

# DLC Aachen

Der Rennschuh 2018

Leichtathletik und Triathlon



Online Vereinszeitung

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Trainings und unsere Trainer</b>	<b>3</b>	NRW Liga Herren . . . . .	45
Schwimmtraining . . . . .	4	Regionalliga Herren . . . . .	47
<b>II. Jahresrückblick</b>	<b>7</b>	Verbandsliga Süd, Herren . . . . .	49
Pulheimer Winterstaffel . . . . .	8	2. Bundesliga Nord, Damen . . . . .	51
Schwimmtrainingslager . . . . .	9	NRW Liga Damen . . . . .	54
DLC Schwimmathlon 2018 . . . . .	11	Regionalliga Damen . . . . .	56
Winterabschlusslauf . . . . .	12	<b>V. Neue Mitglieder</b>	<b>58</b>
Triathlon Trainingslager in der Toscana	13	Albert Zeyer . . . . .	59
Stadt zeichnet die besten Sportler und		Anima Bühler . . . . .	60
engagiertesten Ehrenamtler aus	15	Hans Moll . . . . .	61
Triathlon Brand . . . . .	16	Jakob Decker . . . . .	62
Triathlon Vereinsmeisterschaft . . . . .	17	Julia Kallenbach . . . . .	63
Rund um Aachen . . . . .	19	Lisa Bohner . . . . .	64
Live dabei beim Lauf rund um Aachen .	20	Lukas Kokozinski . . . . .	65
Campus Run Aachen . . . . .	22	Mario Schreuer . . . . .	66
Winterlauf 2018 . . . . .	24	Philip Bloemendaal . . . . .	67
<b>III. Special Events</b>	<b>29</b>	<b>VI. Pleiten Pech und Pannen</b>	<b>68</b>
Mit dem Helikopter zum Karakorum-		Pleiten Pech und Pannen . . . . .	69
Marathon . . . . .	30	<b>VII. Allgemeine Informationen</b>	<b>71</b>
Meine erste Langdistanz . . . . .	33	DANKE . . . . .	72
Rhein-Ahr-Triathlon . . . . .	36	Informationen Deutscher Leichtathle-	
Langstreckenradeln Level 1 . . . . .	39	tik-Club Aachen e.V. . . . .	73
<b>IV. Wettkampfergebnisse</b>	<b>41</b>	Ansprechpartner und Infos . . . . .	73
2. Bundesliga Nord, Herren . . . . .	42		

**Teil I.**

**Trainings und unsere Trainer**

## Schwimmtraining

2018 hat sich viel beim DLC Schwimmtraining getan. Nachdem Vera Niemeyer bereits 2017 das Training für die Bundesliga-Teams übernommen hat, kamen 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

*Rennschuh: Wie alt bist du?*

**Vera:**

28 Jahre

**Steffen:**

28 Jahre

**Cedric:**

22 Jahre

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

**Vera:**

Ich schwimme schon gefühlt Ewigkeiten. Angefangen habe ich mit 9 Jahren.

**Steffen:**

Ich bin ein Spätzügler. Ich habe mit 21 Jahren das Schwimmen angefangen.

**Cedric:**

Ich war 6 Jahre alt bei meinem ersten Schwimm-

training.

*Rennschuh: Hast du eine Lieblingsdisziplin?*

**Vera:**

Ich war schon sehr früh ein guter Rückenschwimmer aber habe in den letzten Jahren auch die langen Kraulstrecken und das Freiwasserschwimmen für mich entdeckt.

**Steffen:**

Definitiv das Kraulschwimmen.

**Cedric:**

Nein nicht wirklich. Hauptsache Kraul oder Schmetterling.

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

**Vera:**

Ich war schon sehr früh auf NRW- und Deutschen Jahrgangsmesterschaften erfolgreich und konnte

hier einige Medaillen und Titel sammeln. Besonders in Erinnerung geblieben ist der Deutsche Jahrgangsmeistertitel über 200 Rücken. Ganz besonders war, dass ich über das Schwimmen ein Sportstipendium an einer amerikanischen Uni bekommen habe und dort den Bachelor machen konnte. In den letzten 2 Jahren ragen die Erfolge im Freiwasser und beim 24 Stunden Schwimmen mit 96,3 km für mich heraus.

**Steffen:**

Sportliche Erfolge sind meiner Meinung nach immer relativ. Hauptsache man hat Spaß an der Sache und schafft seine kleinen Zwischenziele. Wenn ich jedoch ein spezielles Event nennen müsste, dann wäre es die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften im Schwimmen im Jahr 2017.

**Cedric:**

Bezirksmeister über 5 km.

*Rennschuh: In welchem Verein trainierst du selbst?*

**Alle drei:**

SG Euregio Swim Team

*Rennschuh: Hast du noch weitere sportliche Ziele?*

**Vera:**

Ich möchte weiterhin Spaß am Sport haben. Wenn dabei dann gute Zeiten herauspringen, ist das umso besser aber eher ein Nebeneffekt.

**Steffen:**

Persönliche Bestzeiten im Schwimmen verbessern und vielleicht irgendwann nochmal ein Angriff auf die 3-Stunden-Marke im Marathon.

**Cedric:**

Ich bin immer auf der Jagd nach neuen Bestzeiten.

*Rennschuh: Seit wann bist du SchwimmtrainerIn?*

**Vera:**

Ich seit 2017 beim DLC.

**Steffen:**

Seit ca. 3 Jahren.

**Cedric:**

Ich bin seit 2012 aktiver Schwimmtrainer.

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

**Vera:**

Ich war immer schon sehr an dem „wieso“ beim Schwimmen interessiert. Egal, ob technische Fein-

heiten oder Serien und Trainingsideen – ich habe immer gerne verschiedene Methoden kennengelernt und aus meinem Training in Deutschland, Amerika und den Niederlanden auch viele verschiedene Aspekte mitgenommen. Außerdem war es mir schon immer wichtig, mit unseren Nachwuchsschwimmern zu arbeiten und da hatte ich immer viel Spaß dran. Somit war der Schritt zum Trainersein dann einfach irgendwann das, was sich richtig angefühlt hat und ich habe auch viel Spaß dabei.

**Steffen:**

Ich habe mir das Schwimmen sozusagen selbst beigebracht. Das setzt mich vielleicht etwas von den anderen Trainern ab, da ich verstehen kann, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt, weil man es vielleicht nicht als Kind gelernt hat. Hier möchte ich anderen helfen.

**Cedric:**

Den Spaß und die Leidenschaft weiterzugeben, die ich selbst erfahren habe.

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

**Vera:**

Ich hab immer wieder im eigenen Verein geholfen bzw. in Amerika Gruppen trainiert. Außerdem in Brand bei den 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:**

Ich glaube, eine typische Einheit gibt es gar nicht. Zu jedem Zeitpunkt der Saison werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Mir ist es wichtig, dass die Einheiten doch möglichst abwechslungsreich bleiben. Deswegen werden Serien selten mehrfach geschwommen.

**Steffen:**

Eine typische Trainingseinheit gibt es eigentlich nicht. Für Triathleten ist es wichtig, sich im Kraulschwimmen zu verbessern. Das möchte ich fördern.

**Cedric:**

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

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

**Vera:**

So sehr unterscheidet sich das gar nicht. Da ich ja auch viel für die längeren Kraulstrecken trainiere, kann man da auch ähnlich arbeiten. Den größten Unterschied sehe ich darin, dass man im Triathlon doch etwas mehr über das Armeschwimmen kommt um die Beine für das Rad/Laufen zu schonen und deswegen lasse ich etwas mehr Arme und weniger Beine schwimmen als ich selber schwimmen würde.

**Steffen:**

Da ich eher der Langstreckenschwimmer bin, unterscheiden sich die Trainingseinheiten kaum bis gar nicht.

**Cedric:**

Die Intensität ist natürlich eine andere. Hinzu kommt, dass ich alle vier Lagen trainieren muss.

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

**Vera:**

Kommt ein bisschen darauf an, was meine aktuellen Ziele sind. Im normalen Vereinstraining sind

das 5 Wassereinheiten mit etwa 25-30 km/Woche (je nach Saisonzeitpunkt). Dazu kommen auch immer etwa 3× Land- und Krafttraining. Wenn ich dann ein spezielles Ziel habe, wird auch manchmal deutlich mehr trainiert.

**Steffen:**

Etwa 27-30 Kilometer schwimmen pro Woche. Dazu Kraft- bzw. Fitnesstraining.

**Cedric:**

Je nachdem wieviel Zeit ich habe, bis zu 4 mal im Wasser und 3 mal Krafttraining.

*Rennschuh: Was motiviert dich?*

**Vera:**

Wenn man sieht wie sich Leute verbessern und einfach 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 lese sehr viel und interessiere mich für alles, was mit Sport zu tun hat.

**Steffen:**

Fotografie und alles was mit Sport zu tun hat!

**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:**

Ich mache gerade meinen Master an der Universität Maastricht in Psychologie.

**Steffen:**

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

**Cedric:**

Ich studiere in Köln Biologie und Chemie auf Lehramt.

**Teil II.**

**Jahresrückblick**

## Pulheimer Winterstaffel

Nach einer Pause hat der DLC 2018 wieder Präsenz bei der Winterstaffel in Pulheim gezeigt. Der DLC ist gleich mit zwei Mannschaften gestartet. Aus Mangel an laufwilligen Frauen in der Kälte, gab es leider „nur“ zwei Mannschaften in der Männerwertung. DLC Aachen II erreichte einen fantastischen 5. Platz und DLC Aachen I konnte sich mit zwei Frauen im Team den 32. Platz in der Männerwertung erkämpfen.

Das Wetter war eher ungemütlich: kalt und windig. Nachdem ich meine 7,195 km absolviert hatte war ich ziemlich froh, dass ich keinen ganzen Marathon laufen musste. Zum einen war es für meinen Geschmack zu kalt und vor allem auf dem Feld zu windig. Zum anderen ist die Strecke nicht besonders attraktiv. Die Vorstellung, hier acht mal im Kreis laufen zu müssen, fand ich nicht gerade verlockend: Ein bisschen durchs Dorf laufen, dann über ein zugiges Feld mit leicht bergauf und Gegenwind und nur im Start-/Zielbereich war was los. Dafür war da richtig Party. Landschaftlich also eher ein ernüchterndes Erlebnis. Wir waren nicht ganz vollzählig, da einer der Teilnehmer nicht erreichbar war. Also ist DLC Aachen I mit nur fünf Läufern gestartet. Frank hatte sich bereiterklärt, direkt zwei mal an den Start zu gehen und so ist er erst die 10 km und dann die 5 km gelaufen. Obwohl er zwei mal gestartet ist, war er dennoch der schnellste im Team. Glückwunsch und Danke fürs zweimal Laufen.

Wie erwartet waren die ganz schnellen (DLC Aachen II) mit bei den Favoriten. Mit einer Gesamt-

zeit von 2:39:15 sind sie nur knapp am dritten Platz vorbeigeschrammt.

Name	Distanz	Zeit
Claudia Maurer	7,195	35:20
Karen John	5	24:44
Frank Füssel	10	42:44
Malte Pollmann	5	25:43
Oliver Radtke	10	43:32
Frank Füssel	5	21:46

### **DLC-Aachen I** **Platz 32** **3:13:51**

*Pulheimer Winterstaffel 28. Jan 2018, Männer*

Name	Distanz	Zeit
Valentin Müller	7,195	27:46
Tobias Textor	5	17:51
Phil Bielefeld	10	37:02
Jens Cosemanns	5	19:26
Sergej Starschich	10	38:27
Max Schöpping	5	18:40

### **DLC-Aachen II** **Platz 5** **2:39:15**

*Pulheimer Winterstaffel 28. Jan 2018, Männer*

*(Claudia)*



## Schwimmtrainingslager

Im Februar ging es wieder nach Übach-Palenberg zum Schwimmtrainingslager.



Dieses Jahr sind wir mit drei Trainern ins Trainingslager gefahren. Die Schwimmer wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die schnellen und die nicht ganz so schnellen. Danach wurde weiter auf Bahnen nach Geschwindigkeit und Techniknotstand aufgeteilt. Los ging es schon am Freitag am späten Nachmittag mit der ersten Trainingseinheit im Wasser. Insgesamt standen vier Einheiten im Wasser an. Hinzu kamen Videoanalyse, Yoga, ein spezielles Koppeltraining und für die hochmotivierten zusätzlich noch eine Laufeinheit. Die letzte Trainingseinheit war Sonntag Vormittag.

Da war ich dann also mit meinen „Kumpels“ von Bahn 5. Das „Perspektivteam“, von denen keiner

ein Lehrbuchbeispiel im Schwimmen abgibt. Um mal einen Trainer zu zitieren. Aber wir waren hochmotiviert, uns zu verbessern. Also ab ins kalte Nass (und das ist hier wirklich sehr kalt). Die Temperatur ist vor allem bei den Technik Übungen ein Problem. Am Samstag haben dann ein paar ganz verfrorrene zusammengelegt und wir haben uns eine Runde Sauna geleistet.

**Die spezielle Koppereinheit** Uns wurde mitgeteilt, dass wir bitte Fahrradhelm, (Hallen-) Laufschuhe, Sportkleidung, ein Startnummernband und Sportkleidung mitbringen sollen. Was macht man nun damit? Schließlich sollte koppelnd trai-

niert werden. Ziel war es nach einer kleinen Kraftübung, wie zum Beispiel Liegestütze, so schnell wie möglich zum eigenen „Wechselplatz“ zu laufen. Dort dann unter Hochdruck Startnummernband, Schuhe, Helm und Brille aufsetzen und noch mal zwei Runden durch die Halle rennen. Die ersten waren jeweils eine Runde weiter. Klingt merkwürdig? JA! Hat es Spaß gemacht? JA!

**Die Videoanalyse** Da konnte man es nun in Zeitlupe und in Farbe sehen: Wie schlecht man schwimmen kann, ohne zu ertrinken. Oder auch bei den schnellen: wie viel man falsch machen kann und trotzdem schnell dabei ist. Ehrlich gesagt fand ich die Videoanalyse extrem hilfreich. Dachte ich doch immer, dass ich einen hohen Ellenbogen schwimme, zeigte mir der Videobeweis, dass ich einen ganz gerade nach unten ausge-

streckten Arm habe. Dann kamen in der nächsten Schwimmereinheit direkt die passenden Technikübungen für die nicht vorhandene Technik.

**Und sonst?** Ich fand das Trainingslager super, auch wenn ich nicht weiß wie ich diese Kälte noch mal überstehen werde. Ich bin noch nie so viel in so kurzer Zeit geschwommen, und es war schön zu sehen, dass es doch geht. Und ich glaube auch, dass das Schwimmtrainingslager bei uns allen zu Verbesserungen im Schwimmen geführt hat. Ich fand es schön, mal mit so vielen DLC'lern zusammen ein Wochenende zu verbringen, gemeinsam zu essen und abends noch beim (alkoholfreien) Bier und Knabbereien gemeinsam zu klönen. Ich werde auf jeden Fall wieder mitfahren und kann es allen nur empfehlen.

*(Claudia)*

## DLC Schwimmathlon 2018

Am 28.02.2018 fand der diesjährige Schwimmathlon statt. Zuerst werden 750 m einzeln (!) auf der 25 m Bahn geschwommen. Danach geht es zum Hangeweier, dort werden im Verfolgungstart eine große (2,3 km) und zwei kleine Runden (je

0,9 km) gelaufen. Ab AK 30 gibt es einen Zeitbonus von 30 s für jede Altersklasse. Ausgenommen davon sind Starterinnen und Starter die in der Bundesliga starten oder früher mal gestartet sind.

