

Die Ergebnisse 2009 der SGA Triathleten

[06.09.2009 DAK Triathlon Gießen](#)

[06.09.2009 Monaco 70.3](#)

[23.08.2009 20. Maibach Triathlon](#)

[16.08.2009 11. Pöhler Triathlon](#)

[09.08.2009 1. MöWathlon](#)

[09.08.2009 18. Mühlchen Triathlon](#)

[02.08.2009 Silbersee Triathlon](#)

[25/26.07.2009 ITU World Championship Hamburg](#)

[12.07.2009 Quelle Challenge Roth](#)

[05.07.2009 Ironman Frankfurt Europea Championship](#)

[28.06.2009 21. Rothsee Triathlon](#)

[28.06.2009 5. Merck Heinerman](#)

[21.06.2009 4. Quarterman in Bruchköbel](#)

[13.06.2009 25. Moret Triathlon Münster](#)

[17.05.2009 2. Butzbacher Triathlon](#)

[10.05.2009 Fresenius Gesundheits Triathlon](#)

[10.05.2009 Mainz Marathon](#)

[03.05.2009 8. Kinzigtal Traithlon](#)

[01.05.2009 4. Oberurseler Altstadt Duathlon](#)

[26.04.2009 Neroman Wiesbaden](#)

DAK Triathlon Giessen

Bei wohl besten Bedingungen starteten die Athleten der SG Anspach über die Kurzstanz: 1500 m Schwimmen, 36 km Radfahren und 10 km Laufen.

Mehr Infos gibt es auf der Veranstalter-webseite unter <http://www.first-wave-sportmarketing.de>



Erlebnisbericht von Katja Kiehlmann:

Als wir uns im Neo ins eiskalte Wasser(nie im Leben 19,5 C)begeben mußten, hatte ich erst mal eine sogenannte Schockfrostung hinter mir -ich glaube Axel ging es genauso- wir mußten noch 10min. auf den Start warten und endlich fiel dann der erlösende Startschuß.

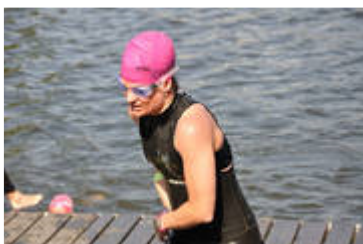
Es war viel Gedränge, was auch eine Zeit noch so anhielt, erst auf dem Rückweg hatte sich das Schwimmerfeld etwas auseinander gezogen(750mWendepunktstrecke.) Nach 1500m habe ich mich liegend aus dem Wasser auf den Steg geschwungen -sah wohl eher aus wie ein Walroß!

Über große Splitsteine ging es dann barfuß in die Radwechselzone.

Die Radstrecke war durchgehend flach, d.h.die ganze Zeit Treten, es waren auch einige extreme Kurven zu bewältigen, die ich nur bremsend fahren konnte (3x12km Rundstrecke).

Dann ab zum Laufen: Irgendwie fühlte ich mich noch gut und bin einfach mein Tempo gelaufen(2x5kmRundstercke).

Alles in allem eine sehr schöne und gut organisierte Veranstaltung und durch unsere Super-Betreuer(Danke Achim & Belinda!!!) hatte es heute riesen Spaß gemacht. Auch mein Mann, Axels Frau und meine Eltern haben uns super angefeuert.



Erlebnisbericht von Axel Hoffmann:

Sonntag morgen 6 Uhr, die Aufregung steigt langsam. Das 1. Mal einen Triathlon über die Olympische Disziplin, nein nicht vorm TV, sondern selbst auf die Strecke in Gießen. Um 10:45 in die Lahn, die gemessenen 19,1 Grad sind gefühlte 17 Grad und los gehts. Das wohl übliche Gedrängel nach dem Startschuss und ständiger Körperkontakt sind anders als im Seedammbad, neue Erfahrung, und die ersten 300 m sind ein Brustkraulschwimmen. Der Gedanke kommt "das mache ich nicht nochmal". Nur langsam gehts in den normalen Schwimmrhythmus, in der Lahn schwimmen ist doch nicht so schlimm. Nur raus aus der Lahn, sich auf den Bootssteg hochziehen ist nicht ganz ohne. Rauf aufs Rad, die Luft fühlt sich warm an und die Radstrecke ist flach wie ein Brett. Das Fahren macht richtig Spaß, nicht mir sondern meinem Vorderrad geht auf der Strecke 1x die Luft (r)aus. Lautstark motiviert von Belinda, Claudia und Achim sind die 3 Runden schnell vorbei. Noch zwei Runden laufen, die Beine werden schwer doch die Ansagen vom Ziellautsprecher hören sich immer näher an, .. , geschafft und zufrieden im Ziel, sicher was es nicht das letzte Mal.



