

# triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



**ELKE VAN ENGELEN**

## WÜRDIGUNG EINER BESONDEREN KARRIERE

**40 JAHRE DTU**

**EINE REISE DURCH  
DIE GESCHICHTE**

**FIT FÜR DEN WETTKAMPF**

**SIEBEN TIPPS VOM  
WELTMEISTER**

**01**  
2025

# unstoppable<sup>3</sup> fahren, sparen, Spaß haben.



bis  
zu **21%** Rabatt!\*

Der Triathlonsport und Suzuki – das passt: Hier geht es um Schwimmen, Laufen, Radfahren, bei uns um Auto, Motorrad und Marine. Teamspirit, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, in mehreren Disziplinen zu glänzen, sind Werte, die uns genauso antreiben.

Und wer viel gibt, dem geben wir gerne was zurück: Als DTU-Mitglied bekommst du bis zu 21 % Rabatt\* auf viele Suzuki Modelle! Vom urbanen City-Hero Swift bis zum vielseitigen Alleskönner S-Cross. Einfach jetzt beim Suzuki Händler vorbeischaun, Probe fahren und dein exklusives Angebot sichern!

Du bist an Suzuki Motorrad interessiert? Oder an Suzuki Marine?  
Hier kannst du Kontakt aufnehmen:

Motorrad



Marine



Angebot sichern!



\*Teilnahmeberechtigt sind nur Mitglieder der Deutschen Triathlon Union. Sofern bei einem teilnehmenden Händler bis zum 31.03.2025 ein Kaufvertrag über einen Suzuki Neuwagen geschlossen wird, erhält der Käufer einmalig einen Nachlass in Höhe von bis zu 21% auf die UVP der Suzuki Deutschland GmbH. Ausgenommen sind die Modelle Jimny und Ignis. Nur beim teilnehmenden Suzuki Händler. Keine Barauszahlung. Keine Mehrfachteilnahme. Der Anspruch ist nicht auf Dritte übertragbar. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Abbildungen zeigen aufpreispflichtige Sonderausstattungen.



## ELKE VAN ENGELEN WÜRDIGUNG EINER BESONDEREN KARRIERE

Foto: Melanie Thiele



## ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Foto: Henning Angerer



## SWIMRUN: ULTIMATIVER NATUR- WETTKAMPF ZWISCHEN LAND UND WASSER

Foto: Petko Beier



Foto: Raphael Schmitt

- 4 EDITORIAL
- 6 FOTOMOMENT
- 14 LEISTUNGSSPORT
- 32 DTU-GESCHICHTE
- 36 MIXEDZONE
- 38 LANDESVERBANDSNEWS
- 56 SWIMRUN
- 64 BREITENSORT
- 76 TERMINE
- 78 EMOJI-INTERVIEW

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Deutsche Triathlon Union e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 (0) 69 / 677 205-0  
Fax: +49 (0) 69 / 677 205-11  
E-Mail: mail@triathlondeutschland.de  
Web: www.triathlondeutschland.de

### VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Oliver Kraus  
kraus@triathlondeutschland.de

### REDAKTION

Oliver Kraus, Thorsten Eisenhofer,  
Ramona Richter

### MITARBEIT AN DIESER AUSGABE

Vertretende der Landesverbände

### LAYOUT

Raphael Schmitt - GRAFIKWERK 21  
www.grafikwerk21.de

Das Magazin und alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung und Veröffentlichung von Beiträgen, auch auszugsweise und gekürzt, bedarf der Genehmigung des Herausgebers.



## LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



Foto: DTU/Jörg Brockstedt

**E**in neues Wettkampfsjahr hat begonnen, eines, das uns schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt überrascht hat. Denn anders als eine sonstige nach-olympische Saison ist 2025 durchaus vielfältig, dynamisch und auch richtungsweisend gestartet. Nicht nur, weil wir am 23. Februar das 40-jährige Bestehen der Deutschen Triathlon Union gefeiert haben, sondern auch weil unsere Kader-Athletinnen und -Athleten mit teils beeindruckenden Ergebnissen in die Saison gestartet sind und damit ein starkes Zeichen gesetzt haben: Der deutsche Triathlon ist bereit für die nächsten großen Aufgaben.

Aber nicht nur sportlich, sondern auch strukturell. Strukturell, weil wir mit der neuen Sportordnung 2025 einen wichtigen Schritt gegangen sind: weg von unklaren Interpretationen, hin zu klaren Regeln – zum Wohle der Fairness, Transparenz und Sicherheit. Nachdem die Sportordnung, Ausgabe 2025, zunächst für teils hitzige Diskussionen in der Community geführt hat, wurde diese schnell und konstruktiv in einem intensiven Dialogprozess mit Athletinnen und Athleten, Kampfrichterinnen und Kampfrichtern sowie Veranstalterinnen und Veranstaltern, dem Weltverband World Triathlon und Vertreterinnen wie Vertretern der Industrie weiterentwickelt. Heute dürfen wir sagen: Diese Initiative aus Deutschland hat den Grundstein für ein weltweit einheitliches Regelwerk im Triathlon gelegt. Das ist ein Meilenstein – nicht nur für uns als Verband, sondern für die gesamte Sportart.

Dieser Spirit des Miteinanders und der Bewegung zeigt sich auch jenseits der klassischen Formate des Ausdauerdreikampfs. Denkt man an Teamarbeit, kommt einem unweigerlich Swimrun in den Sinn. Wer einmal im Duo in Laufschuhen durch Fjorde geschwommen und in Neopren über Trailpfade gelaufen ist, weiß, warum diese Sportart begeistert: Sie fordert den ganzen Körper – und verbindet Naturerlebnis mit sportlicher Herausforderung auf einzigartige Weise.

Eine, die Herausforderungen stets angenommen und mit Entschlossenheit und Herzblut gemeistert hat, ist Elke van Engelen. Nach vielen Jahren im internationalen Para Triathlon hat sie sich von der großen Bühne verabschiedet – und geht als ein Vorbild an Einsatz, Teamgeist und Inspiration. Liebe Elke, im Namen der gesamten DTU danke ich dir für deinen Weg, dein Wirken und deine unerschütterliche Leidenschaft für den Sport.

Lasst uns gemeinsam in eine Saison blicken, die viel verspricht: auf und neben der Strecke, mit neuen Regeln, alten Stärken – und der Gewissheit, dass der deutsche Triathlon in Bewegung bleibt – gerne weitere 40 Jahre.

*Bleibt fair und in Bewegung,  
Euer Jan Philipp Krawczyk*

*Vizepräsident Kampfrichter- und Veranstaltungswesen  
Deutsche Triathlon Union*



**ICH FRAGE MICH, WAS  
NORMALE MENSCHEN  
AN EINEM SAMSTAG-  
MORGEN MACHEN?**

FOTOMOMENT





# VOLLGAS IM DTU JUGENDCUP

Ein gelungener Saisonauftakt des DTU Jugendcups hat Ende März in Halle (Saale) stattgefunden. Einen Tag nach den Deutschen Meisterschaften über die Duathlon Sprintdistanz war es am Triathlon-Nachwuchs, Spuren zu hinterlassen. Richtig gut machte das Luis Rühl. Der Bayer, in dieser Saison erstmals Teil des DTU Nachwuchskaders, überzeugte mit bester Rad- als auch Laufleistung sowie dem Gesamtsieg bei den Junioren.

**>> Mehr dazu auf der DTU Website**

**FOTO:** DTU/Winni Penno

**FOTOMOMENT**

# TRAININGS- LAGER NAMIBIA

Im Februar und März stand für den Großteil des Elitekaders der Deutschen Triathlon Union (DTU) ein Trainingslager in Namibia auf dem Programm. Doch auch über 8.000 Kilometer entfernt von der Heimat, im Süden des afrikanischen Kontinents, kam durchaus ein wenig Heimatgefühl auf – zumindest beim Blick auf das eine oder andere Straßenschild.

**FOTO:** DTU/Simon Henseleit





FOTOMOMENT



# EINMAL DURCH DIE WÜSTE

Was wie ein äußerst surreales Setting für ein Triathlon-Rennen anmutet, war das, was man gemeinhin einen Saisonauftakt nach Maß nennen kann. Denn nicht nur sorgten Lisa Tertsch, Nina Eim und Laura Lindemann für einen historischen Dreifachtriumph auf der World Triathlon Championship Series, siegte einmal mehr die deutsche Mixed Relay in beeindruckender Manier beim Stopp in Abu Dhabi. Auch Henry Graf, der auf dem Foto vor der imposanten Skyline einen Radpulk anführt, unterstrich mit Rang vier, dass sich bei den Männern junge Wilde aufdrängen.

**>> Mehr dazu auf der DTU Website**

**FOTO:** World Triathlon/Janos M. Schmidt



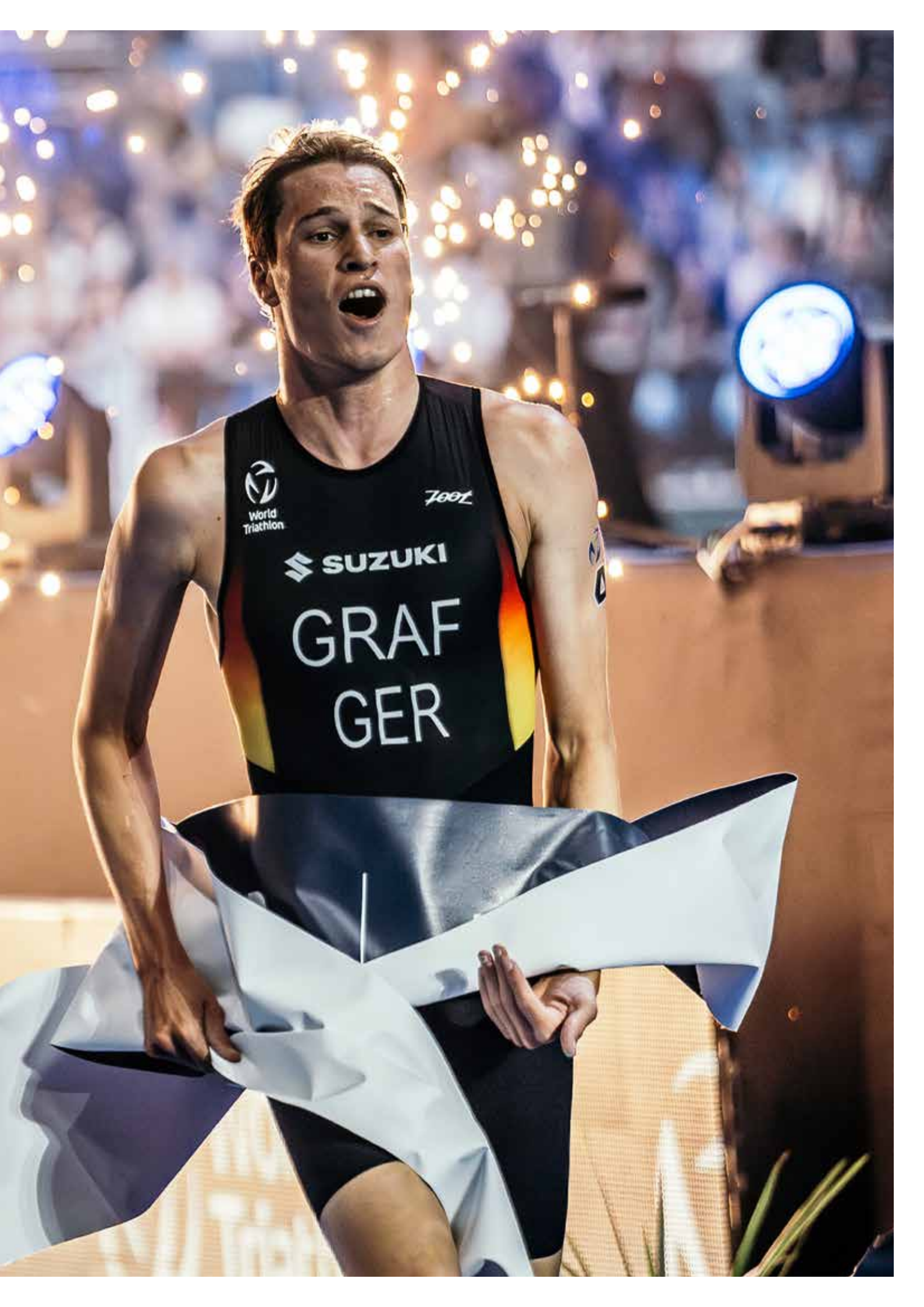


**FOTOMOMENT**

# ERSTER WELTCUP-SIEG

So kann man in die Saison starten. Nach einem imposanten vierten Platz zum Saisonauftakt der World Triathlon Championship Series hat Henry Graf nur wenige Wochen später eindrucksvoll nachgelegt. Beim Indoor-Weltpcup im französischen Liévin verwies er die Weltelite auf die Plätze und feierte seinen ersten Weltcup-Sieg.

**FOTO:** World Triathlon/Wout Roosenboom



**WELTMEISTER**

Deutschland wird 2024 in Hamburg Weltmeister in der Mixed Relay.

# IM INTERVIEW: SIMON WEISSENFELS

Foto: Henning Angerer

Ist Deutschland weltweit die Nummer eins im Kurzstanz-Triathlon? Wo besteht Optimierungsbedarf? Und welche Ziele gibt es für Olympia 2028? Darüber haben wir mit Simon Weißenfels, seit vergangenem Herbst Vizepräsident Leistungssport der Deutschen Triathlon Union (DTU), gesprochen.

**Simon, du warst rund ein Jahrzehnt beim AST Süßen als Teamleiter und Abteilungsleiter Triathlon engagiert. Nach einer, nennen wir es, kurzen, schöpferischen Pause bist du nun seit vergangenem Herbst Vizepräsident Leistungssport der DTU. Was ist deine Motivation für das Amt?**

**Simon Weißenfels:** Nach über zehn Jahren als Verantwortlicher beim AST für den ganzen Ligabetrieb war die Pause vom Triathlon richtig, und sie hat mir gutgetan. 2022 bin ich dann angesprochen worden, ob ich mir das Amt des Vizepräsidenten Leistungssport vorstellen kann. Da Reinhold (Häußlein, sein Vorgänger,

Anm. d. Red.) sich damals kurzfristig und auch glücklicherweise doch noch bereit erklärt hatte, das Amt bis nach den Olympischen Spielen 2024 weiterzuführen, hatte ich quasi zwei Jahre Zeit, hineinzuschnuppern und eingearbeitet zu werden. Das hat mir sehr geholfen.

**Du bringst auf jeden Fall eine große Leidenschaft für den Triathlon mit.**

**Simon Weißenfels:** Ich habe vor und auch während meiner ehrenamtlichen Zeit jahrelang Triathlon ausgeübt, wenn auch eher auf Breitensportlichem Niveau mit Starts in der Landesliga Baden-Württemberg und einer absolvierten Langdistanz beim Ironman in Frankfurt, was ein Lebenstraum von mir war.

Aber Triathlon ist für mich schon immer mehr als der Sport an sich gewesen. Für mich war Triathlon auch immer das gemeinsame Sporttreiben mit Freunden, ein sozialer Treffpunkt. Wir hatten in Süßen damals ein sehr lokales Team, waren alle

aus der Region und haben viel zusammen unternommen, auch außerhalb des Sports. Schon damals habe ich gemerkt, wie vielschichtig der Sport ist: man kann ihn alleine ausüben, man kann ihn aber auch zusammen ausüben, man kommt viel herum. Ich habe erlebt, was es heißt, mit den jeweiligen Möglichkeiten das Maximale herauszuholen.

**Nun geht es darum, aus den schnellsten deutschen Aktiven auf der Kurzstanz das Beste herauszuholen. Wo siehst du dabei die Schwerpunkte deiner Arbeit als Vizepräsident Leistungssport?**

**Simon Weißenfels:** Mein Ziel ist es, die DTU im Leistungssportbereich auf Kurs zu halten und mitzuhelfen, den Leistungssportbereich so aufzustellen, dass wir bei den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles und darüber hinaus den maximal möglichen Erfolg haben. Es geht also darum, jetzt schon durch sinnvolle Maßnahmen die Weichenstellung für die

Zukunft zu betreiben. Und dann sehe ich mich – auch weil ich altersmäßig ein bisschen näher dran bin an den Aktiven (Simon ist 38 Jahre alt, Anm. d. Red.) – als Bindeglied zwischen den Sportlerinnen und Sportlern, dem Verband und dem Team im Leistungssport. Ich habe schon in den ersten Monaten gemerkt, dass die Athletinnen und Athleten den Draht zu mir suchen. Da kommt mir sicherlich zugute, dass ich so lange als Teammanager in der 1. Triathlon-Bundesliga aktiv war und entsprechend viele Aktive schon lange kenne.

**Du hast von Weichenstellungen gesprochen, welche Entwicklungschancen siehst du?**

**Simon Weißenfels:** Wir hatten einen super Saisonstart in 2025 (historischer Dreifachsieg der deutschen Frauen beim Rennen der World Triathlon Championship Series in Abu Dhabi, Weltcup-Sieg von Henry Graf in Liévin, Anm. d. Red.) und hatten im Vorjahr das erfolgreichste Jahr der Geschichte von Triathlondeutschland (Olympia-Gold und WM-Titel in der Mixed Relay, Ironman-WM-Titel von Laura Philipp und Patrick Lange, Anm. d. Red.).

Bei den Frauen haben wir eine unfassbare Breite in der Spitze, wir haben in jedem Rennen mehrere Optionen auf das Podium und den Sieg. Es wird einen unglaublichen Kampf um die drei Startplätze für Los Angeles geben. Bei den Männern haben wir aktuell ein paar Verletzungssorgen aber beispielsweise mit Henry Graf einen Athleten, der gerade den nächsten Schritt in die Weltspitze macht. Unser Ziel muss es sein, diejenigen, die für Los Angeles in Frage kommen, bestmöglich vorzubereiten.