Vorname	Name	AK	Bonus	Schwimmen	Laufen Brutto	Laufsplit	Gesamt
Paul	Senger	MHK		09:46	17:02	16:48	26:34
Hendrik	Möller	MHK		09:32	18:08	18:08	27:40
Thomas	Schulte	AK30		10:12	18:32	17:52	28:04
Michael	Cramer	AK30		11:18	18:42	16:56	28:14
Nils	Plettenberg	MHK		11:03	19:30	17:59	29:02
Max	Schöpping	AK30		10:33	19:44	18:43	29:16
Sergej	Starschich	AK30	0:30	11:58	21:02	18:36	30:34
Tobias	Schneppe	MHK		10:13	21:20	20:39	30:52
Valentin	Müller	AK25		12:49	21:54	18:37	31:26
Rasmus	Klinge	AK30	0:30	10:03	22:06	21:35	31:38
Patrick	Wagner	MHK		10:50	22:14	20:56	31:46
Nora	Honke	AK35		11:01	22:30	21:01	32:02
Bernhard	Penzlin	AK30	0:30	11:44	23:05	20:53	32:37
Rebecca	Caspers	WHK		10:15	23:09	22:26	32:41
Maja	Hüsing	MHK		11:07	23:28	21:53	33:00
Oliver	Radtke	AK40	1:30	13:10	24:43	21:13	34:23
Florian	Schmidt	MHK		13:50	24:26	20:56	34:46
Eve	Bennek	AK30		12:59	25:39	22:12	35:11
Alexander	Hlawenka	AK40	1:30	13:50	28:58	25:28	39:18
Claudia	Maurer	AK35	1:00	15:11	27:47	24:17	39:28
Lina	Coenen	U12	3:00	11:44	30:43	28:31	40:15
Ximo		MHK		15:33	28:29	24:59	40:32
Francesco	Turoni	AK35	1:00	13:36	30:43	27:13	40:49
Sibylle		AK40	1:30	18:20	31:52	28:22	46:42
Valentin	Mussehl	MHK		09:39	DNS	-	DNF
Greta	Kloppenburger	WHK		11:19	DNS	-	DNF

Ergebnisse des DLC Schwimmathlons 2018, 18.02.2018

## Winterabschlusslauf



TeilnehmerInnen des Mittwochabschlusslaufs 2018

Der diesjährige Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde war – wie in jedem Jahr – ein unvergessliches Ereignis. Am 11.04. ging es bei perfektem Wetter und angefeuert von einem Teil unseres Ältestenrats, Willi, auf die Strecke, auf der zur Beschleunigung in diesem Jahr 5 spielfreudige Hunde eingesetzt waren. Am späteren Abend verwöhnte uns die amtierende Trägerin des Goldenen Knüppels, Helga mit einer Backreplik zum Genießen und Hans-Gerd versorgte uns großzügig mit Getränken.



Helga entpackt den Knüppel

Trotz eines vorherigen Buttersäureanschlags inklusive polizeilicher Untersuchungen, war der Abend am Chorusberg ein Genuss. Höhepunkt des Abends war dann die Knüppelverleihung an Elke,

die vom zweiten Teil des Ältestenrats, Helmut und Gastredner Michael begleitet bzw. moderiert wurde.



Verleihung des Knüppels an Elke

Obwohl der Goldene Knüppel zeitweise „Freigang“ im Johannis- und Erdbeerbeet hatte, spekulieren Willi und Helmut sicherlich auf Mangokuchen im Frühjahr 2019.

### Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

Platz	Teilnehmer	Zeit
1	Gabi Reiners	49:19
2	Christian Kolassovits	49:47
3	Michael Böhnke	56:08
4	Rem Mandelartz	58:22
4	Jens Giesder	58:22
5	Helmut Pribyl *	1:03:00
6	Elke Kleideiter	1:03:59
6	Petra Heinrichs	1:03:59
7	Christiane Orth	1:06:36
8	Klaus Claaßen	1:09:18
9	Jung Sachitra Chopchanai	1:09:19
10	Hans-Gerd Vogelsberg	1:09:24
11	Willi Kittel **	

\* Kurzstrecke; \*\* 50 m

Kampfrichter:

Christel Habscheid-Führer und Helga Gessenich

(Gabriele Reiners)

## Triathlon Trainingslager in der Toscana

Zur Vorbereitung auf die kommende Saison machen sich zehn Männer und acht Frauen im Alter von 20 bis 40 Jahren, über alle Leistungsklassen verteilt, auf den Weg in die Toskana, um gemeinsam zu trainieren. Und das hat erstaunlich gut funktioniert.



Wir haben eine Villa mit Selbstverpflegung gemietet und unsere eigenen Fahrräder dabei. Die Anreise ist sehr individuell. Die meisten Fahrräder und ein Großteil des Gepäcks werden im Ganzer Bus transportiert. In zwei weiteren Fahrzeugen kommen die übrigen Fahrräder und der Rest des Gepäcks nach Italien. Wer nicht in einem Transportfahrzeug mitfährt, reduziert seine Reisezeit und fliegt nach Pisa.

Ich glaube, alle haben sich am Anfang ein bisschen Sorgen gemacht, wie das mit dem Küchendienst und vor allem mit dem Kochen für unsere 18 Personen WG funktioniert. Daher waren wir alle positiv überrascht, dass es gar keine Probleme dabei gab. Es gab immer genug zu essen für alle. Das Essen war zudem immer sehr lecker, alles frisch gekocht und abwechslungsreich. Beim Frühstück halten wir es wie die Hobbits: Es wird zweimal gefrühstückt. Ein kleines Frühstück vor dem Schwimmen und ein reichhaltiges Frühstück nach dem Schwimmen vor der zweiten Trainingseinheit.

Die nächste gemeinsame Mahlzeit ist dann das Abendessen nach der letzten Trainingseinheit.



Die ersten haben bereits am Anreisetag eine kleine Rad- oder Laufeinheit absolviert. Am Sonntag geht es richtig los, die erste Radeinheit steht auf dem Programm und danach noch ein bisschen anlaufen ...

Im Wesentlichen reduziert sich unser Leben auf Essen, Trainieren und Schlafen. Ein bisschen quälen, ein bisschen Wunden lecken und nach einem reichhaltigem Abendessen noch kurz zusammen sitzen und dann fallen wir der Reihe nach auch schon ins Bett. Das Schwimmen in Lucca ist

mit 7 € Eintrittspreis so teuer, dass es sich für einige lohnt eine Monatskarte für 50 € zu erwerben. Dafür bekommen wir aber immer abgetrennte Bahnen zum Trainieren und können zwischen der 32 °C warmen Badewanne und einem kühleren Becken mit nur 27 °C wählen.

Trainingsplan der ersten Woche:

- Samstag: Anreisetag mit freiem Training für Hochmotivierte
- Sonntag: Radfahren ca. 80 km wahlweise 1000 Hm oder 2000 Hm, danach Laufen
- Montag: Zwei Einheiten Schwimmen und Laufen
- Dienstag: Schwimmen, Radfahren (mit allen)
- Mittwoch (Ruhetag): Entspannt Radfahren, Laufen und/oder Schwimmen
- Donnerstag: Schwimmen, Radfahren und anlaufen
- Freitag: Schwimmen, Radfahren (mit allen) mit Intervallen und danach 2.5 km schnell Laufen
- Samstag: Schwimmen, Radfahren

Die Bierstaffel nach der ersten Woche im Haus-eigenen Pool wurde klar an der Dose entschieden, und auch beim Lachsen sind unentdeckte Talente ans Licht gekommen. Ach ja: 14 Grad Mittelmeerswassertemperatur ist kalt! Jetzt 2 Wochen ausruhen und dann beim ersten Ligarennen in Buschhütten ausrasten!

(Claudia u. Mölli)

Danke an IngwerTRINK für die Flaschen und an Markus Ganser für den Bus, das Optik-Upgrade und die Verpflegung!

The logo for IngwerTRINK features the word "Ingwer" in a large, black, cursive font with a stylized ginger root graphic to its left. Below it, "TRINK" is written in a smaller, black, sans-serif font with a registered trademark symbol.

## Stadt zeichnet die besten Sportler und engagiertesten Ehrenamtler aus

### Silberbecher für Kristina Ziemons



„Sie alle sind Botschafter der Stadt. Ihnen gebührt ein großer Dank für ihr Engagement – sowohl den Sportlern, als auch den vielen Ehrenamtler, die das Vereinsleben maßgeblich gestalten“, betonte Björn Jansen als Vorsitzender des Stadtsportbunds Aachen bei der Sportlerehrung im Krönungssaal des Rathauses. „Sport erhält und fördert die Gesundheit und einen gesunden Geist. Und macht glücklich“, unterstrich Sportdezernentin Susanne Schwier. Sie begrüßte die Gäste in Vertretung von Oberbürgermeister Marcel Philipp im Namen der Stadt. „Man kann durchaus sagen, dass Aachen eine Sportstadt ist, und das nicht nur wegen des Reitturniers CHIO“, führte sie weiter aus. „Rund 62000 Bürgerinnen und Bürger sind in einem der 225 Sportvereine aktiv. Diese Zahl ist ein Indikator für die Stadt, denn Sportvereine gehören zu den Grundpfeilern unserer Gesellschaft“, betonte Schwier. 13 Gäste wurden mit dem Buchpreis für besonderes ehrenamtliches Engagement im Sport ausgezeichnet. Damit ehrt der Stadtsportbund jährlich engagierte und langjährige Ehrenamtler. Eine Preisträgerin ist Dajana Müller vom Turnverein Richterich. Als jüngste Ausgezeichnete ist sie seit 25 Jahren als Übungsleiterin in verschiedenen Kinderturngruppen aktiv und baute seit 1997 die Tanzsportabteilung des Vereins auf, in der sie heute in vier Gruppen rund 110

Mädchen betreut. Die zweite Ehrung ging an Peter Jaeger vom Sportabzeichen-Stützpunkt Haaren, der seit sage und schreibe 49 Jahren als Prüfer im Einsatz ist. Ebenfalls ein Garant für Zuverlässigkeit ist Alois Buller. Er ist seit 1967 Mitglied im Allgemeinen Turnverein und seit mehr als 30 Jahren als Übungsleiter, Abteilungsleiter oder auch Prüfer für das Sportabzeichen im Einsatz – es gibt nichts, wo Buller keinen Einsatz zeigt. Frank Rehberg von der DJK Fortuna Aachen wurde für seine mehr als 40-jährige Mitarbeit im Verein gewürdigt. Eingetreten war er 1972, um Tischtennis zu spielen. Auf Kreisebene wurde er Meister und Pokalsieger, trat bald in den Hauptvorstand ein und bekleidete unter anderem 18 Jahre lang den Posten des Vorsitzenden. Neben Auszeichnungen für langjähriges Engagement freuten sich sechs Sportlerinnen und Sportler über Lob und Anerkennung für ihre wiederholten Leistungen. So wurden Nick Houben und Robin Call vom Aachener Bootsclub zum dritten Mal in Folge Deutsche Jugendmeister U19 in der Zwei-Mann-Segeljolle Pirat. Uschi Brammert, sportpolitische Sprecherin der CDU-Fraktion, ehrte fünf Sportlerinnen und Sportler mit dem Karlsiegel der Stadt Aachen. Dieses zeichnet besonders erfolgreiche „Alterssportler“ aus. Jonas Paul, Vorsitzender des Sportausschusses, ehrte jugendliche Aktive mit dem Bronzebecher der Stadt Aachen und Susanne Schwier überreichte den Silberbecher für herausragende Resultate bei nationalen und internationalen Meisterschaften. „Die Geehrten bringen in ihrer Sportart über Jahre konstant überdurchschnittliche Leistungen“, betonte Schwier und appellierte, den Ausgezeichneten nachzueifern.

Quelle: Aachener Nachrichten (April 2018)

## Triathlon Brand

### Till Pitzke über seinen Sieg an einem heißen Wettkampftag am 6. Mai

Am Sonntag den 6. Mai 2018 fand in Aachen-Brand zum 29. Mal der MHA-Triathlon statt. Trotz des Großaufgebots an Liga-Athleten, die am selben Tag in Buschhütten mit großem Erfolg den Start in die diesjährige Saison einläuteten, war der DLC wie in den vorherigen Jahren auf der Sprintdistanz zahlreich vertreten.



Jugend: Erik Klinkenberg

Bei 26 °C und Sonne ging es zuerst für die Damen an den Start. Mit einer starken Schwimmzeit bahnte sich Lisanne Naumann nach 500 Metern als erste den Weg durch die Umkleiden des Hallenbades hinaus in die Wechselzone, gefolgt von Nora Honke und Maja Hüsing. Über die insgesamt 3 Runden auf der sehr welligen Strecke lieferten sich Nora und Lisanne ein knappes Rennen, bei dem beide eine starke Radform zeigten. Mit einigen Sekunden Vorsprung ging dann Nora als Gesamtfüh-

rende auf die Laufstrecke. Der 5,5 km lange Kurs führte die Athletinnen hinter das Wettkampfgelände und dann in zwei Runden steil den etwa 15 Meter hohen, durchaus einer Treppe würdigen, Brander Wall hinauf und genauso Steil wieder hinunter. Mit einer starken Laufzeit von 21:38 blieb Nora der Führung treu und lief mit einer Gesamtzeit von 1:08:53 auf den ersten Platz, gefolgt von Lisanne Naumann auf Platz 3 und Eve Bennek auf Platz 5.



Damen: Nora Honke (Platz 1) u. Lisanne Naumann (Platz 3)



Herren: Till Pitzke (Platz 1) u. Max Schöping (Platz 2)



Am Nachmittag ging es für die Jungs an den Start, Aufgrund einiger Nachmeldungen zum Teil zeitversetzt. Mit geringem Vorsprung auf Tobias Schneppe, Johannes Kern und Max Schöpping stieg Till Pitzke als erster aus dem Becken. Auf dem Rad konnte sich Max mit der Bestzeit an diesem Tag an die Führung fahren und ging dicht gefolgt von Till, Tobias Barth und Nils Plettenberg auf die Laufstrecke. Da in verschiedenen Startgruppen gestartet, liefen Till und Max beide jeweils an der Führungsposition, jedoch ohne zu wissen wie schnell jeweils der andere ist. Hier konnte sich Till angetrieben von Lutz motivierenden Worten „Mach einfach und schau dann wie es war“ mit ei-

ner Laufzeit von 19:15 die Führung zurück holen und lief nach 59:45 als erster ins Ziel, gefolgt von Max auf Platz 2 (1:01:56). Nils und Tobias B. lieferten sich bis zum Schluss mit Laufzeiten von 20:04 bzw. 20:01 ein spannendes Rennen um den vierten Platz, welches Tobias im Endspurt für sich entschied. (Tobias 1:02:32, Nils: 1:02:34).

Neben dem DLC zeigte sich auch das Wetter von seiner besten Seite, die eintreffenden Ergebnisse aus Buschhütten konnten den Tag noch vergolden. Der MHA-Triathlon präsentierte sich auch dieses Jahr als sehr gelungene Veranstaltung, die auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr hoffen lässt. (Till Pitzke)

## Triathlon Vereinsmeisterschaft

Da wir zur Zeit leider keinen eigenen Triathlon organisieren können, tragen wir unsere Vereinsmeisterschaft beim Triathlon des Brander SV aus.

Platz	Startnr.	Name	AK	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Endzeit
1	831	Nora Honke	<b>1 W35</b>	7:39	39:35	21:38	1:08:53
3	833	Lisanne Naumann	<b>1 W25</b>	7:28	40:00	24:34	1:12:03
5	824	Eve Bennek	<b>2 W30</b>	8:50	40:29	24:57	1:14:17
6	830	Maja Hüsing	<b>2 W25</b>	8:02	42:32	23:52	1:14:27
11	827	Felicia Pereira	4 W30	8:50	43:08	26:26	1:18:25
17	808	Claudia Maurer	<b>3 W35</b>	11:02	42:48	26:56	1:20:48
20	825	Lydia Bellers	4 W20	8:25	45:09	28:06	1:21:41
24	811	Alexandra Vent	4 W25	11:09	46:07	27:17	1:24:35
43	807	Pilar Hernández Rocha	6 W50	11:25	52:16	28:25	1:32:06

Triathlon Vereinsmeisterschaft Ergebnisse Damen 2018

Platz	Startnr.	Name	AK	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Endzeit
1	1529	Till Pitzke	<b>1 M20</b>	6:40	33:58	19:15	59:53
2	1730	Max Schöpping	<b>1 M30</b>	6:50	33:32	21:33	1:01:56
4	1729	Tobias Barth	<b>3 M30</b>	7:09	35:20	20:01	1:02:32
5	1726	Nils Plettenberg	<b>2 M20</b>	7:40	34:49	20:04	1:02:34
6	1728	Tobias Schneppe	<b>1 M25</b>	6:44	34:33	22:41	1:03:58
9	1632	Patrick Wagner	<b>2 M25</b>	7:15	35:58	21:59	1:05:13
10	1716	Valentin Müller	<b>3 M25</b>	8:38	34:53	21:42	1:05:14
15	1715	Christian Hoymann	<b>2 M40</b>	9:09	35:35	21:51	1:06:37
26	1710	Fabian Bekemeier	4 M25	8:31	38:18	21:42	1:08:32
27	1714	Stephan Kauert	4 M50	9:09	37:24	22:17	1:08:51
41	1610	Oliver Brunhuber	<b>3 M45</b>	9:40	36:32	23:49	1:10:01
42	1417	Sven Reich	4 M45	9:26	37:33	23:02	1:10:02
44	1619	Jochen Wüppen	11 M40	8:22	36:35	25:16	1:10:14
45	1731	Johannes Kern	<b>3 M20</b>	0:00	0:00	24:18	1:10:20
51	1631	Rasmus Klinge	5 M30	7:28	39:28	24:01	1:10:58
56	1613	Jens Cosemanns	12 M35	9:49	40:11	21:43	1:11:43
59	1524	Arthur Bevers	5 M20	8:13	41:06	22:36	1:11:56
60	1418	Oliver Radtke	12 M40	9:39	38:33	23:45	1:11:58
74	1719	Frank Füssl	6 M50	9:16	40:03	25:07	1:14:27
83	1516	Mario Schreuer	20 M35	9:06	39:31	26:42	1:15:20
88	1718	Florian Schmidt	10 M25	9:29	41:07	25:18	1:15:55
101	1232	Björn Wächter	14 M40	9:17	41:27	26:31	1:17:16
103	1225	Joachim Nienhaus	7 M55	11:10	40:04	26:12	1:17:27
115	1314	Lothar Overhage	8 M55	11:28	42:33	24:12	1:18:13
121	1212	Nicolas Akly Ullrich	16 M40	11:08	42:42	25:05	1:18:55
152	1031	Francesco Turoni	28 M35	9:49	43:41	29:02	1:22:33
172	1216	Alexander Hlawenka	27 M40	10:23	46:06	28:35	1:25:04
191	1030	Patrick Bergs	31 M45	10:09	42:36	34:43	1:27:30
193	1220	Utz Brünig	12 M55	9:45	48:16	30:00	1:28:03
214	1109	Helmut Theves	17 M55	12:23	48:33	31:45	1:32:43
234	1029	Christoph Zinnen	34 M40	11:09	49:11	36:41	1:37:03

Triathlon Vereinsmeisterschaft Ergebnisse Herren 2018

## Rund um Aachen

Aachen wurde wieder erfolgreich auf einer Strecke von 63 km umrundet!



