

Die Ergebnisse 2010 der SGA Triathleten

[70.3 in Wiesbaden](#)

[Challenge Roth 2010](#) #UPDATE#

[Waldeck-Edersee-Triathlon](#)

[22. Cadion Rothsee Triathlon](#)

[6. Merk Heinermen](#)

[2. Rieslingman am 20.06](#)

[26. Moret Triathlon in Münster](#)

[Bürgerpark Triathlon Darmstadt 06.06](#)

[Filzteich Triathlon](#)

[Challenge Kraichgau am 06.06](#)

[swim & run in Mainz am 30.5](#)

[Ironman 70.3 St. Pölten in Österreich am 30. Mai](#)

[5. Bad Vilbeler Quellentriathlon am 23. Mai](#)

[4. Fisherman's Friend StrongmanRun 2010](#)

[7. Skiwiesen-Lauf in Nieder-Mörlen](#)

[8. Weitalweg-Marathon](#)

[1. Schwimmseminar der SG Anspach](#)

[Überbrückung der Winterpause im Schnee](#)

70.3 in Wiesbaden

Katja Kiehlmann und Henning Schenckenberg hatten sich auf das Abenteuer 70.3 eingelassen und haben es gut gemeistert. Hier ist der Bericht von Henning:

Das Schwimmen im Schiersteiner Hafenbecken war eine ziemliche Herausforderung. Ich habe rund 900 Meter gebraucht, um so etwas wie einen Rhythmus zu finden. Vor allem die vielen Algen waren ziemlich nervig. Irgendwann habe ich mir dann gedacht, dass sich an diesem Tag eine ganze Menge Leute auf den Weg gemacht haben, um mich anzufeuern. Das wiederum gab die Motivation und Moral, endlich vernünftig zu schwimmen. Nach rund 51 Minuten habe ich schließlich das Wasser verlassen - und dabei leider meinen Zeitchip verloren. Die Kampfrichter meinten jedoch, das sei kein so großes Problem, man könne die Zeit im Ziel über den Barcode der Startnummer erfassen. Nun folgte auf dem Rad eine echte Regenschlacht. Etwa 16 Crad, Wind und Nässe sorgten für eher suboptimale Bedingungen. Auf der schweren Radstrecke mit 1500 HM bin ich extrem vorsichtig gefahren. Teilweise war ich bergab langsamer als bergan. Bis KM 50 musste ich ziemlich kämpfen. Es macht halt wenig Spaß, wenn das Wasser in den Schuhen steht und die Hände so klamm sind, dass man seine Gels kaum noch aufbekommt. Bei KM 50 stand dann aber wieder meine "Truppe". Und erneut hat mir das so viel Kraft gegeben, dass ich die restlichen 40 Kilometer der Radstrecke plötzlich genossen und keinen Wind und kein Regen mehr gespürt habe. Nach 3:24 Stunden hatte ich die 90km dann hinter mir und habe die Laufstrecke in Angriff genommen. Gesamtzeit bis hierhin: 4:25 Stunden. Der Halbmarathon schließlich ging besser als erwartet. Die Stimmung an der Strecke war toll, das Wetter nun endlich stabiler. Bis KM

16 bin ich einen Schnitt von 4:50 Minuten gelaufen, dann wurden die Beine etwas schwer. Nach 1:44 Stunden hatte ich die 21,1 Kilometer abgespult. Mit der Gesamtzeit von 6:09,37 Stunden kann ich für die Premiere auf dieser Distanz recht gut leben. Zumal die Strecke sehr schwer und die Bedingungen sehr hart waren.

Henning Schenckenberg

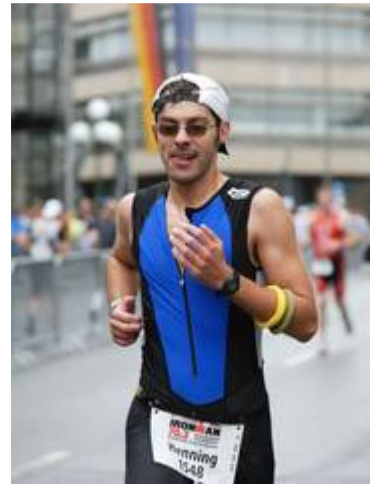
Hier noch ein paar Bilder von Henning, die Wolfgang Patommel geschossen hat: 📷



📷



📷



Auch Katjas Leistung kann sich sehen lassen, wie hier dokumentiert ist: 📷



Challenge Roth 2010 #UPDATE#

ROTH 2010

Oder auch:

Roth, ab jetzt mein Revier

Vorspiel:

Nach der freitäglichen Hochzeit meines Bruders sind wir am Samstagmorgen gen Roth aufgebrochen. Nach dem Anmelden im Hotel haben wir die Startunterlagen geholt und sind in Richtung Wechselzone I gefahren um das Rad einzuchecken.

Eine kurze Probefahrt hat gezeigt, dass das Radl noch funktioniert und nach dem obligatorischen Startnummernbefestigen fand ich mich auch schon in der Wechselzone wieder, wo ich Radl und Helm für die Nacht alleine zurück lies.

Raceday:

Um vier Uhr klingelte der Wecker und ich war auch sofort wach und war froh mindestens 6 Stunden Schlaf gehabt zu haben, denn der Tag der anstand sollte ja etwas länger werden. Nach einem kleinen Frühstück fuhren wir zum Start und stellten uns wie so viele brav in den Stau gen Startgelände. Aber dank guter Zeitplanung kamen wir rechtzeitig an und ich konnte in Ruhe den Wechselplatz endgültig fertig einräumen.

Ricarda und ich entspannten uns am Ufer und bestaunten wie langsam manche in eine Langdistanz starten und wie orientierungslos wieder andere schwimmen.

Nachdem von Zeit zu Zeit die Sonne durch die Wolken kam war es Zeit Sonnencreme aufzulegen und sich in den Neo zu quetschen.