**Die kommenden Spiele sind noch über drei Jahre weg. Es klingt aber so, als gäbe es schon Ziele.**

**Simon Weißenfels:** Es ist ganz klar: wir

wollen möglichst eine Einzel- und eine Teammedaille. Wir haben in Paris aber auch gesehen, wie innerhalb von Sekunden durch äußere, nicht zu beeinflussende Einflüsse (Im Frauenrennen mussten Laura Lindemann und Lisa Tertsch jeweils durch Stürze auf dem Rad auf regennasser Straße ihre Medaillenambitionen begraben, Anm. d. Red.), Hoffnungen und Medaillenträume wegbrechen können. Deswegen blicke ich nicht nur auf LA, sondern auch auf den Weg dahin. Und da sollte es unser Ziel sein, dass sich unsere Athletinnen und Athleten konstant in der Weltspitze bewegen.

**Du hast dein Amt am Ende des erfolgreichsten Jahres in der Geschichte von Triathlondeutschland angetreten. Siehst du das als Fluch oder Segen?**

**Simon Weißenfels:** Eher als Segen. Die Erfolge des vergangenen Jahres sind ja auch eine Bestätigung, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist. Ich glaube, es wäre für mich ein schwieriger Start gewesen, wenn wir in Paris keine Medaille gewonnen hätten. Dann wäre das eine oder andere vielleicht mehr zu moderieren gewesen. So sind alle mit einem großen Selbstbewusstsein in den neuen Olympia-Zyklus gestartet.

**Ist Deutschland derzeit weltweit die Nummer eins im Kurzstanz-Triathlon?**

**Simon Weißenfels:** Wir sind aktuell sicherlich mit die Nation, die die anderen genau beobachten. Aber die anderen Nationen wussten auch schon vor Paris, was wir können. Viel wichtiger war, auch für den Stellenwert des Triathlons in Deutschland

und im deutschen Sport, dass wir erstmals seit 2008 wieder eine Olympia-Medaille gewonnen haben. So hat Triathlon im Gesamten, vor allem aber auch der Kurzstanz-Triathlon, einen massiven Schritt in der öffentlichen Wahrnehmung nach vorne gemacht.

**Deutschland hat in den vergangenen Jahren alle relevanten Mixed-Relay-Rennen gewonnen. Wie lange hält diese Serie?**

**Simon Weißenfels:** (lacht) Am liebsten bis einschließlich 2028. Für unsere Aktiven sind die Mixed-Relay-Wettbewerbe ganz besondere Rennen. Ich habe das im Vorjahr vor der WM miterlebt, wie die Athletinnen und Athleten auf ihren Einsatz brennen, noch einmal eine Schippe drauflegen und der Teamgeist wirklich im Vordergrund steht.

**DAS INTERVIEW FÜHRTE**  
Thorsten Eisenhofer



**SIMON WEISSENFELS**

Foto: DTU

# BUNDESLIGA VERSPRICHT SPANNUNG PUR

Von Thorsten Eisenhofer

**S**pannend, spannender, Triathlon-Bundesliga. Nach einem engen Rennen um die Titel in der höchsten

deutschen Triathlon-Liga 2024 dürfte es auch in diesem Jahr wieder eng zugehen. Wird der Kampf um die Krone der besten deutschen Mannschaften sogar noch aufregender und atemberaubender als im Vorjahr?

Hätte, hätte, hätte ... Weil im Vorjahr die Rennen um die Meistertitel bei den Frauen (fünf Punkte trennten die ersten drei Teams) und der Männer (fünf Punkte trennten gar die ersten vier Mannschaften) mega, mega eng verliefen, gab es einige Teams, deren Titel-Träume auf der Zielgerade noch zerplatzten, während das HYLO Team Saar (Männer) und triathlon.one Witten (Frauen) triumphierten. Doch diese Teams nehmen in der am 24. Mai mit den Rennen im Kraichgau beginnende Saison 2025 einen weiteren Anlauf. Dabei gilt: neue Chance, altbekannte Voraussetzungen, denn es ist wieder von einem spannungsgeladenen Titelkampf mit den gleich Hauptprotagonisten auszugehen.

Dafür sprechen – nach vielen Wechseln zur Saison 2024 – die eher nur in Nuancen verstärkten Kader der Spitzenmannschaften und hochmotivierten Teams. „Es gibt einige Mannschaften, die dieses Jahr

**WIE OFT WIRD**  
das HYLO Team Saar in  
der Saison 2025 jubeln?



Foto: Raphael Schmitt





#### IGOR DUPUIS

gewinnt 2024 das Rennen in Dresden und legt damit den Grundstein für den ersten Mannschaftssieg für das METALLART-Team AST Süßen in der Bundesliga. Das Team will auch 2025 ganz vorne mitmischen.

nach dem Titel greifen“, blickt etwa Hannes Müller, Sportlicher Leiter des Vorjahresvierten METALLART-Team AST Süßen, auf einen vor allem bei den Männern zu erwartenden Titel-Showdown.

Seine Mannschaft, die im Vorjahr in Dresden ihren ersten Tagessieg in der rund 20-jährigen Historie der 1. Triathlon-Bundesliga feierte, ist dabei einer der Haupt-Herausforderer des Titelverteidigers HYLO Team Saar. Müller unterstreicht selbstbewusst: „Wir wollen in jedem der Rennen auf dem Podium stehen, erneut mindestens einen Tagessieg erreichen und würden natürlich gerne die Meisterschaft nach Süßen holen.“

Der zweite große Gegenspieler des HYLO Team Saar, das 2024 den zweiten Titel seiner Geschichte feierte, ist das Triathlon

Team DSW Darmstadt. Während Süßen mit starken französischen Athleten auftrumpft, setzen die Südhessen vor allem auf ihre jungen deutschen Eigengewächse. „Aus meiner Sicht ist unsere Mannschaft eine der stärksten der Liga“, sagt Darmstadts Teamleiter Uwe Drescher und fügt an: „Die Herausforderung besteht darin, die beste Mannschaft bei möglichst vielen Rennen an die Startlinie zu bekommen.“ Gelingt das möglichst oft, dürfte Darmstadt erneut bis zum abschließenden Rennen Titelchancen haben.

Auf dem Papier ist das mit deutschen Spitzenathleten und ausländischen Nachwuchs-Assen gespickten HYLO Team Saar die beste Mannschaft der Liga. Aber auch in Saarbrücken ist die Herausforderung, aufgrund vieler weiterer Wettkämp-

fe stets ein starkes Team an die Startlinie zu bekommen.

„Das Ziel ist klar! Wir wollen den Titel verteidigen, das Team ist heiß“, hebt Teamleiter Marc Trautmann hervor. Wie schwer das ist, wissen die Saarländer aus der vergangenen Saison, als sie mit einem mittelmäßigen Ergebnis im ersten Rennen den Titel schon fast abgeschenkt hatten - und sich diesen mit einem starken Schlusspurt doch noch sicherten.

Und auch der Vorjahresdritte PSD Bank Tri Post Trier will seinen dritten Rang zumindest verteidigen und verspricht mit seinem um vier Athleten verstärkten Team einen Angriff auf die absoluten Top-Positionen der Endtabelle.

Wer den Titel holt? Puuuuh ...



**DAS TRIATHLON TEAM  
DSW DARMSTADT**  
strebt weiterhin nach  
dem ersten Teamerfolg  
der Vereinshistorie



**GELINGT ES EINEM FRAUEN-TEAM, Witten zu ärgern?**

## FRAUEN: WITTEN STREBT DIE TITEL-VERTEIDIGUNG AN

Bei den Frauen scheint die Prognose etwas einfacher zu sein. PV Triathlon TG Witten, in der Vorsaison noch als triathlon.one Witten am Start, ist nicht nur Titelverteidiger, sondern die in der Breite stärkste Mannschaft, die zudem einige hochkarätige Neuzugänge aufbietet. Etwa die Italienerin Bianca Seregni, die 2023 drei Weltcup-Wettbewerbe gewann.

Während sich die Mannschaft im Vorjahr die Favoritenbürde nicht so wirklich zuweisen lassen wollte, sagt Teamleiter Torsten Endres diesmal selbstbewusst: „Wir wollen den Titel verteidigen.“ Klar ist jedoch: dafür müssen die Wittenerinnen aufgrund weiterer starker Teams in jedem Wettkampf Spitzenleistungen abrufen.

Auch wenn diese ihre Saisonziele eher defensiv formulieren. Jonathan Pargätzi, der Teamleiter des Vorjahreszweiten Lüneburg, erklärt etwa: „Es wird schwierig, das Ergebnis von 2024 zu toppen. Wir wären schon mit einem Podiumsplatz in der Endabrechnung zufrieden.“ Und Kölns Teamchef Gerhard Herrera fügt an, man „strebe nach Rang drei im Vorjahr auch 2025 wieder eine Top-Platzierung an“.

Für Top-Platzierungen in einzelnen Rennen kommt auch Triathlon Potsdam mit seiner Mischung aus Top-Aktiven und Nachwuchskräften, das Team Bad Orb - Salz des Spessarts und die SG Viernheim/Saar, im Vorjahr Sieger des Rennens im Kraichgau, in Frage.



Foto: Petko Beier

**PV TRIATHLON TG WITTEN** ist der Top-Favorit bei den Frauen



## **DIE FÜNF RENNEN**

<b>24. Mai</b>	Kraichgau
<b>20. Juli</b>	Tübingen
<b>2./3. August</b>	Dresden
<b>15. August</b>	tbd
<b>6. September</b>	Hannover

Mehr Infos zu den einzelnen Events auf  
>> [www.triathlonbundesliga.de/events](http://www.triathlonbundesliga.de/events)

PORTRÄT





# ELKE VAN ENGELN WÜRDIGUNG EINER BESONDEREN KARRIERE

Von Thorsten Eisenhofer und  
Melanie Thiele (Fotos)

**D**ie Para Triathletin **Elke van Engelen** hat ihre internationale Karriere beendet. Eine Würdigung einer besonderen Karriere.

Montreal, 29. Juni 2024. Es ist der entscheidende Tag für Elke van Engelen. Der Tag, an dessen Abend feststeht, ob sie bei den Paralympischen Spielen 2024 in Paris dabei sein wird - oder eben nicht. Es ist ein Tag, der durchaus Einfluss darauf hat, wie sie einmal auf ihre Karriere zurückblicken wird.

#### **Am Boden**

Van Engelen und Camille Seneclauze (FRA) kämpfen in Kanada im abschließenden Wettkampf des Qualifikationszeitraums um den letzten Paris-Startplatz in der Klasse PTS4. Die Voraussetzungen sind klar: platziert sich die Französin vor

van Engelen und erreicht noch dazu ein Top-3-Ergebnis, platzt der Paralympics-Traum der deutschen Para Triathletin.

Was folgt, ist ein Rennen, für das ein Autor aus Hollywood das Drehbuch geschrieben haben könnte. Es gibt keine frühe Entscheidung, sondern ein enges Ringen. Van Engelen geht vor Seneclauze auf die Laufstrecke. Van Engelen geht vor Seneclauze auf die zweite Laufrunde. Van Engelen geht auch vor Seneclauze auf den letzten Kilometer. Doch dann, 500 Meter vor dem Ziel, zündet die Kontrahentin den Turbo, zieht an der Zahnärztin vorbei und erreicht als Dritte vor der Deutschen das Ziel.

Aus der Traum. All die Kraft, all die mentale Energie, all der Aufwand, so scheint es in diesem Moment, umsonst investiert. „Die Tage danach waren schon schwierig“, erinnert sich die 59-Jährige. Es ist ein Satz, der tief blicken lässt. Tief blicken in



den damaligen Gemütszustand von Elke van Engelen. Sie sagt aber auch: „Es ist nicht schlimm, etwas nicht geschafft zu haben. Schlimm ist es, es nicht versucht zu haben.“

### **Ganz oben**

Ein paar Tage später folgt die gefühlsmäßige 180-Grad-Kehrtwende. Vom Weltverband World Triathlon erhält sie eine Wildcard für die Startklasse PTS4 und darf somit doch bei den Paralympics starten. Zum ersten Mal.

Natürlich sind die Spiele für die Niederländerin der Höhepunkt ihrer sportlichen Karriere, ein Ereignis, das mit nichts anderem nur annähernd vergleichbar ist. „Es war eine sehr, sehr beeindruckende Zeit in Paris“, so van Engelen. Nicht nur das Rennen an sich, das sie auf Platz zehn beendet, sondern auch die unbeschreibliche Größe des Events, das Ganze drumherum,

die Wettbewerbe in anderen Sportarten, der Austausch mit anderen Aktiven. Aber man merkt ihr auch an, dass sie ein wenig hadert. Mit dem kräftezehrenden Qualifikationsprozess, mit der Hängepartie um ihren Start. Sie sagt: „Es war im Vorfeld klar, dass ich in Paris nicht in Topform an der Startlinie stehen werde.“ Doch unabhängig davon, ob ein besseres Resultat beim Karrierehöhepunkt mit einer zielgerichteteren Vorbereitung möglich gewesen wäre oder nicht; was vielleicht viel mehr wert ist als die Platzierung an sich, ist die menschliche Zuneigung, die van Engelen nach dem Verpassen der Qualifikation auf sportlichem Wege erfahren hat. In Montreal nahmen sie langjährige Konkurrentinnen in den Arm, weinten mit ihr zusammen. Konkurrentinnen, die gerade ihr eigenes Rennen beendet hatten, aber sofort antizipierten, dass für van Engelen gerade der Lebens-

## **ELKE VAN ENGELEN**

**Ehemalige Para Triathletin**  
(Klasse PTS4)

**Alter:** 59 Jahre

**Internationale Erfolge:**  
*Weltmeisterschaften*  
Bronze - Lausanne (2019)  
Bronze - Abu Dhabi (2023)

*Europameisterschaften*  
Gold - Valencia (2019)  
Silber - Valencia (2021)  
Bronze - Olsztyn (2022)

*Paralympics*  
10. Platz - Paris (2024)

„ES IST NICHT  
SCHLIMM,  
ETWAS NICHT  
GESCHAFFT ZU  
HABEN. SCHLIMM  
IST ES, ES NICHT  
VERSUCHT ZU  
HABEN.“

**ELKE VAN ENGELEN**



# „BESSER ZU WERDEN, WAR DAS, WAS MICH ANGETRIEBEN HAT.“

## ELKE VAN ENGELEN

traum geplatzt war. „Das hat mich tief beeindruckt“, unterstreicht van Engelen und fügt an: „Das hat mir mal wieder gezeigt, dass wir Para Sportlerinnen und Para Sportler wie eine kleine Familie sind.“

### Weiter

Freundschaften, die über die Zeit im Sport hinaus andauern, sind das eine, was van Engelen aus der Zeit, in der sie international gestartet ist, mitnimmt. Das andere ist eine Form von Glück und Zufriedenheit. „Ich bin dankbar und stolz, dass ich den Sport in meinem Alter auf diesem Niveau betreiben konnte“, erklärt die Bad Bentheimerin.

Natürlich haben sie die Erfolge angespornt. Immer und immer wieder. Viel mehr aber noch der Versuch, die bestmögliche Leistung zu erzielen. „Besser zu werden, war das, was mich angetrieben hat“, sagt sie. Ihr war eine Leistung, die sie zufrieden stellte und im Ergebnis Rang vier auswies, lieber als ein zweiter Rang, den sie mit einer nicht zufriedenstellenden Leistung erreicht hat.

Während sie über Leistung und Ansprüche spricht, muss sie irgendwann lachen und sagt: „Ich muss zugeben, ich bin nicht so leicht mit mir selbst zufrieden.“ Aber, das ist ihr auch wichtig zu betonen, sie konnte Erfolge schon auch genießen.

Anders hätte sie die Doppelbelastung als Dentalmedizinerin und Para Sportlerin über Jahre hinweg nicht so gut gemeistert und würde sich jetzt nicht so sehr darauf freuen, nach dem Ende der internationalen Karriere den Sport zum Spaß (auf nationaler Ebene) weiter zu betreiben.

### Immer weiter

Als Elke van Engelen ihr erstes internationales Rennen bestritten hat, war sie 53 Jahre alt, bei ihrem letzten internationa-

len Wettkampf bereits 59. Ihre jüngsten Konkurrentinnen im Kampf um die Startplätze in Paris waren zum Teil noch nicht einmal 20, die direkte Rivalin Seneclauze 33 Jahre jünger als van Engelen.

Das Alter war und ist für van Engelen nie ein Thema im Vergleich mit den anderen. Vielmehr sei das Alter „doch nur eine Zahl“.

### Der Start

Die steht zu Beginn ihrer Triathlonkar-





riere 2012 auf 47. Von einem Lauffreund angetrieben startet sie beim Nordhorer Triathlon. Brustschwimmend, mit einem Secondhand-Rennrad, aber trotzdem erfolgreich – sie gewinnt die Frauenwertung. Den Sieg empfindet sie auch als passende Antwort auf die Aussage eines Triathleten ihr gegenüber kurz vor dem Start, der etwas oberlehrerhaft erklärt hatte, dass man Kraulen im Alter von fünf Jahren erlene und nicht im Alter von 50 Jahren.

2013 gewinnt sie erneut in Nordhorn und verspricht, 2014 wiederzukommen, wenn sie den Pokal bei einem weiteren Sieg behalten dürfe. Sie bekommt die Zusage, nimmt abermals teil und siegt auch ein drittes Mal.

#### **Der Schock**

Um den Zeitpunkt des dritten Erfolges in Nordhorn – bis dahin der einzige Triathlon-Wettkampf, bei dem sie startete – beginnt sie mit systematischem Training,



unterstützt von Ute Mückel. Sie lernt Kraulen, trainiert nach Plänen und absolviert erst ihre erste Mittel- und dann ihre erste Langdistanz. Sie ist längst eine ambitionierte Breitensportlerin, als sie – in der Vorbereitung auf den Challenge Roth 2016 – die Diagnose Tumor im Sprunggelenk erhält. „Das war natürlich ein Schockmoment. Ein Moment, der alles zum Stillstand gebracht hat“, erinnert sich van Engelen.

