles nach Plan.

Als ich dann für die zweite Runde ins Wasser spring, merkte ich relativ schnell, dass sich das Chipband an meinem Fußgelenk sehr locker anfühlte. Aus Sorge, den Chip komplett zu verlieren

und nicht gewertet zu werden, nahm ich den Chip mit Band also in die Hand.

Einseitiges Faust-Schwimmen und hastiges Anziehen des Chipbandes in der Wechselzone hat mich dann leider so viel Zeit gekostet, dass die Radgruppe schon recht weit weg war. Es hat mich fast sämtliche verbleibende Körner gekostet und 4 km gedauert, bis ich in der Gruppe war.

Dafür ging das Laufen eigentlich recht gut los, bis ich auf der zweiten Runde merkte, dass es nicht piepte als ich über die Zeitmessungs-Matte lief. Kurzer Blick zu meinem Knöchel bestätigte, dass ich durch mein Faustschwimmen zwar mein Chipband gerettet hatte, der dazugehörige Chip sich aber anscheinend gelöst hatte und jetzt auf dem Grund des Elfrather Sees lag.

Die Annahme, nicht mehr gewertet zu werden und der damit verbundene Motivationseinbruch sowie die vorherige Anstrengung, um die Radgruppe zu bekommen, haben mich ein paar Plätze gekostet.

Am Ende ließen die Kampfrichter sich nach kurzer Diskussion und Zeugenaussage von Paul Kern aber zum Glück doch davon überzeugen, dass ich tatsächlich als elfter ins Ziel gelaufen bin, ohne abzukürzen und wir konnten uns noch den 2. Platz in der Tageswertung und Abschlusstabelle sichern.

Nils

Dabeisein ist alles - oder auch nicht Nachdem Katharina 2021 das Training wegen einer Herzmuskelentzündung pausieren musste, konnte sie 2022 langsam wieder starten. Der erste Liga Start nach langer Pause hat sie schon ein bisschen nervös gemacht. Aber alle Sorge war umsonst! Sie ist sicher ins Ziel gekommen und fand ihren Namen auch direkt in der Ergebnisliste des Veranstalters.

Leider war sie in der Liga Wertung als DNS (did not start) aufgeführt. Aber alles kein Problem, ein kurzes Gespräch mit den Verantwortlichen der Li-

ga hat das geklärt und alle sind glücklich nach Hause gefahren.

Beim editieren der Liga Berichte ist mir dann aufgefallen, dass bei ihr keine Wertung steht. Ich konnte mich noch gut erinnern, dass sie dabei war und dass alles gut geklappt hatte. Auf den Seiten des NRWTV habe ich ihre Wertung auch nicht gefunden. Scheinbar reicht es nicht aus, sich am Tag des Wettkampfes über eine fehlende Wertung zu beschweren. Man muss anscheinend auch kontrollieren, ob das denn wirklich nachgetragen wurde. Schade!

Da biste Platt, da machste nix! Ein Rennen an den Nagel hängen wenn es nicht so gut läuft? Auf keinen Fall, aber von Nägeln handelt diese Geschichte leider dennoch.

Als ich bei meinem zweiten Liga-Start in Kalkar-Wissel zusammen mit einem starkem Team ankam, war noch alles gut. Check in lief und Schwimmen war für das erste Mal Freiwasser im Wettkampf auf in Ordnung. Auf dem Rad ging dann das Feuerwerk los und bei flachem Kurs war der Schnitt auch super, sodass es Richtung Top-Ten ging.

Zumindest so lange bis auf einmal mein Hinterrad schlackert und ich etwas mehr als 3 km vor Ende der Radstrecke feststellen muss: Ich fahre nur noch auf meiner Felge! Natürlich war das im ersten Moment richtig frustrierend, aber immerhin hat sich jetzt die Wettkampfplanung am Tag davor gelohnt und mein mitgeschleppter Schlauch samt Pumpe kamen zum Einsatz. Während viele der von mir überholten also an mir vorbeizogen zog ich in Rekord Zeit von 2 Minuten einen neuen Schlauch in den Mantel und pumpte was das Zeug hielt.