15 Minuten vor dem Start habe ich mich von Ricarda verabschiedet und bin entspannt in Richtung Schwimmstart gegangen.

Nach einem kurzen Smalltalk mit einem Ordner über sein Schwimmvermögen (1h 45min für 3,8Km) ging es auch schon ins Wasser und ehe man sich versieht fiel schon der Startschuss.

IT'S RACETIME

SWIM:

Nach dem üblichen Startdurcheinander hatte sich das Feld schnell sortiert und ich fand auch bald meinen Rhythmus. Die zeitweise auftauchenden Querschwimmer hielten sich auch in Grenzen, so dass ich ungestört planschen konnte.

Später nach der ersten Wende kamen die schnellen Schwimmer der nachfolgenden Startgruppe auf meine Höhe aber ich muss sagen, dass da keiner dabei war, der sich den Weg ?frei geschlagen? hat.

Es lief alles sehr fair und entspannt, lediglich die Starter der Gruppe die vor mir gestartet waren, waren teilweise schwer zu überholen da sie oft nebeneinander schwammen. Aber ich hatte ja Zeit, es war ja noch früh am Tag.

Alles in allem war das Schwimmen recht kurzweilig und ging ohne Atemnot oder muskuläre Probleme vorbei.

Ein Blick auf die Uhr beim Schwimmausstieg hat gezeigt, dass ich mit 1h 16 Minuten auch im anvisierten Zeitfenster war.

Wechsel I:

Im Wechselzelt entledigte ich mich von meinem Neo und stieg in die Radschuhe, legte die Startnummer um und ab ging es zum Radl, wo noch der Helm und die Brille hingen.

Zusammenfassend würde ich sagen, dass das Schwimmen locker und schnell vorbei ging. Denn hauptsächlich war ich damit beschäftigt die anderen Schwimmer zu beobachten und den Schnappschildkröten auszuweichen ;-)

1 Stunde 16 Minuten war voll im Plan und damit bin ich voll zufrieden, wer weiß wie wenig ich im Vorfeld Schwimmen war, der wird die Zufriedenheit über die Zeit nachvollziehen können?

BIKE:

Mein Ernährungskonzept während dem Radeln bestand darin Nix zu essen J

So begann ich damit schön brav immer wieder zu trinken um auf ungefähr einen Liter Iso pro Stunde zu kommen. Lediglich zur Unterhaltung knabberte ich von Zeit zu Zeit an insgesamt einem Energieriegel und nahm 1 ½ Gels zu mir, als die angenommene Isomischung viel zu dünn war.

Nach ca. 30Km kam die Männerspitze vorbei und so hatte ich zumindest mal kurz direkten Anschluss an die ?Konkurrenz? ;-)

Dadurch, dass ich die Radstrecke nicht kannte bin ich immer schön defensiv gefahren und habe die Zeit genossen. Denn auch der unbekannte Gredinger Berg erwies sich zwar als längerer Anstieg aber nicht als richtiger Berg. Alles in allem wurde auch recht fair gefahren, wobei man aber fest stellen konnte, dass in vielen Südländern wohl Linksverkehr gilt, da manche Mitsportler gar nicht der Meinung waren, dass es angebracht ist rechts zu fahren. In der zweiten Runde wurde der Wind stärker und ab KM 100 wurde es auffällig wie viele Mitstreiter sich immer wieder dehnen mussten und fast nur noch aufrecht fahren konnten. Für mich etwas unverständlich aber war ja auch nicht mein Problem J

Meine Beine waren auch weiterhin gut und so konnte ich auch gegen den Wind schön gleichmäßig fahren und viele, die wohl sehr optimistisch begonnen hatten einsammeln.

Das einzige was mich aufhielt waren die Pinkelstops J

Denn durch die ungewohnt hohe Flüssigkeitsaufnahme war es nötig fast alle 20 Km für Erleichterung zu sorgen? Aber wenn man mal kurz steht kann man die Landschaft ja auch viel besser genießen als wie wenn man nur vorbei rast J

Die Durchfahrten durch den legendären Solarerberg waren natürlich genial und wer da nicht breit grinst ist wohl mit Botox unterwegs!

So kam auch recht schnell die Kreuzung in Eckersmühlen zum dritten Mal in Sicht von wo aus es zur Wechselzone 2 ging.

Am Schluss stehen 5 Stunden 41 Minuten für die 180KM (entspricht einem Schnitt von 31,7 Km/h) zu Buche und nachdem es die längste Strecke war, die ich bisher je im Leben per Rad am Stück gefahren bin, geht das auch voll in Ordnung. Vor allem da ich unterwegs keine muskulären, energetischen oder sonstigen Probleme hatte. Und ohne die Pinkelstops wäre ich ja auch noch einige Minuten (!?) schneller gewesen.

Wechsel II:

Ich hatte etwas Bammel vor den ersten Schritten nach den 180Km Rad aber wider Erwarten kam ich mir nicht wie Quasimodo vor, sondern eigentlich ganz normal. Also schnell den Wechselbeutel genommen und weg mit den Helm und den Radschuhen und Sonnenschutz-Visier aufgesetzt und Laufschuhe angezogen. Zusätzlich die Salztabletten und MP3 Player in eine Tasche gestopft und los?

RUN:

Am Anfang der Laufstrecke geht es etwas bergab und sogar da waren die Beine voll dabei und ich hatte keine Probleme bei der Umstellung von Rad auf Lauf

Die Beine hatten schnell ihren Rhythmus gefunden und so lief es sich ganz gut. Ich wusste zwar, dass ich zu schnell unterwegs war aber was soll's, wenn sowohl Beine als auch Kreislauf das Tempo voll o.k. finden?

An den Verpflegungsstellen immer schön Isogel bzw. Isogetränk aufgenommen und einen Becher Wasser für den Kopf. Drei- bis viermal nahm ich unterwegs auch eine Salztablette um die Systeme am Laufen zu halten. So gingen die Kilometer vorbei und erst bei Km 18 habe ich gemerkt, dass jeder Schritt von beiden Oberschenkeln mit Schmerzen kritisiert wird. Also wurde klar, dass die zweite Hälfte vom Marathon schwer wird?