Nun stehen nicht mehr Kraulzüge, die richtige Anzahl von Wochenkilometern und die passenden Vorbereitungswettkämpfe im Mittelpunkt. Stattdessen dreht sich alles um eine Amputation, Prothesen und vor allem auch darum, mental damit klarzukommen. „Im Fokus stand, den Alltag zu meistern. An Sport habe ich nicht gedacht, schon gar nicht an Leistungssport“, betont van Engelen. Aber es ist eben auch so, dass Sport für

van Engelen zum Leben dazu gehört. Auch vor ihrer Zeit als Triathletin, als sie unter anderem bei einigen der weltweit größten Marathonläufe an der Startlinie stand. „Sport ist für mich eine Lebenseinstellung“, sagt sie. Und Sport hat seinen Anteil, dass sie nach diesem schweren Schlag wieder aus dem Loch krabbelt. Zehn Tage nach der Amputation ist sie wieder bei einem Triathlonwettkampf dabei – als Zuschauerin. Rund ein Jahr spä-

„SPORT IST  
FÜR MICH EINE  
LEBENSEIN-  
STELLUNG.“

**ELKE VAN ENGELEN**



ter nimmt sie am Wings for Life World Run teil, bald folgt dann der erste Start bei einem Para Triathlon. Und im April 2019 startet dann mit einem Para Weltcup in Italien das, was im vergangenen Herbst nach über 20 Podiumsplätzen, darunter fünf Siege, zu Ende gegangen ist: die internationale Karriere von Elke van Engelen. Es ist eine Karriere, auf die sie mit stolz zurückblicken kann.



**Sophie hat 2009, im Alter von sechs Jahren, mit Triathlon begonnen, da Triathlon bei den Gießmanns Familiensport ist. 2025 gehört sie erstmals dem Perspektivkader der DTU an.**

**Was war dein bislang schönstes Erlebnis im Triathlon?**

**Sophie Gießmann:** Die schönsten Erlebnisse sind immer wieder die Trainingslager. Wir können die Zeit gemeinsam mit vollem Fokus aufs Training verbringen und Spaß haben.

**Was hast du bei jeder Radausfahrt dabei?**

**Sophie Gießmann:** Flickzeug, denn auch der Ersatzschlauch hat mich schon im Stich gelassen.

**Wie würdest du nach dem Ende deiner Karriere gerne auf diese zurückschauen?**

**Sophie Gießmann:** In dem Wissen, dass ich in diesen Jahren sehr viel Spaß hatte, die Freude am Sport nicht verloren gegangen ist und ich die Chancen, die ich hatte, gut genutzt habe.

**INTERVIEW GEFÜHRT VON:**  
Thorsten Eisenhofer

# 3 FRAGEN AN SOPHIE GIËSSMANN

# 3 FRAGEN AN MORITZ HÄGEL

**Moritz hat bis 2019 intensiv Fußball gespielt, dann aber gemerkt, dass es nicht mehr der richtige Sport für ihn ist und sich umorientiert. 2025 gehört er erstmals dem Nachwuchskader 1 der DTU an.**

**Was war deine bislang schönste Erfahrung im Triathlon?**

**Moritz Hägel:** Es gibt natürlich immer viele schöne Momente im Sport, aber mein persönlich schönster Moment war die Bekanntgabe, dass wir mit unserem Ligateam (TSG 08 Roth / Hubert Schwarz Team, Anm. d. Red.) in die 1. Triathlon-Bundesliga aufgestiegen sind und ich, als jüngstes Team-

glied einen nicht unbeträchtlichen Anteil am Aufstieg hatte.

**Was ist immer in deinem Kühlschrank?**

**Moritz Hägel:** Das Meal Prep und ein großer Ingwershot von meiner Mama.

**Wie würdest du nach dem Ende deiner Karriere gerne auf diese zurückschauen?**

**Moritz Hägel:** Nach meiner Zeit als Leistungssportler würde ich gerne auf eine faire und bodenständige Karriere zurückblicken. Eine, die durch viele schöne Trainingseinheiten und harte Wettkämpfe geprägt war und mit einigen guten Platzierungen - sowohl national als auch international - belohnt wurde.

**INTERVIEW GEFÜHRT VON:**  
Thorsten Eisenhofer



# ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT



## SEIT FAST DREI JAHRZEHTEN

Teil der DTU Geschichte:  
Prof. Dr. Martin Engelhardt

**W**enn Prof. Dr. Martin Engelhardt über die Geschichte der Deutschen Triathlon Union (DTU) spricht, die am 23. Februar 1985 aus der Fusion des Deutschen Triathlon Verbandes (DTV) und dem Deutschen Triathlon-Bund (DTrB) in Worms entstanden ist, dann ist es, als würde man durch vier Jahrzehnte Sportgeschichte reisen. Eine Reise, für die man sich Zeit nehmen sollte.

Denn der Verbandspräsident, der seit 2011 in zweiter Amtszeit in erster Reihe wirkt, kann durchaus als eine Art wandelndes historisches Gedächtnis der DTU bezeichnet werden. Faktentreu, detailreich und chronologisch sicher kann der 65-jährige Mediziner jedwede Frage beantworten, was uns dazu bewogen hat, das Gespräch mit dem gebürtigen Hanner als unterhaltsamen Ritt durch 40 Jahre Triathlon-Geschichte und nicht als reines Interview niederzuschreiben. Ein solches steht allerdings in gekürzter Form **>> online** zur Verfügung.

# „ICH BIN ALS 27-JÄHRIGER ALS EINE ART UNBESCHRIEBENES BLATT GEWÄHLT WORDEN.“

**PROF. DR. MARTIN ENGELHARDT**

## **Die frühen Jahre und die Professionalisierung des Sports**

1982 fand in Essen der erste Triathlon auf deutschem Boden statt. Nur drei Jahre später wurde die DTU als Zusammenschluss zweier divergenter Verbände gegründet.

Engelhardt blickt zurück: „Es war Dr. Joachim Fischer, der die Fusion des leistungsorientierten DTV mit dem breitensportlich geprägten DTrB vorantrieb. Ohne sein diplomatisches Geschick hätte es diesen Zusammenschluss nicht gegeben.“

Der Verband wuchs, doch die Strukturen waren anfangs improvisiert. So erinnert sich Engelhardt mit einem Lächeln zurück: „Die erste Geschäftsstelle befand sich in der Zahnarztpraxis Fischers.“ In provisorischen Räumlichkeiten in Heigenbrücken begann die tägliche Verbandsarbeit mit einem gespendeten Computer. Es war ein entscheidender Schritt, um Triathlon in Deutschland fest zu etablieren. Mit der Aufnahme in den Deutschen Sportbund (heute DOSB) 1987, den Dr. Fischer zielstrebig vorbereitet hatte, wurde die Professionalisierung der Sportart und ihrer verbandlichen Strukturen weiter vorangetrieben. Maßgeblich daran beteiligt war Engelhardt, der im selben Jahr erstmals das Präsidentenamt übernahm. Und das als Notlösung. Denn im Rahmen des damaligen Verbandstages gab es zu-

nächst keine Einigung unter den Funktionärinnen und Funktionären, wer an die Spitze des noch jungen Verbandes treten sollte.

„Ich bin da eigentlich hingefahren, um Dr. Fischer zu unterstützen. Als dann klar war, dass es eine Neuansetzung des Verbandstages bräuchte, wenn keine Einigung erzielt werden würde, bin ich als 27-Jähriger als eine Art unbeschriebenes Blatt gewählt worden.“

Was viele über die damalige Notlösung nicht wussten: Engelhardt hatte als langjähriger Leistungsschwimmer im Deutschen Schwimmverband adäquate Ausbildungen zum Organisationsleiter sowie Trainer erhalten und machte sich in der Folge, losgelöst von jeglichen Zweifeln, an die Arbeit: „Ich habe früh versucht, das Image des Triathlons zu verändern. Ursprünglich galt Triathlon als Sport der Spinner – geprägt von den Bildern aus Hawaii. Als Arzt war ich aber überzeugt, dass Triathlon, vernünftig betrieben, eine der gesündesten Sportarten ist.“

Engelhardt rief wissenschaftliche Untersuchungen ins Leben, organisierte das erste Triathlon-Symposium und baute enge Beziehungen zu medizinischen Experten auf. Parallel dazu entstand die erste hauptamtliche Geschäftsstelle in Eschollbrücken, maßgeblich getragen von Dieter Bremer, mit der langfristig professionelle Strukturen gesichert werden sollten. „Es

# „ICH HABE DEN DAMALIGEN ATHLETENSPRECHER DES IOC THOMAS BACH VON UNSERER SPORTART ÜBERZEUGT.“

## PROF. DR. MARTIN ENGELHARDT

war mir klar, dass es einer guten Infrastruktur bedarf, wenn man erfolgreich sein will. Ich habe in meiner ersten Legislatur versucht, den Sport auf eine solide Basis zu stellen.“

### **Olympia und die internationale Bühne**

Zu der gehörte auch der Traum von Olympia, der in den 1990er Jahren Fahrt aufnahm. 1994 wurde Triathlon offiziell ins Olympische Programm aufgenommen – ein Erfolg, den Engelhardt auch seiner Hartnäckigkeit zuschreibt: „Ich bin einfach nach Tauberbischofsheim gefahren und habe den damaligen Athletensprecher des IOC Thomas Bach von unserer Sportart überzeugt. Diese Verbindung hat uns viele Türen geöffnet.“

In der Folge hielt der Verbandspräsident in vielfältiger Weise kontinuierlich den Kontakt zu Bach und sorgte so für die nachhaltige Unterstützung des späteren IOC-Präsidenten.

2000 in Sydney feierte der Triathlon sein olympisches Debüt, 2008 folgte Jan Frodenos Goldmedaille – ein Höhepunkt, an den sich Engelhardt gerne zurückerinnert. Aber nicht alles, was der umtriebige Sportfunktionär, der als Chefarzt am Klinikum Osnabrück auch die Leitung der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie innehat, in seiner ersten Legislatur angepackt hat, war von Erfolg gekrönt.

Ein herber Rückschlag für den Visionär, der selbst mit späteren Weggefährten an den ersten Triathlonveranstaltungen in Deutschland teilgenommen hat und wei-

terhin Triathlon aktiv ausübt, war die geplante Weltmeisterschaft in Nürnberg Anfang der 1990er Jahre. Die wurde Deutschland – trotz bereits unterzeichneten Vertrages – wieder entzogen. „Es war eine harte Lektion. Wir hatten ein zukunftsweisendes Konzept erarbeitet, das die Veranstaltung schon damals in die Innenstadt von Nürnberg bringen sollte. Wir hatten aber nicht bedacht, dass der damalige Weltverbandspräsident Les McDonald als junger Mensch Teil der britischen Truppen im Nachkriegsdeutschland gewesen ist und nicht wollte, dass eine WM in einer ehemaligen Nazi-Hochburg stattfindet.“

Diese bittere Erfahrung schärfte allerdings den Blick für künftige Großveranstaltungen und die Bedeutung strategischer Partnerschaften.

### **Krisenjahre und der Weg zurück**

Nach Engelhardts erstem Rückzug aus dem Präsidentenamt 2001 geriet die DTU in unruhiges Fahrwasser. Interne Querelen, wirtschaftliche Schwierigkeiten und eine drohende Insolvenz – trotz der Erfolge bei der WM 2007 und Olympia 2008 – führten dazu, dass Reinhold Häußlein 2010 und Engelhardt 2011 zurückkehrten. „Es tat weh, zu sehen, wie der Verband in Schieflage geriet. Ich



Foto: Henning Angerer

**AUCH HEUTE NOCH** steht Engelhardt regelmäßig mit Dr. Thomas Bach (2.v.r.) in Kontakt. 2023 stattete der IOC-Präsident der Heim-WM in Hamburg einen Besuch ab. Neben Bach: Daniel Unger (links), Prof. Dr. Martin Engelhardt sowie die damalige Triathlon-Weltverbandspräsidentin Marisol Casado (rechts).

## AM ANFANG DER FUNKTIONÄRSKARRIERE:

Ein junger Martin Engelhardt (rechts) mit dem ersten DTU Präsidenten Dr. Joachim Fischer



Foto: DTU Archiv

konnte nicht anders, als mich wieder einzubringen.“

Gemeinsam mit neuen Strukturen, hauptamtlichen Mitarbeitenden und einem strategischen Kurswechsel gelang die Stabilisierung. Ein entscheidender Faktor war der Einstieg der DTU ins Veranstaltungswesen. „Ohne unser Engagement in Hamburg wäre die Veranstaltung nicht mehr existent. Heute ist sie eine der wichtigsten Plattformen für unseren Sport.“ Die enge Zusammenarbeit mit Medien und Sponsoren half, den Verband wirtschaftlich auf stabile Füße und die Weichen für eine positive Zukunft zu stellen.

### **Erfolge und ein Blick in die Zukunft**

So zahlten sich die Strukturanpassungen nur wenige Jahre später aus. Siege bei den Heim-Weltmeisterschaften in Hamburg, der Olympiasieg der Mixed-Staffel 2024 und wirtschaftliche Stabilität sind der beste Beleg für die geglückte Kursanpassung in ruhigere Fahrwasser.

„Wir sind heute stärker denn je, aber wir dürfen nicht stillstehen. Die Herausforde-

rungen von morgen sind andere als die von gestern.“ Dennoch weiß Engelhardt, der beständig predigt, aus den richtigen Entscheidungen als auch Fehlern der Vergangenheit zu lernen, dass zukünftiger Erfolg kein Selbstläufer ist.

„Wir dürfen uns nicht auf dem Erreichten ausruhen, sondern müssen den Weg konsequent und vor allem gemeinsam weitergehen.“

Da sich gesellschaftliche Entwicklungen immer rasanter vollziehen, sei der Verband stets gefordert, Konzepte fortwährend zu überdenken, immer offen für

**„NUR WER DIE VERGANGENHEIT KENNT, HAT EINE ZUKUNFT.“**

**WILHELM VON HUMBOLDT (1767-1835)**

Neues zu sein, jederzeit mit dem Ziel, Menschen, vor allem die jüngeren Generationen, vom Triathlonsport zu begeistern. Denn Engelhardt, der mittlerweile als Vizepräsident des DOSB nicht nur für Triathlon, sondern für Sport im Allgemeinen kämpft, ist überzeugt: „Triathlon ist der ideale Gesundheitssport, von der Jugend bis ins hohe Alter. Wenn wir diesen Gedanken weitertragen, wird die DTU auch in den kommenden Jahrzehnten erfolgreich sein.“



Foto: World Triathlon/Tommy Zafares

## HISTORISCHER COUP ZUM SAISONAUFTAKT

Beim ersten Rennen der World Triathlon Championship Series 2025 in Abu Dhabi (VAE) haben die deutschen Triathletinnen einen historischen Dreifachsieg gefeiert. Lisa Tertsch, Nina Eim und Laura Lindemann sorgten erstmals in der Geschichte für ein rein deutsches WTCS-Podium. Es war zudem das erst zweite Mal, dass drei Frauen eines Landes die Plätze eins, zwei und drei belegten. Nur Australien war das 14 Jahre zuvor gelungen.

**>> Mehr dazu hier**

## PREMIEREN-SIEG

Henry Graf hat Ende März den Indoor-Weltcup im französischen Liévin gewonnen. Bei dem über vier Runden (Qualifikation, erste Runde, Halbfinale, Finale) ausgetragenen Hallen-Event setzte sich der 23-Jährige im Finale seines erst dritten Weltcup-Rennens vor dem Franzosen Antoine Duval und dem Niederländer Mitch Kolkman durch. „Es war ein großer Tag für mich, ich kann es noch gar nicht glauben. Das Jahr läuft für mich bislang richtig, richtig gut“, sagte Graf nach seinem Premieren-Sieg. Laura Lindemann und Annika Koch, die Zweite und Dritte bei den Frauen wurden, sorgten für zwei weitere Podiumsplätze für die DTU.

**>> Mehr lesen**

## ZOOT NEUER AUSRÜSTER

Ende November 2024 hat die DTU mit Zoot den neuen exklusiven Ausrüster des Verbandes sowie der Deutschen Nationalmannschaften vorgestellt. Neben Triathlon-spezifischer Wettkampfbekleidung wird auch eine eigene Trainingslinie angeboten – inklusive neuer Produkte wie beispielsweise Hoodies. Wen die Shoppinglaune packt, der kann per E-Mail an [startpass@triathlondeutschland.de](mailto:startpass@triathlondeutschland.de) einen 25%-Rabattcode anfragen, der allen Startpassinhaberinnen und -inhabern zur Verfügung steht.

## TRI TRAVEL NEUER REISEPARTNER

Seit Anfang Januar diesen Jahres ist Tri Travel der neue Reisepartner der DTU. Die Kooperation erstreckt sich über vier Jahre und umfasst die Unterstützung der DTU im Bereich Reisemanagement für den Leistungssport sowie für die Agegroup-Community.

## TRIKS – ERKLÄR-VIDEOS FÜR KIDS

Die Deutsche Triathlonjugend (DTJ) hat auf YouTube eine Serie an Erklärvideos veröffentlicht, die den Triathlonsport an sich sowie die verschiedenen Angebote im Kindes- und Jugendalter darstellen. Die kurzen Clips geben Einblicke in verschiedene Themenbereiche und eignen sich für die Vereinsarbeit genauso wie den Einsatz bei Projektwochen in Schulen.

**>> Videos anschauen**

## SUZUKI UND DTU VERLÄNGERN PARTNERSCHAFT

SUZUKI hat Ende November vergangenen Jahres sein noch bis Ende 2025 laufendes Generalsponsoring der Deutschen Triathlon Union (DTU) frühzeitig verlängert. Beide Seiten vereinbarten eine Fortführung der Zusammenarbeit um drei weitere Jahre bis Ende 2028.

Zentraler Bestandteil ist neben der Unterstützung des nationalen Triathlon-Dachverbands und seinen Triathlon-Nationalmannschaften im Elite- als auch Nachwuchs- sowie Para Bereich auch das Titel-Sponsoring des World Triathlon Hamburg. Außerdem wird das Engagement Suzukis als Hauptsponsor der 1. Triathlon-Bundesliga, der höchsten deutschen Triathlon-Liga für Frauen und Männer, die von der DTU ausgeschrieben und veranstaltet wird, fortgesetzt. Weitere Leistungen des japanischen Mobilitätsanbieters betreffen verschiedene Deutsche Meisterschaften sowie Teile der TriathlonD-Event-Serie. Aber auch der Schulsport wird dank eines umfangreichen Invests nachhaltig unterstützt.