	AK	AK-Platz	gesamt Platz	1500m Schwimmen	36km Rad	10 Km Laufen	gesamt Zeit
Katja Kiehlmann	W30	1.	3.	00:31:12	01:18:10	00:47:24	02:36:47
Axel Hoffmann	M45	7.	76.	00:31:01	01:10:15	00:51:48	02:33:05



Monaco 70.3

Monaco... das hört sich doch nicht schlecht an, oder???

Viele verbinden mit Monaco: Spiel-Casinos, Licht, Glämmer und die Formel 1. Wer denkt da schon an einen Triathlon. Renè Köhler dachte nicht nur daran, sondern war auch dort. Hier seine Eindrücke:

Hallo zusammen,

ich habe den IM Monaco70.3 gut überstanden und möchte Euch nun kurz über das erlebte berichten. Am Mittwoch vor dem Wettkampf bin ich nach Monaco gefahren um die Radstrecke abzufahren. Der erste Eindruck war:

Total überfüllte Stadt, Verkehrschaos und weit und breit nicht`s von einem nahenden Wettkampf zu spüren. Die Radstrecke war überhaupt nicht ausgeschildert. Nach 40 min. Irrfahrt habe ich endlich die Richtung gefunden. Landschaftlich ist es eine wunderschöne Strecke aber sehr anspruchsvoll. Angeblich nur 1500Hm (fühlt sich aber mehr an). Sehr lange Anstiege (die ersten 14km geht es nur bergauf), kurvenreiche Abfahrten und welliger Straßenbelag der bei den Abfahrten Probleme bereitet.

Der Wettkampftag:

Geplanter Start 7.00 Uhr, tatsächlicher Start 7.05 Uhr. Zum Schwimmstart wurde man wie Vieh in einen Ferch getrieben, obwohl am Strand ausreichend Platz war. Dadurch gab es am Anfang wieder viel Gekloppe. Ansonsten ist das Schwimmen im Meer super.

Die Radstrecke ist für den Autoverkehr nur teilweise gesperrt. Bei dem französischem Fahrverhalten kam es öfters zu brenzligen Situationen, wenn bei den Abfahrten plötzlich ein Auto auf deiner Spur auftaucht.

Zuschauer gab es an der Strecke überhaupt nicht.

Die Laufstrecke ist größtenteils die F1 Rennstrecke. Das Profil kam mir sehr entgegen (500Hm auf 21,1km). Mehrere Bergaufpassagen, darunter die längste hoch zum Casino. Vergleichbar von Steigung und Länge mit dem Vilbeler Berg. Das ganze mußte 5mal gelaufen werden. Schatten gab es nur im Tunnel am Hafen. Es waren 35C und strahlender Sonnenschein. Bei den Verpflegungsstellen ist sowohl auf der Radstrecke als auch beim Laufen Selbstbedienung angesagt. Die Helfer füllen nur die Tische auf.

Der Zieleinlauf war direkt am Casino. Ich durfte nach 5:35 Std. den Wettkampf als Finisher beenden.

Danach mußte man quer durch die Stadt an den Hafen laufen. Dort gab es die Kleiderbeutel und das Rad. Athletengarden mit Duschen etc. suchte man an diesem mondänen Ort vergeblich. Man konnte aber für 2,40?!!! pro Person etwas kaltes Wasser erwerben um den Körper von dem juckenden Salzwasser zu befreien. Dafür standen 2 Duschen für 1200 Athleten zur Verfügung.

Mein Fazit: Schöne Strecken, für 280,-? hätte ich aber einen besser organisierten Wettkampf erwartet. Monaco ist für solch eine Veranstaltung ungeeignet, da es viel zu wenig Platz gibt.

	AK	AK- Platz	gesamt Platz	1,9Km Schwimmen	90km Rad	21,1 Km Laufen	gesamt Zeit
René Köhler	M40	50.	353.	00:39:33	02:53:59	01:49:32	05:35:09

20. Maibach Triathlon

Es war mal wieder soweit. Der berühmt berüchtigte Maibach Triathlon wurde bei schönstem Wetter gestartet. Wieder einmal haben die Verantwortlichen rund um Rainer Michel eine super Veranstaltung hingelegt. Es passte mal wieder alles. Sogar die Wassertemperatur sorgte dafür, daß sich einige Athleten überlegten, ob es besser ist mit Neo oder ohne zu schwimmen. Die SG Anspach war in diesem Jahr mit 16 Teilnehmern vertreten. Das ist auch rekordverdächtig. In diesem Jahr hat es uns der FSV Maibach ermöglicht, daß die Frauen und Männer der SGA jeweils in einer Startgruppe starten durften.

Das führte vor dem Wettkampf schon zu reichlich Diskussionen und machte die ganze Sache noch ein wenig spannender.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie jeder aus und um Maibach hinter dieser Veranstaltung steht und wer sich dort alles mit Gleichgesinnten messen will. Hier ist alles vertreten und das macht diese Veranstaltung für diese Region Hessen's so reizvoll. Man trifft hier jeden und alles.