An der Lände, also ziemlich genau bei Km 21 habe ich Ricarda getroffen und das motiviert natürlich

Aber trotzdem wurden die Schmerzen in den Oberschenkeln immer größer und die Verpflegungsstellen wurden gerne angenommen um kurz zu gehen. Alles in allem bin ich zwischen Km 25 und 35 ziemlich viel gegangen aber nachdem ich auf Cola zum Abschluss umgestiegen bin, ging es auch wieder zu laufen. Doch beim Laufen waren die Oberschenkelschmerzen wirklich enorm und beim Gehen haben sie halt ?nur? wehgetan. Bei Km 35 habe ich eine andere Läuferin getroffen, mit der ich gut ins Gespräch kam und nachdem geteiltes Leid halbes Leid ist, sind wir zusammen gelaufen. Bei Km 38 habe ich Ricarda noch einmal getroffen und anschließend noch einen, mich motivierenden Zuschauer, der mich per Rad begleitet und motiviert hat. Die letzten 2 Km lief ich wieder mit der anderen Läuferin gen Zielstrich und konnte so die Oberschenkelschmerzen gut verdrängen.

Den Zieleinlauf genoss ich aber alleine und konnte so nach **11 Stunden 24 Minuten** die Ziellinie überqueren

Resüme:

Die zweiten 21Km waren so knappe 22 Minuten langsamer als die ersten 21Km. Aber das geht voll in Ordnung, denn wenn ich mit meinen ?sehr sehr sporadischen? langen Trainingsläufen einen Marathon locker durchgelaufen wäre, hätte es mich selbst überrascht!

4 Stunden 22 Minuten für einen Marathon bei meinem Langdistanzdebüt sind ein Wert mit dem ich auch voll zufrieden bin und ich glaube nicht, dass ich schneller durchgekommen wäre, wenn ich am Anfang verhaltener angelaufen wäre.

Anschließend wartete ich noch zwischen einem Belgier und einem Engländer auf eine Massage und genoss zwei Tassen mit heißer Suppe. Mehr war nicht nötig, denn ich hatte weder Hunger noch Durst. Auch der Kreislauf war voll da und nur die Oberschenkel waren stinksauer auf mich

Alles in allem genug Zeichen für mich, dass ich sehr viel richtig gemacht habe.

Auch ohne den neusten Neo ging ich nicht unter, auch ohne Carbon-Aero-Laufräder bin ich gut durch die 180 Km gekommen und Laufen ging auch ohne Kompressionssocken gut. Und das Vertrauen darauf, dass es reicht Energie = Kohlenhydrate nur flüssig nachzuführen hat sich als Volltreffer erweisen. Wozu unterwegs den Magen mit fester Nahrung belasten, wenn der Organismus eh´ nicht mehr aufnehmen kann?

Einen Dank muss ich auch an das Wetter richten, da es rein wettertechnisch ideal war. Das Schwimmen im Neo war zwar sehr warm aber noch ok. Der Wind auf dem Rad war nicht extrem und hat es lediglich ein bisschen selektiver gemacht. Beim Lauf am Ende gab es zwar viel Sonne aber es herrschten nicht die Tropentemperaturen der voran gegangenen Tage.

Auch Leistungsdiagnostik und ein penibel eingehaltener Trainingsplan haben für mich keinen Vorteil gegenüber dem Spaß am Sport, etwas gesundem Körperempfinden und einem auch neben dem Sport vorhandenen Privat- und Familienleben.

Und solange ich kein Geld für den Sport bekomme, werde ich ihn auch weiterhin just for fun ausüben

Ricarda war auch mit in Roth von der Partie, sie schwamm für eine Staffel und genöß das Schwimmen im Kanal und war nach 1h 19min auch wieder an Land.

Renninfo

Swim 01:16:08
Trans 1 00:03:23
Bike 05:41:21
Trans 2 00:02:06
Lauf 04:21:49
Est.Finish 11:24:45

Gesamt

Platz (M/W) 1344
Platz (AK) 331
Zielzeit 11:24:45

Geschrieben und erlebt von
Andreas Dotzer

Waldeck-Edersee-Triathlon

Katja Kiehlmann war am Edersee.
Hier ist ihr Bericht:

Am 10.7. war es soweit.

Ich durfte beim Waldeck-Edersee-Triathlon teilnehmen.

Da es die letzten Tage ziemlich heiss war, hatte sich der Edersee auf 24°C aufgewärmt, und somit war Neoprenverbot. Der Start war um 11.20Uhr und da waren es schon 35°C.

Ich hatte den Eindruck, dass ich sehr langsam schwimme und irgendwie auch die Orientierung verloren, sodass ich doch ein paar Brustzüge einlegen musste, um zu sehen, wohin ich schwimmen muss (dabei war das vom Ufer aus ein ganz einfacher Viereckskurs)

Die Radstrecke hatte es in sich - nur (Hammer) Berge.

Bei der Bergzeitmessung ist mir vor lauter Ungeduld jemand in meinen Hinterreifen gefahren, aber ich konnte zum Glück ohne Sturz weiter fahren.

Die Laufstrecke war auch eine Herausforderung: lange Bergauf und kurze Berababschnitte bei 38°C.

Bis zur Wendepunktstrecke bin ich auch noch in einen 5.50er Schnitt gelaufen, dann war ich platt.

Als ich bei km 7,5 angekommen war, wollte ich nicht mehr.

Der RTW kam angefahren wegen einer anderen Triathletin und man bot mir an, dort mitzufahren. Da hab ich trotzig meinen Becher Wasser ausgetrunken und bin die letzten 2,5km weiter gelaufen.

Es war ja eine Wendepunktstrecke, da musste ich irgendwie zurücklaufen.

Im Ziel war glücklich, nicht aufgegeben zu haben und enttäuscht mit so einer schlechten Zeit gefinisht zu haben.

