

triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION

DIE GROSSE VORSCHAU

DIE FINALS 2025 IN DRESDEN

NACHHALTIGKEIT I

**TEIL DER
VERBANDSARBEIT**

NACHHALTIGKEIT II

**GRÜN INS ZIEL -
EIN SELBST-
VERSUCH**

NACHHALTIGKEIT III

**INTERVIEW MIT
ANNIKA KOCH**

02
2025

unstoppable³

Rabatt hoch fünf.



**Exklusiv für
DTU-Mitglieder!**

Abbildungen zeigen aufpreispflichtige Sonderausstattungen.

Du gibst alles beim Schwimmen, Radfahren, Laufen – und wer viel gibt, dem geben wir gerne was zurück: Als DTU-Mitglied bekommst du jetzt attraktive Rabatte* auf alle aktuellen Suzuki Modelle!

Vom urbanen City-Hero bis zum vielseitigen Alleskönner. Dein Suzuki Händler freut sich auf deinen Besuch: Modell wählen, Probe fahren und exklusives Angebot sichern!

Angebot sichern!



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

Motorrad



Marine



*Teilnahmeberechtigt sind nur Mitglieder der Deutschen Triathlon Union. Sofern bei einem teilnehmenden Händler ein Kaufvertrag über einen Suzuki Neuwagen geschlossen wird, erhält der Käufer einmalig einen Nachlass auf die UVP der Suzuki Deutschland GmbH. Nur beim teilnehmenden Suzuki Händler. Keine Barauszahlung. Keine Mehrfachteilnahme. Der Anspruch ist nicht auf Dritte übertragbar. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Weitere Informationen sowie den Aktionszeitraum finden Sie auf der Aktionsseite.



12

DRESDEN WIRD ZUM TRIATHLON-ZENTRUM BEI DEN FINALS 2025

Foto: Raphael Schmitt

- 4 EDITORIAL
- 6 FOTOMOMENT
- 14 LEISTUNGSSPORT
- 24 DTU
- 28 MIXEDZONE
- 30 LANDESVERBANDSNEWS
- 46 NACHHALTIGKEIT
- 64 BREITENSPORT
- 66 TERMINE
- 70 EMOJI-INTERVIEW



46

NACHHALTIGKEIT IM TRIATHLON: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN. ZUKUNFT GESTALTEN.

Foto: Silas Stein



„BEIM THEMA REISEN STOSSE ICH AN MEINE GRENZEN“

Foto: Raphael Schmitt

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, Victoria Herrmann, Ramona Richter, Reinald Achilles

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.



Titelfoto: Petko Beier

LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



Foto: DTU/Jörg Brockstedt

W

er Triathlon betreibt, weiß: Unser Sport ist etwas Besonderes. Doch es sind nicht nur die drei Disziplinen, die ihn so einzigartig machen.

Das offenbart sich besonders in diesem Sommer wieder deutlich: Bei Großveranstaltungen wie „Die Finals“ in Dresden oder dem Suzuki World Triathlon Hamburg presented by Hamburg Wasser starten zunächst tausende Altersklassen-Aktive. Nur wenige Stunden später gehen auf derselben Strecke die weltbesten Athletinnen und Athleten der Kurzdistanz an den Start. Genau dann zeigt der Triathlonsport seine besondere Stärke – wenn Spitzen- und Breitensport aufeinandertreffen.

Ich selbst durfte diesen besonderen Spirit oft erleben – als Athlet auf der Strecke, als Veranstalter mit meinem Heimatverein, den Weltraumjoggern in Berlin, und im Ehrenamt für die Berliner Triathlon Union oder die Deutsche Triathlon Union. Es ist genau diese Nähe zwischen Breiten- und Spitzensport, zwischen olympischen Vorbildern und Vereinskameradinnen und -kameraden, die mich immer wieder neu begeistert.

Gerade in Dresden und Hamburg wird diese Verbindung besonders greifbar. Wo sonst laufen Kinder, Staffellarterinnen und -starter, Anfängerinnen und Anfänger sowie erfahrene AgeGrouper auf demselben Teppich ins Ziel wie Europameisterinnen und Europameister oder Olympiasiegerinnen und Olympiasieger? Diese gemeinsame Bühne motiviert, verbindet – und verpflichtet uns zugleich.

Denn Triathlon bedeutet auch Verantwortung. Als Verband engagieren wir uns für nachhaltigere Strukturen. Aber der Wandel gelingt nur, wenn alle mitziehen – Verbände, Vereine und Veranstaltende. Und auch wir Aktiven selbst sind gefragt. Ob bei der Anreise, im Konsum, im Umgang mit Ressourcen oder bei der Wahl der Events. Jeder Schritt zählt: Mehrwegbecher statt Einwegbecher, Kuchenbleche vom lokalen Bäcker oder die Nutzung von Ökostrom, um nur einige zu nennen.

Diese Ausgabe von **triathlonD** zeigt, wie groß die Wirkung unserer Gemeinschaft ist – sportlich wie gesellschaftlich. Wir werfen einen Blick auf die Großereignisse dieses Sommers und widmen uns dem ganz großen sportpolitischen Thema Nachhaltigkeit.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen, Inspiration für das eigene Tun und einen bewegten, gesunden Sommer.

Euer Sven Alex

Vizepräsident Deutsche Triathlon Union




SICHTBOJEN WERDEN
BEIM TRIATHLON ÜBER-
BEWERTET. **SCHWIMM**
EINFACH DRAUF LOS UND
LASS SO VIELE WIE
MÖGLICH HINTER DIR.

FOTOMOMENT

 TRIATHLON
KRAICHGAU



 SUZUKI



triathlonbundesliga.de

BUNDESLIGA



BUNDESLIGA



SUZUKI

SAISONAUFTAKT

Mit einem Paukenschlag ist die Triathlon-Bundesliga in die neue Saison gestartet. Beim traditionellen Opening Ende Mai im Kraichgau setzten sich im 2x2-Paarformat der Männer nicht die favorisierten Top-Teams durch, sondern eine Mannschaft, die im Vorfeld nur die wenigsten auf dem Zettel gehabt haben dürften. Ben Bettin brachte in einem fulminanten Zielsprint den ersten Bundesliga-Sieg für das Team Berlin unter Dach und Fach und feierte den historischen Triumph dementsprechend euphorisch. Bei den Frauen konnte sich allerdings mit dem SSF Bonn Triathlon Team ein Mitfavorit auf den Tagessieg durchsetzen.

FOTO: DTU/Jan Papenfuß



FOTOMOMENT





WENDEPUNKT

Ein Wendepunkt spielt im Triathlon eine Rolle aber auch im Leben. Wer kann schon genau sagen, wann der eine Moment war, an dem sich aus einem Hobby, einem Traum, der klare Wille herauskristallisierte, Spitzensportlerin oder -sportler zu werden. Umso wichtiger ist es, immer alles im Blick zu haben, wie es hier die beiden Juniorinnen Charlotte Uherek (links) und Onel Venter beim Jugendcup in Forst im Fahrradpulk vormachen.

FOTO: DTU/Winni Penno

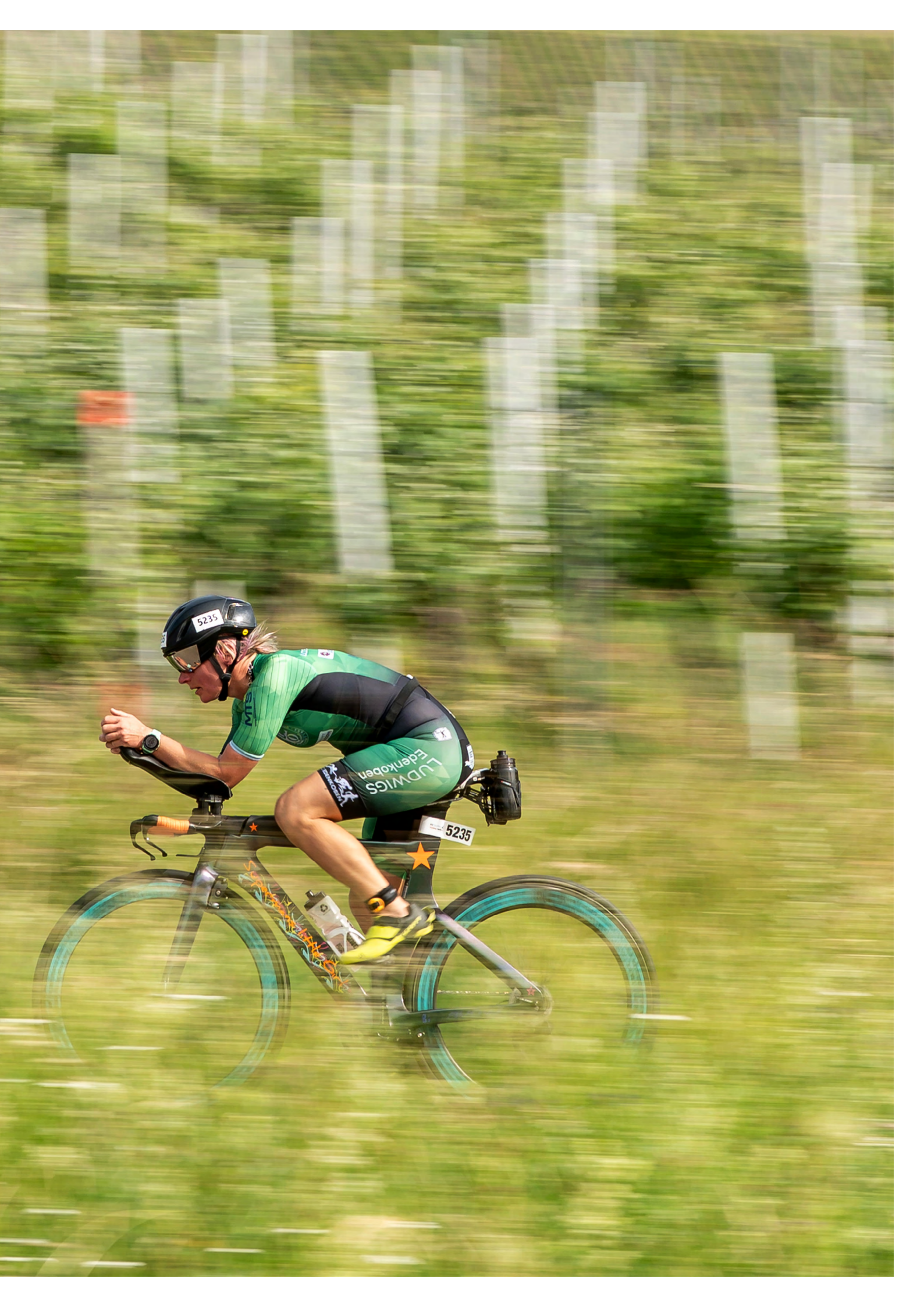


FOTOMOMENT

DURCH DIE WEINBERGE

Entlang der Reben treten – das war das Motto für die 1.500 Triathletinnen und Triathleten, die Anfang Juni beim VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi entweder die Sprint-, die Kurz- oder die Mitteldistanz in Angriff genommen haben. Bei letzterer ging es zudem um die nationalen Meistertitel, die sich Eleisa Haag und Max Hoffmann sicherten.