Die Startergruppe



Allseits beliebt: Die mobile Verpflegungsstation

Am 10. Mai, dem Christi Himmelfahrtstag, trafen sich 47 nette Leute, um trotz widriger Wettervorhersage gemeinsam die Stadt zu umrunden. Am Ende war es mit dem Wetter gar nicht so schlimm; die Temperaturen zwischen 10 °C am Morgen und etwa 20 °C am Nachmittag waren fürs Laufen geradezu ideal. Wie jedes Jahr liefen die meisten TeilnehmerInnen zwischen 2 und 6 Etappen.



Wir waren am Zieleinlauf dabei

Neun Verrückte bewältigten jedoch die gesamte Strecke von ca. 63 km (plus 1-2 km wegen Verlaufen ...). Mit dabei waren auch diesmal sowohl langjährige und neue Mitglieder als auch weitere „Wiederholungstäter“ und unbekannte Gesichter, die (noch) nicht dem DLC angehören. Die jüngste Teilnehmerin war 15, die ältesten 60+. Verletzungen gab es zum Glück keine, nur einen Abbruch wegen anhaltender Krämpfe.

*(Karin Feldmann)*

## Live dabei beim Lauf rund um Aachen

**Ein kleiner Erfahrungsbericht von Alexandra Vent, die Aachen zum ersten Mal (teilweise) umrundet hat**

Der Lauf rund um Aachen, veranstaltet von Karin Feldmann aus der DLC Leichtathletik-Abteilung, findet jährlich im Mai statt. Man läuft mit vorgeschriebenem Pace von etwa sechs Minuten pro Kilometer. Das hört sich erstmal gut machbar an, bis einem klar wird, dass einige Teilnehmer die Gesamtstrecke von 62,8 km (!) in diesem Tempo absolvieren! Mein erster Versuch, den Lauf rund um Aachen mitzumachen begann mit der naiven Idee „einfach mal zu gucken, was da so geht (bzw. läuft)...“ Dieses Jahr fand der Lauf ausgerechnet fünf Tage nach dem Triathlon in Brand statt und der steckte mir noch in den Beinen. Aber was man sich vornimmt, soll man bekanntlich auch durchziehen und ich war zudem neugierig, die Damen und Herren der Leichtathletik-Abteilung kennenzulernen. Dass dies ausgerechnet an einem Feiertag, an dem jeder andere gemütlich ausschläft, früh morgens am Waldstadion statt finden sollte, war zwar ein bisschen weniger praktisch, aber ich machte mich dennoch zum Treffpunkt auf. Ein kurzer Blick in die Runde verifizierte: Langstreckenläufer sind eine eigene, höchst merkwürdige Spezies. Selbige trägt mitunter fest am Körper verschnürte Trinkrucksäcke, Schlauchsysteme (gefüllt mit wahlweise Wasser oder purem Kraftstoff, das ist noch unklar) und Kniestrümpfe, sowie überdimensionierte Uhren und Kopfbedeckungen sämtlicher Couleur. Die Uhren erfreuten sich besonderer Aufmerksamkeit und wurden in Kleingruppen eifrig miteinander verglichen. Freundlich begrüßte man sich (hier schien sich sowieso jeder zu kennen, wahrscheinlich weil man sich in Aachen, wenn man regelmäßig zum Spaß 50 km+ läuft unweigerlich immer wieder begegnet) und Karin erklärte noch einmal kurz den Plan für den heutigen Ultramarathon (was man eben so macht an Christi Himmelfahrt, wenn man keinen Bollerwagen voller Bier schleppen möchte).



Unterwegs auf der Strecke. Alexandra Vent vorbildlich im DLC Trikot

Es gibt beim Lauf rund um Aachen festgelegte Etappen. Am Ende der jeweiligen Etappe wartet Karin samt Kindern und verpflegt die Läufer mit Apfelschorle, Wasser, Obst und diversen Knabereien. Ganz wichtig ist es hierfür sich einen Becher mitzubringen oder einen Freiwilligen zu finden, der einen Becher zu viel dabei hat (oder man hat eben seinen Trinkrucksack gefüllt mit Geheimtrunk direkt auf dem Rücken). Nach einem kurzen Startfoto ging es ganz ohne Startschuss und viel Drumherum ab in den Aachener Wald. Die ersten Kilometer verflogen durch nette Gespräche sehr schnell und schon bald sahen wir Karins Auto am Horizont aufragen. Nach der ersten Stärkung (und diverser Dehn-Rituale, die ich peinlich berührt aus dem Augenwinkel beobachtete) ging es fröhlich weiter. Die Themen der Gespräche waren nicht sonderlich überraschend: Ich unterhielt mich mit einem Läufer, der erst fünf Tage zuvor einen Marathon absolviert hatte und jetzt, ich zitiere „zum Ausgleich“ mal die knapp 63 km um Aachen laufen wollte... einer Läuferin, die weit über 60 war und immer noch munter mithielt, bzw. vor mir hersprang, einem Ultrarunner, der regelmäßig die 100-km-Marke knackte und einer Leichtathletin, die beim 24-Stunden-Schwimmen in Aachen 24 km geschwommen war. Währenddessen waren wir im zweistelligen Kilometer-Bereich an-

gelangt und ich bei Anstiegen (in Aachen unvermeidlich) froh, wenn ich höflich nicken und zur Antwort schnaufen konnte.

Mein Plan war, dass ich mindestens einen Halbmarathon mitlaufe (O-Ton eines Teilnehmers: „Ein Halbmarathon geht doch immer, erst ab 30 km wird es knackig.“) und lasse mich dann irgendwo einsammeln, denn Busgeld hatte ich keines dabei und leider auch kein Klapprad. Nach ca. 25 km verließ ich die Gruppe der tapferen Langstreckenläufer und freute mich auf eine Dusche und anschließend mein Bett. Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich den Lauf rund um Aachen als Veranstaltung mehr als empfehlen kann. Für DLC-Mitglieder ist die Teilnahme sogar kostenlos – man sieht schöne Strecken, die man sonst nicht

oft läuft und kann sicher sein, nette Menschen anzutreffen, die viel Spass am Sport mitbringen. Natürlich ist es keine Rennveranstaltung, in der Bestzeiten und persönliche Zeit-Rekorde im Vordergrund stehen, aber jeder, der schon mal mindestens einen Marathon, geschweige denn 63 km gelaufen ist, weiß, wie viel Ehrgeiz und Durchhaltevermögen dazugehört, diese Strecke überhaupt laufend zu bewältigen. Ich möchte nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein, dieses Mal für mindestens 45 km, vielleicht ja auch mehr, wenn jemand sich bereit erklärt, mich streckenweise im Rucksack oder wahlweise Kinderwagen mitzunehmen. Vielen Dank an Karin für die Organisation und Kudos an alle, die mitgemacht haben.

*(Alexandra Vent)*

## Campus Run Aachen

Erfolgreicher Tag für den DLC: Tobias Textor siegt beim 5-km-Lauf mit 0:17:38.1 und Nils Plettenberg über die Distanz von 10 km mit 0:37:44.6



Siegerehrung des 10-Kilometer-Laufs. Mitte:Nils Plettenberg

### Beim CampusRun gehen Läufer gegen Rassismus an den Start

Die „gemütliche Atmosphäre“ beim CampusRun gefällt den beiden Bochumer Studentinnen Sophia Rosenberg und Mirjam Hoth besonders gut. Sie warten auf den Start zum 10-Kilometer-Lauf und finden vor allem das diesjährige Motto des Events sehr schön. „Das Thema Rassismus geht uns alle an“, sagen sie und wollen durch die Teilnahme an dem Lauf ein Zeichen setzen.

Darauf aufmerksam geworden sind sie im Internet, als sie nach neuen sportlichen Herausforderungen suchten. Sophia ist in diesem Jahr sogar schon beim Hamburg Marathon mitgelaufen.

„Das war toll“, sagt sie. Und da das Wetter angenehme Temperaturen bietet, wird sicherlich auch der Lauf auf dem Aachener Campus ein tolles Erlebnis.

### Kritik an Abschiebungen

Zum dritten Mal organisiert der Verein „Aachen hat Ausdauer“ diesen Benefizlauf, der jedes Mal ein anderes Menschenrecht zum Thema hat. In diesem Jahr steht er unter dem Motto: „Rassismus bekämpfen braucht Ausdauer“, und das kann Gabby Stein, Vorstandsprecherin von Amnesty International Deutschland, nur bestätigen. Mit Blick

auf die Menschenrechte kritisiert sie Abschiebungen nach Afghanistan, weil „das ein höchst gefährliches Land ist“. „Und nach geltendem Völkerrecht ist es verboten, Menschen in ein Land abzuschieben, in dem ihnen unmenschliche Behandlung, Gefahr für Leib und Leben oder Verfolgung drohen“, sagt sie.

Außerdem richtet Amnesty International sein Augenmerk noch einmal auf den NSU-Prozess. „Wir wollen das Geschehen weiterverfolgen und auch den „institutionellen Rassismus“ beleuchten, der die Aufklärung so schwierig macht“, führt Stein weiter an. Polizei, Staatsanwaltschaft und Justiz müssen laut Amnesty International für das Thema Rassismus sensibilisiert werden.

Die Aktivisten sprechen von zunehmendem „Racial profiling“ und meinen damit, dass gerade auch die Polizei Menschen je nach ihrem Äußeren ins Visier nimmt oder eben nicht. Die rund 200 Läufer auf dem Campus gehen offensichtlich gerne für diese Themen an den Start. Sie konnten zwischen drei Streckenangeboten wählen: fünf Kilometer, zehn Kilometer oder Staffellauf mit jeweils 2,5 Kilometern. Die beiden Bochumer Studentinnen loben die gute Organisation und freuen sich, dass sie für „ein so kleines Startgeld“ dabei sein können.

Für Organisatorin Rebecca Achenbach ist es selbstverständlich, jedes Jahr aufs Neue für einen gelungenen CampusRun zu sorgen. Vor Jahren schon haben sie und andere Mitglieder des Ver-

eins „Aachen hat Ausdauer“ begonnen, den Einsatz für Menschenrechte mit dem Sport zu verbinden.



### Spenden für Amnesty

Entstanden ist der Verein aus einer Laufgruppe studentischer Amnesty-International-Mitglieder. Und beim CampusRun sammeln sie Gelder, die der Aachener Gruppe von Amnesty International zugute kommen. „Wir hatten hier schon Teilnehmer, die eigentlich gar keine Läufer sind und die nur mitgemacht haben, weil sie unsere jeweilige Aktion unterstützen wollten“, erzählt Achenbach. Für viele andere aber sei der Lauf in erster Linie sportliche Herausforderung.

[www.aachenhatausdauer.de/campusrun](http://www.aachenhatausdauer.de/campusrun)

[https://www.aachener-zeitung.de/lokales/aachen/beim-campusrun-gehen-laeufer-gegen-rassismus-an-den-start\\_aid-32423279](https://www.aachener-zeitung.de/lokales/aachen/beim-campusrun-gehen-laeufer-gegen-rassismus-an-den-start_aid-32423279)

## Winterlauf 2018

**Alle Jahre wieder starten viele DLC'ler bei unvorhersehbaren Wetterverhältnissen im Dezember beim Winterlauf des ATG. Es geht gut 18 km aus der Eifel vorwiegend bergab Richtung Aachen.**

**Das Wort zum Sonntag - oder auch Vorwort** So liebe Chaostruppe: es ist mal wieder soweit. Auf mehrfachen Wunsch wird der Ablauf der Winterlauforgie wieder bis ins kleinste Detail geplant. Das hat in den letzten Jahren den Athleten die Möglichkeit gegeben mit einer simplen Liste zum Abhaken durch den Tag zu kommen. Dadurch entsteht weniger Stress und der Weg zum Weihnachtsmarkt und vor allem vom Weihnachtsmarkt nach Hause fällt allen umso leichter!

Eigentlich startet ja alles schon Donnerstags! Hier wichtig: „Aua die Wade zieht, ich weiß gar nicht, ob ich Sonntag laufen kann!“, „ich hab seit Wochen nicht trainiert“ und „Hab echt keine Form, wiege 11 kg mehr als 2006“ einstreuen. Das mindert die Erwartungshaltung und kann bei tatsächlich schlechter Leistung Sonntags dann wieder ausgepackt werden. Dadurch ist das mentale Wohlfühlpaket auf dem Weihnachtsmarkt gesichert!

Freitag bis Samstag dann zur freien Verfügung. Abends gehen dann alle, die am Donnerstag noch nicht genug Understatement geübt haben, noch fix zum Weihnachtsmarkt, damit man Sonntags am Chorusberg mit einem gepflegten „Boah mir geht's echt schlecht, ich war noch bis 03.00 Uhr auf dem Weihnachtsmarkt - ich weiß gar nicht, ob ich heute laufen kann“ eine gute Ausrede parat hat.

Die wirklich fitten Jungs und Mädels trinken schön Wasser, damit „datt Urin“ schön durchsichtig ist und dann geht's ab:

- 07:00 Aufstehen
- 08.30 Die MTB-Truppe trifft sich am Hangeweiherkreisel für die Zuguck-Action
- 09:00 Uhr Startunterlagen abgeholt haben (am Chorusberg!)
- 09:10 Uhr: Foto in feiner DLC-Kluft (notfalls leihen) (immer noch am Chorusberg)

Hier entscheidet sich wie immer Verlauf des Tages. Lutz ist auch da und erzählt, dass wir ja nicht so gut trainiert haben und dass wir vor 5 Jahren

deutlich schneller waren. Zusätzlich sollen wir jede Woche zur Physio und früher war etwas Zug in der Truppe. Aber eigentlich seien wir stark. Auf Fragen der Männer, werden dann Fragen der Frauen beantwortet. Diese bitte einfach bejahen, sonst schafft ihr es nicht in den letzten Bus :-)

Dann dieser Lauf: 18,4 km! Hier wichtig: möglichst zu schnell loslaufen. Das ist eine altbewährte Taktik im DLC, die nie belohnt wurde, aber vor allem von den Zuschauern am Rand immer wieder mit stehenden Ovationen gefeiert wird.