Ich habe unwissentlich bei den Hessischen Triathlon-Meisterschaften teilgenommen, da ich einen Startpass habe, war so eigentlich gar nicht gewollt.

| Name | AK | AK Platz | gesamt Platz | Schwimmen | Rad | Laufen | gesamt Zeit |
|-----------------|-----|----------|--------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Katja Kiehlmann | W35 | 4 | 75 | 00:31:26 | 02:01:03 | 01:09:31 | 03:42:00 |



22. Cadion Rothsee Triathlon

Ihre Ergebnisse:

| Name | AK | AK Platz | gesamt Platz | Schwimmen | Rad | Laufen | Gesamt Zeit |
|----------------|-----|----------|--------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Andreas Dotzer | M35 | 51 | 797 | 00:28:00 | 01:13:14 | 00:46:16 | 02:27:30 |
| Ricarda Groh | W40 | 26 | 218 | 00:32:02 | 01:30:17 | 00:57:59 | 03:00:18 |

Ihre Erlebnisse:

Schwimmen war bei mir enttäuschend, eigentlich hätte da mehr drinnen sein müssen aber ich hatte die ganze Strecke lang kein gutes Wassergefühl, 2 Minuten wären da schon noch drinnen gewesen?

Auf dem Rad lief es von Anfang an gut und ich konnte die beim Schwimmen verlorenen Plätze schnell wieder aufholen. Die Radstrecke am Rothsee ist ja, ähnlich zur Challenge, schön rhythmisch zu fahren und so konnte ich die Strecke und das Wetter genießen. Der Wechsel zum Laufen verlief trotz kurzem Flirt mit der Wechselhelferin recht flott und noch schöner war es, dass sowohl die Beine als auch der Kreislauf sofort beim Laufen mitspielten. Trotz der mittlerweile herrschenden Hitze hatte ich schnell meinen Rhythmus gefunden und konnte die Kilometer mit einer schön konstanten Geschwindigkeit abspulen. Der Durchschnittspuls über die gesamten 2 ½ Std war lediglich 4 Schläge über dem Grundlagenbereich, das macht optimistisch für die Challenge in 2 Wochen.

Bei Ricarda lief es trotz gutem Gefühl nicht ganz optimal, da sie damit beschäftigt war ihren Puls zu bremsen. Denn schon beim Einschwimmen hatte sie zu hohe Pulswerte, was auch sie den ganzen Wettkampf begleiten sollte. Aber sie konnte den Wettkampf auch genießen und ohne Probleme finishen.

Wieder ein wunderschöner Wettkampf in Roth, mit für uns beide idealem Wetter, der leider viel zu schnell vorbei ging.

Merk Heinerman 2010

Tanja Friedrich startete sehr erfolgreich bei ihrem Lieblings Triathlon, dem Heinerman in Darmstadt.

1,5 km Schwimmen, 40km Rad und 10 km Laufen - heißt Olympische Distanz - die Sie mit einem sehr guten 6. Platz in der Altersklasse meisterte.

| Name | AK | AK Platz | gesamt Platz | Schwimmen | Rad | Laufen | Gesamt Zeit |
|-----------------|-----|----------|--------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Tanja Friedrich | W35 | 6. | 35. | 00:27:29 | 01:25:36 | 01:01:39 | 02:54:44 |

Sie selbst meint dazu:

Also ich bin vorab schon einmal gut durchgekommen, gestern war ich noch ein wenig müde, da das frühe Aufstehen (5:00 Uhr) an einem Sonntag ja schon hart ist, aber lieber so, als wie ein Grillhähnchen auf dem freien Feld zu enden.

Chris McCormac durfte sich mit mir auch den Wechselzonenbereich teilen, ich war mal nicht so und habe ihn seine Sache aufbauen lassen. Oh maaaaannnn der Wettkampf fängt natürlich (für FRAU) gleich richtig gut an. Mir war auch ohne Neo warm.....grins grins

Wir hielten einen kleinen Smalltalk und haben uns für nächsten Sonntag im Ziel verabredet (bin doch Catcher beim Ironman) gibt es sonst noch was.....hmmmm

So jetzt kommen wir mal zum Wesentlichen Teil:

Das Schwimmen: Es durfte mit Neo geschwommen werden. Es war mir eindeutig zu warm!!

Dann habe ich gedacht, der 2. Weltkrieg sei ausgebrochen!! Es wurde getreten geschlagen - und ich war dabei, ich wollte schon schreien, HOLT MICH HIER RAUS ICH BIN EIN STAR, aber ich habe tapfer durchgehaltenhabe

dann auch einige überschwommen, da es leider anders nicht ging. (Nächstes Jahr werde ich in die rote Badekappenfraktion gehen, das Dahinterschwimmen ist einfach nichts in der Woog, zumal auch keiner Rücksicht nimmt und dabei heißt es doch immer so schön: Ladies first !?!)

1. Wechselzone: ja, Neo ausbekommen, meine Haare hielten, Helm und Brille auf, ergo ich war ganz zufrieden.

Das Radeln: es war in Ordnung, hätte besser sein können, aber es war im grünen Bereich noch

2. und letzte Wechselzone: fragt bitte nicht.....keine Strümpfe anbekommen und die Schuhe auch nicht und die Haare.....naja, dann keine Wimpertusche, Rouge, etc....ihr wisst ja, alles was FRAU so braucht.

Das Laufen: leider kam ich die ersten 5km nicht ins Laufen rein, erst ab dem km 6 hat es Spaß gemacht und es lief rund, ergo daran muss noch gearbeitet werden!!

Im Ziel bin ich dann mit einer Zeit von 2:54 Stunden angekommen, 40 Minuten schneller als im Jahr zuvor!!

Ziel erreicht!! Nächstes Jahr wird noch einmal eine Schippe draufgelegt!!

DEUTSCHLAND wird Weltmeistern, was will man mehr!!

2. Rieslingman


Die Schafskälte ließ ein großes Teilnehmerfeld beim 2. Rieslingman in Rüdesheim schrumpfen.

3 von 8 angemeldeten Teilnehmern der SGA fanden dennoch den Weg nach Rüdesheim und nahmen an der Olympischen und an der Sprint-Distanz teil.