FOTO: DTU/Silas Stein



TAG AM MEER

Drei von acht Stopps der World Triathlon Championship Series sind rum. Mit Hamburg steht der vierte Wettkampf unmittelbar vor der Tür. Im Kampf um die WM-Krone liegt Lisa Tertsch gut im Rennen. Auch wenn es am Tag am Meer im italienischen Alghero nicht zu einem Platz auf dem Podium gereicht hat, konnte die 26-Jährige mit Rang sechs ihre Führung im Ranking behaupten. Mit 2.282,82 Punkten liegt die Darmstädterin knapp vor der Luxemburgerin Jeanne Lehair (2.096,20). Auf Rang drei folgt die Mexikanerin Rosa Maria Tapia Vidal (1.567,84).

FOTO: World Triathlon



DRESDEN WIRD ZUM TRIATHLON-ZENTRUM BEI DEN **FINALS 2025**

Von Thorsten Eisenhofer

Vom 31. Juli bis 3. August 2025 ist Dresden Gastgeber der Finals - dem Festival des deutschen Sports mit Deutschen Meisterschaften in 20 Sportarten. Im Mittelpunkt steht dabei auch der Ausdauerdreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Die sächsische Landeshauptstadt wird für vier Tage zur Bühne für den nationalen Triathlon-Spitzen- und Breitensport. Triathletinnen und Triathleten kämpfen auf der Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) um nationale Titel – eingebettet in die größte Multisportveranstaltungen Deutschlands. Schon 2024 gastierte die 1. Triathlon-Bundesliga in Dresden und zeigte, dass sich Stadt und Sportart hervorragend ergänzen. Nun folgt die erweiterte Auflage, inklusive Deutscher Meisterschaften und einem offenen Rennen für alle Interessierten. Den Auftakt macht am 31. Juli die Mixed-Relay-DM der Elite, bei der der Schwimmstart am Canaletto-Blick um 17:15 Uhr erfolgt.

Am 2. August gehen um 10:30 Uhr die Frauen ins Rennen, die Männer folgen am 3. August um 10:25 Uhr. Erwartet wird auch die Teilnahme der deutschen Mixed-Relay-Olympiasiegerinnen und -sieger von Paris 2024 – Laura Lindemann, Lisa Tertsch, Tim Hellwig und Lasse Lührs –, sofern sie fit für den Start sind.

Historische Kulisse, kurze Wege, mitreißende Atmosphäre

Geschwommen wird im Alberthafen, der Zieleinlauf erfolgt auf dem Theaterplatz

im Herzen der Stadt. Der Rad- und Laufkurs ist zuschauerfreundlich angelegt, führt in mehreren Runden durch die barocke Altstadt und vorbei an den Sportstätten anderer Finals-Wettbewerbe, etwa im Bogenschießen oder Rudern.

Selbst mitmachen: Deutsche Meisterschaften der Altersklassen

Nicht nur die Elite kürt in Dresden ihre Meisterinnen und Meister. Neben der Jugend B (250 m Schwimmen, 9 km Radfahren, 2,5 km Laufen) haben auch Altersklassen-Aktive am 3. August ab 7:45 Uhr die Möglichkeit, sich auf der Sprintdistanz zu messen – auf nahezu identischer Strecke wie die Elite. Auch Staffelsprints sind möglich.

„Mit diesem Angebot schaffen wir eine Brücke zwischen Breiten- und Spitzensport und tragen die Faszination Triathlon direkt zu den Menschen. Die Teilnahme an einem solchen Event motiviert und sorgt dafür, dass die Finals ein sportliches Highlight für alle Triathlonbegeisterten werden“, erklärt DTU Veranstaltungsdirektor Oliver Schiek. Die einzigartige Atmosphäre in der Dresdner Innenstadt macht den Start zu einem echten Erlebnis – für Aktive wie Zuschauende.

Anmeldeschluss ist der 23. Juli 2025.

>> Weitere Informationen und Anmeldung

DIE SEMPEROPER in Dresden illuminiert bei Nacht

Foto: Raphael Schmitt



Die Finals und somit auch die DTU Deutschen Meisterschaften Sprintdistanz werden dank der Förderung durch die Landeshauptstadt Dresden ermöglicht sowie durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts mitfinanziert.



BEREITS IM VORJAHR
gastierte die 1. Triathlon-
Bundesliga in Dresden

Alle Triathlonfotos: Petko Beier

DIE FINALS 2025

Zeitraum: 31. Juli bis 3. August 2025

Austragungsort: Dresden, an acht Sportstätten

Disziplinen: Deutsche Meisterschaften
in 20 Sportarten

Übertragung: ARD, ZDF und Mediatheken
berichten an allen vier Tagen live

Zugang: Viele Wettkämpfe sind frei zugänglich,
viele davon mitten in der Stadt

Triathlon: Mixed Relay (31.07.), Elite-Rennen
(02.-03.08.), Jugend B (02.08.), Altersklassenren-
nen (03.08.)



Alle Fotos: Petko Beier

„DIE VORFREUDE IST RIESIG“

Für Anna Heyder (Dresdner Spitzen Team Mitteldeutschland) ist der Wettkampf der 1. Triathlon-Bundesliga in Dresden, in dem es auch um die DM-Titel der Elite auf der Sprintdistanz geht, ein Heimrennen. Wir haben mit der 29-Jährigen über einen schweren Start, besondere Flash-Backs und Fernseh-„Auftritte“ gesprochen.

Anna, wie lange lebst du schon in Dresden?

Anna Heyder: Ich bin 2021 für das Referendariat an einer Grundschule nach Dresden gezogen. Es war im ersten Moment, Mitten in der Corona-Pandemie, nicht einfach für mich und ein heftiger Start. Geholfen hat mir, dass ich schon seit 2019 für Dresden in der Bundesliga gestartet bin und mit dem Verein einen Anker hatte.

Hättest du dich ohne den Triathlon auch so schnell in Dresden wohl gefühlt?

Anna Heyder: Durch das Radfahren und das Laufen habe ich mir sehr schnell die Stadt erschlossen und viel von ihr gesehen. Und natürlich habe ich über den Verein viele Leute kennengelernt, von denen ich nun einige zu meinem Freundeskreis zähle. Ohne den Triathlon hätte es sicherlich deutlich länger gedauert, in Dresden anzukommen. Ich fühle mich wohl und habe derzeit keinen Grund, wieder wegzugehen.

Wie groß ist deine Vorfreude auf das Rennen?

Anna Heyder: Die Vorfreude ist riesig. Ich war gerade gestern (das Interview wurde Mitte Juni geführt, Anm. d. Red.) mit einer Freundin in Dresden Rad fahren. Es

fühlt sich seit dem Bundesliga-Rennen im Vorjahr ganz anders an, wenn man auf einer Strecke fährt, die man schon im Wettkampf befahren hat.

Welche Erinnerungen hast du an den Wettkampf im Vorjahr?

Anna Heyder: Vor allem das gute Teamergebnis, das uns mit Rang fünf gelungen ist, werden ich nie vergessen! Es hat den Zusammenhalt, den wir an diesem Wochenende hatten, super widerspiegelt. Es waren so viele Athletinnen aus unserem Team und dem Verein zum Anfeuern da, unglaublich. Dann der zweite Platz von Caro (Pohle, Anm. d. Red.) in der Einzelwertung, die schnelle Radstrecke und der Anstieg auf der Laufstrecke Richtung Innenstadt – ich spüre immer noch besondere Gefühle, wenn ich an diesen Orten vorbeikomme.

HISTORISCHE KULISSE an
der Strecke in Dresden



Du startest seit 2019 in der 1. Triathlon-Bundesliga. War Dresden 2024 das bisher emotionalste Rennen für dich?

Anna Heyder: Auf jeden Fall eines der emotionalsten. Es gab aber noch drei weitere: Kraichgau im Vorjahr, als Emily (Körper, Anm. d. Red.) eine Top-20-Platzierung (Rang 16, Anm. d. Red.) schaffte, was wir kaum fassen konnten und was ein sehr überwältigender Moment war. Die ersten Finals 2019 in Berlin. Und die Rennen am Schliersee, dort habe ich Verwandte.

Im Vorjahr war der Wettkampf in Dresden „nur“ ein normales Bundesliga-Rennen, nun ist der Wettbewerb in „Die Finals“ eingebettet.

Anna Heyder: Wir als Triathletinnen und Triathleten sind stolz, Teil des Events zu sein. Ich weiß noch, wie wir 2019 nach Berlin zu den Finals gefahren sind und mega aufgeregt waren, weil die Veranstaltung so besonders ist.

Die Rennen der Finals sind im Fernsehen zu sehen. Wie nimmst du das wahr?

Anna Heyder: Das ist eine super Bühne, die dem Triathlon geboten wird und eine schöne Werbung für den Sport.

Und wie ist es, wenn man dann hört, dass man – zumindest mal kurzzeitig – auf den TV-Bildern zu sehen war?

Anna Heyder: (lacht) Natürlich schön. Ich sehe das als Wertschätzung für meine harte Arbeit. Es macht mich stolz. Wenn ich – wie 2023 – bei den Finals nicht dabei bin, schaue ich mir das Rennen im Fernsehen an und gucke, wann eine Athletin im roten Einteiler durchs Bild huscht.

Welche Ziele hast du für das Rennen in Dresden?

Anna Heyder: Ich bin mit drei großen Zielen in die Saison gestartet: Den Halb-

marathon in Berlin und meine erste Mitteldistanz zu finishen und das Rennen in Dresden zum einen genießen zu können und zum anderen eine gute Platzierung zu erreichen. Natürlich würde ich gerne wieder einen Rang um die Top 30 erreichen (im Vorjahr belegte Anna Position 31, Anm. d. Red.). Da es ja nicht nur ein normales Bundesligarennen, sondern sogar eine DM ist, wird das Feld stärker sein und es schwieriger werden, erneut so gut abzuschneiden. Aber ich strebe natürlich das bestmögliche Ergebnis an.