Hinterrad wieder voll? Ja! Also ab aufs Rad, noch kurz fertig fahren und gleich aufs Laufen konzentrieren. Nachdem ich allerdings nach 50 m wieder nur auf der Felge fuhr war klar: Mein Lauf beginnt heute ein wenig früher. Nachdem die Schuhe provisorisch mit dem Kaputten Schlauch hochgebunden waren ging es dann die letzten 3 km barfuß

über den Asphalt, begleitet von einigen sehr frustrierten Ausrufen.

Aufhören war aber auch keine Option, sodass es anschließend noch auf die Laufrunde ging, die dann nach der vorigen Laufeinlage auch höchstens noch als solide bezeichnet werden kann. Im Ziel angekommen musste dann erstmal der Frust lautstark raus, Frust auf was auch immer meinen Schlauch zerstört hatte und Frust auf mich, dass ich es nicht geschafft hatte, dass der neue Schlauch auch bis zum Ende hält.

Im Nachhinein fand ich dann den Nagel im Mantel, den ich während dem Wechsel unter Stress übersehen habe. Seitdem kontrolliere ich bei jedem Flicker zumindest kurz ob irgendwas größeres im Mantel steckt.

Dank mega Team und guter Leistung abseits vom Rad konnten wir uns dann noch den 2. Platz des Tages sichern und nachdem der Frust draußen war, war der Tag dann schlussendlich doch ganz in Ordnung. *Julian*

Reiseabbruch mit Carbonbruch Aufgrund eines Jobwechsels hatte ich im Juli eine kleine Auszeit und wollte etwas besonders machen. Was liegt da näher, als zur Hochzeitsfeier der besten Freundin alleine mit dem Rad nach München zu fahren. Samstags ging es zu einer Hochzeit in Monschau und am Morgen danach bin ich mit meinem geliebten Rad, welches ich erst dieses Jahr aus dem Leasing gekauft hatte und einer geliehenen Arschrakete losgefahren. Auf der Agenda stehen Etappen von ca. 160 km, damit ich Donnerstags in München ankomme. Ein bisschen aufgeregt war ich schon, da ich noch nie alleine eine mehrtägige Radreise gemacht hatte.

Die Sorge war umsonst, alles ist super, ich finde jeden Tag ein Hotel oder eine Pension für mich und mein Fahrrad. Konstanz, Worms, Heilbronn, ein kleiner Ort hinter Aalen und alles ist bestens. Kurz hinter Aalen überhole ich früh am Morgen einen anderen Rennradfahrer und frage ihn, ob er sich an mich dranhängen will. Wir reden ein bisschen auf den verkehrsfreien Radwegen und

ich zeige alles an was da so kommt.

Im nächsten Ort fahre ich, gemäß der Route auf meinem Navi, geradeaus. Mein Mitfahrer ist schräg hinter mir und biegt an dieser Stelle, so wie immer rechts ab. Es kommt zur Kollision, wir stürzen beide. Soweit scheint alles gut zu sein. Wir haben beide in paar Kratzer abbekommen aber sonst scheint alles heile zu sein. Aber der Schein trügt! Nachdem wir unsere Wunden gesäubert und verbunden hatten, bietet mein Kollisionspartner an, die Kette bei meinem Rad wieder drauf zu machen, damit ich mir die Hände nicht dreckig machen muss. Und da sehen wir es. Mein Rahmen ist an der Sitzstrebe gebrochen!

An diesem Tag musste ich nicht nur meine besondere Reise abbrechen, sondern mich auch damit abfinden, dass mein Carbon Rahmen gebrochen ist.