Name	AK	AK Platz	Gesamt Zeit	300 m Schwimmen	17 Km Rad	6 Km Laufen
Katja Kiehlmann	W30	2.	01:13:49	00:05:04	00:40:01	00:28:44
Angela Hahn	W45	3.	01:13:49	00:05:33	00:40:26	00:27:50
Mirja Staehr	W35	2.	01:18:49	00:06:21	00:38:50	00:33:38
Belinda Lorenz	W35	3.	01:18:52	00:06:11	00:41:52	00:30:49
Sabine Bachmann	W45	9.	01:26:45	00:06:39	00:44:01	00:36:05
Tanja Friedrich	W30	4.	01:32:35	00:05:31	00:46:56	00:40:08
Anke Salheiser	W35	7.	01:35:01	00:09:04	00:48:32	00:37:25

Name	AK	Ak Platz	Gesamt Zeit	300 m Schwimmen	17 Km Rad	6 Km Laufen
Peter Kappes	M45	2.	01:02:40	00:04:55	00:32:59	00:24:46
Wolfgang Patommel	M45	3.	01:04:11	00:06:14	00:34:24	00:23:33
Henning Schenckenberg	M30	4.	01:04:57	00:06:57	00:34:09	00:23:51
Rene Köhler	M40	7.	01:05:39	00:05:24	00:31:52	00:28:23
Achim Lorenz	M45	11.	01:07:59	00:04:58	00:35:49	00:27:12
Armin Uhrig	M40	20.	01:14:06	00:05:59	00:38:13	00:29:54
Axel Hoffmann	M45	25.	01:16:12	00:05:12	00:39:07	00:31:53
Oliver Kischlat	M45	33.	01:21:49	00:06:01	00:42:02	00:33:46
Matthias Löwe	M55	10.	01:23:21	00:05:06	00:41:50	00:36:25





11. Pöhler Triathlon

So ganz still und heimlich nahm Sabine Bachman ihre erste Traithlondistanz überhaupt in Angriff.

Über 750 m Schwimmen in zwei Starterblöcken in der Talsperre Pöhl, 20 km Radfahren um die Talsperre Pöhl und 5 km Laufen in zwei Runden auf markierter Strecke im ufernahen Bereich, hieß es für Sabine: Mal sehen, ob dieser Sport mir Spaß macht. Dass sie einige Wochen später in Maibach ebenfalls an den Start ging, ist wohl Beweis genug: Dieser Sport macht nicht nur Sabine Spaß. Wenn dann noch ein 2. Platz in der Alterklasse herrauspringt, ist die Welt doch mehr als in Ordnung!!

Herzlichen Glückwunsch zum Finish bei deinem ersten Triathlon!!!

	AK	AK- Platz	gesamt Platz	750m Schwimmen	20km Rad	5 Km Laufen	gesamt Zeit
Sabine Bachmann	M45	2.	461	0:17:24	0:47:04	0:39:18	1:43:46

Sabine fasst Ihre Eindrücke wie folgt zusammen:

Tolles Wetter (32°C im Schatten!), tolle Organisation, schöne Strecken, rundherum ein schöner Sonntag mit 576 anderen Startern und wie das beim ersten Mal ist, ein unvergeßliches Ereignis.



1. MöWathlon

Ganz in der Nähe vom Start des Ironman Frankfurt, war auch der Start des 1. MöWathlon. Gestartet wurde nicht im Langener Waldsee sondern im Walldorfer Badensee gerade um die Ecke.

Nach 500 m Schwimmen ging es für 24 km auf einen Rundkurs um Walldorf. Die Laufstrecke von 5 km war dann im Wald von Mörfelden im Bereich des SKV Stadion.

	AK	AK-Platz	gesamt Platz	500m Schwimmen	24km Rad	5 Km Laufen	gesamt Zeit
Tanja Friedrich	W30	10.	193.	00:10:24	00:52:06	00:31:22	01:34:00

Tanja's Eindrücke:

Die Zielgruppe war für Einsteiger, die Triathlon-Atmosphäre kennen lernen wollen und natürlich auch für erfahrene Triathleten zur Vorbereitung auf etwaige andere Wettkämpfe. Es war die Strecke 0,5km Schwimmen / 24 km Radfahren / 5 km Laufen zu bezwingen

Der See ist schnuckelig und das Schwimmbad hat sich gut auseinandergezogen, so dass jeder in seinem Tempo schwimmen konnte. Die Radstrecke ist relativ flach außer zwei wirklich kleine Anhöhen, welche aber ganz locker überfahren werden konnte. Die Laufstrecke war potteben und ging fast ausschließlich durch den Wald, was auch gut bei den Temperaturen war. Der Zieleinlauf war im Stadion, es war eine richtig schöne Atmosphäre zum Endspurt.

Das Moewathlon-Team hat sich ungeheuer viel Mühe vom Ablauf, von der Orga und auch von der Verpflegung gegeben!!