Für alle, die das „Finals“-Wochenende in Dresden verbringen. Was sind deine Insider-Tipps?

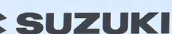
Anna Heyder: Andere Sportarten anschauen, vor allem das neue Heinz-Steyer-Stadion ist zu empfehlen. Wer eine gute Pizza möchte, sollte die Pizzastube in der Neustadt besuchen, gutes Eis gibt es im Eiscafe Venezia, und auf den Weinhängen bei Radebeul hat man einen super Blick auf Dresden und die Region.

DAS INTERVIEW FÜHRTE
Thorsten Eisenhofer

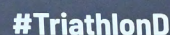
**ANNA
HEYDER**



Die Finals und somit auch die DTU Deutschen Meisterschaften Sprintdistanz werden dank der Förderung durch die Landeshauptstadt Dresden ermöglicht sowie durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts mitfinanziert.



liga.de



triathlonbundes

„ICH WILL IN DRESDEN EIN GUTES ERGEBNIS ERZIELEN“



Tanja Neubert hat im Vorjahr das Frauen-Rennen der 1. Triathlon-Bundesliga in Dresden und damit die Generalprobe für „Die Finals“ 2025 gewonnen. Wir haben mit der Saarbrückerin über einen besonderen Erfolg, die Besonderheit der Sportgroßveranstaltung „Die Finals“ und ihre Saison gesprochen.

Tanja, welche Erinnerungen hast du an den Wettkampf in Dresden aus dem Vorjahr?

Tanja Neubert: Es macht immer mega Spaß, zu gewinnen. Ich habe im Vorjahr bei zwei Bundesliga-Rennen den Einzelsieg erreichen können (neben Dresden auch im Kraichgau, Anm. d. Red.). Das hat mich schon gefreut. Daher ist der

Wettkampf in Dresden einer, an den ich gerne zurückdenke.

In Dresden führt der Kurs durch die Innenstadt, vorbei an bekannten Bauwerken. Ist es für dich als Sportlerin etwas Besonderes, vor solch einer imposanten Kulisse zu racen?

Tanja Neubert: Ja klar, ich finde es immer cool, wenn die Strecke Besonderheiten hergibt, zum Beispiel durch die Innenstadt führt oder durch eine herrliche Landschaft. Ich muss aber zugeben, dass ich während des Wettkampfes nicht so sehr das Auge dafür habe und denke, oh, das ist aber eine schöne Kirche hier. Aber es ist natürlich cool für die Zuschauenden

vor Ort und vor allem für das Fernsehen.

Schaust du dir die Landschaft oder die Städte im Nachgang an?

Tanja Neubert: Generell sind wir ja wegen des Wettkampfes an einem Ort. Aber manchmal bleibt nach dem Rennen auch noch ein bisschen Zeit für Sightseeing.

Welche Ziele hast du für die Deutschen Meisterschaften?

Tanja Neubert: Meine Saison ist erst einmal nur bis zum Rennen der World Triathlon Championship Series in Hamburg Mitte Juli geplant. Aber klar ist natürlich: Ich will in Dresden ein gutes Ergebnis

„DER KONKURRENZKAMPF HAT UNS ALLE STÄRKER GEMACHT.“

TANJA NEUBERT



Fotos: Petko Beier

erzielen und auch wissen, wo ich im direkten Vergleich mit den anderen deutschen Top-Athletinnen stehe. Wenn es mit dem Podium in Dresden klappt, wäre das schon cool.

Welche Erinnerungen hast du an „Die Finals“?

Tanja Neubert: Gerade an Düsseldorf 2023 habe ich gute Erinnerung. Nicht nur wegen meines fünften Platzes, sondern auch, weil die Stimmung an der Strecke sehr gut war. Da waren echt viele Menschen unterwegs.

Ich gehe auch davon aus, dass in Dresden viel los sein wird und viele Zuschauende an der Strecke stehen. Das Setup in der Stadt mit vielen Sportarten in der Innenstadt verspricht ja, für gute Stimmung zu sorgen.

2024 hast du die Deutschen Meisterschaften in Hannover krankheitsbedingt verpasst. Hast du gehadert, weil du eine Chance auf eine Top-Platzierung nicht nutzen konntest? Immerhin bist du drei Wochen später Vierte im Rennen der World Triathlon Championship Series in Weihai geworden.

Tanja Neubert: Ja klar, da war ich schon traurig. Krankheitsbedingt nicht starten zu können, ist immer doof. Ich war gut drauf in den Tagen vor den Deutschen Meisterschaften, hatte noch eine gute Vorbelastung mit Annika (Koch, die in Hannover Deutsche Meisterin wurde, Anm. d. Red.). Aber die Gesundheit ging vor. Mit den vierten Plätzen in Weihai und eine Woche nach der DM beim Weltcup in Valencia bin ich aber für das bittere Fehlen entschädigt worden.

Die Finals und somit auch die DTU Deutschen Meisterschaften Sprintdistanz werden dank der Förderung durch die Landeshauptstadt Dresden ermöglicht sowie durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts mitfinanziert.

Hast du den DM-Titel auf deiner Bucketliste?

Tanja Neubert: Klar, wenn es klappt, würde ich mich freuen. Es ist ein Ziel, ich weiß aber auch, dass wir bei den Frauen derzeit einen starken internen Konkurrenzkampf haben und man auch einen guten Tag braucht, um den Titel zu gewinnen.

Ist die starke interne Konkurrenz eigentlich ein Ansporn für dich?

Tanja Neubert: Im Großen und Ganzen ist es ein Ansporn. Der Konkurrenzkampf hat uns alle stärker gemacht. Natürlich macht es manche Dinge nicht einfacher. Aber jede Einzelne profitiert davon, lernt von den anderen und freut sich für die anderen auch mit.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Thorsten Eisenhofer

TANJA NEUBERT

Tanja Neubert ist in den vergangenen Jahren der Schritt in die erweiterte Weltspitze gelungen. Die in Saarbrücken lebende gebürtige Erlangenerin gewann mehrere Europacup-Rennen, erreichte Rang vier im Rennen der World Triathlon Championship Series in Weihai (September 2024) und holte 2023 mit dem deutschen Team Gold bei der U23-WM in der Mixed Relay. Bei Deutschen Meisterschaften ist ihre bislang beste Platzierung Rang fünf (2023). Im Vorjahr gewann sie zwei Rennen der 1. Triathlon-Bundesliga (Kraichgau und Dresden).

>> **Kaderprofil Tanja Neubert**

„ICH BIN FROH, DASS ICH MICH DARAUF EINGELASSEN HABE“

INTERVIEW MIT PATRICK THEVIS, VERANSTALTER DES POWERMAN ALSDORF



Mit der Austragung der Duathlon-Weltmeisterschaften 2025 hat sich Alsdorf endgültig in die Weltspitze katapultiert. Über 161 deutsche Athletinnen und Athleten waren Ende April bei der WM auf der Mitteldistanz am Start – und mitdrin: Patrick Thevis, der als Kopf des Organisationsteams nicht nur ein Mammutprojekt gestemmt, sondern eine der traditionsreichsten Veranstaltungen des internationalen Duathlonsports zur Krönung geführt hat.

Patrick, wie fällt dein Fazit zur diesjährigen Ausgabe aus?

Patrick Thevis: Sehr, sehr positiv. Wir haben ein Niveau erreicht, das nicht nur rekordverdächtig war, sondern sogar die Teilnehmendenzahlen von vor Corona übertroffen hat.

Dass es sich dann auch noch um eine Weltmeisterschaft handelte – das war

natürlich das Tüpfelchen auf dem i. Und dass das Wetter auch noch mitgespielt hat, war das Sahnehäubchen obendrauf.

Du hast in den letzten Jahren schon einiges erlebt – war diese WM nochmal eine besondere Herausforderung?

Patrick Thevis: Absolut. Der Austausch mit World Triathlon war deutlich intensiver und strukturierter als bei der Europameisterschaft zuvor. Wir standen in ständigem Kontakt, mussten viele Details frühzeitig abstimmen. Das war auf organisatorischer Ebene ein ganz neues Level.

Vor zwei Jahren stand zur Debatte, dass der Powerman Alsdorf eingestellt wird. 2025 fand dann aber die WM statt – wie fühlt sich das an?

Patrick Thevis: Ich bin ehrlich gesagt sehr froh, dass ich damals nicht aufgehört



PATRICK THEVIS
im Gespräch

Alle Fotos: Ingo Kutsche

HINTERGRUND

Der Powerman Alsdorf hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Fixpunkt im deutschen Duathlon-Kalender entwickelt. Von nationalen Meisterschaften über die Europameisterschaften 2024 bis zu den Weltmeisterschaften 2025 war es ein bemerkenswerter Aufstieg – getragen von regionalem Engagement, internationaler Zusammenarbeit und dem Herzblut eines Organisators wie Patrick Thevis.

>> Mehr zur diesjährigen Ausgabe

habe. Die Entscheidung, weiterzumachen, fiel, als sich mit der EM 2024 und der WM 2025 eine echte Perspektive aufgetan hat.

Ich hatte schon fast mit dem Ruhestand geliebäugelt, aber in Gesprächen mit Sponsoren wurde klar: Da geht noch was. Das war ein klarer Zwei-Jahres-Plan – und ich bin froh, dass ich mich darauf eingelassen habe.

Und wie geht es jetzt weiter?

Patrick Thevis: Das müssen wir abwarten. Nichts ist fix, alles ist offen. Nach so einem Highlight wie einer Weltmeisterschaft muss man realistisch schauen: Was ist noch möglich? Was wollen und können die Sponsoren? Es wird in den kommenden Monaten viele Gespräche geben.

Bleibst du dem Duathlon erhalten – vielleicht in anderer Rolle?