Treffen im Ziel. Hier nicht vergessen den Prinzenmann für den Sieg abzuholen und die 5 Flaschen Wein in der Mannschaftswertung. Dann solltet ihr duschen oder so, damit ihr pünktlich um 15:00 Uhr im Labyrinth seid. Da Gyrosteller essen oder (auch lecker) Pizza! Der Rest des Tages läuft wie in den letzten Jahren schon: Um 17 Uhr startet dann das eigentliche Highlight des Tages. Unter dem Nikolaus beim Öcher Glühweintreff zeigen austrainierte und weniger austrainierte Triathleten, dass sie in den vergangenen zwei Wochen auch artig auf dem Weihnachtsmarkt geglänzt haben. Dann um 19:45 gehen, wenn ihr Krimi gucken wollt. Der trägt den Titel „Wofür es sich zu leben lohnt“

Bis Sonntag!  
(Tommes)



## Der Lauf

Der Morgen fängt schon in standesgemäß für den Winterlauf an: Die Landschaft in Aachen ist schneebedeckt! Der Schnee kann sich aufgrund der relativ hohen Lufttemperatur nicht lange halten und so müssen wir durch die teilweise durch Schneematsch rutschige teils aufgeweichte Landschaft laufen.



Valentin Müller

Die deutsche Meisterin im Duathlon, Kristina Ziemons, siegt mit großem Vorsprung bei den Frauen. Mit 3:33 min Vorsprung zur zweiten Frau läuft sie nach nur 1:07:57 ins Ziel ein.

Die Aachener Nachrichten schreiben: „Der Winterlauf ist für Kristina Ziemons, die 2017 verletzt passen musste, ein besonderes Event, für das die Aachenerin sogar aus dem Allgäu, in das es sie beruflich bedingt verschlagen hat, anreiste. Im April war die 34-Jährige in Alsdorf zum dritten Mal in Folge deutsche Duathlon-Meisterin geworden. „Der ATG-Winterlauf ist einer der schönsten Wettkämpfe. Meine Schwester läuft hier mit, mein Cousin und meine Cousine ebenso, und schon meine Eltern sind mitgelaufen“, sagt die Frauen-Siegerin,

die Wiederholungstäterin ist und mit ihrer Zeit „mega zufrieden“ war.“

(Quelle: Raue, Helga; „Eigens aus dem Allgäu angereist“; in: Aachener-Nachrichten.de; 17. Dezember 2018 21:01 Uhr)



So läuft Kristina Ziemons zum Sieg!



Paul Senger



Siegerehrung: Siegerin Kristina Ziemons (links)

## Ergebnisse Damen

Platz	m/w	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Zeit	Pace
23.	1.	3004	Kristina Ziemons	1984	<b>1. W30</b>	1:07:57	3:46,4
218.	22.	1574	Lisanne Naumann	1991	9. W	1:23:12	4:37,2
225.	23.	1615	Jennifer Mehring	1987	7. W30	1:23:23	4:37,9
251.	26.	1602	Celina Albanus	1990	11. W	1:24:02	4:40,1
254.	27.	1580	Kristina Schaaff	1977	<b>2. W40</b>	1:24:15	4:40,8
343.	37.	1582	Gabi Reiners	1966	<b>3. W50</b>	1:27:21	4:51,1
557.	71.	1607	Claudia Maurer	1980	10. W35	1:32:59	5:09,8
596.	76.	1484	Sophia Vorderwuelbecke	1994	27. W	1:33:58	5:13,1
668.	95.	1603	Pilar Hernández Rocha	1967	11. W50	1:35:21	5:17,8
692.	99.	1577	Katrin Student	1981	13. W35	1:35:48	5:19,3
821.	128.	1591	Anima Buehler	1981	16. W35	1:38:35	5:28,5
934.	163.	2509	Rem Mandelartz	1971	18. W45	1:40:59	5:36,5
1148.	235.	1584	Hildegard Langanke	1953	<b>1. W65</b>	1:45:13	5:50,7
1205.	261.	1612	Eliane Peters	1961	12. W55	1:46:17	5:54,2
1218.	268.	1600	Inge Wertz	1957	<b>3. W60</b>	1:46:33	5:55,1
1397.	333.	1606	Maria Theißen	1955	4. W60	1:51:22	6:11,1
1502.	387.	1621	Gisela Casanas	1965	60. W50	1:53:30	6:18,3
1696.	484.	2489	Sibylle Féaux de Lacroix	1973	64. W45	1:59:35	6:38,5
1758.	513.	1598	Daniela Buettner	1967	81. W50	2:02:05	6:46,8
1781.	526.	1616	Karin Feldmann	1967	85. W50	2:03:13	6:50,6

## Ergebnisse Herren

Platz	m/w	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Zeit	Pace
12.	12.	1589	Paul Senger	1997	7. M	1:05:21	3:37,8
34.	33.	1586	Andre Schiffers	1988	7. M30	1:09:56	3:53,0
35.	34.	1599	Matthias Quast	1991	16. M	1:10:23	3:54,5
42.	41.	1626	Maximilian Schöpping	1988	10. M30	1:11:19	3:57,7
48.	46.	1633	Philipp Bielefeld	1990	20. M	1:11:42	3:58,9
63.	59.	1618	Nils Plettenberg	1994	26. M	1:13:34	4:05,2
65.	61.	1592	Valentin Müller	1992	27. M	1:13:48	4:05,9
67.	63.	1632	Thomas Schulte	1985	13. M30	1:13:59	4:06,5
87.	82.	1587	Patrick Winnersbach	1988	16. M30	1:15:22	4:11,2
121.	114.	1631	Patrick Lindner	1987	23. M30	1:17:56	4:19,7
133.	124.	1635	Fabian Becker	1988	24. M30	1:19:11	4:23,9
142.	131.	420	Matthias Höfler	1987	27. M30	1:19:45	4:25,7
150.	138.	1585	Christian Hoymann	1976	20. M40	1:20:07	4:27,0
151.	139.	1575	Claus Kauert	1967	7. M50	1:20:07	4:27,0
168.	155.	1630	Noah Mentges	1995	50. M	1:21:00	4:29,9
174.	159.	1608	Oliver Radtke	1978	22. M40	1:21:14	4:30,7
212.	191.	1593	Frank Füssl	1967	13. M50	1:22:59	4:36,5
213.	192.	1576	Jürgen Nüsser	1972	24. M45	1:23:02	4:36,7
219.	197.	1619	Oliver Bender	1974	29. M40	1:23:12	4:37,3
314.	281.	1594	Mark Langewost	1995	67. M	1:26:36	4:48,6
370.	329.	1624	Rainer Räder	1968	40. M50	1:28:09	4:53,8
403.	358.	1627	Christian Kolassovitis	1966	48. M50	1:28:51	4:56,1
432.	385.	1588	Patrick Wagner	1989	85. M	1:29:43	4:59,0
433.	386.	1629	Mario Schreuer	1981	44. M35	1:29:45	4:59,1
441.	394.	1613	Dirk Sievering	1965	55. M50	1:29:56	4:59,7
472.	416.	1610	Oliver Brunhuber	1969	55. M45	1:31:02	5:03,3
484.	423.	1628	Matthias Dreger	1959	26. M55	1:31:22	5:04,5
516.	452.	1697	Jost Weber	1977	71. M40	1:32:12	5:07,2

Platz	m/w	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Zeit	Pace
625.	543.	1609	Frank Leisten	1969	72. M45	1:34:34	5:15,2
771.	656.	1605	Matthias Bode	1966	120. M50	1:37:29	5:24,9
794.	674.	1583	Stefan Hartgen	1977	89. M40	1:38:01	5:26,7
987.	810.	1604	Jens Giesder	1971	129. M45	1:42:09	5:40,4
1003.	821.	1617	Ehsan Zandi	1980	84. M35	1:42:28	5:41,5
1075.	866.	2460	Tobias Hajeck	1992	147. M	1:43:39	5:45,4
1106.	886.	1595	Michael Becker	1958	34. M60	1:44:14	5:47,4
1152.	916.	1623	Helmut Theves	1963	86. M55	1:45:20	5:51,1
1370.	1050.	1573	Flo Mehring	1999	14. MJ U20	1:50:35	6:08,5
1425.	1080.	1611	Philip Bloemendaal	1973	153. M45	1:51:51	6:12,7
1594.	1160.	1597	Hans-Gerd Vogelsberg	1943	<b>3. M75</b>	1:56:11	6:27,2
1677.	1203.	334	Thomas Eberius	1996	194. M	1:59:00	6:36,6
1774.	1250.	1601	Christoph Zinnen	1976	128. M40	2:03:01	6:50,0

**Teil III.**

**Special Events**

## Mit dem Helikopter zum Karakorum-Marathon

**Es gibt einen Marathon-Reiseveranstalter im Internet namens Z-Adventure.org, der besondere Reisen mit Marathons in exotischen Ländern anbietet. Auf seiner Homepage konnte man sich im Frühjahr 2018 für eine kostenlose Marathonreise in Pakistan bewerben. Gesucht wurden 30 Marathonläufer möglichst aus 30 Ländern mit internationaler Erfahrung. Die einwöchige Reise beinhaltete neben dem Marathon im Karakorum auch Sightseeing im Karakorum und in der Hauptstadt Islamabad, organisiert von der pakistanischen Air Force und gesponsort von der Serena Hotel-Kette. Nur die Anreise nach Islamabad und das Visum mussten selbst bezahlt werden.**

Ich bewarb mich und wurde eingeladen zusammen mit 29 anderen Marathonläufern, unter anderem dem 80-jährigen Jürgen ebenfalls aus Deutschland. Schon bei der Beschaffung des Visums im pakistanischen Konsulat wusste ich, dass diese Reise besonders werden würde: Als der Beamte meine offizielle Einladung des Air Force Generals las, schickte er mich sofort zu seinem Chef, der mir versprach, ich könnte meinen Pass mit Visum in 2 Stunden wieder abholen. So schnell habe ich noch nie ein Visum erhalten! Über London ging es am 25.08.2018 mit Pakistan International Airways nach Islamabad, der Hauptstadt Pakistans. Bereits am Flughafen wurden dort die 30 Marathonis von den verschiedenen Flügen empfangen und mit Militäreskorte zum Hotel gebracht. Wir fühlten uns alle wie VIPs.

Etwas erstaunt waren wir dann über die Gepäck- und Personenkontrollen des Hotels wie auf Flughäfen. Schließlich wohnten wir in einem sehr schönen 5-Stern-Hotel u.a. mit einem 25 m Schwimmbaden im Park sowie einem weiteren auf einem Dach im 3. Stock des Hotels mit Vollpension.

Am nächsten Morgen ging es dann weiter nach Gilgit im Norden des Landes, normalerweise eine 12-stündige anstrengende Busfahrt durch die Vorläufer des Karakorum Gebirges mit vielen Kurven. Aber auf Grund des guten Wetters konnten wir fliegen und zwar mit einer Fallschirmspringermaschine der pakistanischen Air Force. Erstaunt waren wir über die Offenheit und Freundlichkeit des Militärs. Wir konnten alles fotografieren und uns mit den Leuten beliebig unterhalten. Nach diesem abenteuerlichen Flug in einer Militärmaschine ging es dann im Bus wieder mit Blaulicht

und Polizeieskorte zu einem in einem großen Park gelegenen weiteren sehr schönen Serena Hotel.



Fallschirmspringermaschine

Hier hatte man Zeit, sich gegenseitig kennen zu lernen. Neben Globetrottern und Weltrekordlern (z.B. mit den meisten Marathons (58) in einem Jahr in unterschiedlichen Ländern) und Vielstärtern (der Däne hatte schon über 900 Marathons gelaufen) gab es auch Rookies wie den Holländer, der erst einen Marathon gelaufen ist. Ich war mit meinen 125 besuchten Ländern zwar am weitesten „rumgekommen“, aber mit „nur“ 32 Marathons eher ein „Wenigstarter“. Jeder berichtete von seinen Erlebnissen und Plänen. Es war eine sehr interessante Runde. Am nächsten Morgen ging es weiter in das Naltar Tal, zu einem idyllischen Ort, wo das Militär im Winter regelmäßig Skiwettkämpfe ausrichtet. Die beschwerliche Autofahrt dorthin sollte 3½ Stunden dauern. Doch auf Grund des guten Wetters konnten wir wieder fliegen und zwar mit einem Militärhubschrauber für jeweils 10 Personen. Im Stundentakt wurden wir zu einem Feriencamp der Airforce geflogen. Für viele der erste Hubschrauberflug in ihrem Leben.

Der Nachmittag diente zur Erkundung der Marathonsstrecke. Dazu fuhren wir zunächst mit einem Sessellift auf eine Höhe von 3 400 m, wo am nächsten Morgen um 5 Uhr noch in eisiger Kälte der Start sein sollte, um die zu erwartende Hitze im Tal weitgehend zu vermeiden. Bei der Pastaparty am Abend gab es noch pakistanische Musik und Tanz, wo wir Läufer auf den morgigen Marathon eingestimmt wurden.



Kulisse

Am nächsten Morgen klingelte um 4 Uhr der Wecker. Nach dem Frühstück fuhren alle Teilnehmer (neben uns ca. 30 Soldaten und 30 Einheimische) zunächst mit dem Sessellift zum Start. Von dort ging es auf einem steilen und steinigen Schotterweg ins Naltar Tal, wo mehrere Runden zu absolvieren waren und wo uns die Dorfbewohner und Schulkinder auf jeder der 9 Runden zujubelten. Die Strecke führte vorbei am Camp, durch das Dorf, war mit Steigungen versehen und endete nach einer Flaggenparade der 24 Länder der Teilnehmer schließlich an dem großen Siegtor, das im Winter für die Skiwettkämpfe genutzt wurde. Auch die Talrunde war technisch anspruchsvoll und die Steigungen so steil, dass man gehen musste (natürlich spürte man auch die Höhe von ca. 2 800 m). Aber es gab alle 2 km Getränke und Bananen zur Verpflegung und die jubelnden Dorfbewohner motivierten mich Runde für Runde. Die Siegerzeit von knapp 4 Stunden zeigt, dass es keine leichte Strecke war. Ich brauchte 5:26 h und wur-

de damit 29. gesamt und 5. der internationalen Läufer. Auch Jürgen hat trotz seiner 80 Jahre gefinisht und wurde mit 7:38 h nicht letzter. Nach dem Finish des letzten Läufers gab es eine erste Siegerehrung durch den Luftwaffenchef. Als Abschluss des Karakorum Marathons wurde auf dem Gelände des Militärcamps ein großartiges Büfett veranstaltet.



Start



Siegerehrung im Serena Hotel

Noch am gleichen Tag ging es per Hubschrauber zurück nach Gilgit und am nächsten Tag per Flieger nach Islamabad. Durch die gesparten Busfahrten blieben uns noch 2 Tage in Islamabad für Besichtigungen der Museen mit der Geschichte des Landes, für die Besichtigung der Faisal Moschee, einer der größten Moscheen der Welt, sowie den Besuch eines traditionellen Marktes und einer modernen Shopping Mall. Da westliche Touristen in Islamabad (noch) eine Seltenheit sind,

waren wir gefragte Motive für Selfies. Auch im pakistanischen Fernsehen wurde über uns berichtet.

Zum Abschied dieser außergewöhnlichen Marathonreise gab es in Islamabad in unserem 5-Sterne-Hotel SERENA ein großes Bankett (ca. 200 Gäste) mit Regierungsvertretern und dem Ministerpräsidenten mit Athletenehrung, Finishermedaillen und einem Pakistan Bildband als Andenken. Wir, die internationale Läufergruppe, hatten nach dem Besuch des Landes den Eindruck, dass Pakistan auf dem Wege zu einer modernen Zukunft ist. Man pflegt hier einen liberalen Islam und man distanziert sich bewusst von Afghanistan.

Alle Pakistani, ob Dorfbewohner, Hauptstädter, Händler, Marathon-Mitläufer, Militärgehörige oder Regierungsvertreter, mit denen wir Kontakt hatten, waren sehr freundlich und offen. Wenn die Intention dieser für uns organisierten Marathonreise war, uns ein offenes zukunftsorientiertes, eventuell auch touristisch interessantes Pakistan zu zeigen, so muss man sagen, das ist absolut gelungen. Auch durch die Gespräche mit den vielen „verrückten“ Marathon- und Ultraläufern war der Karakorum Marathon für mich eine unvergessliche Reise.

*(Frank Füssel)*



## Meine erste Langdistanz

**Der große Tag, auf den ich dieses Jahr ca. 300 Stunden hintrainiert habe. Acht Monate Trainingsplan: Trainingseinheiten, in denen ich mit dem Rad durch die blühenden Obstbaumwiesen im Mergelland aber auch durch strömenden Regen und mit eiskalten Füßen durch die Eifel gefahren, in denen ich in der Dunkelheit und mit der Stirnlampe auf dem Kopf aber auch bei Sonnenaufgang begleitet vom Vogelgezwitscher durch den Wald gelaufen bin. Sehr schöne Trainingseinheiten sowie welche, an denen das Schönste die anschließende Dusche war.**

Kurz vor dem Wecker (4:00 Uhr) weckt mich mein Sohn. Zum Frühstück gab es für mich Nudeln und jede Menge Wasser.