Alles in Allem war es eine richtig schöne Veranstaltung, die man sich für nächstes Jahr auf jeden Fall vormerken sollte!!



18. Mühlchen Triathlon

Sina Marie Kiehlmann startete beim 18. Mühlchen Triathlon bei den Schülerin C. 100m Schwimmen, 2 Km Rad und 400m Laufen standen auf dem Programm.

Hier ihr Bericht:



Heute morgen um 7.15 Uhr sind wir zum Mühlchen Triathlon gestartet. Dort angekommen kam der erste Schreck: Die Kette von meinem Fahrrad war ab und verkantet. Mit einer Zange war dieser Defekt schnell behoben - aber mein Hinterrad drehte sich nicht, und wir bemerkten, dass dort eine 8 drin ist. Aber durch die technisch begabten Helfer, die die Bremse ganz weit aufschraubten, lief es einigermaßen.

Nach der Wettkampfbesprechung sind wir dann zum Schwimmstart gegangen, und als ich im Wasser stand, habe ich noch kurz überlegt, doch nicht mitzumachen. Aber dann fiel der Startschuß und die Angst war wie weggeblasen.

Ich musste 100m einmal quer durch den See schwimmen, und habe es das erstmal geschafft, zu kraulen und nur ein paar "Guckzüge" (zur Orientierung) Brust zu schwimmen.

Dann ging alles sehr schnell, ich habe dieses mal sofort meine Startnummer und Sportschuhe gefunden, bin dann durchs Zelt zu meinem Fahrrad gelaufen. Helm auf und dann los auf die 2km Radstrecke.

Danach musste ich nur noch schnell mein Fahrrad abgeben und bin dann die 400m so gut es ging gelaufen.

Im Ziel war ich ziemlich k.o., aber glücklich.

Und stolz bin ich auch, denn ich habe die Silbermedaille gewonnen.

Das war meine 2. Teilnahme beim Mühlchen Triathlon und bestimmt nicht meine letzte.

Sina Marie Kiehlmann Schülerin C

12:11,27

21 Platz

Ak W8/9 2. Platz

Die SGA Anspach gratuliert. Es ist schön anzusehen, daß auch der Nachwuchs Spaß an diesem Sport hat.





Silbersee Triathlon

Den Schatz im Silbersee haben wir zwar nicht gefunden aber dafür eine schöne Triathlon Veranstaltung für kleines Geld in einer schönen Gegend (Schwalmeder-Kreis) mit einer anspruchsvollen Rad- und Laufstrecke durch das "Knüll"-Tal

5 Triathleten der SG Anspach waren an diesem Sonntag am Start. Wind und einige Regenschauer konnten uns die gute Laune nicht vermiesen.

700m Schwimmen im Silbersee, 24 km mit dem Rad über eine wellige Strecke Rund um den Silbersee und als Abschluss ein 5 km Lauf der nach dem radfahren auch nicht mehr so einfach ist, galt es an diesem Tage zu bewältigen.

Belinda hat ihren ersten Triathlon gemeistert, bei dem das Schwimmen in einem "offenen" Gewässer war. Ohne Problem hat sie die 700 m im Silbersee bei ca. 20 Grad Wassertemperatur abgespult.

Katja Kiehlmann durfte sich nach langer Verletzungspause auch wieder in eine Ergebnisliste eintragen lassen und war sichtlich erleichtert, endlich wieder an einem Wettkampf dabei zu sein.

Das dann auch noch Hervorragende Altersklassenplätze erreicht wurden, sei hier nur am Rande erwähnt.

Wer also für 2010 noch kleinen Triathlon sucht, ist hier sicher genau richtig.

		Ak Platz	Gesamt Platz	Endzeit
Katja Kiehlmann	W30	3.	11.	01:35:57
Angela Hahn	W45	2.	12.	01:36:46
Belinda Lorenz	W35	5.	14.	01:40:33
Achim Lorenz	M45	3.	29.	01:22:18
Matthias Löwe	M55	1.	79.	01:37:35



ITU World Championship Hamburg

Wolfgang und Peter waren bei den ITU World Championship Hamburg am Start und durften sich bei einer sehr gut organisierten Massenveranstaltung erfreuen.

	AK	AK- Platz	gesamt Platz	1,5 km Schwimmen	40 km Rad	10 Km Laufen	gesamt Zeit
Peter Kappes	M45	46.	412.	00:30:12	01:10:02	00:42:18	02:30:42
Wolfgang Patommel	M45	60.	498.	00:33:27	01:11:19	00:39:23	02:32:27

8. Quelle Challenge Roth

Roth, wohl das Triathlonereignis in Deutschland. Noch bevor in Frankfurt Triathlongeschichte geschrieben wurde, war man in Roth viel weiter. Viele Dinge über diese Veranstaltung haben wir gehört, viele sind der Meinung, dass die Challenge in Roth die Beste aller Veranstaltungen ist. Um sich auch mal ein Bild davon zu machen, haben Angela Hahn, Matthias Löwe und Achim Lorenz sich 2008 dazu entschlossen in Roth 2009 an den Start zu gehen.