Patrick Thevis: Ich bin offen für alles. Als Veranstalter, Helfer oder vielleicht auch wieder als Sportler – der Duathlon wird mich sicher nicht ganz los.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Oliver Kraus



DER FÖRDERTURM des ehemaligen Hauptschachts der Grube Anna ist markantes Merkmal der Streckenführung



PATRICK THEVIS
beim Einweisen

DUATHLON ALSDORF AUF EINEN BLICK

Seit: 2010, (2018 erstmals als Teil der weltweiten Powerman Rennserie)

Ort: Bis einschließlich 2014 am Blausteinsee ausgetragen, ab 2015 in Alsdorf (NRW), immer organisiert vom Marathon-Club Eschweiler

Meisterschaften vor Ort

Deutsche Meisterschaften (DM):

2016, 2017, 2018, 2019, 2022, 2023, 2024, 2025

Europameisterschaften (EM):

2022, 2024

Weltmeisterschaften (WM):

2025



Foto: World Triathlon

Foto: Oliver Kraus

FRAGEN AN SELINA KLAMT

Selina Klamt ist als einzige Deutsche in Begleitung ihrer Mutter zu ihrem ersten Weltcup der Saison ins mexikanische Huatulco gereist. Erwartet hat sie trockene und sonnige Bedingungen, doch Hurrikan Erick brachte im Vorfeld des Rennens Regen und Matsch. Und auch der Wettkampf verlief so gar nicht wie erwartet.

Palmen und Sonne gebucht – und dann kam der Sturm. Wie hast du dich auf die neuen Bedingungen eingestellt?

Selina

Klamt: Als wir am Freitag vor-mit-tag, zwei

Tage vor dem Rennen angekommen sind, waren die Straßen noch sehr, sehr matschig. Die Leute vor Ort haben versucht, die Straßen sauber zu machen. Es war zunächst auch unklar, ob wir überhaupt auf der angegebenen Strecke starten oder auf eine andere Strecke ausweichen.

Samstag, ein Tag vor dem Rennen, war richtig schönes Wetter und wir haben unsere Radfam auf der Strecke gemacht. In der Nacht hat es dann aber angefangen zu gewittern und zu regnen. Ich hatte dann auch überlegt, ob es vielleicht doch ein Duathlon wird oder was dann passiert. Ich habe gefühlt jede Viertelstunde geschaut, ob der Regen vorbeizieht.

Wie lief das Rennen für dich – trotz der schwierigen Bedingungen?

Selina Klamt: An sich muss man sich dann einfach auf die Situation einlassen. Ich hatte in Yokohama auch schon ein Regenrennen, von daher war das nichts Neues für mich. Die Bedingungen waren für alle gleich.

Es war aber, ehrlich gesagt, alles andere als der perfekte Wettkampf für mich. Beim Schwimmen hat es angefangen, dass ich direkt Wasser in der Brille hatte und dann kurz stoppen musste, um die Brille auszuleeren. Dennoch habe ich ein ziemlich gutes Schwimmen gemacht. Damit bin ich auch sehr zufrieden gewesen.

Beim Radfahren war es chaotisch durch die Pylonen. Sie haben in die Schlaglöcher Pylonen gestellt, damit wir diese besser sehen – und es gab sehr viele Schlaglöcher.

Allerdings weiß ich nur von einer Person, die einen Platten bekommen hat. Es war also gut, dass die Pylonen dastanden. Es war wie ein Slalom, weil jede probiert hat, den Pylonen auszuweichen. Da bin ich froh, dass wir nur eine Gruppe aus ungefähr zehn Personen waren. Ich habe mich sicher gefühlt.

Beim Laufen war es total ärgerlich, dass ich direkt nach einer halben Runde gestürzt bin. Ich bin schnell aufgestanden. Die Lücke war aber fünf bis zehn Meter groß, das war schon ärgerlich. Ansonsten, für das, was alles passiert ist, bin ich zufrieden. Platz neun ist ein solides Ergebnis.

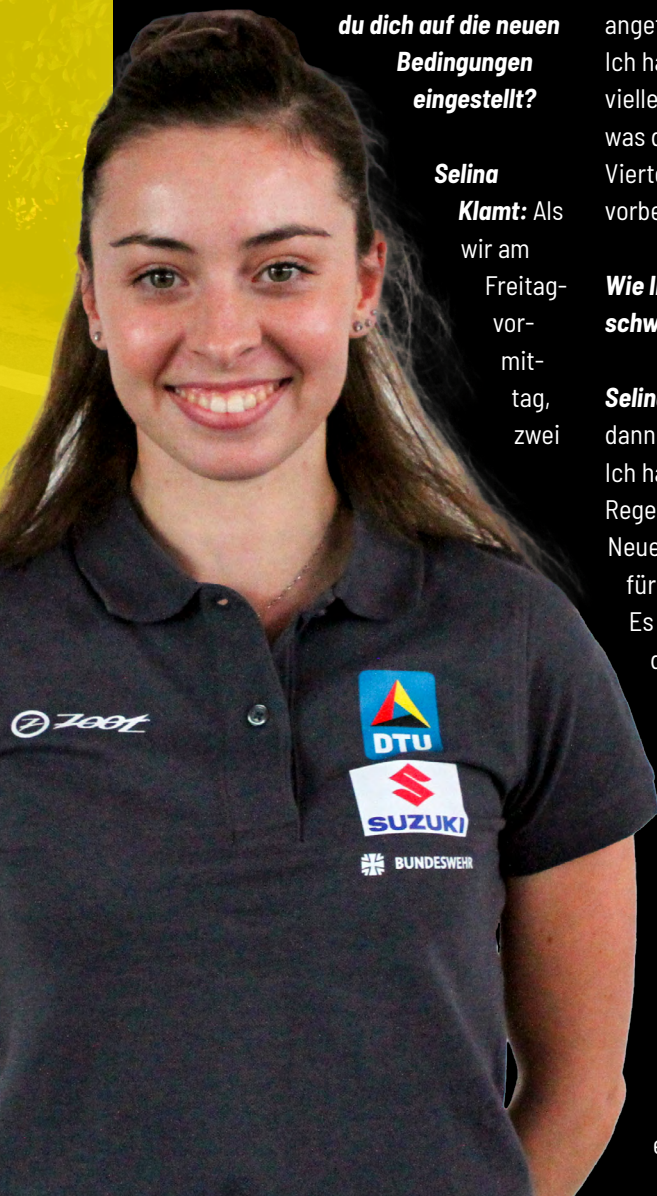
Wenn du das Rennen in drei Worten beschreiben müsstest – welche wären das?

Selina Klamt: Unerwartet chaotisch, nass und matschig.

Nach dem Rennen sahen wir so aus, als hätten wir ein Crossrennen bestritten, weil unsere Einteiler so voller Sand waren.

Man muss aber dazu sagen, dass die Leute in Huatulco wirklich alles probiert haben, die Straßen wieder sauber zu bekommen, damit wir vernünftig fahren konnten. Sie haben sich echt viel Mühe gegeben.

INTERVIEW GEFÜHRT VON:
Victoria Herrmann



DTU

TRIATHLON-HIGHLIGHT IN HAMBURG

Von Thorsten Eisenhofer

SCHWIMMAUFTAKT
in der Alster

D

der SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER ist eine der jährlichen Highlight-Veranstaltungen in Triathlondeutschland. Am 12. und 13. Juli messen sich in der Freien und Hansestadt die weltbesten Elite-Athletinnen und -Athleten, aber auch Tausende Amateursportlerinnen und -sportler.

Für Andrea Förch wird der Triathlon in Hamburg immer eine besondere Bedeutung haben. Das hängt vor allem mit dem Jahr 2013 zusammen. Damals befand sich in einer Ausgabe der Laufzeitschrift, die sie abonniert hatte, eine Sonderbeilage zum Triathlon mit einem Gewinnspiel. Um in den Lostopf für einen Startplatz über die Sprintdistanz in Hamburg zu kommen, musste man die Frage beant-

worten: „Mein erster Triathlon, warum ich ihn gewinnen will.“

Zwar weiß Andrea nicht mehr genau, was sie damals in ihrer E-Mail geschrieben hat. Aber sie weiß noch, dass sie ihre Antwort rund zwei Stunden vor dem Ende des Gewinnspiels abschickte. Und sie weiß auch noch, dass sie rund einen Monat später eine E-Mail bekam, in der der passionierten Läuferin zum Gewinn eines



Foto: Ingo Kutsche

Startplatzes in Hamburg gratuliert wurde. „Da ist mein Herz doch etwas in die Hose gerutscht“, erinnert sich Andrea und fügt an: „Ich hatte zu diesem Zeitpunkt kein Fahrrad und war seit rund 20 Jahren nicht mehr geschwommen.“ Doch den Startplatz einfach abschenken, das kam für sie nicht in Frage. Sie nutzte die verbleibenden rund viereinhalb Monate bis zum Wettkampftag, kaufte sich ein Rennrad, bereitete sich vor – unter anderem mit dem Besuch eines Schwimmkurses – und reiste zum Rennen nach Hamburg. Und die Reise hat sich gelohnt. Andrea erlebte ein stimmungsvolles Wochenende mit einer Freundin, die sie anfeuerte, und landete auf der Sprintdistanz irgendwo im Mittelfeld. „Es war eine ziemlich aufregende Geschichte und danach war ich vom Triathlon infiziert“, erklärt Andrea, die vor Kurzem beim VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi, am Tag ihres 44. Geburtstags, den fünften Triathlon ihres Lebens finishte.

Nur zu einem hat es bisher nicht gereicht, obwohl sie vor Jahren bei einer Hawaii-Reise in Kona ins Wasser ging und auf dem Alii-Drive eine größere Laufrunde drehte: für einen Start auf einer längeren Distanz. „Da ich nicht so stark auf dem Rennrad bin, habe ich mich noch nicht daran gewagt“, gibt Andrea zu. Zum Glück für sie – und viele andere – gibt es Rennen wie die Open Races in Hamburg mit ihren kürzeren Distanzen.



Foto: Privat

INFO

Weitere spannende Geschichten über Triathletinnen und Triathleten lest ihr [>>> hier](#).

„ES WAR EINE ZIEMLICH AUFREGENDE GESCHICHTE UND DANACH WAR ICH VOM TRIATHLON INFIZIERT.“

ANDREA FÖRCH



Anmeldung

Ein Start beim SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER ist über die Sprintdistanz (500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen) und über die Kurzdistanz (1,5 km, 40 km, 10 km) möglich.

Die Anmeldung ist noch bis zum offiziellen Online-Meldeschluss am 2. Juli (23:59 Uhr) **>> hier** möglich.

Danach besteht noch die Möglichkeit der Nachmeldung direkt vor Ort zu den Öffnungszeiten der Startunterlagenausgabe am Jungfernstieg (Donnerstag und Freitag, 11 bis 19 Uhr, Samstag, 9 bis 18 Uhr (nur Kurzdistanz)) gegen eine Nachmeldegebühr von zusätzlich zehn Euro zur jeweiligen Startgebühr, sofern die maximale Teilnehmendenzahl zu diesem Zeitpunkt noch nicht erreicht ist.