Alle SGA'ler waren begeistert von der Veranstaltung und von der Organisation. Diese Veranstaltung sollte man sich für die kommenden Jahre merken.

| Name | AK | AK Platz | gesamt Platz | 1 km Schwimmen | 38 Km Rad | 10km Laufen | gesamt Zeit |
|-----------------|-----|----------|--------------|----------------|-----------|-------------|-------------|
| Sabine Bachmann | W45 | 3 | 257 | 00:23:10 | 01:48:27 | 00:55:35 | 03:07:13 |
| Axel Hoffmann | M50 | 13 | 194 | 00:21:17 | 01:38:52 | 00:50:35 | 02:50:44 |

Für beide war es der erste Start über die Olympische Distanz. Herzlichen Glückwunsch.

| Name | AK | AK Platz | gesamt Platz | 0,5 km Schwimmen | 19 km Rad | 5 Km Laufen | gesamt Zeit |
|-----------------|-----|----------|--------------|------------------|-----------|-------------|--|
| Tanja Friedrich | W35 | 4 | 69 | 00:11:28 | 01:02:01 | 00:27:43 | 01:41:14  |

26. Moret Triathlon

Es war mal wieder an der Zeit...

Moret sollte wieder für viele Sportler der SG Anspach zum Prüfstein der Saison werden. Leider mußten einige verletzungsbedingt oder bedingt durch Trainingsrückstand absagen. Letztlich nahm Wolfgang Patommel als Einzelstarter und Tanja Friedrich, Mirja Staehr und Sabine Bachmann als Straffel über die Distanz von 2000m Schwimmen, 80km Rad und 21,1 km Laufen teil.



Es war wieder ein tolles Erlebnis und das Wetter hat sich, bis auf den Wind, super gehalten. Belinda und Achim Lorenz taten als Unterstützungsteam alles, damit unsere Teilnehmer gut durch den Wettkampf kamen. 🍀



Ergebnisse Staffeteam "3 Engel für Anspach"

| Name | Platz | Gesamt Zeit | 2000 m Schwimmen | 80 km Rad | 21,1 Km Laufen |
|-----------------|-------|-------------|------------------|-----------|----------------|
| Tanja Friedrich | | | 00:36:40 | | |
| Mirja Staehr | | | | 02:51:50 | |
| Sabine Bachmann | | | | | 02:03:29 |
| | 15 | 05:31:59 | | | |



Ergebniss Einzelstarter:

| Name | AK | AK Platz | Gesamt Platz | Gesamt Zeit | 2000 m Schwimmen | 80 km Rad | 21,1 Km Laufen |
|-------------------|-----|----------|--------------|-------------|------------------|-----------|----------------|
| Wolfgang Patommel | M45 | 39 | 163 | 05:11:44 | 00:42:42 | 02:51:34 | 01:37:28 |



Bürgerpark Triathlon Darmstadt

Andreas Dotzer bereitet sich auf den Rothsee Triathlon vor. Sein erster Test war der berühmte Bürgerpark Triathlon in Darmstadt.

Hier seine Eindrücke:

Schwimmen war ok, war nur etwas Chaos auf der Bahn. Dadurch bin ich zwar sportlich schnell gekrault aber ohne Vollgas geben zu können/müssen

Rad hat richtig Spaßgemacht, war aber zu schnell vorbei ;-)

Beim Laufen musste ich etwas leiden, da ich heuer noch nicht wirklich gekoppelt hatte. Aber nach 4 Km, leider zu spät bei einem Sprint, hatte ich meinen Rhythmus auch mal gefunden.

Alles in allem war es ok, lediglich vom Laufen bin ich etwas enttäuscht.

Aber somit kann es am Rothsee ja nur besser werden.

| Name | Gesamt Platz | Zeit | 500m Schwimmen | 20km Rad | 5 Km Laufen |
|----------------|--------------|----------|----------------|----------|-------------|
| Andreas Dotzer | 40 | 01:08:48 | 00:09:45 | 00:32:19 | 00:23:53 |

Challenge Kraichgau Triathlon

Michael und Harald waren beim Kraichgau Triathlon am Start. Harald mußte leider wegen einer Verletzung aufgeben. Michael hat sein Saisonziel mit einer hervorragenden Leistung gekrönt.

Hier sein Bericht:

Anreise am Samstag, gegen Mittag am See in Ubstadt Weiher angekommen, hier hatte man die Möglichkeit ein Neoprentestschwimmen zu machen (Harald zwängte sich natürlich in einen für ihn viel zu engen Raceanzug und riss auch gleichmal ein Loch in den Anzug was er bei Rückgabe vergaß zu erwähnen, vielleicht wollte er auch nur Geld sparen:-))). Ich schwamm ein bißchen ohne Pelle was bei 20 Grad auch kein Problem war und achtete auf meinen hohen Ellenbogen.

Der restliche Samstag war etwas kompliziert, da die Startunterlagenausgabe ca. 8km entfernt war und danach ging es wieder zurück an den See, zum einchecken des Fahrrads, danach ging es wieder zurück zur Startunterlagenausgabe da da wiederrum die Messe, die Pastaparty, die Vorstellung der Profis und die Wettkampfbesprechung stattfand. Die Profis konnten sich sehen lassen,

2 Hawaiisieger (Stadler und Hellriegel), der Vorjahressieger Kienle, der Vorjahressieger in Roth Göhner, der Vorjahreszweite, Harald und ich.

Dannach ging es ins Hotel um zu relaxen und um die letzten Vorbereitungen zu treffen. Nach ein paar Getränke im Biergarten ging es gegen 10 Uhr ins Bett.

Wettkampftag:

Frühstück gegen 6Uhr45, Brötchen, Rührei, Kaffee und natürlich eine Portion Nutella, danach an den See, den Beutel noch abgegeben für nach dem Rennen und dann warten auf den Start, jetzt wurde es langsam spannend. Um 9 Uhr der Start mit 450 Startern mit den ganzen Profis, untermalt jeweils mit dem Startschuß Hells Bells, da haben sich immer wieder die Nackenhaare aufgestellt.

Um 9Uhr 45 waren wir endlich dran, mittlerweile ca. 25 Grad Aussentemperatur, im Neo wurde es so schon vor dem Start richtig warm.