Nun, wir haben viel erlebt, viel gesehen, oft gestaunt und waren aber auch einige Male enttäuscht.

Man muss diesen Wettkampf mögen, dann liebt man ihn wohl auch. Der Solarer Berg ist echt der Hammer, so etwas gibt es wirklich kein 2. Mal. Die Laufstrecke ist eine absolute Qual und nur für Athleten, die sich mental im Griff haben, eine gute Sache. Das Schwimmen ist für alle, die sich im See schwer tun, ein Genuss.

Mit dem Wetter hatten wir richtig viel Glück. Morgens um 4:00 Uhr war es im Wasser (ca. 20 Grad) deutlich wärmer als an der Luft (ca. 14 Grad). Es sollte den ganzen Tag nur ein wenig Nieselregen geben. Die am meisten diskutierte Frage, war die Klamottenwahl für die 180km Radfahren.



Das Schwimmen im Main-Donau-Kanal sah recht harmlos aus, da immer gerade in eine Richtung "rauf" und in die andere Richtung wieder "runter" geschwommen wurde. Der längste Streckenabschnitt beträgt allerdings ca. 1950 m. Durch die Blockstarts war die ganze Sache tatsächlich viel entspannter als bei anderen Veranstaltungen. Trotz alledem hatten der eine oder andere so seine Probleme beim Start und auf der Strecke. So verpassten Matthias und Achim ihren Schwimmstart und mußten der Gruppe hinterherschwimmen.

Die Radstrecke mit ihren 1400 Höhenmetern ist nicht brutal schwer, hat es aber in sich. Sie ist sehr wellig und windanfällig. Es gibt eigentlich nur zwei nennenswerte Anstiege. Einer in Greding und der berühmte Solarer Berg, wo man mächtig etwas auf die Ohren bekommt. In Hilpoltstein fährt man noch in aller Ruhe um eine Kurve und dann... dann ist man mitten in einer gigantischen Menschenmasse, die jeden Athleten diesen Anstieg hinauffliegen läßt. So etwas muss man gesehen und erlebt haben. Dass das Spektakel auf unserer 2. Runde merklich weniger war, ist nur verständlich, da sich die Topathleten bereits auf den letzten Kilometern des Radkurses befanden.



Der abschließende Marathon ist die wahre Herausforderung. Weniger der müden Beine wegen, sondern mehr der mentalen Schwäche. Wenn man hier auf den endlos langen und langweiligen Kilometern entlang des Main-Donau-Kanals seine Gedanken und seinen Kopf im Griff hat, ist man ganz klar im Vorteil und auf der Gewinnerseite. Dieser Marathon ist nicht Jedermanns Sache.

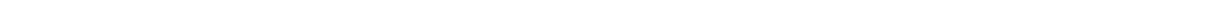
Die Zielverpflegung war reichlich und alles ohne großes Gedränge. Nur sollte man den Innenbereich des Zielverpflegungszeltes meiden, da dort eine durch Massageöl, Schweiß und feuchte Klamotten schreckliche Luft herrschte. Warum muss eigentlich alles in einem Zelt sein ??? Die Sanitäter hatten dort alle Hände voll zu tun. Leider gab es bei den Duschen erhebliche Wartezeiten, da an der Anzahl der Duschen gespart wurde. Aber welcher Eisenman (richtig wäre hier Challengeman) will den schon duschen???

Die drei wackeren der SG Anspach haben alles Mögliche an diesem Tage aus sich herausgeholt und waren nach Überschreiten der Ziellinie nur froh, es geschafft zu haben.



	AK	AK-Platz	gesamt Platz	3,8km Schwimmen	1. Wechsel	180km Rad	2. Wechsel	42Km Laufen	Endzeit
Angela Hahn	W45	28.	217.	01:28:21	00:06:24	06:19:20	00:03:24	04:42:29	12:39:56
Matthias Löwe	M55	30.	1622.	01:15:34	00:07:44	05:55:07	00:05:25	04:49:39	12:13:27
Achim Lorenz	M45	81.	853.	01:06:35	00:03:59	05:29:12	00:01:39	04:08:13	10:49:37

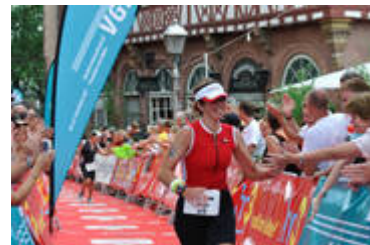
Bei unserem Motivationstrupp bestehend aus Belinda, Tanja, Mirja und Wolfgang möchten wir uns ganz herzlichst bedanken. Ohne eure Unterstützung wären unsere Körner mit Sicherheit schon viel früher verbraucht gewesen.