DM Para Triathlon

Erneut finden die DTU Deutschen Meisterschaften Para Triathlon Kurzdistanz wieder im Rahmen des SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER statt. Die Rennen um die nationalen Para Titel sind in die Open Races eingliedert und werden über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen ausgetragen.





Elite

Das Rennwochenende steht aber natürlich auch ganz im Zeichen der Elite-Athletinnen und -Athleten. Am Samstag finden die beiden Wettbewerbe über die Sprintdistanz (750 m, 20 km, 5 km) statt. Hier messen sich die weltbesten Triathletinnen und Triathleten in der World Triathlon Championship Series (WTCS), der höchsten internationalen Liga im Kurzstanz-Triathlon.

Start des Wettbewerbs der Männer ist um 16:35 Uhr, die Frauen folgen um 18:40 Uhr.

Am Sonntag geht es dann im Rennen der Mixed Relay um den Weltmeistertitel. Deutschland ist hier nicht nur Titelverteidiger (Teams der DTU gewannen 2023 und 2024 in Hamburg), sondern als Olympiasieger die gejagte Mannschaft, wenn es ab 13:50 Uhr über viermal 300 Meter Schwimmen, 7 Kilometer Radfahren und 1,75 Kilometer Laufen durch die Hamburger Innenstadt geht.

TV-Zeiten

Das Rennen der Frauen ist am Samstag von 18:15 bis 19:40 Uhr live in der ARD zu sehen, ebenso wie die Entscheidung in der Mixed Relay am Sonntag von 13:45 bis 15:10 Uhr. Vom Männer-Wettkampf ist eine Zusammenfassung geplant.

Hamburg



Foto: Silas Stein

ERNEUTE ANPASSUNG DER SPORTORDNUNG

Der Triathlon-Weltverband World Triathlon hat sein in diesem Jahr veröffentlichtes Regelwerk im Juni erneut überarbeitet. Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat darauf umgehend reagiert und die nationale Sportordnung im Sinne einer einheitlichen, weltweiten Regelnanwendung entsprechend angepasst.

Konkret betrifft die Änderung Punkt 4 der Neuregelung zur Befestigung von Werkzeugboxen, CO₂-Kartuschen und weiterem Zubehör am Fahrrad. **(>> zur internationalen Regelung).**

Ursprünglich war die Verwendung von Behältern am Sattelrohr auf maximal 30x30 Zentimeter begrenzt. Mit der aktuellen Anpassung entfällt diese Vorgabe nun ausdrücklich für Werkzeugboxen am Heck des Fahrrads.

>> Mehr lesen

DER EWIGE EM-SCHULZ

Martin Schulz bleibt bei kontinentalen Titelkämpfen weiterhin das Maß aller Dinge in der Klasse PTS5. Der zweimalige Paralympics-Sieger und Dritte der Spiele von Paris setzte sich nach 1:02:52 Stunden vor dem Portugiesen Filipe Marques (1:03:43) und dem Iren Tom Williamson (1:05:31) durch und feierte im französischen Besancon seinen insgesamt zwölften Sieg bei Europameisterschaften. Bis 2023 hatte Schulz elf Mal in Serie gewonnen, im Vorjahr die EM aber ausgelassen. Neele Ludwig (PTS2) und Max Gelhaar (PTS3) belohnten sich jeweils mit Silber für ihre Leistungen.

>> Mehr lesen

AGEGROUPE-QUALIFIKATION FÜR T100-WM

Altersklassen-Aktive können sich in diesem Jahr erstmals für die T100-Weltmeisterschaften qualifizieren. Diese finden vom 11. bis 13. Dezember in Katar statt. Die Qualifikation für die T100-WM ist auf zwei unterschiedlichen Wegen möglich. Zum einen mit einem Top-10-Ergebnis in der Altersklasse bei einem der T100-Wettbewerbe. **>> Zum Rennkalender**

Zum anderen besteht die Option einer Nominierungsanfrage beim nationalen Verband ähnlich der Bewerbung für eine internationale Meisterschaft im Altersklassen-Bereich.

>> Mehr erfahren

SIEBENKÖPFIGES TEAM FÜR JUNIOREN-EUROPA MEISTERSCHAFTEN BEREIT

Die sieben Triathletinnen und Triathleten, die die Deutsche Triathlon Union (DTU) bei den Europameisterschaften der Juniorinnen und Junioren im spanischen Melilla vertreten werden, stehen fest. Nachdem sich Julia Bodenschatz (Landesverband Nordrhein-Westfalen) und Kjell Brandt (Sachsen) bereits Mitte Mai beim DTU Jugendcup in Forst ihre Tickets gesichert hatten, zog ein weiteres Duo vier Wochen später beim DTU Jugendcup Rothsee nach.

Während sich Carlotta Bülck (Bayern) den Deutschen Meistertitel bei den Juniorinnen schnappte, reichte Jayden Koslick (Brandenburg) die Vizemeisterschaft hinter Brandt, um am 19. und 20. Juli die deutschen Farben in der spanischen Exklave an der nordafrikanischen Mittelmeerküste zu vertreten.

Außerdem wurden Kjara Reckmann (Bayern), Jara Banka (Baden-Württemberg) und Moritz Hägel (Bayern) nominiert. Luis Rühl (Bayern) steht auf der Warteliste.



KJELL BRANDT
am Rothsee

Foto: Wimi Penno

HANZER BEI WTPS-PREMIERE AUF DEM PODIUM

Valentin Hanzer hat Anfang Juni beim Rennen der World Triathlon Para Series (WTPS) im italienischen Taranto Rang drei belegt. Für Hanzer (PTS3) war es das Debüt in der WTPS. Der Sieg in seiner Startklasse PTS3 ging an den Briten Henry Urand (1:08:42 Stunden), der damit rund zwei Minuten vor dem Deutschen (1:11:06) ins Ziel kam.

[» Mehr lesen](#)

HAAG UND HOFFMANN DEUTSCHE MEISTER ÜBER DIE TRIATHLON-MITTELDISTANZ

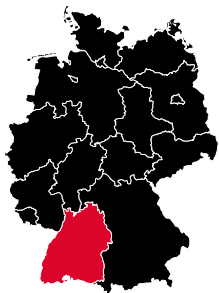
Eleisa Haag (SV Würzburg 05) und Max Hoffmann (TSG Roth 08) haben die DTU Deutschen Meisterschaften Mitteldistanz 2025 gewonnen, die am 1. Juni im Rahmen des VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi bereits zum vierten Mal nach 2016, 2019 und 2021 in der Kätchenstadt durchgeführt worden sind.

[» Mehr lesen](#)



DIE NEUE Deutsche Meisterin und der neue Deutsche Meister

Foto: Silas Stein



bwtv
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER TRIATHLONVERBAND E.V.
>> www.bwtv.de

MIXED-TEAM-RELAY FÜR DEN NACHWUCHS

BADEN-WÜRTTEMBERG. In diesem Jahr gibt es zum Saisonabschluss im Rahmen des RACEPEDIA-Cups endlich wieder einen Mixed-Team-Relay-Wettkampf für den Nachwuchs. Am 14. September treten in Heitersheim gemischte Teams im Staffelformat über kurze Distanzen gegeneinander an. Das Rennen ist offen für alle Nachwuchsathletinnen und -athleten – auch aus anderen Landesverbänden. Weitere Infos gibt es auf der >> [RACEPEDIA-Cup-Seite](#) auf der Homepage des BWTV.

SIEGER NILS LORENZ
beim Zieleinlauf der
BaWü-Meisterschaft
Kurzdistanz 2024 in
Karlsdorf-Neuthard



Foto: Ingo Kirsche

MEISTERSCHAFTSSAISON STEHT AN

BADEN-WÜRTTEMBERG. Die BWTV Triathlonliga powered by RACEPEDIA ist bis Mitte Juli abgeschlossen – danach richten Triathletinnen und Triathleten aus Baden-Württemberg den Fokus auf die bevorstehenden Landesmeisterschaften. Auf folgende vier Wettbewerbe können sich die Athletinnen und Athleten in diesem Sommer noch freuen:

BaWü-Meisterschaften Sprintdistanz
>> **20. Juli in Mühlacker**

BaWü-Meisterschaften Mitteldistanz
>> **24. August in Malterdingen**

BaWü-Meisterschaften Swim&Run
>> **13. September in Esslingen**

BaWü-Meisterschaften Kurzdistanz
>> **14. September in Ettlingen**

Anmeldungen und weitere Infos erfolgen direkt über die jeweiligen Veranstalter. Alle Athletinnen und Athleten mit einem Startpass eines BWTV-Vereins werden automatisch in die Meisterschaftswertung aufgenommen.

DM-Kracher im August

Ein besonderes Highlight steht zudem am 10. August auf dem Programm: die DTU Deutschen Meisterschaften über die Langdistanz im Rahmen des Nordschwarzwald-Triathlons in Nagold. Der BWTV freut sich über eine starke Beteiligung von Triathletinnen und Triathleten aus dem „Ländle“.

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

SIMON HENSELEIT
UND JOHNNY ZIPF



Foto: BTV



STARKE BASIS – GROSSE ZIELE: DIE NACHWUCHSARBEIT DES BTV

>> www.triathlonbayern.de

BAYERN. Mit einem breiten Spektrum an Maßnahmen im Nachwuchsbereich verfolgt der BTV die nachhaltige Sichtung, Förderung und Bindung junger Talente. Neben dem Bundesstützpunkt in Nürnberg als strukturellem Zentrum bilden die Eliteschule des Sports, das Internat und das „Haus der Triathleten“ die Grundlage für eine leistungsorientierte Nachwuchsausbildung. Ab Herbst rückt zudem die U23-Gruppe wieder stärker in den Fokus.

Förderung im gesamten Verbandsgebiet

Darüber hinaus bietet der BTV ein dezentrales Fördersystem, das gezielt den Einstieg in den Triathlon erleichtert. Der BTV Memmert Nachwuchscup verzeichnet jährlich über 1.000 Teilnehmende und fungiert als niedrighschwelliger Zugang für Kinder und Jugendliche. Nachwuchscamps, offene Trainings, TriPoint-Tage und Schulprojekte sorgen bayernweit für Sichtbarkeit, Einstiegsmöglichkeiten und Talentsichtung.

Flankierend unterstützt der Verband Heimtrainerinnen und -trainer mit strukturierten Trainingsplänen, Video-Tutorials und Fortbildungsangeboten, um auch außerhalb des Bundesstützpunkts eine hohe Trainingsqualität zu sichern. Ziel ist es, Talente frühzeitig zu identifizieren, systematisch zu entwickeln und – wenn gewünscht – langfristig an den Leistungssport heranzuführen.