[» Mehr dazu hier](#)

## PUSH IT – UPDATES FÜR DIE VERBANDS-APP

Gestartet, um allen einen digitalen Startpass zu ermöglichen, bietet die triathlonD-App mittlerweile über eine Push-Funktion die Option, zu verschiedenen Inhalten informiert zu werden. Beispielsweise ist es möglich, sich direkt über jede neue Ausgabe der Verbandsnews benachrichtigen zu lassen. Die App ist in allen App-Stores zu finden.



Foto: DTU/Oliver Kraus

**GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT:** DTU Präsident Prof. Dr. Martin Engelhardt (links) und Daniel Schnell, Deputy Managing Director der Suzuki Deutschland GmbH.

## 17 MEDAILLEN BEI WINTER-WM

Die deutsche Altersklassen-Nationalmannschaft hat im Februar bei den Weltmeisterschaften im Wintertriathlon und -duathlon im italienischen Cogné für eine Medaillenflut gesorgt. Mit 17 Mal Edelmetall übertraf das Team der DTU das Ergebnis aus dem Vorjahr, als den deutschen Aktiven 14 Mal der Sprung aufs Podest geglückt war.

Besonders stark präsentierten sich zwei erfahrene AgeGrouper. Hans-Peter Grünebach (AK 75) und Steffen-Luis Neuendorff (AK 80) sicherten sich in beiden Disziplinen Gold in ihrer Altersklasse.

[» Mehr lesen](#)



Foto: World Triathlon/Petko Beier





**bwtv**  
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER TRIATHLONVERBAND E.V.  
>> [www.bwtv.de](http://www.bwtv.de)

## ÜBER 100 TEAMS IN DER LIGA

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Für die Saison 2025 der BWTV Triathlonliga powered by RACEPEDIA haben sich mit 101 erstmals seit über zehn Jahren wieder mehr als 100 Teams registriert.

Großen Anteil daran hat die neue Mixed-Liga, für die auf Anhieb 16 Teams gemeldet haben. Intention dieser Liga ist es, dass kleinere Vereine mit dünner Personaldecke durch den gemeinsamen Start von Frauen und Männern ein Team stellen können. Es gehen vier Aktive an den Start, drei davon werden gewertet, allerdings müssen unter den drei Gewerteten zwei verschiedene Geschlechter vertreten sein.

Der erste Ligawettkampf findet am 27. April in Karlsruhe, das große Finale am 12. Juli in Schluchsee statt.

**HERMANN UTZ** (links) erhielt von Präsident Bernhard Thie die Ehrennadel des BWTV in Gold.



Foto: Julia Heckmann

## VIEL POSITIVES ZU BERICHTEN

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Vertreterinnen und Vertreter von 14 Vereinen waren am 15. Februar zum Verbandstag des BWTV ins SpOrt Stuttgart gekommen. Die rund 30 Personen durften zunächst Hermann Utz gratulieren, der die Ehrennadel des Verbandes in Gold überreicht bekam. Präsident Bernhard Thie würdigte in seiner Laudatio den Einsatz und das Engagement von Utz, der sich in den vergangenen 40 Jahren sowohl in seinem Verein Tri-Team Heuchelberg, im Landesverband sowie als Veranstaltungsorganisator verdient gemacht hat. Die Präsidiumsmitglieder hatten ebenfalls viel Positives zu berichten, auch

wenn die Herausforderungen nach wie vor groß sind. So habe man zwar mit einer schrumpfenden Anzahl an Nachwuchsathletinnen und -athleten, fehlenden Trainerinnen und Trainern und einer schwierigen Bädersituation zu kämpfen. Erfreulich sei indes, dass die Finanzen stabil sind. Aber auch hier gelte es, zum Beispiel über neue Sponsoren, anstehende Mehrkosten aufzufangen. Die Entwicklungen im Veranstaltungsbereich wurden ebenfalls erfreulich bewertet. So gäbe es 2025 nicht nur vier neue Veranstaltungen in Baden-Württemberg. Etliche Wettkämpfe seien zudem bereits ausgebucht.



Foto: Oliver Gold

**EIN BESONDERES HIGHLIGHT** wird, wie schon im vergangenen Jahr, die DM der Juniorinnen und Junioren sowie der Jugend A am Rothsee sein.



## TRIATHLON-SAISON IN BAYERN: FÜR ALLE ETWAS DABEI!

>> [www.triathlonbayern.de](http://www.triathlonbayern.de)

**BAYERN.** Die bayerische Triathlon-Saison verspricht jede Menge Action für Ambitionierte, Nachwuchstalente sowie Hobbysportlerinnen und -sportler. Bei der Vielfalt an Wettkämpfen und Events ist für alle etwas dabei – also Kalender checken und anmelden! Unsere Wettkampf-Höhepunkte:

Los geht's am 4. Mai mit den Duathlon-Meisterschaften in Krailling. Danach stehen Highlights wie die Bayerischen Meisterschaften Sprintdistanz in Schweinfurt (1. Juni), die BM Mitteldistanz in Landshut (22. Juni) und die Kurzdistanz in Kitzingen (2. August) an. Auch Crossduathlon-Fans kommen im Herbst auf ihre Kosten.

>> [Alle Termine gibt es hier](#)

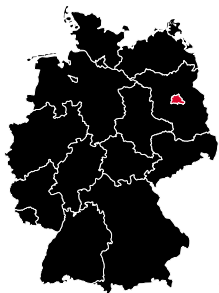
In Weiden fällt am 10. Mai der Startschuss für die Liga-Saison. Einige Rennen folgen, bevor das Finale der Bayern- und Regional-Liga am 27. Juli in Schongau steigt. Zwei Landesligen bieten regionalere Rennen. Spannung garantiert!

Der Nachwuchs misst sich bei verschiedenen Rennen – von Swim&Runs über Duathlons bis zu Triathlons. Wettkämpfe gibt's in Bamberg, Erding, am Rothsee, in Marktredwitz, Velburg und Harburg. Perfekte Gelegenheit für junge Talente, Rennerfahrung zu sammeln!

>> [Alle Termine sind hier zu finden](#)

Für all diejenigen, die erst in den Sport hineinschnuppern wollen oder nicht auf Rennen stehen, gibt es die **Community-Events**. Hier können alle mitmachen! Ob Schnupperkurse oder Trainingssessions – die Community-Events bieten einen lockeren Einstieg in den Triathlon-Sport sowie abwechslungsreiche Möglichkeiten, die Gemeinschaft zu genießen.

>> [Alle Termine gibt es hier](#)



>> [www.btu-info.de](http://www.btu-info.de)

## ERFOLGREICHER ABSCHLUSS DES C-TRAINER-LEHRGANGS

**BERLIN.** Im Dezember 2024 ist der C-Trainer-Lehrgang der BTU erfolgreich zu Ende gegangen. Wie immer lebte der Lehrgang durch das große Engagement der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche ihre Erfahrungen und ihr umfangreiches Spezial-Wissen einbrachten.

>> [Mehr lesen](#)

## HERBSTSICHTUNG DES LANDESKADERS

**BERLIN.** Im November 2024 hat die gemeinsame Kadersichtung von Brandenburg und Berlin in Cottbus stattgefunden. Insgesamt nahmen 25 Berliner Sportlerinnen und Sportler teil, viele von ihnen zum ersten Mal, um sich mit den besten Talenten aus der Region zu messen. Durch ihre Wettkampfergebnisse aus den DTU Jugendcups 2024 hatten Ellie Glieneke, Philipp Gerstengarbe, Dominik Eiswirth, Wilhelm Saborrosch, Nima Noga, Mori FINDER und Vitus Thieke bereits den Landeskader-Status für die nächste Saison sicher. Ihren persönlichen Kaderstatus sicherte sich durch das Erfüllen der Normzeit Emilie Hübner.



**OLIVER BÜTTEL**  
verabschiedet sich  
aus dem BTU-  
Präsidium.

## VERBANDSTAG DER BERLINER TRIATHLON UNION

**BERLIN.** Am 27. Februar 2025 hat der jährliche Verbandstag der Berliner Triathlon Union in den Räumen des Landesportbunds Berlin am Olympiastadion stattgefunden.

Neben den obligatorischen Wahlen waren die Ehrungen des Berlin Cups sowie die Wahl zur Triathletin und zum Triathleten des Jahres Bestandteil der Veranstaltung.

Die siegreichen Mannschaften des Berlin Cups 2024 kamen bei den Frauen von Teamwork (1. Platz), vom Triathlon Team Berlin (2. Platz) und vom TuS Neukölln (3. Platz). Bei den Männern siegte der SCC Berlin vor dem BSV Friesen und Teamwork.

Der Titel Triathletin des Jahres ging an Laura Berkenberg vom SCC Berlin, bei den Triathleten setzte sich Nachwuchsathlet Dominik Eiswirth vom BSV Friesen durch.

Es war dem Präsidium eine besondere Ehre, dem langjährigen Präsidiumsmit-

glied und ehemaligen Präsidenten Oliver Büttel (Weltraumjogger) für 38 Jahre Engagement für den Berliner Triathlon-sport zu danken und ihn zu ehren. Büttel, der in den letzten Jahren als Pressewart der BTU aktiv im Präsidium mitgearbeitet hat, hatte darum gebeten, ihn von dieser Aufgabe zu entlasten. Als Nachfolgerin wurde Kristin Rutz (BSV Friesen) benannt, die bereits seit knapp einem Jahr die BTU und Büttel bei dessen Aufgabe unterstützt hatte. Bei den weiteren Wahlen haben die 45 anwesenden stimmberechtigten Delegierten der Berliner Vereine die bisherigen Vorstandsmitglieder Jana Müller (Vizepräsidentin), Thomas Wendt (Schatzmeister) und Claudio Cuccoli (Jugendwart) für weitere zwei Jahre im Amt bestätigt. Als Kassensprüfer wurden David Krüger und Keno Brieger (beide TuS Neukölln) gewählt.

>> [Mehr lesen](#)

Foto: Kristin Rutz



# GENAU DEIN STYLE!

Mit unserer neuen Triathlon-Kollektion bringst du deine Leistung auf ein neues Level.

**>> JETZT BESTELLEN  
IM DTU-SHOP!**



>> [www.btb-triathlon.de](http://www.btb-triathlon.de)



Foto: Reinhardt Engert

## MEDAILLEN BEI DER WINTER-WM

### NEUER TRIATHLON IM HAVELLAND

**BRANDENBURG.** Die Triathletinnen und Triathleten des Triathlonvereins DreiZack Spandau e. V. organisieren gemeinsam mit dem Brieselanger Verein Nympe & See am 15. Juni 2025 den ersten Nymphensee Triathlon. Ziel ist es, in Brieselang auch Einsteigerinnen und Einsteigern die Möglichkeit zu bieten, erste Triathlonluft zu schnuppern.

Die Distanzen reichen von 300 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2,5 km Laufen beim Schnuppertriathlon bis zu 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen über die Olympische Distanz. Zusätzlich wird ein Swim&Run für Kinder ab acht Jahren (100 m Schwimmen und 400 m Laufen) angeboten.

>> **Mehr Informationen**

**BRANDENBURG.** Ende Februar fanden in Cogné die Wettbewerbe der Winter-Weltmeisterschaften im Triathlon und Duathlon statt, gleichzeitig waren diese auch die ersten internationalen Meisterschaften des Kalenderjahres 2025. Zahlreiche Aktive aus 21 Nationen hatten die Reise ins Aostatal angetreten, darunter

auch eine 24-köpfige Delegation der Deutschen Triathlon Union (DTU), die insgesamt 17 Mal Edelmetall eroberte. Einer von ihnen war der Brandenburger Reinhardt Engert (AK 75) vom SV Stahl Hennigsdorf, der mit Bronze (Triathlon) und Silber (Duathlon) einen erfolgreichen Saisonauftakt feiern durfte.

### TERMINE FÜR DIE BRANDENBURGISCHEN MEISTERSCHAFTEN 2025

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>10. Mai</b>      | Duathlon Kurzdistanz in Briesensee                                       |
| <b>24. Mai</b>      | Triathlon Mitteldistanz in Briesensee                                    |
| <b>3. August</b>    | Triathlon Kurzdistanz in Bad Saarow                                      |
| <b>23. August</b>   | Crosstriathlon Kurzdistanz im Rahmen des Kossenblatter Schlosstriathlons |
| <b>7. September</b> | Triathlon Sprintdistanz im Rahmen des Wukensee-Triathlons                |

**HINWEIS:** In dieser Ausgabe von **triathlonD** sind keine LV-News aus Bremen enthalten.

# BEANTRAGE JETZT DEINEN STARTPASS 2025

## Deine Vorteile:

- Exklusive Angebote unserer Partner
- Ganzjahres-Startberechtigung (Wegfall der Tageslizenz-Pflicht)
- Unfallversicherung bei privater Ausübung des Triathlonsports
- Subsidiäre Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung bei privater Ausübung des Triathlonsports
- Schutz aus Sportversicherungsvertrag des LSB/LSV
- Teilnahmevoraussetzung für nationale Liga-Wettbewerbe\*
- Teilnahmevoraussetzung für nationale Meisterschaften\*
- Teilnahmevoraussetzung für internationale Meisterschaften\*

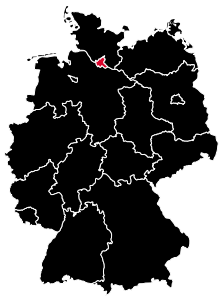
\* vorausgesetzt erfüllter sportlicher Qualifikationsnormen



## Zusätzliche Vorteile des DTU Premium-Startpasses

- Startplatz-Rücktrittskostenversicherung für Triathlon-Veranstaltungen
- Reisegepäckversicherung (bei Triathlon bezogenen Reisen)
- Reiserücktrittskostenversicherung (bei Triathlon bezogenen Reisen)
- 5% Ermäßigung auf DTU Aus- und Fortbildungen
- 5 Euro des Verkaufspreises gehen direkt an die Deutsche Triathlonjugend e.V.

Weitere Informationen unter  
[www.triathlondeutschland.de/startpass](http://www.triathlondeutschland.de/startpass)



>> [www.triathlonhamburg.de](http://www.triathlonhamburg.de)

## NEUER SCHWUNG FÜR DEN BREITENSORT: JIRKO KAMPA IST NEUER VIZEPRÄSIDENT

**HAMBURG.** Der Hamburger Triathlon Verband hat auf seinem Verbandstag im Februar ein wichtiges Ehrenamt neu besetzt: Jirko Kampa wurde einstimmig zum neuen Vizepräsidenten Breitensport gewählt. Der 35-Jährige ist dem Triathlonsport seit fast 15 Jahren eng verbunden und bringt nicht nur sportliche Erfahrung, sondern auch klare Vorstellungen für die Zukunft mit. Der Breitensport soll weiterhin nah an den Interessen der Athletinnen und Athleten sowie der Vereine entwickelt werden. „Ich möchte, dass möglichst viele Menschen erleben, wie viel Freude, Gemeinschaft und Motivation Triathlon schenken kann – ganz gleich, ob im Einsteigerbereich, ambitioniert oder im Para Triathlon.“

Kampas Wurzeln selbst liegen im selbst-organisierten Training, doch schnell fand er den Weg in die Vereinswelt: Erst beim TriSport Schwerin, seit 2015 bei den Triabolos in Hamburg. Dort war er nicht nur aktiver Athlet, sondern ab 2021 auch Kapitän der Ligateams. Mit dem Wechsel in die Funktion des Ligaleiters übernimmt er nun auch Verantwortung im Verband. Sein Ansatz: zuhören, vernetzen, umsetzen. Die bestehenden Formate der Verbands- und Landesliga sollen weiterentwickelt werden, Inklusion, Sports- und Teamgeist stärker in den Fokus rücken.



**SIEGREICHES TEAM DER**  
StS Fischbek-Falkenberg  
(HNT-Triathlon)

Foto: Nikolai Buröh

## HNT-NACHWUCHS GEEHRT

**HAMBURG.** Große Freude bei den Schülerinnen und Schülern der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT), die alle im Triathlon-Profil an der StS-Fischbek-Falkenberg, der Partnerschule des Hamburger-Triathlon-Verbands, eine der Sportklassen besuchen.

Erstmals durften sie bei der Siegerehrung des HHTV-KidsCups die große Trophäe für die Teamwertung in Empfang nehmen. Platz zwei ging an den Hamburger Schwimmclub. Bronze sicherten sich die FTV-TriKids Hamburg.

Zu einer gelungenen Abschlussfeier hatte die Triathlon-Abteilung der HNT den Hamburger Triathlon-Nachwuchs in den Süderelberaum eingeladen um dort Pokale, Urkunden und T-Shirts an alle Teilnehmenden des KidsCup unter dem Motto 'jeder Finisher ist ein Sieger' zu übergeben. Aus den Händen von Landestrainer Frederik Tychsen und dem HNT-Profilverantwortlichen Martin Schulz erhielten die begeisterten Nachwuchstalente ihre Ehrenpreise.

## KIDSCUP 2025 GESTARTET

**HAMBURG.** Es war ein gelungener Einstand in das Hamburger Triathlonjahr 2025. Schon Wochen zuvor waren die über 200 Startplätze beim 15. VAF Swim & Run vergeben. Vor allem die Kinder und Jugendlichen fieberten dem ersten Wettkampf im Rahmen des KidsCups entgegen. Nicht verwunderlich also, dass vor allem in den Nachwuchsklassen große Startfelder um die vorderen Plätze kämpften. Einen guten Saisonstart verzeichneten vor allem der FC St. Pauli Triathlon, die HNT und der Hamburger Schwimm-Club, die jeweils drei Siege verzeichnen konnten. In der Teamwertung übernahm der Nach-

wuchs des FC St. Pauli mit einem Punkt Vorsprung die Führung vor der StS Fischbek-Falkenberg (HNT-Triathlon). Drei weitere Wettkämpfe folgen für den Hamburger Triathlon-Nachwuchs um die Krone in der jeweiligen Schüler- und Jugendwertung noch. Erstmals im Programm ist dabei der Strackmann Triathlon (29. Juli) des BSV Buxtehude. Traditionell im Wettkampfprogramm stehen dann der Norderstedt Triathlon (7. September) und die Abschlussveranstaltung im Hamburger Stadtpark (14. September) des FC St. Pauli. Weitere Infos und Termine zum KidsCup gibt es >> [online](#).