Mit der U-Bahn bin ich alleine zum Schwimmstart am Amager-Strand gefahren.

Weiter ging es Richtung Start, in die Wechselzone und dann zu meinem Rad. Flaschen auffüllen, Reifendruck kontrollieren, Verpflegung auffüllen etc. Die Wettervorhersage versprach gute Bedingungen. Bewölkt und etwas über 20 °C.



Schwimmausstieg

**Der Start** Der rollende Schwimmstart erfolgte ab 07:10 Uhr. Es vergingen gut 30 Minuten vom Start der Profis bis mich nur noch wenige Teilnehmer von der Startlinie trennten. Ich setzte die Brille auf, ein Pfiff ertönte, ich rückte ein weiteres Stück auf und ehe ich mich versah stand ich in erster Reihe, die Hand eines Kampfrichters vor mir. Dann kam der nächste Pfiff, die Hand der Richters vor mir hob sich und ich sprintete in Richtung Ufer und sprang ins Meerwasser.

Und nun war der Moment gekommen, auf den ich solange hintrainiert hatte. Ich sprang, genau wie über 2.000 andere Athleten vor acht Uhr morgens ins 20 °C kalte Meer, um 3,8 km später an so ziemlich genau der gleichen Stelle wieder aus dem Wasser zu steigen, 180 km mit dem Rad im Kreis zu fahren und anschließend weitere 42,195 km durch die Stadt zu laufen. Und ich werde dafür nicht etwa bezahlt. Ganz im Gegenteil: Ich zahle hunderte Euro für dieses „Erlebnis“.

Aber, ich hatte es mir so ausgesucht und völlig ohne Erfolgsdruck und nur auf mich gestellt konzentrierte ich mich nach dem Eintauchen darauf, meinen Rhythmus zu finden, keine Arme oder Beine ins Gesicht zu bekommen und in Richtung nächste Boje zu navigieren. Was den Pace anging, habe ich mich rein auf mein Gefühl verlassen. Mein Ziel war: innerhalb der cut-off time vom 15 Stunden 45 Minuten anzukommen. Wenn alles gut läuft, hatte ich mir eine Zeit um die 12 Stunden ausgerechnet. Nach 1:15 kam ich aus dem Wasser, lief in Richtung Wechselzone, schnappte meinen Beutel und zog mich im Wechselzelt (sauber nach Männlein und Weiblein getrennt) um.

**Rad** Dann ging es im Laufschrift weiter in Richtung Rad, Rad von der Stange nehmen, bis zur Linie schieben und ab auf die Radstrecke. Es war leicht windig und so war das Rad ein wenig nervös. Aber auch hier fand ich schnell meinen Rhythmus und so langsam war ich mental in meinem „Rennmodus“ angekommen. Ich musste mich sehr bewusst mit dem Tempo zurückhalten.

Die recht flache Radstrecke (ca. 1.000 HM) ließ sich gut fahren. Es ging durch Kopenhagen, weiter in den Norden und zwei Runden entlang der Küste, vorbei an urig-typischen Häusern mit Reetdächern, vorbei an Windmühlen, Wiesen und Wäldern. Es gab „hot spots“ von Zuschauern, vor manchen Häusern hatten Zuschauer ihre Tische und Stühle nach draußen gestellt und frühstückten, wieder andere standen mit Musik am Straßenrand. Es war großartig.

Immer wieder die Wattzahl und die Uhr im Blick spulte ich Kilometer um Kilometer ab. Dabei hielt ich mich streng an meinem Nahrungsplan: jede Stunde eine Salztablette, alle 20 Minuten mindestens 20 Gramm Kohlenhydrate und immer wenn es passt trinken. Diesen Plan einzuhalten, sich auf die Strecke, die anderen Teilnehmer sowie den teilweise vorhandenen Gegenverkehr zu konzentrieren hielt mich ganz schön auf trapp.



unterwegs auf der flachen Radstrecke

An einem Punkt hinter einem Berg sah ich gerade noch aus den Augenwinkeln meine Familie stehen und mich anfeuern. Auch die zweite Runde verging fast wie im Flug und ich fuhr wieder in Richtung Innenstadt Kopenhagen. Ehe ich mich

versah, begegneten mir bereits die ersten Läufer. Mein Po und meine Schultern konnten es kaum erwarten von diesem Rad runterzukommen aber ansonsten ging es mir gut. Nach 5:19 h. auf dem Rad nahm ich die letzte Kurve und fuhr die Tiefgarageneinfahrt, hinab in die Wechselzone. Die Tiefgarageneinfahrt war gesäumt mit Leuten die piffen, trommelte und schrien. Eine wahnsinnige Atmosphäre!

**Laufen** Das Rad übergab ich unmittelbar nach der unmount-Linie einem der vielen Helfer und im Laufschrift ging es weiter zu den Ständern mit den Kleiderbeuteln. Meine Nummer 1919 war schnell gefunden, Schuhe und Kappe an, die Tiefgarageneinfahrt hoch und ab auf die Laufstrecke. Vorbei am Hafen, an wunderschönen alten Segelschiffen, hinauf in Richtung „Meerjungfrau“ in deren Nähe sich der Wendepunkt befand. Dort gab es das erste von vier Armbändern. Ich fühlte mich noch gut und sog die Atmosphäre in mich auf.

Vor dem Laufen hatte ich am meisten Respekt. Erstens, weil man bis dahin schon ein gutes Teil der Kräfte verbraucht hat und zweitens weil ich persönlich nicht so gerne laufe. An jeder Station habe ich zumindest ein paar Schluck Wasser oder Iso zu mir genommen, jede Stunde eine Salztablette und so viele Gels wie mein Magen und meine Psyche vertrugen (muss das Zeug den wirklich sooo süß sein?). Der zweite Teil der Laufrunde führte wieder am Wasser und durch den berühmten Nyhavn mit seinen schönen alten Häusern und davorliegenden Holzbooten vorbei. Auch hier standen super viele Zuschauer, die die Athleten anfeuerten. Die Stimmung war der Wahnsinn.

Auch beim Laufen habe ich mich auf meinen inneren Rhythmus verlassen. Aber immer in der Erwartung, dass der „Mann mit dem Hammer“, der mich schon bei so manchem meiner Marathons erwischt hat, hinter der nächsten Ecke stehen und auch heute erwischen würde.

Nach der Hälfte der Laufstrecke fühlte ich mich noch immer ganz ok und so langsam wurde mir klar, dass eine Zeit um die zwölf, vielleicht sogar

unter zwölf Stunden realistisch ist. Der „Mann mit dem Hammer“ hatte mich noch nicht erwischt, aber die Beine wurden schwerer und die Runde schien immer länger zu werden. Doch noch lief ich und musste nicht, wie so einige andere meiner Mitstreiter gehen. Der wohl schwerste Moment war kurz vor der Zielgeraden am Skuespilhuset (Schauspielhaus) wo bereits der Moderator mit seinem „...you are an IRONMAN!“ sowie die jubelnde Menge zu sehen und zu hören war. Dort gabelte sich die Strecke: Diejenigen, die schon vier Runden gelaufen hatten durften auf die Zielgerade laufen, die anderen auf die nächste Runde. Ich hörte und sah das Ziel, musste aber nach links, um weitere 10 km zu laufen. Ein etwas demotivierender Moment, den so ziemlich jeder Triathlet zu genüge kennen wird.

Wie schön wäre es gewesen, ein Bierchen oder einen der leckeren Hotdogs von einem der zahlreichen Stände am Wegesrand zu nehmen! Endlich etwas salziges, nicht süßes mehr! Und endlich aufzuhören, einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Doch es half nichts. Weiter ging es und wenige Kilometer vor dem Ziel habe ich dann meine Familie, die mich tatkräftig anfeuerte noch einmal gesehen. Meine beiden Kinder mit Trillerpfeifen und Schildern in der Hand. Ich freute mich so sehr sie zu sehen. Die Worte meiner Frau „Du bist super in der Zeit, du hast es fast geschafft, weiter, weiter, weiter!“ und meiner Kinder „Schneller, Papa, schneller“ zu hören, waren äußerst motivierend und süß. Gerne hätte ich eine kleine Pause gemacht, aber ich biss die Zähne zusammen und lief weiter. Eine gefühlte halbe Ewigkeit und gefühlte hundert Kurven später war es endlich für mich an der Zeit, die Strecke zu verlassen und auf die Zielgerade abzubiegen.



Der wohlverdiente Zieleinlauf

**Das Ziel** Wahnsinn! Unbeschreiblich! Eine jubelnde Menschenmasse, irgendwo da drin meine Familie. Nur noch wenige Meter, bis ich meinen Beinen eine Ruhepause gönnen und mich hinsetzen durfte. Wenige Meter und die Gewissheit, dass ich mein Ziel erreicht habe. Die hunderten Stunden Training hatten sich ausbezahlt. Dazu eine gehörige Portion Glück: Keine Verletzung, kein Sturz, kein technischer Defekt. Und dann kamen nach 11:17 Stunden die erlösenden Worte: „Mario, you are an IRONMAN!“

(Mario)

## Rhein-Ahr-Triathlon

Es gibt Triathlons, die finden vor der Haustüre statt. Das ist praktisch und ich starte da sehr gerne, denn es ist sehr stressfrei: Ich kenne die Strecken und weiß, wie ich am besten anreise bzw. wieder heimkomme. Ab und an möchte ich dann aber auch etwas „Besonderes“ machen. Sehr gerne suche ich dann nach Veranstaltungen in Weinanbaugebieten, damit ich mit einer Vortagesanreise auch ein wenig Urlaub habe. Immer wenn ich so etwas suche, stoße ich unvermeidlich auf den Rhein-Ahr-Triathlon. Start und Ziel ist in Remagen – da war ich schon öfters, um an der Rheinpromenade Sonne zu tanken. Da ist es sehr schön, da kann man es schon aushalten.

### Es einfach trotzdem machen

Was mich bisher davon abgehalten hat, am Rhein-Ahr-Triathlon teilzunehmen war, dass im Rhein geschwommen wird. Jedes Jahr ertrinken im Rhein Menschen. Es ist gefährlich im Rhein zu schwimmen. Aber: Der Termin passte einfach so gut... und es braucht nicht viel Mut, um mit der Maus einmal auf den Anmeldebutton auf der Veranstalter-Homepage zu klicken. **KLICK**.

Die Saison nahm ihren Lauf, ich hatte gute Wettkämpfe auf den Sprintdistanzen und auch bei der olympischen in Krefeld und zack – wie aus dem Nichts stand das Wettkampfwochenende in Remagen vor der Tür.

Im Vorfeld informierte der Veranstalter über Facebook, dass der Rhein Niedrigwasser hat und es dadurch möglich sei, dass es einen Duathlon statt eines Triathlons geben könnte. Wie das? Da wird im Rhein ja wohl genug Wasser drin sein, um zu schwimmen??? Aufgemerkt: Die Schifffahrtsrinne im Rhein ist festgelegt und ändert sich durch das Niedrigwasser nicht. Aber das Ufer kommt dann näher an die Schifffahrtsrinne und das bedeutet, dass die Schwimmer sehr dicht an diese sehr gefährliche (im Prinzip tödliche) Rinne herankommen.

Aber dann regnete es wieder ein paar Tage und es war ziemlich sicher, dass es ein Triathlon werden würde. Die kleine Fußgängerfähre konnte uns Starter zwar nicht in Remagen abholen und zum Start schiffen, aber der Veranstalter hatte einen Gelenkbus organisiert, der uns dann in drei Fahren zum Start brachte.

### Wettkampfbesprechung

Ich war zum ersten Mal seit langem wirklich neugierig auf die Wettkampfbesprechung. Ob es noch Infos zum Schwimmen im Rhein geben würde? Ja. Der Rhein war etwas über 20 Grad Celsius warm und wir müssten an drei gelben Bojen links vorbeischwimmen, sonst würde man sofort disqualifiziert. Die Gefahr wurde nochmals so beschrieben: Wenn man die imaginäre Linie, die die Padelbegleitbote zur Schifffahrtsrinne bilden, überschreiten würde und sich dann einfach treiben lassen würde, käme man in weniger als einer Minute in der Schifffahrtsrinne an. Und dann herzlichen Glückwunsch. So langsam bekam ich etwas Muffensausen.

### Fähre mit 106 bpm

Wir wurden da abgeladen, wo ich eben noch mit dem Auto per Fähre den Rhein überquert hatte. Wir warteten auf die anderen beiden Fahren mit Startern und dann ging es auf die Fähre. Zunächst würden die weißen Badekappen starten (Liga-Wettkämpfer), dann die roten Badekappen (so eine hatte ich) und dann noch eine weitere Startgruppe.

Da stand ich nun in meinem Extremauftrieb-Neo für Nichtschwimmer, meiner Schwimmbrille mit Sehstärke, meiner roten Badekappe auf der großen Autofähre, die mit einigem Motoraufwand ihren Standort etwas links versetzt zur Schifffahrtsrinne im Rhein hielt und dachte: „**Das ist das Dümme, was Du je gemacht hast.**“ Blick auf die Pulsuhr: 106 bpm!!! ... ich hatte Schiss.

## Swim

3-2-1 zack: Erste Startgruppe im Wasser. Sie schwimmen schnurstracks auf die Mitte des Rheins zu. „Verrückt“, denke ich. Fünf Minuten später mache ich genau dasselbe. Wie die Lemminge hüpfen wir von der Fähre. „Das ist so toll im Rhein, weil Dich die Strömung so schnell macht“, haben sie gesagt. „Das macht total Spaß“, haben sie gesagt. Ich sag mal so: „Macht es einfach mal, dann werdet ihr schon sehen.“



Schwimmstart von der Fähre aus

Da die erste gelbe Boje. ALLE schwimmen RECHTS dran vorbei. Ich peile die Boje an, aber viel zu spät. Der Rhein hat mich schon weitergeschwemmt... Die ganze Startgruppe wird disqualifiziert werden... wurde sie aber trotz Androhung in der Wettkampfbesprechung nicht. Die nächste Boje peilte ich früher an. Ging gut.

Auf einmal schiebt es mir die Füße aus dem Wasser! Oh je, eine Stromschnelle? Ein Strudel?? Gefahr!!! Nun, es waren die Wellen eines mich überholenden Frachtschiffs... war nicht gefährlich.

Aufgrund der Strömung wurde die olympische Schwimmdistanz von 1,5 km auf 2,8 verlängert. Meine Polar sagte sogar 3,0 km... wie auch immer: Für 1,5 km brauche ich normalerweise so 30 Minuten. Für diese 3 km im Rhein benötigte ich ca. 28 Minuten (selbstgestoppt). War aber genau so anstrengend, wie die normalen 1,5 km. Ein Temporauschgefühl stellte sich bei mir jedenfalls nicht ein.

Und raus aus dem Rhein. Ich lebe!!! Muss aufpassen, dass ich nicht über die Steine stolpere, die mir gerade vom Herzen gefallen sind.

## Bike

Eine olympische Distanz hat normalerweise 40 km Radstrecke. Abweichungen sind möglich, wenn eine Streckenführung es nötig macht. Heute gab es 7 freundliche Zusatzkilometer.

Ich musste zwei Runden fahren und jede Runde bestand aus einem langen und einem verdammt langen Anstieg jeweils gefolgt von einer Abfahrt, wovon die erste sehr rasant war und die zweite verdammt sehr rasant (ich hatte da immerhin 68 km/h auf dem Tacho).

Nach einer Spitzkehre ging es steil bergan. Der ideale Punkt für einen Fotografen und tatsächlich stand da auch einer. In der zweiten Runde rief er: „Ah, da kommt wieder das Hemd“. Da ich kein Hemd anhatte, merkte ich nicht, dass er mich meinte. Aber hat er vermutlich schon und ich rief: "Meinst Du mich?" Eine Teilnehmerin hinter mir rief: "Klar meint der Dich, Du mit Deinem Testbildeinteiler!" Hihi...



Das Foto von der Spitzkehre

## Run

*Der linke große Zeh pulsiert...* Verdammt, bin ich beim Sprung vom Rad in eine Scherbe gesprungen? Blutet das im Schuh...? Ätzend. Ich schabe während des Laufens immer mit dem Zeh etwas

an den Innenschuh. Vielleicht ist es ja ein Steinchen, was dann irgendwie abfällt... weiterlaufen, was von alleine kommt, geht auch von alleine.