Das war es dann mit der Weiterfahrt, einen Ersatzrahmen konnte nicht einmal Markus Ganser besorgen (es gibt einfach keine bei Liv). Der Radfahrer, der mich umgefahren hat ist zwar gut versichert und die Versicherung ist zahlungswillig, aber das hilft alles nichts, wenn es keinen Rahmen gibt.

Es gibt mehrere Werkstätten, vor allem in den Niederlanden, die gebrochene Carbon Rahmen reparieren. Leider haben einige gesagt, dass sie meinen Rahmen nicht reparieren können, da er an zwei Stellen gebrochen ist. Letzten Endes hat SVR Carbonreparatie die Herausforderung angenommen und meinen Rahmen inklusive Lack für 375 € repariert. Bis jetzt bin ich wegen des schlechten Wetters nur auf der Rolle gefahren, aber die Arbeit macht einen soliden Eindruck und man kann nichts mehr von den seelischen Schmerzen, die ich ob des gebrochenen Rahmens erleiden musste sehen. Daher möchte ich an dieser Stelle ein bisschen Werbung machen und all denen, die so viel Pech haben sollten wie ich eine gute Werkstatt empfehlen: <https://svr-carbonreparatie.nl/>
Claudia

Echter Kampfgeist Ein Athlet des DLC wurde ein bisschen im Ziel vermisst. Die Aufklärung kam

mit ca. 20 Minuten Verspätung im Ziel an. Jens ist kurz vor der Wechselzone vom Rad gestürzt und musste erst mal ins Sanitärzelt. Mit großem Kämpfergeist ist er jedoch aus dem Sanitärzelt gerannt und hat das Rennen beendet.

Verzögerter Radstart Das NRW Ligarennen in Gladbeck war für mich mein dritter Triathlon und der erste seit sechs Jahren. Die Anspannung und Nervosität neben zwei erfahrenen Teammitgliedern zu starten war dementsprechend hoch! Leider hatte ich vergessen die Radschuhe zu öffnen und so war der Wechsel leider sehr mühsam. (einer von einigen Anfängerfehlern diese Saison!)
Liv

Wo geht's denn hier zur Strecke Bei der DHM in Darmstadt bin ich nicht nur beim Radfahren falsch gefahren sondern auch noch beim Teamsprint falsch gelaufen.
Liv

Wo geht's denn hier zur Strecke II Im Rennen der zweiten Bundesliga in Grimma habe ich den Anschluss an die Radgruppe verloren, weil ich mich verfahren habe.
Liv

1, 2, 3, 4, viele Bahnen muss man schwimmen! In der NRW Liga in Gütersloh habe ich mich beim Schwimmen verzählt und bin nach den geforderten 800 m noch ein paar Meter weiter geschwommen, bis mich Steffen darauf aufmerksam gemacht hat. Ich habe dann umgedreht und bin am Beckenrand ausgestiegen.
Liv

Cinderella: mit nur einem Schuh fährt es sich nicht gut! In Eutin habe ich versehentlich einen Radschuh beim Fahren ausgeklickt. Dadurch habe ich den Anschluss an die Gruppe verloren und musste die letzte von vier Runden alleine fahren.
Liv

Rad am Ring 2019 – OP statt Start Seit ein paar Jahren nehme ich regelmäßig gern am Rad-am-Ring auf dem Nürburgring teil. Für diejenigen, die das Event nicht kennen: 24 h Zeit und derjenige mit den meisten Runden über die Grand-Prix-Strecke und Nordschleife (ca. 26 km mit 560 Höhenmeter) gewinnt. Man kann in 8er, 4er, 2er-Teams oder auch als Einzelfahrer starten. Alternativ gibt es auch eine Mountainbike Variante. Ist schon ein schönes Gefühl, nach der Fuchsröhre mit 90 km/h in der Senke in den Fahrradsattel gedrückt zu werden... Da ich mich nicht so abhetzen will, bin ich immer als Einzelstarter gestartet.