Ironman Germany European Championship

Beeindruckende Leistungen bei mehr als sommerlichen Temperaturen. Mirja Staehr und Rene Köhler zeigten Durchhaltevermögen und machten ihr "Ding" Die SG Anspach gratuliert beiden zu dieser Superleistung!!!

	AK	AK-Platz	gesamt Platz	3,8km Schwimmen	180km Rad	42 Km Laufen	gesamt Zeit
Mira Staehr	W35	34.	158.	01:18:43	06:17:21	05:28:36	13:18:41
Rene Köhler	M40	206.	792.	01:12:02	04:58:09	04:41:05	11:00:48



21. Rothsee Triathlon

Ricarda Groh war beim 21. Rothsee Triathlon am Start. Zwei Wochen vor der Challenge in Roth.

Trotz nicht optimaler Vorbereitung erreichte sie ein sehr gutes Ergebnis.

Mehr Infos gibt es auf der Website des [Veranstalters](#).

	AK	AK-Platz	gesamt Platz	1500m Schwimmen	40km Rad	10 Km Laufen	gesamt Zeit
Ricarda Groh	W40	39.	884.	00:30:46	01:33:58	00:56:21	03:01:05

5. Merck Heinerman



☛ "ICH HABE ES GESCHAFFT" !!!! Das waren die ersten Worte von Tanja Friedrich im Ziel beim 5. Merck Heinerman. Tanja hat ihr großes Ziel 2009, die Olympische Distanz zu meistern, erreicht.

Bei sehr guten Bedingungen und Neoprenschwimmverbot, erreichte sie folgendes Ergebnis:

	AK	AK-Platz	gesamt Platz	1500m Schwimmen	40km Rad	10 Km Laufen	gesamt Zeit
Tanja Friedrich	W30	9.	74.	00:35:37	01:43:03	01:15:19	03:34:00

Herzlichen Glückwunsch!



4. Quarterman in Bruchköbel

Armin Uhrig zeige an diesem Wochenende in Bruchköbel beim 4. Quarterman die Flagge der SGA.

Mit seiner Leistung und der Veranstaltung war er sehr zufrieden und wird wohl im nächsten Jahr wieder teilnehmen. Besondere Freude bereitete ihm das Radfahren auf einer für den Autoverkehr komplett gesperrten Strecke.

	AK	AK- Platz	gesamt Platz	950m Schwimmen	45km Rad	10,5 Km Laufen	gesamt Zeit
Armin Uhrig	M40	56.	210.	00:22:17	001:33:20	00:55:18	02:50:55

25. Moret Triathlon in Münster

Am 13.6.2009 war es mal wieder soweit. In Münster wurde der 25. Moret Triathlon ausgerichtet. Es ist immer wieder bewundernswert, wie die Triathlonabteilung des VFL-Münster mit ihren 40 Mitgliedern so eine Veranstaltung hinbekommt. Die Veranstaltung war wie immer TOP organisiert und das schöne Wetter gehört wohl auch immer dazu. Geschwommen wurden 2000 m in der Prinz-von-Hessen Grube und die Radstrecke, wegen einer Baustelle der DB waren es in diesem Jahr ca. 82 km, führte durch den schönen Odenwald und ist mit ca. 1000 Höhenmeter doch anspruchsvoll. Gelaufen wurden dann drei flache Runden à 6,9 km in Münster-Altheim. Zur Feier des Tages spielte die Band Bee Flat und begeisterte Triathleten und Einheimische mit rockigen Rhythmen.

Die SG Anspach war in diesem Jahr mit 7 Teilnehmern am Start. Angela Hahn, Matthias Löwe und Achim Lorenz nutzten dies als letzten Test für ihr Langdistanzrennen in Roth.



Die Ruhe vor dem Sturm. So schön und ruhig kann es hier sein, wenn da nicht diese Triathleten wären... Die Prinz-von-Hessen Grube, die in wenigen Augenblicken von ca. 380 Einzelstartern, 24 Staffeln und etlichen Zuschauern zur Auftaktdisziplin Schwimmen aus dem Sommerschlaf geweckt wird.

Besonders wollen wir aber unsere Frauenstaffel, bestehend aus Tanja Friedrich (Schwimmen), Mirja Staehr (Rad) und Belinda Lorenz (Laufen) erwähnen. Tanja sprang für Katja Kielmann ein, die sich bei einem Sturz mit dem Rennrad die Hand verletzte und somit ausfiel. Es war unsere erste "reine" Frauenstaffel und es hat allen riesig Spaß gemacht. Das "WIR"-Gefühl war allen deutlich anzumerken. Tanja, unser Tria-Küken, war aber wohl besonders aufgeregt. "Ich bin ja so ERRODDISCH" O-Ton von Tanja zu ihrer Lage so kurz vor ihrem ersten 2000 m Schwimmen im freien Gewässer.