Fußgängerzone in Remagen

Nach 500 Metern habe ich den Eindruck, dass sich mein ganzer linker Fuß auflöst. Es fühlt sich an, als hätte man gleichzeitig den kompletten Fuß mit Nadelstichen traktiert. Da stimmt was nicht. Ich halte an, ziehe den Schuh aus und be-

gucke meinen Fuß. Hm... ich sehe nichts. Schuh an und weiter... 30 Meter, es schmerzt wie blöde und es pulsiert noch heftiger. Wieder halte ich an, um nachzuschauen. Da ist wirklich nichts zu sehen. Schuh wieder an und weitergelaufen... die Schmerzen lassen sehr allmählich nach, das Pulsieren auch... Es ging also wirklich von alleine wieder weg. Nach 1,5 km bin ich endlich im Lauf angekommen.

Es ist sehr warm, aber auf der Strecke hat man immer etwas zu gucken. Flori feuerte mich – wie er hinterher sagte – zweimal an. Ich habe es aber nur einmal mitbekommen. Und immer die Aussicht auf den Rhein. Die Brücke von Remagen (die ja nur noch imaginär ist), unterlief ich sechs mal. In jeder Runde musste man von der Rheinpromenade einen kurzen aber steilen Anstieg hoch auf die Höhe der kleinen Innenstadt. Der tat tatsächlich auch immer etwas weh.

Auf der letzten Laufrunde zeigt mir ein Streckenposten den "Daumen hoch" und ruft, dass ich den Style-Contest sicher gewonnen habe - mein bunter Einteiler machte es möglich.

Gut, ich hatte schon mal bessere Läufe, schließlich habe ich mir zweimal den Schuh ausgezogen, was sich letztlich als völlig überflüssig erwies, aber schließlich kam ich ins Ziel.

### Ergebnis

Swim	0:30:32
Bike	1:33:20
Run	0:49:53
Total	2:53:46

(*Oliver Brunhuber*)

## Langstreckenradeln Level 1

**Viele haben Angst vor der ersten langen Ausfahrt mit dem Rennrad. Mit Langstreckenradeln für Anfänger wollen wir diese Angst nehmen und begleiten Rennradler, die das erste mal drei Ziffern auf dem Tageskilometerzähler wollen.**

Der Plan ist einfach: Zwei langstreckenerfahrene Radler (Olli und ich) mit Trekking Rädern nehmen das Gepäck von allen. Das ist zum einen praktisch mit Wechselkleidung, zum anderen hat es den Vorteil, dass die Durchschnittsgeschwindigkeit dadurch automatisch gedrosselt wird. Wenn man das erste mal eine lange Strecke fährt sollte man am Anfang nicht zu schnell loslegen, damit hinten raus noch genug Puste übrig ist.

Letzten Endes haben sich Alex und Nico entschlossen bei dieser Aktion vom 20. bis 22. Juli mitzumachen. Alex, Olli und ich reisen mit den Rädern im Zug am Freitagabend von Heerlen (NL) nach Arnheim (NL). Nico fährt von Dortmund aus mit dem Auto nach Arnheim. Die erste Übernachtung in der Nähe von Arnheim ist fest gebucht, die zweite in Dordrecht (nach ca. 140 km) kann bis 18 Uhr kostenlos storniert werden. Bis dahin sollten alle Mitfahrer wissen, ob sie es noch so weit schaffen. Frühstück ist natürlich immer inklusive. Am Sonntag geht es dann je nach individueller Fitness entweder bis Rotterdam, bis zum Meer oder danach wieder zurück nach Rotterdam.

Die Regeln sind einfach:

- Nimm so wenig Gepäck mit wie möglich
- Wir kümmern uns um den Rest
- Bei voraussichtlichem Dauerregen auf der Strecke findet das Langstreckenradeln nicht statt
- Wem es zu langsam ist, der kann gerne den ganzen Tag vorne fahren und die Nase in den Wind halten

Nachdem am Freitag alle angekommen sind geht es erst mal zum Essen, so ein Radfahrer braucht schließlich Energie.



Flach und ohne Verkehr, einfach super Radfahren in den Niederlanden

Am Samstag geht es nach einem reichhaltigen Frühstück dann auch schon los. Das Wetter ist fantastisch, die Sonne scheint, eine leichte Brise weht und es ist nicht zu warm. Irgendwann gibt es ganz nach Hobbit-Manier das zweite Frühstück mit Kaffee und Kuchen. Der erste Glücksmoment kommt im Laufe des Nachmittags als Alex ihre alte Tageshöchstfahrleistung überschreitet. Der zweite ca. bei Kilometer 100 (drei Ziffern juhee) und der dritte kurz danach bei der Pause im „Pannekoekenhuis“ mit leckerem Essen und Getränken. Alle sind sich einig, wir fahren noch bis nach Dordrecht. Ohne Panne kommen wir dann nach etwas mehr als 140 km in Dordrecht an unserem Hotel an.



Olli, Alex, Claudia und Nico nach 140 km am ersten Etappenziel



Zweites Etappenziel erreicht: wir sind am Meer

Am nächsten Morgen sind alle mehr oder weniger fit, haben mehr oder weniger gut geschlafen aber so ein reichhaltiges Frühstücksbuffet hat noch den meisten geholfen. Motiviert wie wir sind, fahren wir durch bis Rotterdam. Dort gibt es Eis-(Kaffee) und weiter Richtung Meer. Ein bisschen am Strand chillen, im Meer planschen und noch mal mit Fritten für den Rückweg nach Rotterdam stärken.

Zurück nach Rotterdam geht es dank Rückenwind mit Leichtigkeit. Leider ist es am Bahnhof ein bisschen stressiger als geplant. Wegen Schienenarbeiten gibt es teilweise Schienenersatzverkehr, den wir mit den Fahrrädern nicht nutzen können. Dennoch finden wir dank unserer Dolmetscherin Alex schnell die richtige Verbindung am Schalter und müssen dann auch schon zum Zug eilen.

Wir haben es geschafft!

Und so sieht unser Resümee über die gefahrenen Kilometer aus. Was wir in Dordrecht noch geradelt sind, um ein bisschen Sightseeing zu machen, was zu Essen etc. ist dabei nicht eingerechnet.

Freitag	Aachen-Heerlen	20 km
Freitag	Arnheim-Velp	7 km
Samstag	Velp-Dordrecht	142 km
Sonntag	Dordrecht-Meer	73 km
<i>Schwimmen und Baden im Meer</i>		
Sonntag	Meer-Rotterdam	31 km
Summe		273 km

Eine neue Strecke haben wir auch schon im Kopf. Diese könnte z.B. in Aachen starten, über die Vennbahn nach Luxemburg, weiter nach Trier und an der Mosel entlang bis Koblenz. Das wären dann ca. 400 km und der perfekte Zeitvertreib für ein langes Wochenende. Das könnte 2019 entweder wieder Langstreckenradeln Level 1b werden oder auch Level 2 (dann mit maximal einer Pause und der Rest der Nahrung muss während der Fahrt aufgenommen werden).

(Claudia)



## **Teil IV.**

# **Wettkampfergebnisse**

## 2. Bundesliga Nord, Herren

### Gütersloh

Name	Total	Swim	Bike	Run
Fynn Sänger	58:10	12:02	27:37	18:32
Paul Senger	58:10	11:59	27:39	18:33
Hendrik Möller	58:10	12:01	27:35	18:35
Konrad Frischkorn	58:11	11:59	27:40	18:32
Lucas Weithoff	1:01:14	12:00	27:40	21:35

**Platz 14/16**      **Platzziffer None**  
 19. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2018



von li nach re: Fynn Sänger, Konrad Frischkorn, Lucas Weithoff, Paul Finn Senger, Hendrik Möller

Die Herren um Senger, Frischkorn, Möller, Weithoff und Sänger konnten, ebenfalls im Teamsprint, mit einem 14. Platz trotz einiger Schwächen einen im Gegensatz zu letztem Jahr leicht verbesserten Start in die Saison hinlegen



Teamsprint auf dem Rad



Die letzten vier Männer kämpfen beim Lauf

### Jena

Name	Total	Swim	Bike	Run
Paul Senger,	58:00	10:24	29:13	17:25
Hendrik Möller,	59:45	11:06	28:57	18:55
Konrad Frischkorn,	59:56	11:15	28:39	18:52
Valentin Mussehl,	1:00:21	11:13	28:50	19:27
Fynn Sänger,	1:00:51	11:24	30:07	18:20

**Platz 9/16**      **Platzziffer 149**  
 28. Chromecars Paradiestriathlon 2018



vorne die Damen; hinten von links nach rechts:  
Hendrik Möller, Paul Senger, Valentin Mussehl,  
Konrad Frischkorn, Fynn Säger, XX, Florian  
Mehring

Name	Total	Swim	Bike	Run
Konrad Frischkorn	54:53.46	10:29	27:34	15:02
Paul Senger	54:59.80	9:57	28:11	15:05
Hendrik Möller	56:31.26	10:32	27:34	16:31
Fynn Säger	57:46.34	10:36	28:31	16:38
Lucas Weithoff	59:29.94	11:14	29:24	16:53

**Platz 5/18** **Platzziffer 80**  
14. Muldental Triathlon 2018



unsere besten von Hinten!



vorne: Damen; hinten von links nach rechts:  
Hendrik Möller, Konrad Frischkorn, Fynn Säger  
Paul Senger, Lucas Weithoff

## Grimma

Mit dem besten Resultat ever der 2. Bundesliga Nord in der Nachkriegsgeschichte des DLC Aachen haben die Jungs Geschichte geschrieben. Mit den Einzelplatzierungen 2 durch Konrad Funkkorn und 3 durch Paul Senger als Grundstein für einen 5. Platz in der Teamwertung konnte das Team, das durch Hendrik Möller (28), Fynn Säger (47) und Lucas Weithoff (63) komplettiert wird, bisher Einzigartiges schaffen. Noch im Ziel brachen alle Dämme, wie der weitere Nachmittag aussah bedarf keiner weiteren Worte.



Das Glück des Erfolgs bricht direkt nach der Ziel-  
linie durch und den Emotionen und der Freude  
ist kein Halt mehr geboten!

## Verl

Name	Total	Swim	Bike	Run
Paul Senger	54:31	10:53	26:47	16:52
Konrad Frischkorn	55:48	11:26	27:42	16:41
Hendrik Möller	56:07	11:31	26:06	18:31
Valentin Mussehl	56:27	11:25	26:14	18:49
Thomas Schulte	1:04:30	12:15	31:53	20:23

**Platz 14/16 Platzziffer 170**

*Triathlon Verl 2018 - 15. Juli 2018*

## Hannover



Name	Total	Swim	Bike	Run
Paul Senger	56:47	10:10	28:20	16:36
Lucas Weithoff	57:43	10:58	27:42	17:12
Hendrik Möller	58:30	10:21	0:00	18:13
Valentin Mussehl	58:56	10:42	27:42	18:30
Matthias Quast	0:00	10:36	0:00	0:00

**Platz 7/16 Platzziffer 119**

*Maschsee Triathlon Hannover 2018*

## NRW Liga Herren

### Buschhütten

Name	Total	Swim	Bike	Run
Paul Senger	1:05:05	7:52	37:25	19:48
Hendrik Möller	1:05:05	10:05	35:14	19:48
Fynn Säger	1:05:05	5:32	39:48	19:46
<b>Platz</b>	<b>7/17</b>	<b>Platzziffer</b>	<b>21</b>	

EJOT Triathlon Buschhütten 06.05.2018

### Gütersloh

Die Herren, ebenfalls über die Sprintdistanz, um Mussehl, Hackenbruch, Schneppe und den kurzfristig eingesprungenen Eric Klinkenberg, der in seinem ersten Ligarennen für den DLC ein mehr als solides Debüt feiern konnte, erkämpften sich am Ende den 14. Tagesplatz.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Yves Hackenbruch	57:57	11:23	28:21	18:14
Valentin Mussehl	58:05	11:07	27:46	19:12
Tobias Schneppe	1:00:32	11:32	28:12	20:49
Eric Klinkenberg	1:05:21	12:29	32:04	20:49
<b>Platz</b>	<b>13/18</b>	<b>Platzziffer</b>	<b>171</b>	

19. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2018

### Harsewinkel

Ein Team kommt immer durch - das dachten sich die NRW Liga Jungs und machten mit Paul Senger, Matthias Quast, Thomas Schulte und Yves Hackenbruch den dritten Platz in Harsewinkel klar!

Name	Total	Swim	Bike	Run
Paul Senger	1:40:37	14:05	51:42	34:51
Yves Hackenbruch	1:45:52	14:18	53:05	38:29
Matthias Quast	1:47:32	14:18	53:07	40:08
Thomas Schulte	1:48:22	14:44	52:51	40:48
<b>Platz</b>	<b>3/18</b>	<b>Platzziffer</b>	<b>75</b>	

Pflüger-Trispeed-Triathlon Harsewinkel; 10. Juni 2018



von links nach rechts: Yves Hackenbruch, Paul Senger, Matthias Quast, Thomas Schulte

### Mönchengladbach

Die Herren sind mit Böttcher, Hackenbruch, Kempkes und Schneppe beim Teamsprint in Mönchengladbach.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Nic Böttcher	58:43	7:07	30:27	17:48
Tobias Schneppe	58:43	7:10	30:26	17:48
Yves Hackenbruch	58:43	7:11	30:28	17:48
Stephan Kempkes	0:00	7:05	0:00	0:00
<b>Platz</b>	<b>11/17</b>	<b>Platzziffer</b>	<b>3</b>	

4. Sparkassen-Triathlon in Mönchengladbach 17.06.2018

**Verl**

<b>Name</b>	<b>Total</b>	<b>Swim</b>	<b>Bike</b>	<b>Run</b>
Lucas Weithoff	57:12	11:51	27:03	18:18
Nils Plettenberg	59:59	12:34	27:52	19:35
Stephan Kempkes	1:00:30	11:20	28:40	20:32
Patrick Lindner	1:04:44	14:21	30:44	19:40

**Platz**      **8/17**              **Platzziffer**   **71**

*Triathlon Verl 2018 - 15. Juli 2018*

## Regionalliga Herren

### Buschhütten

Name	Total	Swim	Bike	Run
Konrad Frischkorn	1:50:33	14:32	1:00:24	35:37
Michael Cramer	1:55:54	16:00	1:01:33	38:22
Thomas Schulte	1:56:10	14:43	1:01:23	40:06
Patrick Lindner	2:01:32	16:51	1:03:36	41:05

**Platz 4/18** **Platzziffer 72**

EJOT Triathlon Buschhütten 06.05.2018

### Harsewinkel

Platz 5 erreichen Valentin Mussehl, Chris Stian, Tobias Schn und Patrick Li in der Regionalliga

Name	Total	Swim	Bike	Run
Valentin Mussehl,	1:48:54	14:13	53:13	41:29
Tobias Schneppe,	1:50:18	14:23	55:19	40:38
Patrick Lindner,	1:54:41	17:38	55:17	41:46
Christian Quast,	2:10:48	17:41	57:43	51:25

**Platz 5/18** **Platzziffer 124**

Pflüger-Trispeed-Triathlon Harsewinkel; 10. Juni 2018

### Steinbeck

Regionalliga-Herren in der Besetzung Bielefeld, Wagner, Lindner und Bevers über die olympische Distanz in Steinbeck, dem einzigen Rennen des Jahres, in dem auch inoffiziell Windschattenverbot herrscht.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Valentin Müller	2:13:50	26:53	1:04:00	42:57
Patrick Lindner	2:16:48	26:21	1:05:36	44:51
Phil Bielefeld	2:25:14	26:47	1:16:02	42:25
Arthur Bevers	2:35:05	30:04	1:18:18	46:43

**Platz 16/18** **Platzziffer 204**

Triathlon Steinbeck 17.06.2018



von links nach rechts: Valentin Müller, Patrick Wagner, Arthur Bevers, Patrick Lindner

### Hückeswagen

Herausragender Athlet war wieder einmal Michael Cramer, der in deutlich unter 4 Stunden als dritter die Ziellinie überquerte und so den dritten Platz in der Wertung der Westdeutschen Meisterschaft nach Aachen holte. Mit dem Team (Nils Plettenberg 24., Florian Schmidt 63., Jens Raspe dnf) reichte es auch mit nur 3 Startern im Ziel zu Platz 11 von 18. Besonderer Dank an Florian, der kurzfristig eingesprungen ist.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Michael Cramer	3:54:23	31:59	2:03:54	1:18:29
Nils Plettenberg	4:12:38	31:13	2:18:37	1:22:47
Florian Schmidt	4:53:18	38:04	2:35:30	1:39:43
Jens Raspe	0:00	34:21	2:16:07	0:00