Harald schaffte dann die 1,9km in ca. 35min, ich lag in meiner Paradedisziplin bei ungefähr 42min (irgendwie hat hier das Training von Achim nicht richtig was gebracht:-))).

Beim Radfahren hatte Harald Problem mit Krämpfen die mit Sicherheit mit seinem zur Zeit schlechten gesundheitlichen Zustand zutun hat (klasse war es trotzdem von Harald das er angetreten ist obwohl er wußte, das er beim Laufen passen mußte). Ich versuchte die 90km in einem regelmäßigen Tempo zurückzulegen, war dann allerdings beim Wechsel zum Laufen unter meiner angepeilten Durchschnittsgeschwindigkeit von 30km geblieben.

Beim Laufen wurde es dann richtig hart, bei 32 Grad im Schatten, in der Sonne gefühlten 50 Grad war es reine Willenssache hier nicht aufzugeben oder einfach nur zu gehen. Die erste 7km Runde lief ich in 35min, die zweite etwas langsamer und die dritte noch langsamer. Ich dachte nur noch von Wasserverpflegung bis zur nächsten und zwar nicht zum trinken sondern um mir jeden möglichen Tropfen über den Kopf oder über den Nacken zu schütten.

Schwimmzeit 41:38, Rad 3:12:52 und Laufen 1:52:14, Gesamtzeit 5:53:00.

Highlights:

1 Norman Stadler auf die Frage wie er abschneiden möchte "ich bin 2maliger Hawaiisieger, mein Anspruch ist hier zu gewinnen, das machte ihn gleich bei allen so richtig beliebt....

nach dem Zieleinlauf ist er in meiner nach oben offenen Beliebtheitsskala wieder mächtig gestiegen, tolle Leistung, ich traue Ihm jetzt auch den Sieg in Roth zu...und ich würde ihm es sogar gönnen!

2 Pastaparty, classes Essen, kurzweilig mit tollen Interviews und vieles mehr.

3 Das Harald angetreten ist.

4 68 Athleten mussten während des Rennens ins Krankenhaus gebracht oder behandelt werden.

5 1 Athlet wurde nach dem Schwimmen nach Herzstillstand wiederbelebt.

6 Meine nach dem Rennen genommene Dopingprobe war negativ.

7 Die Helfer und Helferinnen, nie ein böses Wort und Unterstützung pur.

8 Verpflegungsstellen ohne Ende

9 Geiles Finishershirt

10 Preisleistungsverhältnis absolut i.O.

11 und vieles mehr.....

| Name | AK | AK Platz | Gesamt Platz | 1,9 Km Schwimmen | 90 km Rad | 21 Km Laufen | Gesamt Zeit |
|-----------------|-----|----------|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------|
| Michael Schinke | M45 | 148 | 949 | 00:41:38 | 03:12:52 | 01:52:14 | 05:53:12 |

Filzteich Triathlon

Sabine ist einfach nicht zu bremsen. Beim GLÜCK AUF - Fitness CROSS Triathlon erreicht Sabine erneut den 1. Platz in ihrer Altersklasse.

Sabine mußte folgende Strecken absolvieren: 0,75km Schwimmen / 20km MTB / 5km Lauf. Mehr Infos gibt es auf der [Homepage](#) des Veranstalters.

| Name | AK | AK Platz | gesamt Platz W | Swimmen | Rad | Laufen | Gesamt Zeit |
|-----------------|-----|----------|----------------|----------|----------|----------|-------------|
| Sabine Bachmann | W45 | 1 | 5 | 00:17:34 | 00:51:36 | 00:31:42 | 01:40:53 |

swim & run in Mainz am 30.5.2010

Sabine Bachmann hat sich trotz des schlechten Wetters im Taunus nicht abhalten lassen und ist nach Mainz gefahren, um sich dort mit anderen Leidensgenossen zu messen.

Sie ging beim "Short Track" an den Start. Hier waren 3 km Schwimmen und 5 Km Laufen angesagt.

In einer Zeit von 00:58:48 wurde sie erste in der W40. Die 3 km Schwimmen schaffte Sabine in 00:28:13 und den anschließenden Lauf über 5 km in guten 00:30:35.

Wir gratulieren!

Ironman 70.3 St. Pölten in Österreich am 30. Mai

Mirja und Rene waren mal wieder im Auslandseinsatz für die SG Anspach unterwegs.

Sie waren in ST. Pölten in Österreich auf der Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 90 km Rad und 21,1 km Laufen) am Start.

Hier die Ergebnisse der beiden:

| Name | AK | AK Platz | Gesamt | Swimmen | Wechsel ₁ | Rad | Wechsel ₂ | Laufen | Ges. Zeit |
|--------------|----|----------|--------|----------|----------------------|----------|----------------------|----------|-----------|
| Mirja Staehr | 35 | 56 | 2070 | 00:52:56 | 00:05:42 | 02:58:28 | 00:04:34 | 02:17:45 | 06:19:28 |
| Rene Köhler | 40 | 140 | 785 | 00:39:27 | 00:05:32 | 02:26:38 | 00:02:41 | 01:51:00 | 05:05:20 |

5. Bad Vilbeler Quellentriathlon

Tanja, Michael und Harald waren als Staffelteam in Bad Vilbel dabei. Unsere Helden wurden an diesem Tag mit dem 1. Platz (0:19:50, 1:17:49, 00:38:0, Gesamt 02:15:41) in den Mixed Staffeln und dem gesamt 2. Platz aller Staffeln belohnt.

Wir gratulieren!!!