Nach der Überwindung der ersten Hürden - wie komme ich bloß in diesen schwarzen Mann - kann es auch gleich losgehen.

Ergebnisse:

Peter Kappes musste leider wegen einer Verletzung das Rennen auf der Laufstrecke aufgeben.

	AK	AK-Platz	gesamt Platz	2km Schwimmen	82km Rad	21 Km Laufen	gesamt Zeit
Achim Lorenz	M45	16.	80.	00:33:53	02:43:03	01:39:03	04:56:01
Matthias Löwe	M55	8.	246.	00:39:11	03:09:55	02:02:17	05:51:24
Angela Hahn	W45	12.	36.	00:46:57	03:19:52	01:54:59	06:01:49
Peter Kappes (DNF)	M45			00:40:21	02:42:20		



Staffel	Name	2km Schwimmen	82 km Rad	21km Laufen	Platz	gesamt Platz	gesamt Zeit
SG Anspach	Tanja Friedrich	00:47:39			18.		
	Mirja Staehr		02:55:08		16.		
	Belinda Lorenz			01:56:10	18.		
						17.	05:38:59

Das war mit Abstand die schnellste "reine" Frauenstaffel an diesem Tage !

Tanja's Fazit zu ihrer ersten Freiwasserschwimmaktion:

...anfangs fing es eher holprig an. Free-Willy kam nicht in die Pelle rein und der Start naja....nach ca. 500-600m habe ich dann endlich meinen Schwimmrhythmus gefunden. Ich konnte mich dann zum Glück wieder an die ganzen Schwimmer heranarbeiten und noch ein paar überholen.

Natürlich habe ich beim ersten Mal auch ein wenig die Orientierung verloren, aber nach gut 2 km habe auch ich das Ziel nach 47 min glücklich und zufrieden erreicht.



Es war eine schöne Veranstaltung, die allen richtig Spaß gemacht hat. Alle waren sich einig: Die SG Anspach kommt wieder!



2. Butzbacher Triathlon

Henning als einziger der SG Anspach beim 2. Butzbacher Traithlon am Start. Hier sein Ergebnis:

Über seine Eindrücke wird er uns in den nächsten Tagen berichten.

	AK	AK- Platz	gesamt Platz	1000m Schwimmen	40km Rad	10 Km Laufen	gesamt Zeit
Henning Schenckenberg	M30	21.	120.	00:25:51	01:30:21	00:47:39	02:43:52

Hier seine Eindrücke:

Nachdem ich in den vergangenen drei Jahren keine Olympische Distanz in Angriff genommen habe, weil ich entweder länger (Duathlon), kürzer oder viel zu oft gar nicht am Start war, wusste ich nicht so recht, wie ich meine Kraft einteilen soll. Am Wettkampftag kam etwas erschwerend hinzu, dass es ziemlich windig und das Wasser mit 16,1 Grad sehr kalt

gewesen ist. Unter diesen Umständen bin ich mit dem Ergebnis zufrieden. Das Schwimmen "klappte" wie immer (25:51 Minuten, Platz 253). Auf dem Rad habe ich mich auf einer selektiven Strecke mit vier knackigen Anstiegen und insgesamt 700 Höhenmetern zwar zurückgehalten, aber doch schon viele Teilnehmer überholt. Der Schnitt betrug schließlich 28km/h, Platz 130. Beim abschließenden Lauf habe ich mich auf einer abermals fiesen Strecke gut gefühlt und nochmal versucht, Gas zu geben. Eine echte Herausforderung stellte ein Anstieg etwa bei Kilometer sieben dar, bei dem es auf rund 1000 Metern 100 Höhenmeter zu überwinden galt. Insofern kann ich hier mit der Zeit von 0:47.39 Minuten (Platz 35) gut leben, auch wenn die "magische Grenze", der 4:30-Schnitt, bei diesen topografischen Bedingungen für mich nicht zu halten war. Fazit: Bin mit dem Comeback zufrieden und denke, dass die nächsten Olympischen Distanzen schneller (und flacher) sein werden.

Mainz, wie es Singt und Rennt

Drei Triathleten der SGA nahmen bei schönem Maiwetter am Novo Nordisk Gutenberg Marathon in Mainz teil und liefen dort einen Halbmarathon. Die Stimmung an der Strecke konnte nicht besser sein, kein Wunder bei diesem Sonnenschein.

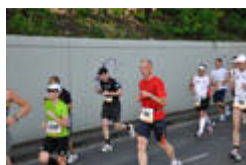
Vielleicht war es für die Marathonläufer auf der zweiten Runde etwas zu warm.

Belinda Lorenz, Angela Hahn und Matthias Löwe stellten ihre super Verfassung erneut unter Beweis.

Leider platzte für Belinda der Traum in Mainz ihren ersten Marathon zu laufen. Durch eine Wadenverletzung war ein Marathontraining nicht möglich und so wick sie auf die Halbmarathondistanz aus.