**Platz 11/18      Platzziffer 165**

36. Hückeswagen Triathlon am 11. August 2018



von links nach rechts: Nils Plettenberg, Jens Raspe, Michael Cramer, Florian Schmidt

## Ratingen

Name	Total	Swim	Bike	Run
Nils Plettenberg	1:58:08	16:10	1:03:29	38:28
Valentin Müller	2:01:31	16:57	1:02:45	41:49
Jens Raspe	2:09:37	19:33	1:06:09	43:56
Philipp Bielefeld	2:18:48	19:38	1:18:15	40:56

**Platz 8/18      Platzziffer 142**

10. Stadtwerke Ratingen Triathlon 09. September 2018



von links nach rechts: Phil Bielefeld, Valentin Müller, Nils Plettenberg, Jens Raspe



## Verbandsliga Süd, Herren

### Bonn

Knapp am Podium vorbei schrammten Valentin Müller, Jens Cosemanns, Fabian Bekemeier und Patrick Wagner in Bonn in der Verbandsliga auf Platz 4.



von links nach rechts: Valentin Müller, Fabian Bekemeier, Jens Cosemanns, und Patrick Wagner

Name	Total	Swim	Bike	Run
Valentin Müller	3:13:49	27:13	1:37:05	1:05:53
Patrick Wagner	3:24:14	25:59	1:43:23	1:11:05
Fabian Bekemeier	3:30:19	28:38	1:47:31	1:10:00
Jens Cosemans	3:37:43	29:50	1:57:35	1:06:14

**Platz 4/18** **Platzziffer 109**  
28. Bonn Triathlon am 10. Juni 2018

### Kalkar



von links nach rechts: Florian Schmidt, Rasmus Klinge, Noah Mentgens, Phil Bielefeld

Name	Total	Swim	Bike	Run
Bielefeld Phil	2:21:49	27:57	1:11:54	39:32
Klinge Rasmus	2:26:26	23:24	1:13:02	47:38
Mentges Noah	2:27:14	25:33	1:13:15	45:54
Schmidt Florian	2:32:20	29:54	1:13:49	46:12

**Platz 14/17** **Platzziffer 163**  
3. Herbrand Niederrhein Triathlon N3T 1. Juli

## Krefeld

Name	Total	Swim	Bike	Run
Valentin Müller	2:15:08	27:52	1:04:58	42:17
Stephan Kempkes	2:15:45	20:57	1:14:04	40:43
Oliver Radtke	2:23:16	28:37	1:10:32	44:06
Oliver Brunhuber	2:33:50	32:03	1:16:11	45:35

**Platz 8/17**      **Platzziffer 129**  
 Covestro Triathlon Krefeld am 26. August 2018



von links nach rechts: Valentin Müller, Stephan Kempkes, Oliver Radtke, Oliver Brunhuber

## Xanten

Die Männer schrammen mit drei Platzziffern am Podium vorbei und belegen Platz 5. Hier gibt es in der Endabrechnung den 8. Platz von 18 Teams.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Patrick Wagner	2:18:30	21:46	1:14:46	41:57
Noah Mentges	2:18:58	22:05	1:16:25	40:27
Oliver Radtke	2:21:20	25:29	1:13:26	42:24
Phil Bielefeld	2:21:47	24:19	1:18:47	38:40

**Platz 5/17**      **Platzziffer 108**  
 Xanten Triathlon am 02. September 2018



von links nach rechts: Noah Mentges, Phil Bielefeld, Patrick Wagner, Oliver Radtke

## 2. Bundesliga Nord, Damen

### Gütersloh

Name	Total	Swim	Bike	Run
Kristina Ziemons	1:05:48	13:39	31:06	21:04
Nora Honke	1:05:48	13:40	31:05	21:04
Anne Lubjuhn	1:05:48	13:40	31:08	21:02
Lisanne Naumann	1:07:52	13:39	31:10	23:04

**Platz 6/12** **Platzziffer 51**  
19. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2018



Lauf im Teamsprint, hier wird zusammengearbeitet und geschoben!



von links nach rechts: Kristina Ziemons, Lisanne Naumann, Nora Honke, Anne Lubjuhn

Im Teamsprint sicherten sich die Damen in der Besetzung Honke, Ziemons, Naumann und Lubjuhn einen mehr als soliden 6. Platz.



Radfahren im Teamsprint, hier ist Windschattenfahren ausdrücklich erwünscht!

### Jena

Name	Total	Swim	Bike	Run
Lisanne Naumann	1:08:41	12:02	33:00	22:36
Rebecca Caspers	1:09:10	11:16	33:27	23:31
Greta Kloppenburg	1:13:00	12:43	36:02	23:04
Josephin Betche	1:14:51	15:04	36:48	22:00

**Platz 11/12** **Platzziffer 99**  
28. Chromecars Paradiestriathlon 2018



Hinten die Herren, vorne von links nach rechts: Rebecca Caspers, Lisanne Naumann, Greta Kloppenburg, Nora Honke



unsere besten von Hinten!

Name	Total	Swim	Bike	Run
Kirstin Jauch	1:06:34.41	10:45	33:13	20:16
Celina Drewell	1:07:46.90	11:51	33:50	19:45
Rebecca Caspers	1:08:18.29	10:54	34:08	20:51
Kathrin Quast	1:09:32.46	11:47	33:54	21:23

**Platz 10/12** **Platzziffer 89**

14. Muldental Triathlon 2018

## Verl

Name	Total	Swim	Bike	Run
Nora Honke	1:03:06	12:30	30:04	20:33
Svenja Deichmann	1:04:11	11:37	30:42	21:53
Celina Drewell	1:04:12	12:38	29:55	21:40
Kristin Jauch	1:05:35	12:23	30:11	23:02

**Platz 7/12** **Platzziffer 64**

Triathlon Verl 2018 - 15. Juli 2018

## Grimma



vorne: Svenja Deichmann alias Kirstin Jauch, Kathrin Quast, Rebecca Caspers, Celina Albanus alias Drewell; hinten: Herren

## Hannover

Name	Total	Swim	Bike	Run
Kristina Ziemons	1:02:56	12:13	30:43	18:10
Lisanne Naumann	1:05:31	11:29	31:25	20:37
Nora Honke	1:05:31	12:06	31:15	20:06

**Platz 3/12** **Platzziffer 30**

Maschsee Triathlon Hannover 2018



Siegerehrung in Hannover DLC Aachen ist auf Platz drei!



von links nach rechts: Kristina Ziemons, Nora Honke, Lisanne Naumann

## NRW Liga Damen

### Buschhütten

Name	Total	Swim	Bike	Run
Christiane Kruse	1:18:42	8:37	44:14	25:52
Kirstin Jauch	1:18:42	5:52	47:00	25:52
Kathrin Quast	1:18:43	11:23	41:27	25:54

**Platz** 7/17 **Platzziffer** 21

EJOT Triathlon Buschhütten 06.05.2018



Celina Drewell auf dem Rad.

### Gütersloh

In der NRW-Liga hatten die Damen um Drewell, Caspers und Emmerich einen Sahnetag über die Sprintdistanz und konnten am Ende den verdienten Tagessieg feiern.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Celina Drewell	1:06:18	12:42	32:10	21:27
Rebecca Caspers	1:06:27	11:58	32:52	21:38
Rebecca Emmerich	1:10:54	14:57	33:31	22:26

**Platz** 1/17 **Platzziffer** 48

19. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2018



Rebecca Emmerich beim Lauf (links im Bild).



Die heutigen Siegerinnen der NRW Liga (von links nach rechts: Rebecca Emmerich, Rebecca Caspers, Celina Drewell (alias Albanus))

### Harsewinkel

Rebecca Emmerich, Kirstin Jauch und Eve Bennek nehmen Platz 6 mit nach Hause.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Kirstin Jauch	1:08:27	0:00	0:00	0:00
Rebecca Emmerich	1:11:14	14:50	34:31	21:54
Eveline Bennek	1:12:28	14:05	34:52	23:33

**Platz 6/17**      **Platzziffer 58**  
*Pflüger-Trispeed-Triathlon Harsewinkel; 10. Juni 2018*

## Mönchengladbach

Am Start: Die NRW-Liga Damen in der Besetzung Celina Albanus, Kruse, Anne Lubjuhn und Kirstin Jauch

Name	Total	Swim	Bike	Run
Anne Lubjuhn	1:04:29	8:20	33:49	18:47
Kirstin Jauch	1:04:29	8:21	33:50	18:47
Christiane Kruse	1:04:29	8:20	33:47	18:47
Celina Drewell	1:05:10	8:21	33:48	19:28

**Platz 1/17**      **Platzziffer 3**  
*4. Sparkassen-Triathlon in Mönchengladbach 17.06.2018*

## Verl

Viel Licht brachten die Rennen am Großkampftag wieder für die fünf Teams des DLC beim Wettkampf in Verl. Der Schatten war ohnehin rar gesät bei hochsommerlichen Temperaturen. Am erfolgreichsten unsere Damen der NRW Liga, denen

Dank der herausragenden Leistungen aus den vorangegangenen Rennen ein 8. Platz reichte, um in der Endtabelle den Vizemeister-Titel in die Kaiserstadt zu holen.

Name	Total	Swim	Bike	Run
Kirstin Jauch	1:08:19	13:08	32:04	23:08
Eveline Bennek	1:09:09	14:33	31:54	22:43
Rebecca Emmerich	1:13:23	14:47	36:19	22:18

**Platz 8/17**      **Platzziffer 71**  
*Triathlon Verl 2018 - 15. Juli 2018*

## Saisonabschluss

NRW Damen auf Platz 2 gesamt! Und diese drei Damen hatten die Ehre auf dem Treppchen zu stehen.



von links nach rechts: Kirstin Jauch; Rebecca Emmerich; Eveline Bennek

## Regionalliga Damen

### Gütersloh

Da waren wir also, ich (Claudia) und zwei Rookies, die vom Schwimmen kommen. Genau genommen bin ich auch nicht wirklich ligaerfahren. Es ist mein zweites Jahr in der Liga und ich bin nur minimal weniger nervös als Svenja Deichmann und Greta Kloppenburg. Aber das wird schon werden, ich mache den beiden Mut, das schlimmste sei schließlich das Schwimmen und das können die beiden wirklich gut. Wie gut sollte sich noch am nächsten Tag zeigen... Der Ticker sieht dann so aus: Svenja überrundet Claudia nach 250 m.



So schön schwimmt Svenja!

Svenja als erste aus dem Becken. Svenja als erste auf dem Rad, Greta knapp dahinter und Claudia räumt das Feld von hinten auf.



Bei mir (Claudia) ist da noch Potential zur Verbesserung.

Svenja bleibt erste auf dem Rad. Sie wusste nicht wie schnell sie fahren kann. Und sie wusste nicht wie schnell sie laufen kann. Das war ein super Debüt in der Triathlon Regionalliga für Svenja und Greta. Bei den Zeiten war es wohl auch ihr letzter Auftritt in der Regionalliga. Die beiden sind eindeutig für höheres bestimmt und das liegt wohl im Bereich der Bundesliga! Ganz starker Auftritt, noch mal meinen herzlichen Glückwunsch und Respekt an euch beide für diese tolle Leistung! Es war schön mit euch, viel Freude in der Bundesliga! Am Ende konnten wir in der Regionalliga in der Besetzung Svenja Deichmann, Greta Kloppenburg und Claudia Maurer einen sehr guten 6. Tagesplatz erreichen.

(Claudia)

Name	Total	Swim	Bike	Run
Svenja Deichmann	1:05:53	8:11	34:46	22:57
Greta Kloppenburg	1:08:28	9:41	34:48	24:01
Claudia Maurer	1:12:57	13:14	35:20	24:24

**Platz 6/32**      **Platzziffer 85**

19. Dalkeman Gütersloh - 19. Mai 2018

### Steinbeck

Name	Total	Swim	Bike	Run
Alina Kollmeier	2:48:11	28:50	1:24:37	54:44
Sophia Vorderwülbecke	2:51:21	31:43	1:23:31	56:07
Wiebke Klock	2:51:31	33:22	1:19:06	59:03

**Platz 22/32**      **Platzziffer 187**

Triathlon Steinbeck 17.06.2018



**Verl**



von links nach rechts: Sophia Vorderwülbecke, Claudia Maurer, Alexandra Vent

Name	Total	Swim	Bike	Run
Sophia Vorderwülbecke	1:15:39	15:43	35:16	24:41
Claudia Maurer	1:17:05	17:41	34:03	25:22
Alexandra Vent	1:18:45	18:03	34:36	26:08

**Platz 12/33** **Platzziffer 123**  
 Triathlon Verl 2018 - 15. Juli 2018

**Rheine**

Name	Total	Swim	Bike	Run
Felicia Pereira	1:19:03	15:07	35:27	28:29
Sophia Vorderwülbecke	1:14:10	14:29	34:54	24:47
Wiebke Klock	1:20:06	16:12	34:26	29:28

**Platz 13/32** **Platzziffer 132**  
 Triathlon Altenrheine 12.08.2018

In der Regionalliga Damen belegt unser Frauenteam DLC-Aachen III mit Felicia Pereira, Wiebke Klock und Sophia Vorderwülbecke einen starken 11. Platz über die Sprintdistanz in Rheine.



von links nach rechts: Felicia Pereira, Wiebke Klock, Sophia Vorderwülbecke

**Xanten**

Name	Total	Swim	Bike	Run
Alina Kollmeier	2:37:31	25:19	1:22:56	49:16
Katrin Blüm-Beck	2:39:05	26:33	1:19:49	52:42
Karen John	2:43:56	28:51	1:21:46	53:17

**Platz 10/30** **Platzziffer 108**  
 Xanten Triathlon am 02. September 2018

In Xanten ging die Regionalliga Frauen zu Ende. Der zehnte Platz in der Tageswertung verbesserte das Frauenteam auf Platz 14 in der Endabrechnung der 33(!) Teams.



von links nach rechts: Karen John, Alina Kollmeier, Katrin Blüm-Beck

**Teil V.**

**Neue Mitglieder**

## Albert Zeyer

### 33 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Fitness mit Musik und Zirkeltraining (von der RWTH) seit etwa 2010, und dann etwas später auch laufen.

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

Lousberglauf war der erste. Der Lake-Run Mönheesee Hindernislauf (Water Edition) hat viel Spaß gemacht. Der Halbmarathon in Berlin auch. Ansonsten auch der Aachener Herbstlauf und Winterlauf.

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

Im Aachener Wald läuft es sich gut, mit schön vielen Höhenmetern.

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

Bisher noch nicht.

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

Einfach fit bleiben, und Spaß dabei haben.

*Was macht Dich schnell?*

Training.

*Was machst Du gerne?*

Neben dem Sport programmiere ich sehr gerne, insbesondere Open Source Spiele. Und ansonsten

beschäftige ich mich viel mit künstlicher Intelligenz.

*Was tust Du ungern?*

Stumpfe Tätigkeiten (außer Sport).

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

Stephan Tielo, Zirkeltraining.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Ich würde mich freuen, wenn das Zirkeltraining Angebot vom DLC noch weiter ausgebaut wird.



## Anima Bühler

### Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich laufe schon seit meiner Jugend, bin in der Schule auch mal relativ viel geschwommen :). Triathlon betreibe ich seit ca. 1 Jahr.

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

Die Olympische Distanz beim HH Triathlon

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

Alles am liebsten in einer netten Gruppe und lieber später als früher am Tag :)

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

Marathon fehlt noch... :) Halbmarathon schon einige.

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

Eine Mitteldistanz beenden wäre toll.

*Was macht Dich schnell?*

Schokolade und Training im richtigen Verhältnis :)

*Was machst Du gerne?*

Außer swim, bike, run.....Skifahren !

*Was tust Du ungern?*

Früh aufstehen. Ich mache es, aber nicht aus Begeisterung.

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

Ich bin erst kürzlich von Hannover nach Aachen gezogen und hatte in Hannover schon einen sehr netten Triathlon Verein. Das habe ich mir hier auch wieder gewünscht...und hab es denke ich gefunden.