Nun also zu 2019. Aus den Erfahrungen der Vorjahre wollte ich zur Schonung meiner Handgelenke meinen Lenker noch mit etwas Moosgummi auspolstern. So hatte ich im Baumarkt Moosgummi und ein Cutter-Messer besorgt. Das bisschen Rad präparieren hab ich dann morgens vor dem Start machen wollen (gestartet wird immer um 13 Uhr).

Naja und es kam natürlich, wie es kommen musste: der noch fast sterile Cutter war mit seiner Klinge in meiner Handinnenfläche, anstelle vom Moosgummi, gelandet. Es hörte auch nicht wirklich wieder auf zu bluten...

Nach dem 2. Verband hat mir Francesco, mit dem ich dort war, dann doch empfohlen mal den Sanitäter neben dem Rettungshubschrauber aufzusuchen... Da waren es noch ca. 1 h bis zum Startschuss... Der Sanitäter dort war aber etwas über-

fordert und meinte, er könne das nicht Nähen dafür würde ihm das Equipment fehlen... Da fragt man sich ja, womit die Sanitäter auf'm Nürburgring so rechnen, wenn nicht mit stark blutenden Verletzungen, die genäht werden wollen. Er meinte jedenfalls, ich müsse nach Adenau ins Krankenhaus. Er könne mich dort aber nicht hinfahren, weil er mit dem Rettungswagen jetzt nicht mehr über die Strecke fahren könne (Rettungswagen war wohl geschickt innerhalb des Ringes platziert...). Da hab ich also mein Rennrad genommen, bin mit Verband an der Hand die 5 km nach Adenau runtergerauscht - die Hand immer noch blutend...

Dort saß dann auch schon ein anderer Rennfahrer mit Trikot, der war aber deutlich schlechter dran, als ich ...Naja Radfahren ist eben doch gefährlich...noch 10 Minuten bis zum Start...Jedenfalls ging es kurze Zeit später mit 2-3 Stichen genäht im Taxi, Rad im Kofferraum wieder den Berg rauf zum Nürburgring. Da waren die anderen schon gestartet. Und ich hab nur etwa eine halbe Stunde verpasst und konnte noch recht gut auf den meditativen Ritt durch die Nacht und auf die Kilometer- und Höhenmeterjagd machen.

Lessons learned: Nicht aufgeben. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Moosgummi lieber auf Unterlagen schneiden, als freifliegend in der Hand. Und wenn schon Cutter, dann schön scharf und frisch steril...

Alexander Hlawenka

DANKE

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

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

lem vielen Dank an die Fotografen fürs fotografieren.

- Vielen Dank an Lisanne Naumann, die sich darum kümmert, dass ich alle Ergebnisse von allen Triathlon Ligen in denen der DLC antritt in einem einheitlichen Format bekomme, das ich leicht in die Vereinszeitung implementieren kann.
- 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 Deutscher Leichtathletik–Club Aachen e.V.

Vorstand

Vorsitzender

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

Geschäftsführung

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

Kassenwart

Valentin Müller
Schinkelstrasse 43
80805 München
kasse@dlc-aachen.de
Bankverbindung
DLC Aachen
Sparkasse Aachen
IBAN: DE60 3905 0000 0001 9043 90

Jugendwart

Bo Lehmann
jugend@dlc-aachen.de

Ansprechpartner und Infos

Leichtathletik, Laufen

Helmut Theves
helmut.theves@dlc-aachen.de

Sportliche Leitung Triathlon

Konrad Frischkorn
sportleitung@dlc-aachen.de

Allgemein sowie Bundes- und NRW-Liga

Konrad Frischkorn

Triathlon Regionalliga Frauen

Greta Kloppenburg

Triathlon Regionalliga Männer

Anton Koger

Landesliga Süd Mixed

Mario Schreuer

Organisatorische Leitung Triathlon

Nils Plettenberg
info@dlc-aachen.de

Internetauftritt

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

Social Media Auftritt

Mara Schietinger
Follow us on Facebook
Follow us on Instagram

Impressum

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