Frischer Wind im Trainerteam

Verantwortlich für die umfangreichen Maßnahmen sind die Bundesstützpunkttrainer Johnny Zipf und Roland Knoll, Trainerin Teresa Knoll, Schul- und Vereinskordinatorin Hanna Kraus und Jugendleiterin Sophie Rohr.

Neu im Team ist der Spitzenathlet Simon Henseleit, der seine Erfahrung künftig als Trainer einbringt.

>> [Lesen Sie hier ein Interview mit dem Trainerteam](#)





>> www.btu-info.de

ERSTER BUNDESLIGA-SIEG FÜR TEAM BERLIN IM KRAICHGAU

BERLIN. Historischer Moment für den Berliner Triathlonsport: Am 24. Mai 2025 feierte das Team Berlin seinen ersten Tagessieg in der 1. Triathlon-Bundesliga. Beim Saisonauftakt im Kraichgau überzeugte die Herrenmannschaft im 2x2-Staffelformat mit starker Teamleistung. Besonders in der Schlussphase drehten die Berliner auf: Ben Bettin und Co. setzten sich im packenden Laufduell gegen das favorisierte HYLO Team Saar durch – und sicherten den Sieg. Der Erfolg markiert nicht nur den ersten Bundesliga-Triumph, sondern auch einen bedeutenden Meilenstein in der Teamgeschichte. Mit diesem Signal setzt das Team Berlin ein Ausrufezeichen – und zeigt, dass der Berliner Triathlon wieder ganz oben mitspielen kann.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Ryūichiro Iijima

JUBEL nach der Siegerehrung



AUSSENBECKEN
Zukünftige Trainingsstätte

Foto: Kristin Rutz



Foto: Sportschule im Olympiapark

VERTRAGSUNTERZEICHNUNG Schulleiter Matthias Rösner, BTU-Vizepräsidentin Jana Müller, Sportlehrerin Corinna Schönemann, BTU-Präsident Michael Richter

TRIATHLON AN DER SPORTSCHULE IM OLYMPIAPARK – NEU AB 2025/2026

BERLIN. Ab dem Schuljahr 2025/2026 öffnet die Sportschule im Olympiapark Berlin erstmals ihre Türen für eine leistungsorientierte Triathlon-Ausbildung – speziell für Berliner Nachwuchstalente und motivierte Quereinsteigende aus anderen Ausdauersportarten. Ab der elften Klasse wird Triathlon als eigenständige sportliche Fachrichtung in das schulische und Leistungssportliche Angebot integriert. Das Programm richtet sich an sportlich ambitionierte Schülerinnen und Schüler, die bereits erste Triathlon-Erfahrungen gesammelt haben – oder aus Sportarten

wie Schwimmen, Leichtathletik oder Modernem Fünfkampf kommen und sich gezielt weiterentwickeln möchten. Trainiert wird in enger Kooperation mit der Berliner Triathlon Union, unter der Leitung von Landestrainer Georg Opitz. Zum Start im Schuljahr 2025/2026 werden voraussichtlich sechs Berliner Sportlerinnen und Sportler die erste Triathlon-Klasse besuchen – sie bilden den Grundstein für die langfristige Etablierung des Triathlons im Berliner Schulsport.

>> [Mehr lesen](#)



>> www.combination-verbands-bremen.de

6. EINHORN-TRIATHLON TROTZT DEM WETTER

BREMEN. Bei nasskaltem Wetter hat am 8. Juni 2025 der 6. Einhorn-Triathlon am Bremer Stadtwaldsee stattgefunden. Die Veranstaltung war bereits im März komplett ausgebucht – dennoch hielten die Bedingungen einige davon ab, an den Start zu gehen. Am Ende begrüßte der veranstaltende Triathlon Club Bremen e. V. 284 Triathletinnen und Triathleten im Ziel. Im Rahmen des Sprinttriathlons, bei dem auch die Bremer Landesmeisterschaften ausgetragen wurden, dominierten die Gäste des 1. TCO „Die Bären“ aus Oldenburg. Lediglich Camilla Zaage von den Triathlöwen Bremen konnte die Serie durchbrechen – sie gewann das Frauenrennen knapp vor Malin Sitzmann aus Oldenburg. Bei den Männern gingen die ersten sechs Plätze allesamt nach Oldenburg. Schnellster war Mikkel Grotelüschen in 58:03 Minuten. Camilla Zaage sicherte sich damit – wie schon 2024 – erneut den Titel der Bremer Landesmeisterin. Bei den Herren wurde Ole Bröhdick vom SV Bremen 10 Landesmeister.

Sprint-LM 2025 – Frauen:

1. Camilla Zaage (Triathlöwen Bremen) – 1:04:26; 2. Lene Marlin Löwe (Bremischer Schwimmverein) – 1:05:38; 3. Eva Zimmermann (Triathlon Club Bremen) – 1:05:51.



13. GEWOBA CITY TRIATHLON BREMEN

LAUFSTRECKE

Foto: Bernd Rennies

BREMEN. Der GEWOBA City Triathlon Bremen steht am 10. August 2025 vor seiner 13. Auflage – und die Nachfrage ist erneut enorm. Nachdem im vergangenen Jahr alle Startplätze frühzeitig vergeben waren, haben die Organisatorinnen und Organisatoren für dieses Jahr aufgestockt und den Ablauf angepasst. Trotzdem zeichnet sich

schon jetzt ab: Es wird wieder eng. Zum ersten Mal wird in diesem Jahr auch eine Staffelfwertung auf der Olympischen Distanz angeboten. Bremen darf sich auf ein großes Triathlonfest mit neuem Teilnehmendenrekord freuen.

>> www.citytriathlonbremen.de

Sprint-LM 2025 – Männer:

1. Ole Bröhdick (SV Bremen 10) – 1:05:42; 2. Christian Schnack (Triathlöwen Bremen) – 1:10:39; 3. Matthias Kahlke (Triathlon Club Bremen) – 1:11:52.

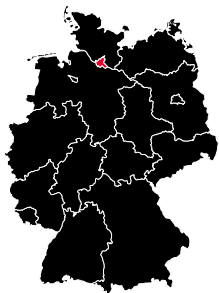
Beim Volkstriathlon siegte Anika Fels (LSF Münster) bei den Frauen, Joel Einemann (LC 93 Delmenhorst) war bei den Männern erfolgreich. Der geplante Swim & Run für Kinder und Jugendliche – Teil der Schülerserie Nord – musste aufgrund von nur 18,2 °C Wassertemperatur und widrigen Bedingungen kurzfristig in einen Laufwettbewerb umgewandelt werden. Der Triathlon Club Bremen bedankt sich herzlich bei allen Helfenden, Teilnehmenden und Zuschauenden – und freut sich auf ein Wiedersehen am 2. Sonntag im Juni 2026.

>> www.combination-club-bremen.de



Foto: André Oelrich

WECHSELZONE



>> www.triathlonhamburg.de



Foto: Nikolai Buroh

HAMBURGER TRIATHLON VERBAND STÄRKT JUGENDARBEIT MIT NEUEM FÖRDERPROGRAMM

HAMBURG. Der HHTV setzt 2025 ein starkes Zeichen für die Nachwuchsförderung: Mit einem neuen Förderprogramm unterstützt der Verband seine Mitgliedsvereine dabei, die Jugendarbeit auszubauen und mehr junge Menschen für den Triathlon zu begeistern. Insgesamt 15.000 Euro stellt der HHTV für das kommende Jahr zur Verfügung. Pro Maßnahme können Vereine bis zu 2.000 Euro beantragen – eine Summe, die vielfältige Projekte ermöglicht. Die Förderrichtlinie bietet sehr große Flexibilität: Geld kann für Übungsleiterinnen und -leiter beziehungsweise Trainerinnen und Trainer, Miete für Sportanlagen und Reisekosten beantragt werden. Auch innovative Ansätze wie Ferienprogramme oder gezielte Werbemaßnahmen für den Jugendbreitensport finden Unterstützung.

Besonders bemerkenswert ist der übergreifende Ansatz der Förderung: Geförderte Maßnahmen müssen auch anderen HHTV-Vereinen und Nichtmitgliedern offenstehen. Diese Bedingung stärkt den Gemeinschaftsgedanken und ermöglicht es, dass Jugendliche aus ganz Hamburg von den Angeboten profitieren können. Der Weg zur Förderung gestaltet sich bewusst einfach: Vereine können ihre Anträge formlos einreichen. Eine nachvollziehbare Kostenkalkulation genügt als Grundlage. Das HHTV-Präsidium entscheidet kurzfristig über die Bewilligung und sorgt damit für Planungssicherheit. Mit Vorlage der Rechnungen erfolgt die Auszahlung der tatsächlich benötigten Mittel. Sowohl etablierte Vereine mit bestehenden Jugendsparten als auch Vereine, die ihre

Jugendarbeit erst aufbauen möchten, können von der Förderung profitieren. Letztere müssen lediglich eine Planung ihrer zukünftigen Jugendarbeit vorstellen. Mit diesem Förderprogramm unterstreicht der HHTV sein Engagement für den Nachwuchs und schafft beste Voraussetzungen für eine lebendige Triathlon-Szene in Hamburg. Die Initiative zeigt: Jugendförderung ist Investition in die Zukunft des Sports.

>> **Weitere Infos**



HESSISCHER
TRIATHLON
VERBAND **htv**

>> www.triathlonhessen.de

SPORTBRENNSTOFF UNTERSTÜTZT HTV-KADER

HESSEN. Die in Ober-Mörlen ansässige Firma SportBrennstoff unterstützt künftig den Kader des Hessischen Triathlon-Verbandes mit Produkten im Bereich Sporternährung.

>> [Mehr lesen](#)

HEINRICH-VON-KLEIST-SCHULE IST PROFILSCHULE FÜR SPORTTALENTE

HESSEN. Die Heinrich-von-Kleist-Schule in Eschborn wurde als Profilschule für Sporttalente ausgezeichnet. Damit heißt es: Bahn frei für den Leistungssport – insbesondere mit Fokus auf die Förderung von Triathletinnen, Triathleten und Schwimmtalenten der Region.

>> [Mehr lesen](#)

HESSENMEISTER ÜBER DIE SPRINTDISTANZ GEKÜRT

HESSEN. Laura Chacon Biebach und Robert Schönberger waren in Langenselbold die schnellsten Hessen über die Sprintdistanz.