Und so erlebten die Drei den Wettkampf:

...heute sind Tanja, Harald und ich in Bad Vilbel als Staffel beim Triathlon angetreten und haben alles gegeben. Tanja wurde von mir als Schwimmerin in der Kategorie 1000m in 17min 30 angemeldet was zur Folge hatte, daß Sie mit 8 Haien im Becken bei einer Wohlfühltemperatur von geschätzten 17 Grad starten durfte. Da war der Spaß auf der Bahn natürlich vorprogrammiert. Nach 19:30 min klatschte sie mich ab um mich auf die Mountainbikestrecke zu schicken, hier mußte ich dann auf einer wirklich anspruchsvollen aber wirklich klassen Strecke alles geben, um im Rennen zu bleiben. Nach einer schönen Abfahrt Richtung Ziel übergab ich dann per Abklatschen an Harald der dann beim Laufen ein klasse Rennen lief und die knapp 9km in 37min absolvierte... im Ziel konnte er allerdings auch nicht mehr richtig (Probleme mit dem Ichias) laufen und war darauf angewiesen das wir Ihn zum Auto begleiteten... Und jetzt noch ein paar Highlights vom Wettkampf...Tanja verläßt das Becken nicht

über den Beckenrand sondern über die für Rentner vorgesehene Treppe:-))) Das Sie keine Füßlinge tragen durfte, mußten wir uns den Rest des Vormittags immer wieder anhören:-)))

Zu meiner Leistung beim Mountainbiken gibt es wenig zu sagen. Mir fallen nur folgende Begriffe ein: Das Rennen

gerettet, weltklasse, Leistungssport pur und den Gegnern das Leben schwer gemacht....so war es natürlich für Harald ein leichtes das Rennen beim Laufen über die Runden zu bringen.....

PS. um Ehrlich zu sein war es einfach nur richtig geil das wir alle drei zum richtigen Zeitpunkt heute

unsere Leistung abrufen konnten und den Wettkampf im Staffelmix gewonnen haben. In der Männerkategorie wären wir zweiter geworden. Bei der Siegerehrung waren wir stolz wie Oskar und zur der Urkunde gab es noch einen Sachpreis, nämlich eine Eintrittskarte für die Burgfestspiele in Bad Vilbel... das ist ganz klar ein Wettkampf in der Klasse Maibach, ein richtig schönes Event an dem wir vielleicht nächstes Jahr gemeinsam teilnehmen könnten. 🍀





4. Fisherman's Friend StrongmanRun 2010

Es gibt ja nichts, was es nicht gibt... Hier mal ein Lauf für alle, die mehr wollen, als "nur" im Wald zu laufen. Michael Schinke der uns seit einigen Wochen im Training begleitet und ein echter Gewinn für unsere Truppe ist, war beim 4. Strongman Run dabei: Hier seine Erlebnisse:

Abfahrt halb acht in Wehrheim, Ankunft Stauende in Weeze 10 Uhr 15. Ankunft Parkplatz 11 Uhr 15, danach Laufschrift zur Startnummernausgabe, Abgabe Gepäck 5 Minuten später, und dann in den Startbereich soweit wie möglich nach vorne.

Von 8600 gemeldeten Startern sind nur 6800 an den Start gegangen, ich gehe davon aus die stehen heute noch im Stau. (durch die vielen Zuschauer, geschätzt 30000) waren wohl die Parkmöglichkeiten nicht ausreichend.

Startschuß pünktlich um 12 und schon hatten wir den nächsten Stau, nämlich auf der Strecke, da hatten wohl einige Lust auch mal vorne zu sein, aber das gehört nun mal dazu. An die ersten noch leichten Hindernisse mußte man sich nun anstellen wie man es mittags in der Kantine gewohnt ist. Nach km 4 oder fünf bildete sich dann eine Läuferkette und danach konnte man versuchen sein Tempo zu finden. Dann wurde es lustig, mein vorher am schlimmsten eingeschätztes Hindernis Spinnennetz war total easy, die danach folgenden 3-4km in der Sandwüste mit den Wasserhindernissen waren echt grenzwertig. Wenn man im oberen Pulsbereich ins 11 Grad kalte Wasser eintaucht weiß man was man hat. Folgende Gedanken hatte ich dazu:

Als es auf den Teich zugeht, konnte man sich entscheiden trockenen Füßen auf der sogenannten Pussylane einen 500m Umweg zu machen oder durch den Teich zu schwimmen, ich entschied mich allerdings für den Teich und wunderte mich warum die Läufer sich so anstellten. Also ich mit Kopfsprung rein um die Sache mit meiner "Genialen" Kraultechnik und einer 6er Atmung hinter mich zu bringen, nach zwei Zügen begann ich mit Schnappatmung und Brustschwimmen und in der Hoffnung irgendwie zwischen den anderen Verrückten das Ufer zu erreichen.

Die zweite 9km Runde konnte ich schon entspannter angehen weil ich ja wußte was auf mich zukommt, also räumte ich das Feld von hinten auf (dank unseren gemeinsamen Trainings das ich mit Euch machen kann). Auf der Zielgeraden überholte ich noch ca. 100 Läufer (vielleicht auch mehr oder weniger:-)))))) und schaffte mein angepeiltes Ziel im dreistelligen Bereich zu finishen und meinen Sohnemann hinter mir zu lassen.

Insgesamt eine gelungene Veranstaltung. Auf die Frage mehrerer Teilnehmer an den Veranstalter ob es Duschen im Zielbereich gibt, gab es folgende Antwort:

Wir sind hier nicht auf dem Ponyhof sondern beim Strongmen, die Duschmöglichkeiten sahen dann folgendermaßen aus, nämlich sich von der Freiwilligen Feuerwehr Weeze im Zielbereich abspritzen zu lassen (war echt lustig) und mollig warm, mein Körper ist immer noch blau und die Gänsehaut geht auch nicht weg:-((-:-))

Michael kam nach 02:31:35 ins Ziel und wurde 621. Gesamt. Herzlichen Glückwunsch. Wir sind alle froh, das du Gesund geblieben bist!

7. Skiwiesen-Lauf in Nieder-Mörlen am 25.4.2010

Belinda nahm am Skiwiesen-Lauf in Nieder-Mörlen teil. Dieser Lauf diente als Testlauf für ihren bevorstehenden Marathon am 9.5.2010. Mit einer Zeit von 51:46,4 ist sie sehr zufrieden. Zumal dieser Lauf nicht ganz flach ist (170 Hm).