HESSISCHER  
TRIATHLON  
VERBAND **htv**

>> [www.triathlonhessen.de](http://www.triathlonhessen.de)

## SWIM&RUN ERÖFFNET DIE HTV-SCHULSPORTOFFENSIVE

**HESSEN.** Über 300 Schülerinnen und Schüler haben den Darmstädter Swim&Run am 1. Februar als Saisonauftakt genutzt. Bei bestem Wetter lockte vor allem das Staffelformat zahlreiche Schulteams ans Darmstädter Nordbad. Besonders erfolgreich verlief der Tag für den Hofheimer SC, dessen fast 40 Nachwuchsteilnehmende zwölf Medaillen gewinnen konnten.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Sabine Bütscher

**DIE KIDS** des HSC beim Warmmachen vor dem Swim&Run

## HTV-NACHWUCHS WIRD SO STARK GEFÖRDERT WIE NIE ZUVOR!

**HESSEN.** Die Leistungssportkonferenz Ende Januar brachte vor allem eine Schlagzeile, die in Erinnerung bleibt: Die Zahl der hessischen Trainingsstandorte für Schülerinnen und Schüler sowie Jugendliche hat zugenommen.

>> [Mehr lesen](#)

## MELDESTAND VON VOR CORONA ERREICHT

**HESSEN.** 117 Teams sind zur Ligasaison 2025 angemeldet. Damit ist der Meldestand von vor Corona erreicht. Neu im Wettkampffahrplan der Regionalliga: Der PfordterMan in Schlitz.

## BEI SIEBEN RENNEN LANDESMEISTERTITEL HOLEN

**HESSEN.** Rekordniveau der hessischen Meisterschaftsrennen: Gleich siebenmal messen sich die schnellsten Hessinnen und Hessen miteinander, darunter eine Premiere. Erstmals geht es am 7. September im Offenbacher Stadtwald im Cross-triathlon auf Titeljagd.

>> [Mehr lesen](#)

## REGELN UND ORDNUNGEN GELERNT

**HESSEN.** Unter anderem intensiv mit der Kontrolle von Fahrrädern haben sich die angehenden Landeskampfrichterinnen und -kampfrichter bei der Neuausbildung Mitte Februar beschäftigt.

>> [Mehr lesen](#)

## TRIATHLONVERANSTALTER TAUSCHEN SICH AUS

**HESSEN.** Rund 20 hessische Triathlonveranstalter sind Anfang März im Landessportbund Hessen in Frankfurt zu einem regen Erfahrungsaustausch zusammengekommen. Fragen wie „Wo finde ich Absperrmaterialien für meine Veranstaltung?“ oder „Ist ein Sicherheitskonzept notwendig?“ standen im Mittelpunkt des Treffens. Im Anschluss diskutierten Vereinsvertretende bei der Klausurtagung gemeinsam mit HTV-Präsidentin Katja Schneider Themen, die ihnen besonders am Herzen lagen.

>> [Mehr lesen](#)

**RADKILOMETER**  
auf Mallorca für den  
TVMV Nachwuchs



Foto: Jan Müller



>> [www.triathlon-mv.de](http://www.triathlon-mv.de)

## NACHWUCHS-AKTIVE AUF MALLORCA

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Die Landeskader MV der Jugend A sowie Juniorinnen und Junioren waren Ende Februar in einem Trainingslager auf Mallorca. Im Vordergrund stand die Vorbereitung auf das erste Rennen des DTU Jugendcups in Halle mit einigen intensiven Einheiten und das Sammeln von Radkilometern für die Grundlagenausdauer. Die Sportlerinnen und Sportler aus Rostock und Neubrandenburg fanden dafür bei trockenen Bedingungen um 15-20 Grad °C in und um Playa de Muro perfekte Bedingungen vor. Mitte April ging es dann für den kompletten Landeskader ab der Jugend B ins Frühjahrstrainingslager nach Italien.

**HEIKE PRIESS** auf  
der Sportgala MV



Foto: Claudia Millat

## HEIKE PRIESS „TRAINERIN DES JAHRES“ IN MV

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Heike Priess vom TC FIKO Rostock ist vom Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern und Ministerpräsidentin Manuela Schwesig auf der Sportgala des Landes in Linstow als „Trainerin des Jahres in Mecklenburg-Vorpommern 2024“ ausgezeichnet worden. In ihrer Trainingsgruppe trainiert unter anderem die Deutsche Vizemeisterin 2024 der Jugend B, Paula Huth. Die Triathletinnen und Triathleten des Landesverbandes sagen Herzlichen Glückwunsch!



>> [www.complex.com](http://www.complex.com)

## UNTERSTÜTZUNG FÜR TVN-GESCHÄFTSSTELLE

**NIEDERSACHSEN.** Dagmar Krause, langjährige Sachbearbeiterin in der Akademie des Sports, unterstützt ab sofort Simone Molloisch auf der Geschäftsstelle des Triathlon Verbandes Niedersachsen. Wir wünschen ihr einen guten Start.

>> [Kontakt](#)

## TVN AKADEMIE AUS- UND FORTBILDUNG

**NIEDERSACHSEN.** Auch in diesem Jahr bieten wir wieder interessante Fortbildungen zur Verlängerung der Trainer C Lizenz sowie eine Trainer C Ausbildung (Start mit Teil 1) vom 12. bis 19 Oktober 2025 an.

>> [Hier geht es zur TVN Akademie](#)



Foto: Felix Kostzewa

## AUSBILDUNG NEUER KAMPFRICHTER BEIM TVN

**NIEDERSACHSEN.** Am zweiten März-Wochenende hat im Landessportbund Hannover erneut die jährliche Ausbildung zur Kampfrichter/Kampfrichter DTU Level 1 für Niedersachsen und Bremen, organisiert vom TVN, stattgefunden.

Unter der Leitung von Obfrau Anne Kostzewa, mit Unterstützung durch Bundeskampfrichter Pia Unverhau, haben die angehenden Technical Officials (TO) alle Fragen zur Sportordnung (SpO), Kampfrichtendenordnung (KrO) und auch einige Fragen zur Veranstaltendenordnung (VaO) klären können. Nach erfolgreicher Prüfung konnte am zweiten Ausbildungstag anhand von Beispielen und Rollenspielen direkt mit der praktischen Prüfung begonnen

werden. Mit zwei Einsätzen in der Saison 2025 wird die Lizenzausbildung dann final beendet. Als besonderen Gast begrüßte das Ausbildungsteam am zweiten Ausbildungstag den neuen Bundeskampfrichterobmann Ralf Stolz, der den angehenden Kolleginnen und Kollegen zusätzliche Einblicke gab und ebenfalls Fragen zur Praxis beantwortete. Wir gratulieren allen 14 neuen Ehrenamtlichen zur bestandenen Prüfung, begrüßen sie herzlich im Team und bedanken uns bei allen Referenten. Im Jahr 2026 ist eine weitere Ausbildung (DTU Level 2) in Hannover geplant. Für Fragen steht die KR-Ausbildungsbeauftragte via Mail zur Verfügung: >> [kostzewa@triathlon-niedersachsen.de](mailto:kostzewa@triathlon-niedersachsen.de).

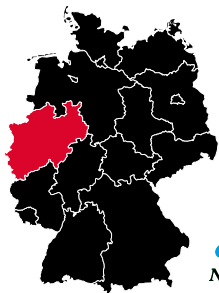


Foto: VfB Fallersleben

## ERFOLGREICHER CROSS- DUATHLON WOLFSBURG MIT REKORBETEILIGUNG!

**NIEDERSACHSEN.** Am Sonntag, 3. März 2025, fand der 26. Crossduathlon Wolfsburg, der vom VfB Fallersleben organisiert wird, statt. Fast 200 Teilnehmende standen an der Startlinie.

>> [Mehr lesen](#)



 **NORDRHEIN-  
WESTFÄLISCHER  
TRIATHLON-  
VERBAND E.V.**

>> [www.triathlonrw.de](http://www.triathlonrw.de)



Foto: NRWTV

## NRWTV MIT NEUEN GESICHTERN IM PRÄSIDIUM IM JAHR 2025

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Der letzte Verbandstag des NRWTV hatte auch Präsidiumswahlen auf der Agenda. Mit Simon Spinczyk als Jugendwart und Patrick Andexer als Schatzmeister gibt es zwei „Neue“ im Gremium, das anhaltend von Dr. Burkhard Schmidt als Präsident geführt wird. Ebenfalls neu in der Verbandsarbeit ist Thomas Junk, der als Beauftragter für die Grundsätze guter Verbandsführung benannt wurde. Erstmals widmet sich eine Person aktiv der Einhaltung der Prinzipien Transparenz, Integrität, Verantwortlichkeit und Rechenschaftspflicht, Partizipation und Einbindung, die für den NRWTV Maßstab seines verantwortlichen Handelns sind.

>> **Mehr**

## SCHNUPPERSERIE 2025 FÜR SPORTBEGEISTERTE KINDER

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Die Schnupperserie des NRWTV 2025 hat bereits begonnen. Das erste Event der Rennserie für die Schülerinnen und Schüler C (Jg. 16/17) und B (Jg. 14/15) fand in Neuss statt. Es folgen noch sechs weitere Stationen, in denen sich junge und bewegungsfreudige Kinder ausprobieren oder auch in mehreren Wettbewerben miteinander messen können.

>> **Mehr**

## LIGA-RENNEN STARTEN AM 11. MAI IN GLADBECK

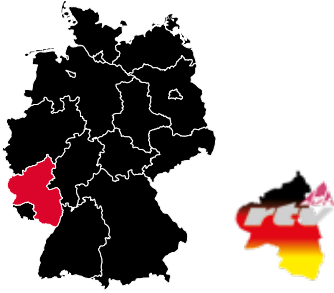
**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Der 35. ELE-Triathlon in Gladbeck bildet am 11. Mai den Auftakt zur Liga-Saison 2025. Ligaausschuss-Sprecherin Martina Herrera freut sich auf Meisterinnen und Meister in 14 Ligen und den Auftakt beim Treffen der Ligavertretenden am 3. Mai in der Katholischen Akademie in Schwerte (Ruhr).

>> **Mehr**

## ACHT LANDESMEISTERSCHAFTEN IN DIESEM JAHR

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Von Mettmann bis Düsseldorf dauert es auf dem Rad rund eine Dreiviertelstunde. Von der ersten NRW-Meisterschaft beim Duathlon in Mettmann bis zur letzten beim Swim&Run in der Landeshauptstadt dauert es indes fünf Monate mit sechs weiteren Titelkämpfen in der Zwischenzeit.

>> **Mehr**



>> [www.rtv-triathlon.de](http://www.rtv-triathlon.de)

## ERSTER KADER-LEHRGANG IM NEUEN JAHR

**RHEINLAND-PFALZ.** Zum ersten Wochenendlehrgang des erweiterten Kaders hatten Jugendwartin Silja Bäcker und Landestrainer Gerd Uhren die Kids in die Jugendherberge in Trier eingeladen.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Gerd Uhren

## EHRENPRÄSIDENT RAINER DÜRO IM INTERVIEW

**RHEINLAND-PFALZ.** Anlässlich des 40-jährigen Verbandsjubiläums der Deutschen Triathlon Union (DTU) geben verschiedene Gesprächspartnerinnen und -partner in einer Interviewserie Einblicke in die Geschichte der DTU oder beleuchten wichtige Meilensteine. Einer von ihnen: Rainer Düro.

>> [Mehr lesen](#)

## KAMPFRICHTERAUSBILDUNG IN SAARBRÜCKEN

**RHEINLAND-PFALZ.** Dank der Zusammenarbeit mit der Saarländischen Triathlon Union haben drei neue Kampfrichter des RTV am Sportcampus Saar in Saarbrücken ihre Ausbildung begonnen. Nach der Theorie steht der praktische Teil noch aus.

## STARKE LEISTUNGEN BEIM SWIM&RUN IN DARMSTADT

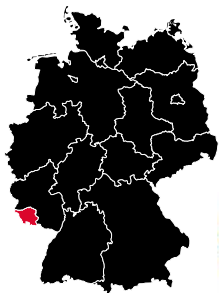
**RHEINLAND-PFALZ.** Nach dem eher mäßigen Abschneiden beim Aquathlon in Luxemburg konnten sich die Kaderathletinnen und -athleten des RTV beim stark besetzten Swim&Run in Darmstadt über einige vordere Plätze freuen. Der traditionelle Wettkampf Ende Januar, an dem die Kader aus Hessen, dem Saarland, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz teilnahmen, bestand aus einem Schwimmen im Nordbad und einem anschließenden Lauf im Jagdstart-Format rund um den Nordpark.

>> [Mehr lesen](#)

## SCHWIMMSEMINARE STARTEN WIEDER

**RHEINLAND-PFALZ.** Der RTV bietet in diesem Jahr wieder Technikseminare für alle Triathletinnen und Triathleten an, die ihre Schwimmleistung optimieren möchten. Christian Hein, siebenfacher Deutscher Meister, dreifacher Vizeweltmeister und Olympiateilnehmer im Schwimmen, wird an vorerst drei Terminen im Beatusbad in Koblenz die individuelle Schwimmtechnik der Teilnehmenden analysieren und mit speziellen Übungen an deren Verbesserung arbeiten.

>> [Mehr lesen](#)



>> [www.triathlon-stu.de](http://www.triathlon-stu.de)

## DER LANDESKADER IST BEREIT FÜR DIE SAISON!

KOPPELTRAINING



KRITERIUM AUF DEM RAD

Fotos:STU

**SAARLAND.** Mit einem Lehrgang in Saarbrücken hat sich der Landeskader in den Winterferien auf den Saisonstart beim DTU Jugendcup in Halle (29.03.) vorbereitet. Auf dem Programm standen: Mini-Triathlons, Kurventechnik, Koppeltraining und ein Test im Wasser.

>> [Eindrücke gibt es hier](#)

### SAARLANDCUP & JUGENDCUP

**SAARLAND.** Die Saarlandmeisterinnen und -meister 2025 bei den Erwachsenen und in der Jugend werden jeweils durch eine Wettkampfserie ermittelt.

Bei den Schülerinnen und Schülern sowie der Jugend B gehen drei von vier Rennen in die Wertung ein, in der Jugend A und älter sind es vier von fünf.

>> [Zur Ausschreibung](#)

### C-TRAINER AUSBILDUNG

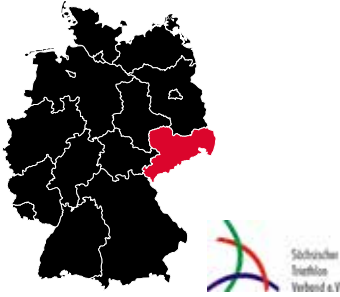
**SAARLAND.** Die Ausbildung „C-Trainer Triathlon“ findet voraussichtlich an vier Wochenenden Ende September, Ende Oktober und Ende November am Sportcampus Saar in Saarbrücken sowie online statt.

>> [Voraussetzungen, Termine und Anmeldeprozedere](#)

### SCHULMEISTERSCHAFT WALLERFANGEN

**SAARLAND.** Die Schulmeisterschaften gehen in die 20. Runde! Und auch der Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ wird am 24. Juni wieder in Wallerfangen ausgetragen.

>> [Zur Ausschreibung](#)



>> [www.triathlon-sachsen.de](http://www.triathlon-sachsen.de)



Foto: STV

## SCHWIMMTRAINING FÜR DEN NACHWUCHS UNTER AUFSICHT DES REGIONALTRAINERS

**SACHSEN.** Am ersten Februarwochenende hat in der Universitätsschwimmhalle Leipzig ein intensives Schwimmtraining für sächsische Nachwuchstriathletinnen und -triathleten stattgefunden. In drei Schwimmeinheiten ging es für die Altersklassen Schüler C bis Schüler A unter Anleitung von Christian Kramer, Regionaltrainer aus Leipzig, darum, Technik, Ausdauer und Fähigkeiten im Wasser zu verbessern.

### ERFOLGE DES STV BEI DER SPORTLERINNEN-SPORTLERWAHL 2024

**SACHSEN.** Bei der Umfrage zu Sachsens Sportlerin, Sportler und Mannschaft des Jahres 2024 haben die beiden SVT-Nominierten achtbare Ergebnisse erreicht. Während es bei Caro Pohle leider nur zu Platz vier reichte, wurde Max Geelhaar Zweiter. Jackie Heiner, Trainer am Landestützpunkt und Schwimm-Trainer der beiden paralympischen Medaillengewinner Gelhaar und Martin Schulz, erhielt den Titel „Trainer des Jahres 2024“. Seine Auszeichnung rundete eine gelungene Wahl für den Verband ab, vor allem, wenn das Ergebnis ins Verhältnis zu anderen Sportarten mit weitaus höheren Mitgliederzahlen oder medialer Aufmerksamkeit gesetzt wird.

### KAMPFRICHTERAUS- UND WEITERBILDUNG 2025

**SACHSEN.** Anfang Februar wurde in Chemnitz die Neuausbildung von Kampfrichterinnen und Kampfrichtern für den SVT durchgeführt. Vier der Teilnehmenden kamen von O-SEE Sports e.V., eine Kampfrichterin von den #tristarsmarkkleeberg. Eine Junior-TO (Technical Official) vom SV 04 Zwickau (Triathlon nahm ebenfalls teil und trug so zur positiven Quote der Kampfrichterinnen

(vier der sechs Teilnehmenden waren Frauen) bei. Der inhaltliche Schwerpunkt der Ausbildung lag auf den umfangreichen Neuerungen in der Sport-, Veranstalter- und Kampfrichterordnung. Alle sechs haben die Ausbildung erfolgreich absolviert und warten nun auf ihre ersten Einsätze.