Hier ihre Ergebnisse

		AK-Platz	Gesamt W/M	Zeit
Angela Hahn	W45	6.	43.	01:41:12
Matthias Löwe	M55	44.	1001.	01:48:15
Belinda Lorenz	W35	83.	583.	02:05:05



Fresenius Gesundheits Triathlon

Tanja Friedrich hat am 10. 05.2009 am Fresenius Gesundheits Triathlon teilgenommen. Ein Einsteiger Triathlon der alle 2 Jahre in Bad Homburg stattfindet. Das ganze ohne offizielle Zeitmessung. 200m Schwimmen, 12 Kilometer Radfahren mit dem MTB und

abschleissenden 3 km Laufen sind die Strecken, die absolviert werden müssen. Ein idealer Triathlon für jeden, der in diesen Sport einsteigen will.

Hier ihr Bericht:

Eines vorweg, Schade, dass dieser Tria nur alle zwei Jahre ist!!

Ich bin morgens um 9:00 uhr angekommen, habe meine Startunterlagen geholt mich soweit fertiggemacht und gewartet. Habe dann ein Mutter-Tochter-Team von der SGA Abteilung Leichtathletik kennengelernt. Sie heißen Annette und Anika Böhmer. Es war ihr erster Tria und auf jeden Fall war es nicht ihr Letzter. Um 10:30 Uhr war mein Start, bin als Erste nach ca. 3 min aus dem Wasser gehüpft (Wassertemperatur angenehme 22 Grad) dann ging es auf die 12km Radstrecke schön durch den Hardtwald und dann zum guten Schluß auf die 3km Laufstrecke durch den Kurpark. nach ca. 58min. bin ich ins Ziel freudestrahlend eingelaufen. Die Stimmung, Orga und die Verpflegung war einfach Spitze, da kann sich manche Veranstaltung eine Scheibe abschneiden, selbst als die letzten Schwimmer um 12:50 Uhr ins Wasser gingen, wurden sie lauthals von allen unterstützt. Rund um ein sehr gelungene Tria-Veranstaltung in der Champagnerstadt ;-)

8. Kinzigtal Triathlon in Gelnhausen

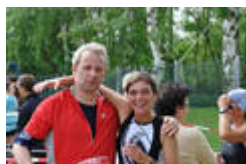
Über 500m Schwimmen, 20km Rad und 5km Laufen gab es zwei super Plätze für die Triathleten der SG Anspach.

Belinda Lorenz durfte sich nach einer starken Laufleistung über einen 8. Platz in ihrer Alterklasse freuen.

Für Axel Hoffmann war es der erste Triathlon überhaupt, und auch er durfte sich nach einer super Leistung über einen 8. Platz in seiner Altersklasse freuen. Herzlichen Glückwunsch.

Alle Startplätze für diesen super organisierten Triathlon waren bereits nach 54 min. vergeben. Wer hier einmal teilgenommen hat, der weiß warum. Mehr dazu gibt es in den nächsten Tagen.

	AK	AK-Platz	gesamt Platz	500m Schwimmen	20km Rad	5 Km Laufen	gesamt Zeit
Belinda Lorenz	W 35	8.	170.	00:09:47	00:47:05	00:25:27	01:25:25
Axel Hoffmann	M 50	8.	148.	00:09:08	00:42:57	00:26:08	01:22:15



4. Oberurseler Altstadt Duathlon

Birgit Roos erneut in Oberursel dabei. Hier ihr Bericht

Der Wettkampf war sehr hart, die Strecke ist sehr anspruchsvoll.

1.Laufen 4 x von der Altstadt über Kopfsteinpflaster bergan zum Sportplatz am Urselbach
Rad fahren 5x zur Stierstädter Heide und beim 2. Laufen noch mal 2 x von der Altstadt zum Urselbach.

Mir ging es nicht so gut, weil ich die letzten Tage sehr Probleme mit dem Raps-Blütenstaub hatte und dadurch sehr große Luftprobleme.

Durch den Regen in der Nacht war es sehr schwül, was das alles noch verstärkte.

Trotzdem konnte ich der 2.Platzierten noch 5 Minuten abnehmen und konnte den 1. Platz W 55 verteidigen.

Hier ihre Zeiten:

AK	AK Platz	Platz gesamt	10km Laufen	38km Radfahren	5km Laufen
W 55	1.	28.	00:56:45	01:36:02	00:28:22

Herzlichen Glückwunsch zur Hessenmeisterschaft der Frauen in der W55 im Duathlon!

Neroman Wiesbaden

Birgit Ross eröffnet die Triatlonsaison 2009 in Wiesbaden beim Neroman. Sie belegte nach 00:13:10 Schwimmen, 01:12:32 Radfahren und 00:29:49 Laufen in einer Gesamtzeit von 01:55:32 den 2. Platz in der W50.

Herzlichen Glückwunsch!