*Und das wollte ich noch sagen:*

In Aachen und beim DLC gefällt es mir bisher besser als ich zu hoffen gewagt hätte. Ich freue mich auf die kommende Saison :)



## Hans Moll

### 58 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Seit 4 Jahren.

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

Herbstlauf.

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

Laufen im Wald, Schwimmen im Hangeweier.

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

Triathlon in Brand und Eupen.

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

2019 würde ich gerne an einem 70.3 teilnehmen.

*Was macht Dich schnell?*

Rauchen, Schnaps und fettiges Essen.

*Was machst Du gerne?*

Faulenzen, Pilze finden und Bass spielen.

*Was tust Du ungern?*

Auf verspätete Züge warten.

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

Meine Oma hat mich überredet.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Ich bin dabei...



## Jakob Decker

geb. am 15.11.2018 in Aachen

Eltern:

Astrid Stienen und Chris Decker



Übt sich fleißig in den Disziplinen Schlafen und Essen, bekanntlich ist Regeneration sehr wichtig!

## Julia Kallenbach

### 21 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich schwimme seitdem ich 4 bin. Mit dem Laufen und Rennradfahren habe ich vor 3 Jahren angefangen.

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

Triathlon Verl

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

Bei gutem Wetter in der Natur

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

Marathon noch nicht. Ich habe schon einige Volksdistanzen und eine Kurzdistanz bestritten

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

Schneller werden, insbesondere beim laufen

*Was macht Dich schnell?*

Viel Training in netter Gesellschaft

*Was machst Du gerne?*

Reisen

*Was tust Du ungern?*

Kochen

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

Nette Leute kennenlernen und gemeinsam für ein Ziel zu trainieren



## Lisa Bohner

### 21 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich schwimme eigentlich schon mein ganzes Leben. Das laufen und radeln kam dann in den letzten 3 Jahren dazu.

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

DHM

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

Laufen und radeln am liebsten draußen in der Natur. Schwimmen kann ich eigentlich überall.

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

Triathlon ja, ein Marathon kommt bestimmt noch.

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

In der Liga starten.

*Was macht Dich schnell?*

Motivation und sehr viel Disziplin.

*Was machst Du gerne?*

Sportlich gesehen fahre ich gerne Snowboard und gehe gerne wandern. Ansonsten ist koche und esse ich gerne.

*Was tust Du ungern?*

Geduldig sein, vor allem wenn ich krank bin.

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

Gemeinsam trainieren zu können und neue Erfahrungen sammeln.



## Lukas Kokozinski

### 23 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Ich laufe seit ca. 1,5 Jahren. Schwimmen und Radfahren kam letzten Sommer dazu.

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

Köln Marathon und 3MUC Triathlon in München.

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

So oft wie möglich und gerne immer wieder neue Strecken beim Radfahren. Am liebsten laufe ich im Sommer bei starkem Regen.

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

Beides, hat alles mit dem Köln Marathon 2017 angefangen.

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

Einige! 2019 ist das große Highlight die Olympische Distanz in Bocholt.

*Was macht Dich schnell?*

Die Motivation meine Ziele zu erreichen.

*Was machst Du gerne?*

Sport.

*Was tust Du ungern?*

Nichts tun und spät aufstehen.

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

Ich möchte mit anderen zusammen trainieren, die ähnliche Ziele haben. Training in der Gruppe macht einfach mehr Spaß als immer alleine seine Runden zu drehen.



## Mario Schreuer

### 38 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Schwimmen: als Kind im Schwimm- und Tauchverein; dann seit 5 Jahren wieder für den Triathlon.

Laufen: seit meinem 18. Lebensjahr mehr oder minder regelmäßiger Hobbyläufer

Radfahren: in früher Jugend in Verein, danach mehr oder minder regelmäßiger Hobbyfahrer

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

24h Radrennen mit 3 anderen Kumpeks im Viererteam.

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

Radeln: mit dem Rennrad im Mergelland

Schwimmen: am liebsten im Regen im Freibad Hangeweier (schön leer!)

Laufen: Aachener Wald

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

ein dutzend Marathons, ein paar kürzere Triathlons, drei Halbdistanzen und eine Langsdistanz

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

2018: Triathlon Brand, Halbdistanz Kraichgau, Langdistanz Frankfurt und vielleicht braucht der DLC noch jemanden für das gemischte Liga-Team ?! :-)

*Was macht Dich schnell?*

Training, Training, Training.

*Was machst Du gerne?*

Sportlich: am allerliebsten Radfahren.

Privat: Zeit mit Familie verbringen, mit einem Buch in der Badewanne chillen, Freunde

*Was tust Du ungern?*

Sport: Laufen... :-)

Privat: Aufräumen, kaputte Türen reparieren

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

Empfehlung von einem Mitglied und die Möglichkeit mit gleichgesinnten einen Sport auszuüben.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Freue mich darauf nächstes Jahr mehr mit dem DLC zu trainieren.



## Philip Bloemendaal

### 44 Jahre aus Aachen

*Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?*

Rennradfahren seit 2009 und Triathlon seit 2017

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

Indeland

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

Radfahren am liebsten in der Eifel und rundum Maastricht. Laufen in der Regel immer im Aachener Wald. Schwimmen wo am wenigsten los ist damit man auch ruhig seine Bahnen ziehen kann.

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

Indeland Olympische Distanz 2017

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

Zwei bis drei Olympische Distanzen. Indeland schon angemeldet.

*Was macht Dich schnell?*

Freunde die mitfahren!

*Was machst Du gerne?*

Aktivitäten mit der Familie am liebsten auf Reisen.

*Was tust Du ungern?*

Da gibt es eigentlich nicht viel. Solange es Spaß macht bin ich dabei.

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

Nicht mehr alleine trainieren müssen und dabei wertvolle Tipps und Tricks von erfahrenen Athleten aufsaugen.

*Und das wollte ich noch sagen:*

Freue mich riesig mit euch trainieren zu können.



## **Teil VI.**

### **Pleiten Pech und Pannen**

## Pleiten Pech und Pannen

**DNS, DNF und andere Dinge die man sich und niemand anderen für einen Wettkampf wünscht, die aber trotzdem passieren.**

**schon was länger her: Bahnlänge grob überschätzt** Ich habe bei einem kleineren Wettkampf mal eine 50-Meter-Bahn mit einer 25-Meter-Bahn verwechselt und bin dann natürlich 100 Meter zu viel geschwommen, also statt 300 m 400 m. Dann musste ich natürlich so gut es ging das Feld von hinten aufräumen... ging aber noch glimpflich aus.

*Konrad*

**Xanten: Zeitstrafe schon vor dem Start** Mir ist es in Xanten 2015 (oder 2014) passiert, dass ich die erste Zeitstrafe bereits vor dem Start erhalten habe da ich so clever war in der Wechselzone mit dem Fahrrad zu fahren (ohne Helm also eigentlich hätte das sogar zwei Zeitstrafen geben müssen). Das ganze habe ich gemacht, weil ich mein Powermeter vor dem Rennen noch kalibrieren „musste“.

*Oliver S.*

**Irgendwo, irgendwann: Schuhe links oder rechts - Ach auch egal!** Tobi hat sich seine Radschuhe verkehrt herum aufs Bike montiert und ist die ganze Kurzdistanz damit zu ende gefahren. Das war 4-8 Wochen bevor Tommes seinen Ironman in Frankfurt hatte. Der hatte sich natürlich köstlich darüber amüsiert, wie man den die Radschuhe falsch herum montieren könne. Beim IM in Frankfurt waren wir dann als Supporter vor Ort, Tommes schwamm ziemlich gut mit knapp über 50 min. Wir standen kurz nach dem Radaufstieg und wollten in anfeuern. Dann blieb er bei uns stehen und drückte uns sein Bike in die Hand und montierte sich ebenfalls seine Radschuhe einmal um, da der große Meister es ebenfalls geschafft hatte sich die Radschuhe falsch herum zu montieren ;)

*Oliver S.*

**Eupen Triathlon 2017: Helm vergessen** Ich habe meinen Helm zu Hause vergessen und es erst bei der Ankunft in Eupen bemerkt. Ein Mitglied der Organisation hat mir einen ausgeliehen. Alles gut gegangen :)!  
*Pilar*

*Pilar*

Anmerkung der Redaktion: Pilar hat mir noch gesagt, dass sie im Jahr zuvor über eine andere Athletin, die ihren Helm vergessen hatte gedacht hatte: „wie kann man nur so dumm sein“ und jetzt ist es ihr selbst passiert \*g\*.

**Grimma 2017: Reißverschluss klemmt** Ich bin in der 2. BuLi im Hauptfeld aus dem Wasser gekommen, leider klemmte mein Neo und ich kam aus dem dummen Ding nicht raus. Verzweifelt bin ich zum Kampfrichter gerannt, der mir dann sagte, dass er mir nicht helfen kann. Habe dann meinen Teamkameraden Lucas ausbremsen müssen, der mir den Reißverschluss mit Schwung aufgerissen hat.

Ergebnis: alle aus dem Hauptfeld weg und ich musste in einer kleinen Gruppe mit fünf Leuten die Verfolgung aufnehmen.

*Tobias*

**Indeland Triathlon 2018: Chip in den Müll geworfen** Nach dem Abholen der Unterlagen klebte ich die Aufkleber auf den Helm und auf das Fahrrad. Danach zerriss ich den Umschlag und warf den Umschlag mit dem Chip drinnen in einen Mülleimer. In der Nähe der Fahrradwechselzone fiel mir ein "wo ist mein Chip"...schnell zurück, im Mülleimer gewühlt, gefunden, erleichtert...

*Pilar*

**Verl 2018: zu viele Radkilometer** Das Schwimmen des letzten Bundesligarennens hatte ich sogar einigermaßen gut überstanden. Dieses mal

war ich bei der NRW Liga am Start. Auf der Radstrecke wollte ich so viel wie möglich rausholen. Auf der ersten Runde konnte ich auch einigen Rückstand gut machen. In der zweiten Runde waren die Starterinnen der Bundesliga dann auch mit auf der Strecke. Ich habe mich einer schnellen Gruppe aus der Bundesliga angeschlossen und habe im Flow des Aufholens die Ausfahrt zur Wechselzone verpasst. Erst einmal totale Verzweiflung! Aber dann alleine gegen den Kopf und noch einmal versuchen die 2 km beim Laufen irgendwie wieder gut zu machen.

*Rebecca*

**Verl 2018: Radaufstieg mit Hindernissen** Ich hab's dieses Jahr in Verl geschafft, das ganze Rennen wegzuschmeißen, indem ich beim Radaufstieg zu hektisch in einen vor mir gerasselt und direkt wieder umgefallen bin. Dabei ist mir leider der Schuh abgeflogen. In der Hektik habe ich versucht, den wieder anzuziehen, er ist mir natürlich nochmal runtergefallen und als ich endlich auf dem Rad saß, waren leider alle Gruppen weg...

*Konrad*

**Ratingen 2018: Gabel gebrochen** Es ist der Tag meinem Saisonhighlight und ich bin schon nach Mettmann gereist, um am nächsten Tag in Ratingen auf der 76,5 km Mitteldistanz zu starten. Mein neues Fahrrad, das ich seit exakt einer Woche habe wird ausgeladen, das Vorderrad wieder eingesetzt und... die Bremse schleift. Kann schon mal sein, Scheibenbremsen richten sich ja wieder automatisch aus. Also fahre ich den Berg ein paar mal runter, bremse scharf und das schleifen wird besser. Also weiter mit der Aktion ich bremse scharf, etwas knackt. Als ich mir zwei Minuten später meine Bremse in aller Ruhe ansehe muss ich leider

feststellen, dass die Gabel gebrochen ist. Habe ich schon erwähnt, dass Samstag Abend ist und morgen mein Highlight starten soll? Also habe ich meinen Mann zurück nach Aachen geschickt, um mein altes Rad zu holen, seinen Auflieger drauf zu schrauben, meinen Tacho vom neuen auf das alte Rad zurück zu montieren, Flaschenhalter zu tauschen usw. Bis er wieder in Mettmann ist liege ich schon längst im Bett. Der Wettkampf hat auch mit dem alten Rad super geklappt, treten muss man ja eh selbst. Ach ja, ich hatte auch schon seine Garmin geliehen, weil meine sich kurz vor dem Wettkampf mit einem Wasserschaden verabschiedet hatte.

*Claudia*

**Gerüchten zufolge hat sich außerdem folgendes zugetragen:** In Xanten ist die Wechselzone sehr langgezogen. Da dachte sich ein Athlet: „Mensch, da fahr ich doch schnell mal nach hinten mit meinem ganzen Geraffel.“ Das gab dann auch eine Zeitstrafe vor dem Start. Der Kampfrichter meinte zu dem armen Athleten: „Ihr wisst doch, dass ihr in der Wechselzone nicht Radfahren dürft!“ Daraufhin der Athlet „Nein, wenn ich das gewusst hätte, hätte ich es ja nicht gemacht.“

Gütersloh dieses Jahr, beim Sachen zurecht legen in der Wechselzone: Eine Athletin hatte einen sehr hohen Gang eingelegt und in meiner absoluten Unwissenheit meinte ich locker zu ihr „Fahr doch mal kurz hier über den Rasen und schalte runter!“ Glücklicherweise hat sie keine Zeitstrafe bekommen sondern nur den Hinweis, dass man auch vor dem Rennen NICHT in der Wechselzone rumfahren darf. Bis dato wusste ich es auch noch nicht.

*Claudia*

## **Teil VII.**

# **Allgemeine Informationen**

## DANKE

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

- Zuerst wäre da der Aachener  $\text{\LaTeX}$ Stammtisch, ohne den ich dieses wunderschöne Layout nicht hätte. Insbesondere möchte ich Torsten K. danken, der Python Skripte zum erstellen der Ergebnistabellen für mich geschrieben hat. Ohne diese Skripte wäre ich immer noch am Tabellen tippen. Zusätzlich muss ich ihm fürs Korrekturlesen danken!
- Dann muss ich natürlich Oliver Radtke danken, der sich die Mühe gemacht hat, die Wettkampfergebnisse der Triathlonligen in Excel zu kopieren, damit diese automatisiert weiterverarbeitet werden konnten.
- Ich möchte Alexandra Vent für den „Adler“ auf dem Cover danken.
- Mein besonderer Dank geht an alle, die einen Artikel für den Rennschuh geschrie-

ben haben.

- Vielen Dank auch an die mutigen, die von ihren mehr oder minder kleinen Pannen bei den Wettkämpfen geschrieben haben.
- Vielen Dank auch für das Zusenden der vielen Fotos von den Wettkämpfen und vor allem vielen Dank an die Fotografen fürs fotografieren.
- An dieser Stelle möchte ich noch mal den Trainern danken, die mir so bereitwillig ein Interview gegeben haben.
- Zu guter Letzt möchte ich noch Gabriele Reiners dafür danken, dass sie sich bisher um die Zeitung gekümmert hat. Ich möchte mich auch dafür bedanken, dass sie mir ihr Material und die alte Vorlage zur Verfügung gestellt hat.

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

*(Claudia)*



## Informationen Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

### Leichtathletik-Triathlon

#### Vorstand

Stephan Kauert  
Heerlener Str. 33  
52074 Aachen  
vorsitzender@dlc-aachen.de

#### Geschäftsführung

Daniel Häger  
Maria-Theresia-Allee 7  
52064 Aachen  
geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

#### Kassenwart

Oliver Schmidt  
Burgstr. 84  
52074 Aachen  
kasse@dlc-aachen.de  
Bankverbindung  
DLC Aachen  
Sparkasse Aachen  
IBAN: DE60 3905 0000 0001 9043 90

---

## Ansprechpartner und Infos

#### Internetauftritt

www.dlc-aachen.de  
info@dlc-aachen.de

#### Leitung Triathlon

Tobias Hohlweck  
triathlon\_organisation@dlc-aachen.de

#### Sportliche Leitung Triathlon und Liga Herren

Paul-Finn Senger  
paul.senger@dlc-aachen.de  
Konrad Frischkorn  
Valentin Mussehl

#### Triathlon Liga, Damen

Eve Bennek-Schöpping  
eve612@web.de

#### Sportliche und organisatorische Leitung Triathlon Jugend

Max Schöpping  
jugend@dlc-aachen.de

#### Jugendwart

Karla Verschoote

#### Organisatorische Leitung Leichtathletik

Karin Feldmann  
Oliver Brunhuber  
leichtathletik@dlc-aachen.de

#### Ladiesteam

Claudia Creutz  
ladiesteam@dlc-aachen.de

#### Impressum

Redaktion: Claudia Maurer  
rennschuh@dlc-aachen.de