Fotos: Oliver Göhler



>> [www.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de)

## INDOOR TRIATHLON ASCHERSLEBEN

### TERMINÄNDERUNG FÜR DEN TEAM-TRIATHLON MAGDEBURG

**SACHSEN-ANHALT.** Da es in der ursprünglichen Terminplanung eine Überschneidung mit den Deutschen Meisterschaften SwimRun in Arendsee gegeben hat (31. August 2025), wurde der Team-Triathlon Magdeburg auf den 14. September 2025 verlegt.

**SACHSEN-ANHALT.** Bereits zum dritten Mal hat der SV Lok Aschersleben gemeinsam mit dem Ballhaus Aschersleben die Indoor-Triathlon Serie veranstaltet. Dieses Mal gab es zwei Wettkampftermine – einen im Januar und einen im Februar. Highlight war dabei die Februarveranstaltung, die sich über zwei Tage erstreckte und als Landesmeisterschaft im Indoor-Triathlon gewertet wurde. Zudem gab es ein Rahmenprogramm, bei dem unter anderem Jonas Deichmann am Samstagabend vor ausverkauftem Haus von seinen Abenteuern berichtete.

Der Januarwettkampf fand über die nun schon gewohnte Distanz von dreimal 300 Meter Schwimmen, 4 Kilometer Radfahren und 1,6 Kilometer Laufen statt. Die Siege sicherten sich Kjell Arved Brandt (SC DHfK Leipzig) in 51:22 Minuten und Ava Martha Brambier (TV Bad Orb, 59:16).

Darüber hinaus gab es einen Jedermann-Wettkampf, bei dem die Distanz nur einmal zu absolvieren war.

Bei den Landesmeisterschaften im Februar musste zunächst am Samstag eine Qualifikation von 200 Meter Schwimmen und 1 Kilometer Laufen absolviert werden, bevor daran anschließend erneut dreimal 300 Meter Schwimmen, 4 Kilometer Radfahren und 1,6 Kilometer Laufen zurückzulegen waren. Damit der Landesmeistertitel auch wirklich verdient war, galt es am Sonntag, erneut die dreifache Distanz zurückzulegen. Ein wahrer Hätetest also, der den Sportlerinnen und Sportlern alles abverlangte. Alle Zeiten wurden addiert. Die Landesmeistertitel gingen schließlich an Leonard Fritze (Trimago e.V.) in 2:02:59 Stunden und Sarah Sophie Bauersack (Trimago e.V.) in 2:29:48 Stunden.



>> [www.shtu.de](http://www.shtu.de)

## NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN MITTELDISTANZ

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Am 26. Juli 2025 veranstalten die Norddeutschen Landesverbände erneut die Norddeutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz, in diesem Jahr in Waren im Rahmen des Müritz Triathlons.



>> [Infos und Anmeldungen](#)

## TERMINE 2025

### SHTU Landesliga 2025

#### powered by Casino Schleswig-Holstein

- 15. Juni Lübeck (Teamsprint)
- 29. Juni Geesthacht (Sprint)
- 6. Juli Schenefeld (Sprint)
- 17. August Kiel (Team Staffel)
- 7. September Norderstedt (OD)

### Landesmeisterschaften 2025 Duathlon

- 4. Mai Trent (Schüler, Jugend)
- 28. September Elmshorn (Offene Klasse und Altersklassen)

### Landesmeisterschaften 2025 Triathlon

- 15. Juni Eutin (Schüler, Jugend B)
- 22. Juni Schleswig (Mitteldistanz)
- 29. Juni Geesthacht (Sprintdistanz, Junioren, Jugend A)
- 7. September Norderstedt (Olympische Distanz)

>> [Alle Infos zum SHTU Wettkampfkalender gibt es hier](#)

## JULIA BRÖCKER BEIM KADER



Foto: SHTU

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Spitzenathletin Julia Bröcker hat bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres in Schleswig-Holstein Platz 3 erreicht. Die Vize-Weltmeisterin mit der U23-Mixed-Relay zeichnet sich nicht nur durch ihre sportlichen Qualitäten aus. Bröcker unterstützt zudem gerne Landestrainer Carsten Krömer und stand im Rahmen eines Trainingswochenendes auch für einen Live-Talk mit den Kader- und Mini-Kaderathletinnen zur Verfügung. >> [Mehr lesen](#)

## NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT - LANDESKADER

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Die SHTU hat am 16. Februar 2025 eine Kadersichtung durchgeführt und die „Minis“ (Schülerinnen und Schüler A) getestet. Der Landeskader besteht nun aus 18 Aktiven, wovon 15 in Schleswig-Holstein und drei am Bundesstützpunkt Potsdam trainieren. Besonders erwähnenswert ist, dass der Jugend B-Anteil aus neun Aktiven besteht. Diese jungen Talente sollen die Möglichkeit erhalten, sich mit dem Leistungssport und den entsprechenden Anforderungen vertraut zu machen.

>> [Mehr lesen](#)

## LANDESSTÜTZPUNKT LÜBECK STARTET SEINE ARBEIT

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Der von TriSport Lübeck initiierte und von der SHTU beantragte Landesstützpunkt Triathlon kann nun auch mit offizieller Genehmigung des Innenministeriums des Landes Schleswig-Holstein seine Arbeit aufnehmen. Unter der Leitung von Thomas Bradtke sollen in Lübeck talentierte Nachwuchsathletinnen und -athleten gefördert werden.

>> [Mehr lesen](#)

## SHTU-SOMMERCAMP IN GROSSENASPE

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Das SHTU-Sommercamp in Großenaspe geht in die siebte Runde. Vom 24. August bis zum 3. September 2025 wird allen Teilnehmenden wieder die Freude am Triathlon durch Training, Spiele und weitere Aktivitäten näher gebracht. Eine Anmeldung ist bis zum 25. Juni 2025 möglich.

>> [Zur Ausschreibung](#)



>> [www.thueringer-triathlon-verband.de](http://www.thueringer-triathlon-verband.de)

## AKTUELLER STAND DES NACHWUCHSLEIS- TUNGSSPORTS

**THÜRINGEN.** Über den Winter sind in der Landessportschule Bad Blankenburg vier Kaderlehrgänge durchgeführt worden, die laut Landestrainer Tom Eismann sehr erfolgreich verlaufen sind: „Die uns schon bekannten Kaderathletinnen und -athleten hatten gute Bedingungen zum Trainieren. Daneben hatten wir auch Aktive aus dem Bereich der Schüler A sowie Jugend B eingeladen, um Sportlerinnen und Sportler zu sichten.“

Im Dezember und Ende März fanden ebenfalls zwei eigene Sichtungstage statt, an denen allein am ersten Termin 70 Sportlerinnen und Sportler teilnahmen.

Foto: TTV



Darüber hinaus hat die Saison 2025 des DTU Jugendcups begonnen. Noch bevor am 4. April der Landeskader gemeinsam mit der Stützpunktgruppe des Sportgymnasiums in das Ostertrainingslager nach Mallorca aufgebrochen ist, fuhr eine kleine Delegation nach Halle zur Duathlon-DM. Im Verlauf der Saison werden vermutlich größere Mannschaften bei den Jugendcup-Veranstaltungen in Forst, am Rothsee und in Dresden starten. Um nichts mehr zu verpassen, dem TTV folgen auf

>> [Instagram](#).

Ebenfalls sehr zufrieden zeigt sich Eismann in Bezug auf die gute Entwick-

lung der Neueingliederung der Sportart Triathlon am Sportgymnasium in Jena. Mittlerweile gehen dort acht Sportlerinnen und Sportler der Klassen neun bis elf zur Schule. „Wir konnten sowohl in der Quantität als auch Qualität sehr gut trainieren, unser Stützpunkttrainer Tobias Drachler macht eine sehr gute Arbeit. Die Gruppe findet sich. Wir kommen zunehmend besser in den Strukturen klar, sodass das eine erfolgreiche Geschichte für die Zukunft zu werden scheint.“

## SCHWARZATALDUATHLON AM 27. APRIL 2025

**THÜRINGEN.** Zum ersten Mal wird dieses Jahr in der Landessportschule Bad Blankenburg ein Duathlon ausgetragen, bei dem die Wettkampfstrecke durch das schöne Schwarzatal führt und in allen Altersklassen Thüringer Meistertitel vergeben werden. Genauere Infos finden sich auf der >> [TTV-Homepage](#) sowie auf >> [Instagram](#).

## TRINDOOR – DAS WINTERBATTLE

**THÜRINGEN.** Beim vierten Indoortriathlon Anfang Februar in Erfurt haben erneut Triathletinnen und Triathleten aus ganz Deutschland die optimalen Bedingungen genutzt. Fast 200 Nachwuchsaktive nahmen trotz der Winterferien teil und sorgten für einen neuen Teilnahmerecord. Alle Ergebnisse und Fotos stehen >> [online](#) zur Verfügung.



# EUER OFFIZIELLER REISEPARTNER

Exklusive Reisepakete zu World Triathlon & Europe Triathlon Veranstaltungen



## Buche den World Triathlon Hamburg mit TriTravel

- 2 oder 3 Nächte im 4 Sterne Hotel Barcelo Hamburg
- inkl. Frühstück
- Startplatz zur Distanz Eurer Wahl
- Willkommensempfang
- Beratung und Unterstützung durch das TriTravel

### Extras:

- Flughafentransfers auf Nachfrage
- Mechaniker Service auf Nachfrage

Reist mit TriTravel zu anderen Top Reisezielen in 2025:

- Hawaii
- Nice
- Marbella

TRITRAVEL.GLOBAL

TRI TRAVEL  
STRONGER TOGETHER

# SWIMRUN





# SWIMRUN: ULTIMATIVER NATUR- WETTKAMPF ZWISCHEN LAND UND WASSER

Von Oliver Kraus  
und Petko Beier (Fotos)

**S** *wimRun ist weit mehr als nur eine Kombination aus Schwimmen und Laufen. Es ist ein Abenteuer, das die Sportlerinnen und Sportler an ihre Grenzen bringt und sie direkt in die ungezähmte Natur führt. Und das gänzlich anders als in den etablierteren Multisportarten.*

Während beispielsweise Triathlon klar strukturierte Distanzen und Wechselzonen bietet, folgt SwimRun einer ganz anderen Philosophie: Aktive wechseln mehrfach zwischen Schwimmen und Laufen – ohne Pause, ohne Wechselzone, ohne lange Erholung.

#### **Aus Schweden in die Welt**

Der Ursprung des SwimRun liegt in Schweden, wo 2006 das erste offizielle Rennen, das legendäre ÖTILLÖ (schwe-

disch für „von Insel zu Insel“), stattgefunden hat.

Die eigentliche Idee dahinter entstand jedoch bereits 2002, als vier Freunde in einem Wettstreit versuchten, eine 75 km lange Strecke (65 km an Land und 10 km im Wasser) durch den Stockholmer Schären Garten, von Sandhamn nach Utö, zurückzulegen – mit sich abwechselnden Schwimmpassagen zwischen den und Laufpassagen über die Inseln. Was als verrückte Herausforderung das Licht der Welt erblickte, hat sich seither zu einer weltweit anerkannten Sportart mit eigenen Rennserien und Weltmeisterschaften entwickelt.

Heute gibt es internationale SwimRun-Wettkämpfe in über zwanzig Ländern, mit großen Events in Europa, Nordamerika und Australien. Besonders stark verbreitet ist die Sportart aber weiterhin in Skandinavien, wo die zerklüftete Land-



schaft mit ihren vielen Seen und Inseln perfekte Bedingungen bietet.

### **Regeln, Distanzen und das gewisse Extra**

Im Gegensatz zum Triathlon gibt es beim SwimRun keine Wechselzonen. Alles, was man zu Beginn trägt, muss auch bis zum Ende mitgeführt werden. Neoprenanzüge, Schuhe, Pull Buoy (eine Auftriebshilfe für die Beine) und sogar Handpaddles – alles wird während des gesamten Rennens mittransportiert.

Auch das Teamprinzip ist essenziell: Die meisten Rennen werden im Zweierteam absolviert, wobei die Aktiven nicht mehr als zehn Meter voneinander entfernt sein dürfen. Das dient zum einen der Sicherheit, wertet zum anderen aber auch die taktische Komponente des Sports auf, beispielsweise durch die Möglichkeit, Wasserschwimmern zu spenden.

Die Distanzen im SwimRun variieren je nach Veranstaltung stark, da es keine vorbestimmte Reihenfolge der Disziplinen gibt und die Teilabschnitte zumeist durch das Terrain vorgegeben werden. Die kürzeren Formate, oft als Sprint oder Experience bezeichnet, umfassen meist zehn

bis 15 Kilometer Gesamtdistanz, davon etwa 1,5 bis 3 Kilometer Schwimmen, aufgeteilt in mehrere Abschnitte. Die längeren Rennen bewegen sich im Bereich von 30 bis 45 Kilometern, während das Originalrennen ÖTILLÖ auf den schwedischen Schären als eine der ultimativen Herausforderungen im Ausdauersport gilt und eine Gesamtdistanz von circa 70 Kilometer umfasst.

### **Spezial-Equipment**

SwimRun stellt ganz eigene Anforderungen an die Bekleidung, die sich deutlich vom klassischen Triathlon oder Freiwasserschwimmen unterscheidet.

Da es keine Wechselzonen gibt, wird mit einem speziellen Neoprenanzug gelaufen. Diese Anzüge sind flexibler als klassische Triathlon-Neoprenanzüge, oft mit kürzeren Ärmeln und Beinen ausgestattet und haben den Reißverschluss häufig vorne statt hinten, um die Belüftung während des Laufens zu verbessern. Zudem verfügen viele Modelle über Taschen für Gels oder Sicherheitsausrüstung.

Auch das Schuhwerk unterscheidet sich von dem im Triathlon genutzten. Beim



**SWIMRUN WIRD MEIST** im Zweierteam durchgeführt, das durch ein Seil verbunden ist.





SwimRun trägt man durchgehend Laufschuhe – auch beim Schwimmen. Die Schuhe müssen daher schnell trocknend und leicht sein und über eine griffige Sohle für Trails und nasse Felsen verfügen. Zudem nutzen einige Aktive auch Pull Buoys, um die Beine beim Schwimmen zu entlasten, da die Schuhe zusätzlichen Widerstand im Wasser erzeugen. Handpaddles werden häufig verwendet, um mehr Vortrieb zu erzeugen. Da alles mitgeführt werden muss, gibt es Befestigungssysteme oder Gummibänder, um die Ausrüstung am Körper zu fixieren.

## Technik und Strategie

Die Kombination aus Schwimmen und Laufen in ständigem Wechsel fordert sowohl physisch als auch mental. Das Laufen erfolgt oft auf unbefestigten Wegen, durch Wälder, über Felsen oder sogar durch seichte Gewässer. Das Schwimmen kann in offenen Meeren, Seen oder Flüssen stattfinden – oft mit starken Strömungen oder kühlen Wassertemperaturen. Der vielfache Wechsel zwischen der horizontalen und vertikalen Körperposition ist dabei eine zusätzliche Herausforderung. Dementsprechend muss sich der Körper immer wieder auf neue Bedingungen einstellen.

SwimRun ist also mehr als nur eine Multisport-Alternative. Es ist eine Rückkehr zum Ursprung des menschlichen Bewe-gens: Laufen und Schwimmen in natürlicher Umgebung. SwimRun verbindet körperliche Herausforderung mit Naturerlebnis und Teamgeist, verlangt Anpassungsfähigkeit, Ausdauer und nach Zusammenarbeit – und bietet damit eine ganz eigene Multisport-Faszination.





## SWIMRUN IN DEUTSCHLAND

Auch in Deutschland gewinnt SwimRun zunehmend an Bedeutung. Ein paar Beispiele:

**SwimRun Rheinsberg – 22. Juni** – Das Rennen in Rheinsberg war 2016 der erste offizielle SwimRun-Wettkampf in Deutschland. Das Wettkampfareal liegt am südlichen Rand der Mecklenburgischen Seenplatte.

**Arendsee SwimRun – 31. August** – Der Arendsee, der 2012 zum schönsten See Deutschlands gewählt wurde, bietet beste Voraussetzungen für ein SwimRun Event in

der Altmark im Norden Sachsen-Anhalts.

**ÖTILLÖ SwimRun Binz – 13. September** – Teil der internationalen ÖTILLÖ-Serie, bietet zwischen der ruhigen Ostsee, den imposanten Kreidefelsen und den urwüchsigen Wäldern Rügens Naturerfahrung pur.

Eine umfangreichere Terminübersicht gibt es [>>> hier](#) oder [>>> hier](#).

# IM INTERVIEW: MICHAEL GERLACH

Michael Gerlach ist absoluter Experte in Sachen SwimRun. Er kennt die Sportart als Athlet, aber auch als Veranstalter. Wir haben mit dem 40-Jährigen über ein einmaliges Erlebnis, laufen mit nassen Schuhen und seine Beziehung zu Fahrrädern gesprochen.

**Michael, man könnte denken, du als Swim-Runner bist kein Freund des Fahrrads.**

**Michael Gerlach:** Das stimmt in gewisser Weise sogar. In meiner Kindheit war mein Rad leider sehr oft platt oder kaputt, so dass ich es als unzuverlässiges Verkehrsmittel kennengelernt habe. Ich habe aber auch schon an einem Triathlon teilgenommen, und es hat Spaß gemacht. SwimRun mache ich aber vor allem wegen des für mich besonderen Feelings. Es ist etwas anders als einfach nur laufen zu gehen. Wenn ich zum Beispiel in einer fremden Stadt bin, nehme ich diese ganz anders wahr, wenn ich sie mit einem SwimRun als mit einem Lauf erkunde.

**Wenn du dann in einer Stadt aus dem Wasser kletterst und komplett nass losläufst, schauen die Leute da nicht komisch?**

**Michael Gerlach:** Doch (lacht). Ich werde dann oftmals gefragt, ob ich für einen Triathlon trainiere. Dann erkläre ich, was SwimRun ist.