>> [Mehr lesen](#)



DAS MIXED-TEAM

der HvK-Schule Eschborn mit Lehrer Benjamin Friedrich (rechts) – Sieger beim Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“

HEINRICH-VON-KLEIST-SCHULE SIEGT BEI JUGEND TRAINIERT

Foto: Tanja Weber

HESSEN. Die HTV-Partnerschule Heinrich-von-Kleist-Schule hat mit einem Schülerteam der Sportarten Schwimmen und Triathlon beim Landesentscheid Triathlon gewonnen. Im September reisen die Eschborner Schülerinnen und Schüler zum Bundesfinale nach Berlin. >> [Mehr lesen](#)

PLÄTZE FÜR TRAINERAUS- BILDUNGSLEHRGÄNGE FREI

HESSEN. Noch gibt es freie Plätze in den Ausbildungslehrgängen für Trainerinnen und Trainer. Die Basisqualifikation als Voraussetzung für die C-Trainer-Ausbildung oder den Einstieg als Trainerassistent mit Schwerpunkt Nachwuchstraining findet vom 19.-21.09.2025 in Dieburg/Münster statt. Die DOSB C-Trainer-Ausbildung Triathlon Leistungssport folgt vom 22.-26.10.2025 in Dieburg.

>> [Mehr lesen](#)

STARKE EUROPACUP-AUFTRITTE VON ACHE UND BUGAR

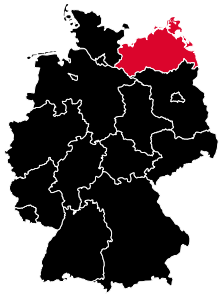
HESSEN. Christian Ache und Lukas Bugar (beide VfL Münster) haben beim Junioren-Europacup Olsztyn mit guten Ergebnissen aufhorchen lassen. Beide Kaderathleten hatten sich zuvor durch eine Top-Fünf-Platzierung beim DTU Jugendcup in Halle für den europäischen Vergleich in Polen qualifiziert.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Frederik Krause

CHRISTIAN ACHE UND LUKAS BUGAR



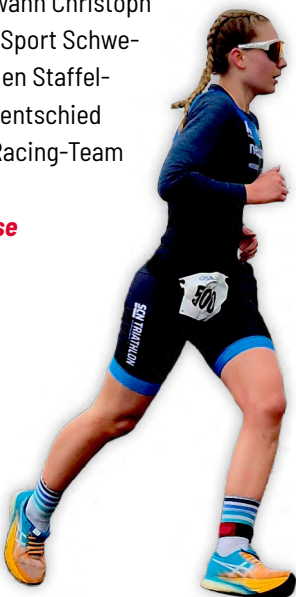
>> www.triathlon-mv.de

OSTERDUATHLON IN GODERN FEIERT STARKES COMEBACK

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Am Ostermontag hat sich der Osterduathlon in Godern nach mehrjähriger Pause zurückgemeldet – organisiert von Tri-Sport Schwerin. Erstmals im Programm: ein Kinderwettkampf als Teil des TVMV-Schülercups sowie ein Staffelnwettbewerb für Erwachsene.

Die Resonanz übertraf alle Erwartungen: 51 Kinder und Jugendliche gingen bei bestem Frühlingwetter an den Start – die stimmungsvolle Siegerehrung mit Medaillen, Urkunden, Preisen und Schokoosterhasen setzte einen liebevollen Schlusspunkt. Im Anschluss traten 86 Erwachsene und Staffeln auf der kurzen, aber anspruchsvollen Strecke gegeneinander an. Bei den Frauen siegte Valerie Rother (NSSV Niedersachsen). Bei den Männern gewann Christoph Mattner (Tri-Sport Schwerin). Den neuen Staffelnwettbewerb entschied das Krusis-Racing-Team für sich.

>> **Ergebnisse**



LOTTE SIEMUND

TRIATHLON ROSTOCK



40. ROSTOCKER TRIATHLON: JUBILÄUM AM IGA-PARK

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Was 1983 mit einer kleinen Gruppe ambitionierter Ausdauersportlerinnen und -sportler begann – inspiriert von einem Bericht über die „Verrückten auf Hawaii“ – ist heute ein Klassiker im norddeutschen Triathlonkalender: 2025 feiert der Rostocker Triathlon seine 40. Auflage.

Seit 2017 bildet der IGA-Park Rostock die sommerlich-maritime Kulisse für die Veranstaltung. Geboten werden Jedermann-

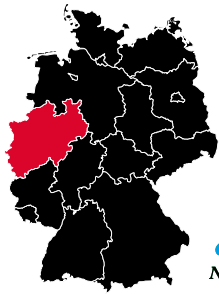
rennen über die Sprintdistanz, auch als Staffel, Supersprints und Kinderwettkämpfe. Zwei besondere Highlights warten zum Jubiläum: die Team Relay der Regionalliga Nord und die Landesmeisterschaften der Schüler A sowie der Jugend A und B. Die Startplätze sind fast ausgebucht – wer noch dabei sein möchte, sollte sich schnell anmelden.

>> **Mehr Infos**

LOTTE SIEMUND FÜHRT DTU JUGENDCUP AN

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Nach dem zweiten Rennen des DTU Jugendcups in Forst (BaWü) liegt Lotte Siemund (SC Neubrandenburg) in der Gesamtwertung auf Platz eins. Mit ihrem Sieg in Halle und dem dritten Rang in Forst (Das Ergebnis in Forst stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, Anm. d. Red.) hat sie sich vor dem finalen Rennen, der Deutschen Meisterschaft der Jugend B Ende Juli in Dresden, eine hervorragende Ausgangsposition gesichert – im Kampf um eine DM-Medaille

und den Gesamtsieg im Jugendcup. Auch Paula Huth (TC FIKO Rostock / 4. Halle, 5. Forst) und Tia Lüder (SC Neubrandenburg / 8. Halle, 6. Forst) mischen in der Gesamtwertung vorne mit – beide kämpfen um einen NK2-Kaderplatz. Bei den Jungen überzeugte Maxim Hoffmann mit Platz sechs in Halle und Platz fünf in Forst ebenfalls. Außerdem erfreulich: In Forst erfüllten Birk Bült (13.), Polly Vierhufe (13.) und Hedi Winkelmann (14.) die Landeskadernorm für 2026.



>> www.triathlonnrw.de

Foto: NRWTV



TRAININGSLAGER IN HALTERN EIN VOLLER ERFOLG

NORDRHEIN-WESTFALEN. 40 Nachwuchsathletinnen und -athleten zwischen zwölf und 16 Jahren haben die Gelegenheit genutzt, unter professioneller Anleitung einen ersten oder auch zweiten Kontakt an den Triathlonsport zu erhalten. Unterstützt wurde das Camp von einem engagierten achtköpfigen Trainerinnen- und Trainer-Team. Federführend als sportliche Leitung: Heike Rockahr, die diesen von ihr initiierten Event 18 Jahre betreute.

>> [Mehr lesen](#)

DIE ERSTEN LANDESMEISTER KOMMEN AUS DEM DUATHLON

NORDRHEIN-WESTFALEN. Am 13. April hat die Saison des NRWTV mit Blick auf die Landesmeisterschaften begonnen. In Mettmann liefen Lena Sang und Malte Baehr zum Titel. In der Cross-Version triumphierten in Schleiden Ronja Steiling sowie Mathias Frohn.

>> [Mehr zu Mettmann](#)
>> [Mehr zu Schleiden](#)

DTU JUGENDCUPS IN HALLE UND FORST

NORDRHEIN-WESTFALEN. Die nationalen Rennen für den Nachwuchskader des NRWTV sind gestartet. Sie bringen eine offensichtliche Erkenntnis: Aus dem einwohnerstärksten Bundesland kommen ein paar Top-Athletinnen und -Athleten, in der Breite besteht indes noch Trainingsbedarf. Hervorzuheben ist die EM-Qualifikation der Bonnerin Julia Bodenschatz.

>> [Mehr zu Halle](#)
>> [Mehr zu Forst](#)

27 NEUE KAMPFRICHTER FÜR DIE TRIATHLON-SAISON 2025

NORDRHEIN-WESTFALEN. Wann findet ein Triathlon unabhängig von Pandemien und Naturkatastrophen nicht statt? Wenn es zu wenige Kampfrichterinnen und -richter gibt. Keine Angst: Es gibt Nachschub aus NRW. Danke dafür.

>> [Mehr lesen](#)



>> www.rtv-triathlon.de

STARKE LEISTUNGEN BEIM DTU JUGENDCUP

RHEINLAND-PFALZ. Beim Heidesee-Triathlon im baden-württembergischen Forst fand der zweite Wettkampf der DTU Nachwuchsserie statt. Mit dabei: zahlreiche RTV-Athletinnen und -Athleten, die sich im nationalen Vergleich stark präsentierten. Insgesamt gingen 360 Teilnehmende aus den Altersklassen Jugend B, Jugend A und Junioren bei der 35. Auflage des perfekt organisierten Traditionsrennens an den Start.

>> [Mehr lesen](#)

LILLY FÖRSTER
wurde in Forst ihrer
Favoritinnenrolle
gerecht



Foto: Winni Penno

SPRINTTITEL IN SCHIFFER- STADT VERGEBEN

RHEINLAND-PFALZ. Beim 17. Goldener Hut Triathlon in Schifferstadt wurden die Landesmeisterinnen und Landesmeister über die Sprintdistanz ermittelt. Nach 400 Metern Schwimmen im Hallenbad ging es auf einen dreimal zu durchfahrenden Rundkurs auf dem Rad. Den Abschluss bildete ein 5-Kilometer-Lauf, ebenfalls über drei Runden.

>> [Mehr lesen](#)

TRAININGSLAGER AUF MALLORCA

RHEINLAND-PFALZ. Auch in diesem Jahr nutzte der RTV-Nachwuchs die Osterferien für das traditionelle Trainingslager auf Mallorca. Die Einheiten auf der Baleareninsel dienten der gezielten Vorbereitung auf die Saison, die im Mai sowohl auf regionaler als auch auf nationaler Ebene startete.

>> [Mehr lesen](#)

ERSTE LANDESMEISTERINNEN UND LANDESMEISTER ERMITTELT

RHEINLAND-PFALZ. Beim 17. Int. X-Duathlon in Trier gingen insgesamt knapp 300 Sportlerinnen und Sportler an den Start. Bei besten äußeren Bedingungen wurden die ersten Landesmeistertitel im Cross-duathlon vergeben – beim „Cross der Asse“ des RTV.