Der Rundkurs startet an der Mehrzweckhalle in Nieder-Mörlen, führt bergan in den Frauenwald. Zwei mal wird die Skiwiese passiert. Immer wieder geht es bergan und wieder bergab. Das kostet Körner. Der letzte Kilometer führt über enge Waldwege durch den Frauenwald bergab ins Ziel.

Diese Veranstaltung ist gelungen. Ein großes Dankeschön geht an das Orga-Team des TSV 04 Nieder-Mörlen. Es gab reichlich Kaffee, Kuchen, Getränke, Würstchen und eine sehr nette Siegerehrung. 🍷

8. Weitalweg-Marathon

Beim 8. Weitalweg-Marathon waren unsere Triathletinnen bei schönstem Frühlingswetter nicht auf "Zeitenjagd" sondern aus Spass an der Freude unterwegs.

Begleitet und angefeuert wurden sie von Achim der die Lafschuhe gegen Radschuhe tauschen musste.

Hier einige Stimmen zum Lauf:

Tanja Friedrich:

Pünktlich zum Marathonsonntag, hat es Petrus mit uns gut gemeint!!

Bei strahlendem Wetter, ging es zu Fuß nach Weilburg. Die Zeit war diesmal nebensächlich, viel mehr stand das Ausdauertraining und die schöne Natur im Vordergrund.

Ich bin die letzten zwei Teilstücke gelaufen, um auch mit Belinda zu laufen, es war einfach nur herrlich und der gewollte Trainingseffekt war erreicht, ergo Ziel erreicht!!

Nächstes Jahr sehen wir uns wieder.

Sabine Bachmann:

Ich kann zu gestern nur sagen:

Traumwetter und gute Stimmung, da kann der Lauf doch nur gut sein. Gestern wurden wir für den langen Winter belohnt und hatten Sonne pur beim Weitallauf.

Belinda Lorenz meint:

Der Planet brennt.....

Eigentlich brauchen wir gar keinen Wetterbericht. Pünktlich zum Weitalweg-Marathon wurden wir mit Sonne pur verwöhnt. War das etwa die Belohnung für den langen Winter? Die SG Anspach war mit einer Frauen-Staffel bestehend aus Sabine Bachmann, Belinda Lorenz, Tanja Friedrich und Iris Heimann vertreten. Es gab keinen Zeitdruck, es sollte einfach nur Spaß machen. Belinda hat diesen Lauf als Vorbereitungslauf für den Mainz-Marathon am 9.5.2010 genommen und lief somit bis Weilburg durch (32 km). Tanja schloss sich der Idee an und lief ebenfalls mehr, als nur das offizielle Teilstück (insgesamt 22 km).

Die Stimmung vor dem Start, während des Laufens und danach waren wieder erstklassig. Weilburg - wir kommen nächstes Jahr wieder.



1. Trainingsworkshop der SG Anspach mit dem Schwerpunkt Schwimmen

Vom 27.3. bis 28.3.2010 fand zum ersten Mal ein Trainingsworkshop- Schwerpunkt Schwimmen- für Triathleten unter der Leitung von Achim Lorenz statt.

Dafür haben wir uns für 2 Tage beim Landessportbund in Frankfurt einquartiert.

Nach dem Beziehen unserer Zimmer begann unser Workshop mit einem ruhigen Lauf von 11 Km durch den Frankfurter Stadtwald. Danach wurden Basics der Trainingslehre in einer offenen Diskussionsrunde erläutert und besprochen. Nach einer Schwimmereinheit endete der erste Seminartag mit einer netten Kegelrunde.

Der Morgen des zweiten Tages begann mit einem 30-minütigen Vor-Frühstücks-Lauf. Nach Stärkung an dem Frühstücksbuffet sahen wir uns Lehrfilme an, die uns die Schwimmtechnik näher bringen sollte. Im Anschluss daran, setzten wir die Theorie in die Praxis um.

Inhalt der Schwimmereinheiten waren Gleitübungen, Erlernen des Wassergefühls, Technikübungen und Kraftausdauer.

Alle Teilnehmer waren hoch motiviert, mit Spaß dabei und baten um baldige Wiederholung.

Wann hat man schon mal ein ganzes Hallenbad für sich alleine ;-)



Triathleten auf Abwegen

Vier Triathleten der SG Anspach suchten und fanden eine Trainingsalternative für die kalte Jahreszeit.

Skilanglauf, davon haben wir alle schon mal was gehört, kaum ausgesprochen und schon haben wir beschlossen, den Jahreswechsel im schneesicheren Ramsau zu verbringen. Ach so, ?wir? das sind Belinda, Angela, Achim und Matthias.

In zahlreichen Sportmagazinen kann man es lesen, Langlauf, eine supergute Alternative zum Triathlontraining. Im Fernsehen haben wir es oft genug gesehen wie es geht, das kann nicht so schwer sein.

Die Loh`s sind dann schon am 24.12.2009 gefahren, wir einen Tag später. Doch was war los, als wir im ?schneesicheren? Ramsau ankamen, konnten wir keinen Schnee finden, alles nur grün, wie im Frühling. Es hat in Strömen geregnet, die Stimmung hatte den absoluten Tiefpunkt erreicht.

Gegen Abend wurde es dann kälter und der starke Regen ging in Schnee über, es schneite dann auch die ganze Nacht hindurch. Am nächsten Morgen war alles weiß, auf geht?s in die Loipe. Schnell fanden wir unseren Rhythmus, eine neue Herausforderung wurde gesucht. Skaten heißt das neue Ziel.

Das, was im Fernsehen so spielend leicht aussieht, stellte sich für uns als wahre Prüfung dar. Das harmonische Zusammenspiel von Skibewegung und Stockeinsatz ist nicht einfach, also übten wir, was die Bretter hielten. Mit jeder Trainingseinheit wurden wir sicherer und es schaute von mal zu mal auch immer besser aus, auf jeden Fall war es anstrengend. Die meisten Muskeln, die ein Triathlet braucht, werden dabei trainiert.

Wir haben uns wohl gefühlt und werden sicherlich wieder auf Abwegen trainieren.