Bei uns in der Region (Michael kommt aus Zehdenick (Brandenburg), Anm. d. Red.) ist SwimRun schon etabliert. Aber ansonsten wird man schon mal für bekloppt erklärt, wenn man aus einem zwei Grad Celsius kalten Gewässer steigt und losrennt.

**Welches Rennen war das bisher faszinierendste, das du gemacht hast?**

**Michael Gerlach:** Der Rockman SwimRun in Norwegen in der Nähe von Stavan-ger. Der Start erfolgt von einer Fähre im Fjord, nach dem ersten Schwimmen geht es 4.444 Stufen auf einer engen, schmalen Treppe hinauf. Da kann man nicht über-holen. Anschließend wird in einem Berg-see geschwommen, vielleicht sieben, acht Grad Celsius warm. Dann geht es einen Trampelfahrt hinunter und dann wird der Fjord durchquert, eine eigentlich 1,7 Ki-lometer lange Strecke.

**Eigentlich heißt, bei euch war sie länger?**

**Michael Gerlach:** Der Wind, die Wellen, die Strömung haben das Schwimmen sehr, sehr hart gemacht. Am Ende mus-sen wir gegen die Strömung kämpfen,

um zum Ausstieg zu gelangen, weil wir abgetrieben worden sind. An Land lagen durchtrainierte Menschen und haben auf-grund der Anstrengung und der Kälte ge-zittert. Andere wurden aus dem Rennen genommen, weil sie es nicht mehr ans Ufer geschafft haben.

Dann ging es wieder den Berg hoch, dann wieder in den Fjord hinein. Wir haben es gerade so geschafft, für 38 Kilometer acht Stunden ge-brauht. Es war mega hart, aber auch das Coolste, was ich jemals gemacht habe.

**Was fasziniert dich am SwimRun?**

**Michael Gerlach:** Es gibt sehr wenig Re-geln, und die Sportart ist sehr, sehr na-turnahe. Sie lässt sich inmitten der Natur ausüben und man kommt an Orte, an die man sonst nicht kommen würde.

„ANSONSTEN WIRD MAN  
SCHON MAL FÜR BEKLOPPT  
ERKLÄRT, WENN MAN AUS  
EINEM ZWEI GRAD CELSIUS  
KALTEN GEWÄSSER STEIGT  
UND LOSRENNT.“

**MICHAEL GERLACH**



**MICHAEL  
GERLACH**

Foto: Petko Beier

Bei uns in der Nähe gibt es zum Beispiel ein Flussdreieck in einem Naturschutzgebiet. Ich kann dort von Südosten hinwandern oder von Nordwesten, sehe dabei aber immer nur einen Teil des Naturschutzgebietes, bräuchte also mehrere Tage, um alles zu sehen.

Oder ich durchquere es mit einem SwimRun, dann sehe ich alles auf einmal.

Wir SwimRunner gehen dabei natürlich in Einklang mit der Natur vor. Wir suchen bei den Gewässern Einstiegsstellen, die schon bestehen, wie zum Beispiel Badestellen oder Angelplätze und Trampeln nicht einfach Schilf nieder. Der Fokus liegt klar darauf, unberührte Natur unberührt zu lassen.

#### **Als wie groß empfindest du die Schnittmenge von SwimRun mit Triathlon?**

**Michael Gerlach:** Wir haben 2016 ermittelt, dass die überwiegende Anzahl an Teilnehmenden bei SwimRun-Wettbewerben Triathletinnen und Triathleten sind, die die Sportart mal ausprobieren wollen. Aber es kommen auch viele Aktive vom Laufen.

Ein Unterschied ist natürlich, dass SwimRun, zumindest in seiner ursprünglichen Form, ein Teamwettbewerb ist. Entsprechend ist der Teamgedanke deutlich stärker ausgeprägt als bei anderen Ausdauersportarten.

Man wartet aufeinander, pusht sich, zieht sich im Wasser oder an Land, nutzt den Wasserschatten. Ich hatte mal einen Wett-

kampf, da konnte mein Partner sieben Kilometer vor dem Ziel nicht mehr. Ich bin mir sicher, bei einem Einzelwettkampf hätte er es nicht ins Ziel geschafft. Gemeinsam ist uns dies aber gelungen.

#### **Was ich mir komisch vorstelle, ist, mit nassen Schuhen zu laufen.**

**Michael Gerlach:** Die Leute sagen immer, sie können sich das nicht vorstellen, mit Schuhen zu schwimmen und mit nassen Schuhen zu laufen. Natürlich ist es im Winter nicht unbedingt angenehm, mit nassen Schuhen zu laufen, das kann dann zu Beginn schon mal weh tun. Aber ich kenne zum Beispiel niemanden, der jemals über Blasen an den Füßen geklagt hat.

Aber natürlich ist es etwas fordernder, mit nassen Schuhen zu laufen, das kennt ja jeder, der schon mal an einem Hindernislauf teilgenommen hat.

#### **Wie ist es für dich, mit einem Anzug zu laufen?**

**Michael Gerlach:** Die Anzüge, die wir benutzen, sind nicht mit den typischen Schwimmneos zu vergleichen. Mit denen wollte ich keine zehn Kilometer laufen.

#### **Wie oft wird SwimRun eigentlich mit Swim&Run verwechselt?**

**Michael Gerlach:** Leider sehr oft. Dabei meinen die Leute eigentlich das Richtige, sagen aber das Falsche.

#### **DAS INTERVIEW FÜHRTE**

Thorsten Eisenhofer

# Sieben Trainingstipps

VON DANIEL UNGER

*Daniel Unger, Kurzdistanz-Weltmeister von 2007 und staatlich geprüfter Diplom-Trainer, hat sieben Tipps für dich, mit denen du dich in diesem Jahr garantiert weiterentwickelst. Step by Step.*

TIPP

## QUANTITATIV ZULEGEN

Die Grundformel im Training lautet Häufigkeit vor Umfang vor Intensität. Das Ziel sollte also sein, möglichst oft zu trainieren. Erst an zweiter Stelle steht die Dauer der Einheit, gefolgt von der Härte der Einheit.

Es ist wichtig, diese Grundformel zu befolgen, denn viele Triathletinnen und Triathleten machen den Fehler, zu intensiv zu trainieren. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch: Wenn man mal nur eine halbe Stunde Zeit hat, lohnt es sich, trotzdem eine Einheit zu machen. Denn alles zählt in die Wochentrainingszeit hinein.

TIPP

Foto: Raphael Schmitt



TIPP

## AUSREICHEND SCHLAFEN

Regeneration ist ein wichtiges Thema im Sport, das jedoch oftmals unterschätzt wird. Betreibt man den Sport auch nur ein bisschen ambitioniert, sollte man sich mit dem Thema Schlafhygiene auseinandersetzen. Denn ausreichend Schlaf ist ein wichtiges Kriterium für die Regeneration.

## AUSREICHEND REGENERIEREN

Außerdem spielt Regeneration auch für das Training eine wichtige Rolle. Um die Trainingsreize zu verarbeiten, benötigt der Körper Regeneration, ansonsten findet keine Anpassung, also keine Verbesserung des aktuellen Leistungsstands, statt.

Sinnvoll ist es daher, mit Be- und Entlastungstagen zu arbeiten. Beliebt sind hier zwei Tage Belastung, ein Tag Entlastung oder drei Tage Belastung, ein Tag Entlastung. Für Anfänger ist auch ein Tag Belastung und ein Tag Entlastung eine Möglichkeit.



Foto: Raphael Schmitt

## GEDULDIG SEIN

TIPP

4

Um sich leistungsmäßig zu entwickeln, ist Geduld gefragt. Beginnt man mit Sport, macht man am Anfang in der Regel sehr schnell sehr große Fortschritte. Doch das geht nicht ewig so weiter, denn viele Anpassungsfortschritte sind langwierig.

Man kann sich das in gewisser Weise wie eine Treppe vorstellen, es geht Stufe für Stufe nach oben.

Wichtig ist, dass man den orthopädischen Bereich nicht überlastet. Beim Schwimmen und Radfahren kann man recht bedenkenlos viel trainieren, weil das Körpergewicht vom Wasser beziehungsweise vom Rad getragen wird.

Beim Laufen sollte man neben gutem Schuhwerk auch auf eine gute Technik achten und schauen, dass man so oft wie möglich auf Naturböden unterwegs ist.



Foto: Siles Stein

TIPP

## TECHNIK- TRAINING

Ich kann nur empfehlen, Techniktraining immer wieder in das Training einzubauen. Ich sage immer gerne: Techniktraining ist eine Anstrengung, um die Anstrengung zu reduzieren.

Das heißt, wenn man ins Techniktraining investiert, auch wenn die Übungen nicht immer Spaß machen, fällt einem langfristig das Schwimmen, Radfahren und Laufen einfacher und man wird dadurch schneller. Und das ist ja das, was man erreichen will.



TIPP

## REGELMÄSSIG VARIIEREN

Was man auch regelmäßig ins Training einbinden sollte, sind kleine Geschwindigkeitsvariationen. Zum Beispiel beim Lauf- oder Radtraining ein paar Antritte einbauen oder beim Schwimmen nach der Wende ein paar schnelle Züge machen. Damit signalisiert man dem Körper, mal in andere Bewegungsstrukturen zu kommen.

TIPP

## GENUG TANKEN

Ohne vollen Tank läuft es nicht, auch beim Sport. Daher sollte man immer darauf achten, dem Körper ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen – das gilt vor, während und nach dem Training. Gerade bei harten Einheiten sollte der Proteingehalt erhöht werden. Mit Blick auf die Wettkämpfe sollte man unbedingt im Training darauf achten und testen, welche Produkte und Energiequellen man verträgt, da der Magen-Darm-Bereich unter Belastung empfindlicher ist.

# DIY-TRAININGS- LAGER – ABER WIE?

Von Ramona Richter  
und Lennart Biniara (Fotos)

**E**in Trainingslager in der Sonne, mit perfekten Bedingungen und vollem Fokus auf den Sport – was für viele wie der ideale Weg klingt, sich den extra Leistungsschub für die neue Saison zu holen, scheidert oftmals an der fehlenden zeitlichen Flexibilität oder dem zu schmalen Geldbeutel. Was bleibt, ist ein Trainingslager zu Hause. Genau dafür habe ich mich im Februar entschieden – und die Erfahrung war überraschend positiv!

Auch wenn die Wintermonate herausfordernd sind, gibt es viele Wege, sich gezielt zu verbessern. Und das Beste: Die meisten der Strategien funktionieren auch hervorragend im Frühjahr. Wer also vor den ersten Wettkämpfen eine intensive Trainingswoche oder mehrere einlegen möchte, dem können Do-it-yourself-Trainingslager Mehrwerte bieten. Es geht darum, bewusst aus dem Alltag auszubrechen, die Belastung zu steigern, aber auch Erholung und Ernährung optimal anzupassen.

## Planung: Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Trainingswoche

Ein erfolgreiches Trainingslager beginnt nicht mit der ersten Trainingseinheit, sondern mit der richtigen Planung – Urlaub nehmen gehört dazu.

Während man in einem organisierten Camp vor Ort nur den Ablauf befolgen muss, liegt die komplette Verantwortung beim DIY-Trainingslager bei einem selbst. Ich habe früh gemerkt, dass ich ohne einen klaren Plan für die Woche schnell Gefahr laufe, Umfänge und Intensitäten nicht effektiv aufeinander aufzubauen.

Deshalb habe ich mir feste Trainingszeiten gesetzt, aber gleichzeitig Raum für Anpassungen gelassen, um – wenn nötig – auf mögliche Wetterkapriolen oder sonstige kurzfristige Änderungen reagieren zu können.

Besonders hilfreich war es, schon im Voraus Mahlzeiten vorzubereiten, um nicht nach einer langen Einheit vor der Frage zu stehen: „Was esse ich jetzt?“ Denn auch die richtige Ernährung kann den Unter-



schied machen, ob eine intensive Woche wirklich Früchte trägt. Die Kühltruhe war entsprechend vollgepackt, unter anderem mit drei Portionen Chili sin Carne, zwei Laib vorgeschnittenem Brot, drei Portionen gekochten Nudeln und drei Portionen gekochtem Reis (in Beutel abgefüllt und dann lediglich mit heißem Wasser fix aufgetaut). Dazu gab es entweder eine fertige Sauce aus dem Glas oder schockgefrorenes Gemüse (vor allem Broccoli) und etwas Fisch, Putenfleisch oder Tempeh, also fermentierten und damit meist bekömmlicheren Tofu.

#### **Die richtige Ernährung:**

##### **Treibstoff für harte Einheiten**

Während eines intensiven Trainingsblocks kann man sich nicht nur auf sein gewohntes Essverhalten verlassen. Der Körper braucht während Hochbelastungsphasen mehr Treibstoff und das in erster Linie durch schnell verfügbare Kohlenhydrate, aber auch genügend Proteine. Das tägliche Stück Kuchen macht bekanntlich nicht nur schnell (weswegen auch unsere Ironman-Weltmeisterin Laura Philipp auf #fasterwithcake setzt), sondern birgt auch Genuss und (Vor-)Freude – an anstrengenden Trainingstagen also genau das Richtige.

Wichtig ist es, in den Einheiten frühzeitig (bereits nach 20min), regelmäßig und abhängig von der Intensität Kohlenhydrate zuzuführen, um nicht nur Trainingsreize setzen zu können und länger leistungsfähig zu sein, sondern auch, um die Regeneration zu unterstützen und die zweite (oder gar dritte) Einheit des Tages gut absolvieren zu können. Als Richtwert gelten bei einer Einheit von einer bis zwei-

einhalb Stunden 30-60g pro Stunde. Das Meal-Prepping spart Zeit, und drei große Hauptmahlzeiten runden neben der spezifischen Sporternährung das „Fueling“ ab. Also nicht erst abends beim Büffet tanken, sondern vor allem tagsüber, wenn die Energie für die Leistung benötigt wird.

Ein weiteres Learning aus meiner Woche: Hydration ist zu Hause genauso wichtig wie in heißen Trainingscamps! Vor allem Indoor-Einheiten auf der Rolle oder auf dem Laufband können eine hohe Schweißrate verursachen, die oft unterschätzt wird. Ich habe mir daher angewöhnt, während der Einheiten Elektrolyte zuzuführen und auch zwischen den Workouts immer eine gefüllte Wasserflasche griffbereit zu haben.

#### **Belastung und Erholung:**

##### **Die perfekte Balance**

Natürlich wäre es einfach, sich eine Woche lang nur aufs Training zu konzentrieren und zu glauben, dass „mehr immer besser“ ist. Doch genau hier liegt die größte Herausforderung: Das richtige Maß zwischen Belastung und Erholung zu finden.

Ich habe meine Woche bewusst so gestaltet, dass sich harte Tage mit lockeren Einheiten abgewechselt haben. Lange Radausfahrten oder intensives Koppeltraining an einem Tag, gefolgt von regenerativen Läufen und Mobility-Sessions am nächsten. Diese polarisierte Struktur hat mir geholfen, möglichst viel aus den intensiven Tagen herauszuholen.

Ein entscheidender Faktor dabei: Schlaf! Mein Ziel waren neun Stunden pro Nacht inklusive eines kurzen Power-Naps um die Mittagszeit – eine Unterbrechung, an

# TRAININGSLAGER

die ich mich übrigens gewöhnen könnte, da man den direkten Effekt auf die Regeneration und somit auch Leistungsfähigkeit spürt. Leider ist das so in meinen normalen Arbeitsalltag nicht integrierbar. Zusätzlich habe ich mich um eine mentale Pause bemüht. Während ich tagsüber versucht habe, auf Social Media zu verzichten, habe ich am Abend gezielte Entspannungsübungen oder kleine Yoga-Sessions mit bewusster Atemtechnik eingelegt.

## **Effektive Trainingsmethoden im DIY-Camp**

Natürlich stand das Training selbst im Mittelpunkt der Woche. Doch wie trainiert man sinnvoll, wenn man kein fremdes Programm oder eine Trainerin beziehungsweise einen Trainer hat? Ich habe mir verschiedene Schlüssel-Workouts herausgepickt, die sich sowohl im Winter als auch im Frühjahr hervorragend umsetzen lassen:

**Koppeltraining:** 1 Stunde Rolle – 30 Minuten Laufen – 1 Stunde Rolle. Perfekt, um den Wechsel zu trainieren. Wichtig: Pausen sind bis auf einen Toilettenstopp nicht erlaubt.

**Longrun-Alternative:** 30 Minuten Crosstrainer – 30 Minuten Laufen – 30 Minuten Crosstrainer. Schonender für den Bewegungsapparat, aber trotzdem fordernd für das Herz-Kreislauf-System.

**Krafttraining:** Mein Fokus lag auf Grundübungen wie Squats, Deadlifts, Dips und Hip Thrusts, um neben der Grundlagenausdauer durchs aerobe Training eine kräftige, muskuläre Basis aufzubauen, die

präventiv und funktional ist. Das ergibt rund 8-12 Wiederholungen pro Übung, die bei einer knapp einminütigen Pause drei bis vier Mal wiederholt wird.

**Beweglichkeit und Aktivierung:** Vor jeder Einheit ein dynamisches Warm-up, nach dem Training gezielte Mobility-Übungen.

**Erholung:** Ich habe regelmäßig die Faszienrolle genutzt, Eisbäder ausprobiert und Atemtechniken wie das Box Breathing integriert.

Jede Einheit hatte einen klaren Zweck. Einfach nur „viel trainieren“ bringt wenig. Gezielte Workouts mit einem Plan dahinter machen den Unterschied!

## **Fazit**

Ein DIY-Trainingslager kann ein echter Gamechanger sein – egal ob im Winter oder Frühjahr. Wer clever plant, sich nicht überlastet und Regeneration genauso ernst nimmt wie das Training, kann davon enorm profitieren.

Bereits eine Woche, konsequent strukturiert und ernsthaft umgesetzt, kann nicht nur ein effektiver Leistungsbooster sein, sondern auch langfristig helfen, Trainingsroutinen zu verbessern und sich besser kennenzulernen.

Also: Falls du Lust hast, dich für eine Woche aus dem Alltag herauszunehmen und gezielt an deiner Fitness zu arbeiten – warum nicht dein eigenes DIY-Trainingslager starten?

# TRAININGS LAGER

## CHECKLISTE FÜR DEIN EIGENES DIY- TRAININGSLAGER

**Vorausplanen:** Training, Essen und Erholung schon vor der Woche organisieren.

**Ernährung anpassen:** Meal-Prepping nutzen, genügend Kohlenhydrate zuführen und ausreichend hydrieren (auf Wunsch Elektrolyte ergänzen).

**Trainingsstruktur mit Abwechslung:** Harte und lockere Tage sinnvoll kombinieren.

**Regeneration priorisieren:** Mehr Schlaf, weniger Stress, bewusste Entspannung.

**Flexibilität bewahren:** Nicht stur am Plan festhalten – auf den Körper hören!



## MEINE DIY-TRAININGSWOCHE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Auftakt 20min locker Laufen + 10min Mobility	60min Crosstrainer + 10min Mobility	2km Schwimmen mit 3 x (5x50m in 60sek inkl. Pause)	10min Mobility + 8km Laufen + 10min statisches Dehnen und Blackroll	30min aktivierendes Yoga + Blackroll	5km Laufen	20min aktivierendes Yoga + Blackroll
Mittags	2,5km Schwimmen mit 3x (5x100m in 1:40min inkl. Pause) + 1h Rad koppeln (mit 10 x 30sek hohe Frequenz + erhöhter Widerstand und 1:30min locker, ansonsten locker)	Krafttraining (mit Freunden)	30min Crosstrainer + 30min Laufen + 30min Crosstrainer + 10min Mobility + Eisbad	3km Schwimmen + 75min Rad koppeln (mit 10 x 30sek hohe Frequenz + erhöhter Widerstand und 1:30min locker, ansonsten locker)	4x (20min Rolle alle 5min leicht Watt und Frequenz steigern + 1km auf dem Laufband gesteigert 10km/h - 16 km/h) + 10min Mobility + Eisbad	Bouldern (mit Freunden)	1h Graveln + 1h Indoor Bike + kurzes Lauf ABC und dann 2km Laufen koppeln (Tempo alle 500m gesteigert) + 10min Mobility
Abends	20min Yoga, Blackroll und progressive Muskelentspannung	Ruhe	20min Yoga, Blackroll und progressive Muskelentspannung	Ruhe	1,5km Schwimmen	Ruhe	1,5km Schwimmen (3 x 500m Dauerschwimmen)



## EINHEITLICHE REGELN FÜR ALLE

JAN PHILIPP KRAWCZYK mit  
Nachwuchskampfrichterinnen  
und -kampfrichtern

Foto: Evelyn Stahl

**E**nde Februar hat das Präsidium der Deutschen Triathlon Union (DTU) die neue Sportordnung verabschiedet, die zahlreiche Änderungen mit sich gebracht hat, von denen vor allem Regelanpassungen hinsichtlich möglicher Aufbauten am Rad in der Folge für Diskussionen in der Community, aber auch zu einem regen Austausch von DTU, dem Weltverband World Triathlon und Vertreterinnen und Vertretern der Industrie geführt haben. Mit einem guten Ausgang: ein nun international einheitliches Regelwerk.

Wer aber glaubt, dass die Änderungen, die letztlich zu einem für alle Seiten zufriedenstellenden Endprodukt geführt haben, willkürlich entstanden sind, täuscht sich. Hinter der Novelle der Sportordnung,

die so viel ins Rollen brachte, steckte ein monatelanger Abstimmungsprozess mit einem klaren Ziel: mehr Klarheit, mehr Fairness, mehr Einheitlichkeit, mehr Transparenz. Und: weniger Interpretationsspielraum für Kampfrichterinnen und Kampfrichter und weniger Frust bei Athletinnen und Athleten.

### Klare Vorgaben statt vager Formulierungen

„Wir wollten den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern als auch den Athletinnen und Athleten ein klares, verständliches Regelwerk an die Hand geben“, betont Jan Philipp Krawczyk, Vizepräsident Kampfrichter- und Veranstaltungswesen, der damit vor allem den Umgang mit aerodynamisch wirksamen Aufbauten – etwa Trinksystemen oder Werkzeugboxen – meint. Denn das, was bislang oft Ausle-

gungssache war, sollte endlich eindeutig geregelt werden.

„Wir wollten vor allem zwei Dinge erreichen. Die Kampfrichterinnen und Kampfrichter sollten mit möglichst klaren, sichtkontrollbasierten Regeln arbeiten können. Und wir wollten den Athletinnen und Athleten mehr erlauben – nicht weniger. Die vorherige Regelung von World Triathlon war sehr offen formuliert, aber gerade dadurch in der Praxis unklar. Wir haben versucht, das präziser zu regeln – und damit leider auch unbeabsichtigt für Verwirrung gesorgt.“

Laut dem 40-jährigen habe die bisherige Formulierung des Weltverbandes bei genauer Auslegung bedeutet, dass alles, was aerodynamisch wirke, verboten sei.

„Wir haben exakt diesen Satz übernommen – aber mit Ausnahmen ergänzt, die wir erlauben wollten. Leider haben viele

# „WIR HABEN REGELUNGEN GEFUNDEN, DIE WELTWEIT GELTEN KÖNNEN.“

**JAN PHILIPP KRAWCZYK**

nur den ersten Satz gelesen und dann angenommen, wir wollten alles verbieten. Dabei wollten wir das Gegenteil: mehr Klarheit und mehr Erlaubnis“, so Krawczyk.

In der Folge erreichte die für die Ausarbeitung verantwortliche Technische Kommission der DTU – wie der IT-Berater es nennt – „unfassbar viel Feedback – von Athletinnen und Athleten aber auch Veranstaltern, Herstellern und World Triathlon. Wir haben die ‚Büchse der Pandora‘ geöffnet“.

Allerdings kam dadurch auch ein Prozess in Gang, der alle beteiligten Stakeholder an einen Tisch geführt hat. „Wir haben uns mit World Triathlon und der Industrie zusammengesetzt und Regelungen gefunden, die weltweit gelten können.“ Und nicht nur das: Laut Krawczyk bieten diese Feinjustierungen nicht nur eine verständ-

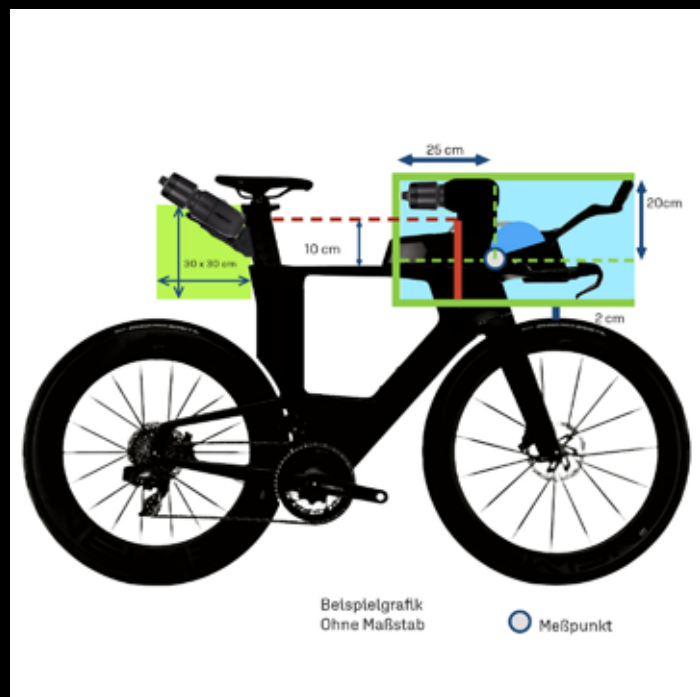
## WAS IST NEU?

Die neuen Regeln legen nunmehr fest:

**Hinter dem Sattel** ist ein Bereich von 30×30 cm fre nutzbar. In diesem Kasten dürfen beliebige Halterungen oder Boxen montiert werden – **zzgl. Trinkflaschen**, solange die Gesamtmenge **2 Liter nicht übersteigt**.

**Auf dem Oberrohr** sind Anbauten bis **10 cm Höhe** erlaubt, die nicht breiter sind als das Rohr selbst – zum Beispiel für Gels, Riegel oder Werkzeug.

**Im Cockpit-Bereich** gilt eine definierte Maximalhöhe von 20 cm (gemessen vom tiefsten Punkt der Armauflagen), außerdem darf kein Bauteil näher als 2 cm an den Vorderreifen heranreichen.



liche Formulierung und daher einheitliche Anwendbarkeit durch die Kampfrichterinnen und Kampfrichter, sondern erlauben vor allem „praktisch alles, was aktuell auf dem Markt ist“.

### **Ein Prozess mit vielen Beteiligten und globaler Wirkung**

Der Weg dorthin war aber lang und alles andere als eine spontane Idee seitens

des Verbandes. Mehrere Monate arbeitete die Technische Kommission der DTU an der Sportordnung, sichtete über 350 vorausgegangene Änderungen von World Triathlon, bewertete diese einzeln, diskutierte sie in mehrstündigen Online-Sitzungen und goss sie schließlich in eine konsistente nationale Regel. „Insgesamt stecken rund 300 Mannstunden in der diesjährigen Überarbeitung – und das al-

les ehrenamtlich“, so Krawczyk. Die eigentliche Pointe: Was als deutsche Präzisierung begann, wurde schnell zur Blaupause für ein weltweites Regelwerk. „World Triathlon war dankbar, dass wir das Fass aufgemacht haben“, erinnert sich Krawczyk, der sich stellvertretend für alle Beteiligten freut, dass durch die deutsche Vorarbeit in Zusammenarbeit mit dem Weltverband und der Industrie eine international einheitliche Regelung geschaffen wurde, die Mitte April in Kraft getreten ist.

„Das ist ein Meilenstein und zeigt, dass die DTU nicht verkomplizieren wollte, sondern aktiv eine Lösung geschaffen hat, die international Wirkung entfalten konnte“, so Krawczyk.



**JAN PHILIPP KRAWCZYK**  
erläutert das Regelwerk

Foto: Evelyn Stahl

## WEITERE ANPASSUNGEN IN DER ÜBERSICHT

Neben den in der Community teils hitzig kommentierten Vorgaben rund um die Aufbauten, sind in der Neufassung der Sportordnung 2025 zahlreiche weitere Anpassungen des Regelwerks vorgenommen worden.

So wurden den Vorgaben von World Triathlon folgend die Zeitstrafen für Verstöße gegen das Windschattenfahren angepasst. Die neuen Strafdauern sind wie folgt:

- Langstrecke: Reduziert auf 3 Minuten
- Mitteldistanz: Reduziert auf 2 Minuten
- Kurzdistanz: Reduziert auf 1 Minute
- Sprintdistanz: Reduziert auf 30 Sekunden
- Supersprintdistanz: Reduziert auf 15 Sekunden

„Aufgrund der Vielzahl internationaler Starterinnen und Starter sowie internationaler Veranstaltungen auf dem Verbandsgebiet haben wir uns entschieden, dem Weg von World Triathlon bei der Verkürzung der Zeitstrafen zu folgen, um nicht einen Sonderweg in Deutschland einzuschlagen“, sagt Krawczyk.

Eine Neuerung beim Thema Zeitstrafen ist zudem, dass auf der Supersprint-, Sprint- und Kurzdistanz bereits mit dem zweiten Windschattenvergehen eine Disqualifikation des Startenden ausgesprochen wird.

### **Geschlecht divers wird in Männer-Wettbewerben gewertet**

Außerdem wurde die Zuordnung des Geschlechts divers zur männlichen Wertungsklasse beschlossen. „Es war die einzig richtige Entscheidung; letztlich das, was wir nach Prüfung von Expertinnen und Experten und dem Anliegen, alle zum Sport bringen zu wollen, faktisch machen können. Nur so stellen wir sicher, dass es zu keinen Benachteiligungen kommt“, erklärt Krawczyk.

### **Protest gegen andere Aktive möglich**

Neuerungen gibt es auch beim Abschnitt Rechtsmittel. Hier haben Aktive nun die Möglichkeit, einen Protest gegen einen anderen Startenden einzubringen, wenn ein eine Disqualifikation rechtfertigender Grund, zum Beispiel ein körperlicher Angriff, vorliegt.

Die komplette Sportordnung 2025 steht **>> online** zur Verfügung.



# Jetzt anmelden!

Mehr Infos unter [www.triathlond-events.de](http://www.triathlond-events.de)

**Juni**  
**01.**  
**2025**



**Juli**  
**12.-13.**  
**2025**



SUZUKI  
World Triathlon  
Championship Series  
Sprint & Relay  
**HAMBURG 2025**  
presented by HAMBURG WASSER

**Juli**  
**20.**  
**2025**



**August**  
**10.**  
**2025**



2025

**BUNDESLIGA**

- 25. Mai – Kraichgau
- 20. Juli – Tübingen
- 31. Juli – 3. August – Dresden (Die Finals)
- 15. August – tbd
- 6. September – Hannover

**DTU JUGENDCUP**

- 11. Mai – Forst
- 21. Juni – Rothsee (Jugend A sowie Juniorinnen/Junioren)
- 2. August – Berlin (Jugend B)

**DM-TERMINE**

**DUATHLON  
MITTELDISTANZ  
ALSDORF –  
ES WIRD WELT-  
MEISTERLICH!**



Foto: Jan Rockkehr

Ein Megahighlight wartet in wenigen Tagen auf die Duathlon-Gemeinde. Im #Homeof-Duathlon Alsdorf findet nicht nur zum achten Mal die Deutsche Meisterschaft statt. Über 10 Kilometer Laufen, 60 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen werden auch die Elite- als auch Altersklassen-Weltmeisterschafts-Titel vergeben. Nachdem der traditionsreiche Powerman

Alsdorf 2023 eigentlich schon die letzte Veranstaltung verkündet hatte, ist klar – die Jungs und Mädels vom Marathon-Club Eschweiler wissen, was ein Comeback ist – und toppen 2024 mit einem Megaevent 2025! Weitere Informationen zum Event und die Möglichkeiten der Anmeldung stehen online zur Verfügung.

>> [mc-eschweiler.de/veranstaltungen/powerman-alsdorf](https://mc-eschweiler.de/veranstaltungen/powerman-alsdorf)

**26**

APRIL 2025

**27**

APRIL 2025

# DM-TERMINE

01

JUNI 2025

## PARA SPRINT SCHWEINFURT

Am 1. Juni 2025 findet in Schweinfurt der 4. MainCity Triathlon statt. Eingebettet in Kurz- als auch Jedermannrennen kommen auch Para Triathletinnen und Triathleten voll auf ihre Kosten – mit der Deutschen Meisterschaft über die Sprintdistanz.

>> [laufen-triathlon.de/maincitytriathlon](https://laufen-triathlon.de/maincitytriathlon)

01

JUNI 2025

## TRIATHLON MITTEL- DISTANZ HEILBRONN

Die Deutschen Meisterschaften Triathlon Mitteldistanz finden am 1. Juni 2025 in Heilbronn statt. Wie bereits 2021 werden die nationalen Titel über 1,9 Kilometer Schwimmen, 83 Kilometer Radfahren und 21,6 Kilometer Laufen erneut im Rahmen des VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi vergeben.

>> [triathlon-heilbronn.de](https://triathlon-heilbronn.de)

## TRIATHLON KURZDISTANZ KALKAR-WISSEL



Foto: Frederik Zegers

13

JULI 2025

## PARA KURZDISTANZ HAMBURG

Fast schon traditionell ist die DTU Deutsche Meisterschaft Para Triathlon Kurzdistanz in the world's biggest tri eingebunden. Im Rahmen des SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER geht es auch für die Aktiven in die Alster, durch das Zentrum Hamburgs bis zum ikonischen Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt.

>> [hamburg.triathlon.org](https://hamburg.triathlon.org)

Ende Juni dreht sich alles um die Titelvergabe über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. Kommen den Sommer wird Kalkar-Wissel zum Hotspot der Kurzdistanzler.

>> [niederrhein-triathlon.de](https://niederrhein-triathlon.de)

29

JUNI 2025

### HINWEIS

Alle weiteren DM-Termine, die später im Jahr datiert sind, sind >> **online** zu finden.

# EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.  
Dieses Mal: **Julia Bodenschatz, SSF Bonn Triathlon Team**

Welche Emojis beschreiben dich am besten?



Was liebst du am Triathlon?



Mit welchen Emojis würdest du ein Podium in der Bundesliga auf deinem Social-Media-Kanal feiern?



Welche Emojis beschreiben dein Bundesliga-Team am besten?



In welchen Sportarten oder welcher Sportart hast du überhaupt kein Talent?



Lieblingssessen am Wettkampftag?



Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?



## JULIA BODENSCHATZ

Julia Bodenschatz nahm 2024 erstmals an einer internationalen Meisterschaft teil und belegte bei den Europameisterschaften der Juniorinnen im türkischen Balikesir Rang 47. Die Qualifikation für die kontinentalen Titelkämpfe war ihr durch den Sieg beim DTU Jugendcup am Rothsee gelungen, ihrem ersten Jugendcup-Sieg überhaupt.

Die Dritte der Deutschen Meisterschaften der Jugend A von 2023 startet bereits regelmäßig in der 1. Triathlon-Bundesliga. Im Vorjahr belegte sie im Kraichgau Rang 47 im Einzel und Rang vier mit dem Team.



Foto: Petko Beier



ENTWICKELT FÜR HÖCHSTEN KOMFORT -  
DAMIT DU ALLES AUF SPEED SETZEN KANNST

# Zoot

Exklusiver Ausrüster der Deutschen Triathlon Union und der  
Deutschen Triathlon Nationalmannschaft

ZOOTSPORTS.EU



**WIR FREUEN UNS AUF  
DEN SOMMER.**

Im Juli dann mit der Ausgabe 02/2025 von **triathlonD.**