>> [Mehr lesen](#)

C-TRAINER- LEHRGANG TRIATHLON 2025

RHEINLAND-PFALZ. Die Saarländische Triathlon Union bietet in Kooperation mit dem Rheinland-Pfälzischen Triathlonverband im kommenden Herbst den fachspezifischen Teil der C-Trainer-Ausbildung Triathlon

an. Der Kurs umfasst 90 Unterrichtseinheiten und findet an der Hermann-Neuberger-Sportschule (Sportcampus Saar) in Saarbrücken statt.

>> [Alle Infos hier](#)



>> www.triathlon-stu.de

JASPAR ORTFELD SIEGT BEIM EUROPACUP IN KIELCE

SAARLAND. Jaspar Ortfeld (U23) hat sich beim Europacup im polnischen Kielce in einem spannenden Wettkampf den Gesamtsieg geholt. Das Format mit Halbfinale am Vormittag und Finale am Nachmittag lag dem jungen Saarländer – ein souveräner Auftritt auf internationaler Bühne.

>> [Bilder vom Rennen](#)

SCHÜLERTRIATHLON MERZIG UND SCHÜLERCUP-ZWISCHENSTAND

SAARLAND. Die zweite Station des saarländischen Schülercups hat in Merzig stattgefunden – mit reger Beteiligung und großem Engagement der Vereine.

>> [Bericht des TSSH auf Instagram](#)

>> [Aktueller Zwischenstand Schülercup](#)

HYLO TEAM SAAR MIT STARKEM BUNDESLIGA-AUFTAKT

SAARLAND. Das HYLO Team Saar ist mit einem starken zweiten Platz in die neue Bundesliga-Saison gestartet. Auch das Damen-Team (HYLO Team Viernheim/Saar) zeigte eine überzeugende Leistung und belegte Rang vier beim Auftakt im Kraichgau.

>> [Bericht zum Bundesligaauftakt](#)

PAUKENSCHLAG IN FREILINGEN

SAARLAND. Zehn saarländische Triathletinnen und Triathleten sind beim Rennen der 2. Bundesliga Süd in Freilingen an den Start gegangen – und haben für einen echten Paukenschlag gesorgt: Acht von ihnen standen mit ihrem Team ganz oben auf dem Podium. So überzeugte Lea Borst mit einem entschlossenen Rennen und sicherte sich den Tagessieg bei den Frauen. In der Teamwertung setzten sich Eintracht Frankfurt (Frauen) und SG Elz/Limbach (Männer) an die Spitze der Tabelle.

>> [Mehr zum Rennen auf Instagram](#)



LEA BORST gewinnt in Freilingen

Foto: Ines Borst



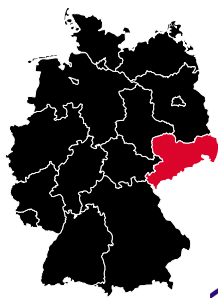
DER LANDESKADER in Forst

Foto: STU

REBECCA ADAM SIEGT ERNEUT IM DTU JUGENDCUP

SAARLAND. Rebecca Adam war auch im zweiten Rennen des DTU Jugendcups nicht zu schlagen. In Forst verteidigte sie ihre Führung in der Nachwuchsserie. Bereits beim Saisonauftakt in Halle (Ende März) hatte Adam den Sieg geholt. Starke Platzierungen zeigten in Halle auch Emilian Huber (2. Platz, Jugend B) und Malu Zewe (4. Platz, Jugend B). Rasmus Adam liegt nach zwei von drei Rennen auf dem fünften Gesamtrang. Landestrainer Ian Manthey zog eine dementsprechend positive Zwischenbilanz: „Der Landeskader hat sich in den letzten Monaten sehr gut entwickelt – wir freuen uns auf die Deutschen Meisterschaften am Rothsee.“ (Das Rennen am Rothsee hatte bei Redaktionsschluss noch nicht stattgefunden, Anm. d. Red.)

>> [News aus dem STU-Kader](#)



>> www.triathlon-sachsen.de



KAMENZ

Foto: Bert von Müller

HAUPTAUSSCHUSS 2025 DES STV

SACHSEN. Am 12. April hat in Leipzig der diesjährige Hauptausschuss des Sächsischen Triathlon Verbands stattgefunden. Zwar folgten nur wenige Vereinsvertreter der Einladung, dennoch zog das Präsidium eine positive Bilanz für 2024. Sportliche Höhepunkte wie die Paralympics-Medaillen von Max Gelhaar und Martin Schulz sowie stabile Finanzen prägten das vergangene Jahr und lassen auch für 2025 eine positive Entwicklung erwarten. Für dieses Jahr stehen mit der DM Cross-triathlon in Zittau und der DM Sprint im Rahmen der Finals in Dresden zwei nationale Highlights bevor. Eingebettet sind sie in ein breit gefächertes Wettkampfprogramm - vom Swim&Run Chemnitz bis zum Zwickau Triathlon.

DTU JUGENDCUP FORST - STARKES ERGEBNIS FÜR SACHSEN

SACHSEN. Auch beim zweiten Wettkampf des DTU Jugendcups in Forst war der STV-Nachwuchs gut vertreten. Kjell Brandt (SC DHfK Leipzig) überzeugte mit einem starken Rennen und sicherte sich das Ticket für die JEM.

AUFTAKT DER LANDESMEISTERSCHAFTEN 2025

SACHSEN. Nach der Absage des Crossduathlons in Hartmannsdorf wurde der Saisonauftakt der STV-Meisterschaften auf den 4. Mai beim Kamenzer Bergduathlon verschoben. Bereits um 9 Uhr gingen Einzelstartende und Teams der Landesliga bei kühlen Temperaturen und starkem Wind auf die anspruchsvolle Strecke. Bei den Frauen gewann Stefanie Zelt vor Theresa

Werner und Melissa Bär (alle SG Adelsberg). Bei den Männern setzte sich Lukas Seifert (Triathlon Team Lausitz) vor Robert Walther (Axilaris TT Chemnitz) und Joe Männli (StV Limbach-Oberfrohna) durch. Die Erstplatzierten erhalten ihre Urkunden und Medaillen wie gewohnt bei der zentralen Siegerehrung in Grimma im November.

>> [Ergebnisse](#)



LSP-KADER

Foto: J. Heiner



>> www.tvsa-online.de

PRINT-MAGAZIN DES TVSA ERSCHIENEN

SACHSEN-ANHALT. Der Triathlonverband Sachsen-Anhalt hat ein eigenes Magazin veröffentlicht. Es enthält unter anderem Informationen zum Verband, zu Vereinen und Wettkämpfen sowie zu geförderten Projekten. Das kostenlose Heft ist bei allen Wettkämpfen im Land am TVSA-Stand erhältlich.

ABSAGE TRIATHLON OSCHERSLEBEN

SACHSEN-ANHALT. Der ursprünglich für den 23. August geplante Triathlon Oschersleben findet leider nicht statt. Deshalb wurde die Landesmeisterschaft über die Sprintdistanz neu vergeben.

Neuer Austragungsort:
06. September, Bergwitz

TRIATHLON SYMPOSIUM 2026

SACHSEN-ANHALT. Vom 27. Februar bis 1. März 2026 richtet der TVSA in Osterburg ein Triathlon Symposium aus. Eingeladen sind Trainerinnen und Trainer, Veranstalterinnen und Veranstalter, Kampfrichterinnen und Kampfrichter sowie aktive Sportlerinnen und Sportler.

Neben Vorträgen, Seminaren und offenem Austausch zu Themen wie Coaching, Regelwerk und Spitzensport kommt auch die Praxis nicht zu kurz: Im Rahmen des Symposiums werden ein Schwimmkurs sowie die Landesmeisterschaften im Swim&Run ausgetragen.

Die detaillierte Ausschreibung ist auf der Website des TVSA zu finden:

>> tvsa-online.de

Die Teilnehmendenzahl ist auf 80 Personen begrenzt.

Foto: Doreen Baechle



LANDESLIGAAUFTAKT IN HAVELBERG

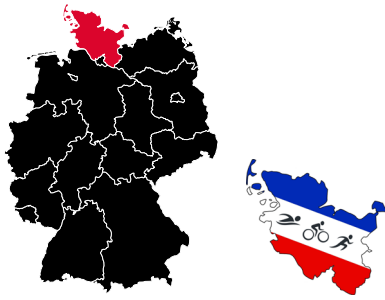
EINMAL MEHR MERSEBURGS BESTER: Gernot Poerner

SACHSEN-ANHALT. Am 24. Mai fiel in Havelberg der Startschuss für die Landesliga-Saison 2025 – mit einer Kurzdistanz bei kühlen Temperaturen. Gleich zum Auftakt machte der TC Merseburg deutlich, dass der Weg zum Titel auch in diesem Jahr nur über ihn führen dürfte.

In der bereinigten Landesligawertung, die ausschließlich Aktive aus Vereinen des TVSA berücksichtigt, gingen bei den Frauen die Plätze eins und zwei an Kim Heilemann und Natalie Ehrlich, bei den Männern an Gernot Poerner und Max Menzel – alle vom TC Merseburg. In der Teamwertung führt der TC Merseburg bereits mit rund

45 Punkten Vorsprung vor den Trimagos aus Magdeburg. Auf Rang drei folgt die SG Altmark. Erfreulich: Gleich elf Teams haben es geschafft, eine vollständige Mannschaft (mindestens drei Sportlerinnen und Sportler) für die Landesliga zu melden. Einige Vereine nutzten zudem die Möglichkeit, Startgemeinschaften zu bilden oder Zweitteams ins Rennen zu schicken.

Die nächsten Stationen der Landesliga:
29.06. Geiseltal, **13.07.** Wischer, **10.08.** Halle, **06.09.** Bergwitz



>> www.shtu.de

TRAININGSLAGER IN DER TOSKANA 2025

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Die Osterferien haben die Triathletinnen und Triathleten aus Schleswig-Holstein auch 2025 wieder traditionell in der Toskana verbracht. 125 Teilnehmende reisten ins Trainingslager nach Castiglione della Pescaia, das vom Sport-Club Itzehoe organisiert wurde. Mit Einheiten in Schwimmen, Radfahren, Laufen und Athletik bereiteten sich die Athletinnen und Athleten aus verschiedenen SHTU-Vereinen, Kaderangehörige der SHTU und des HHTV, Bundesliga-Aktive sowie Familien auf die Saison vor.



Foto: SHTU

DTU JUGENDCUP IN HALLE UND FORST

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Beim ersten Wettkampf des DTU Jugendcups am 29. und 30. März in Halle (Saale) haben Jaron Kollmeier (TriSport Lübeck, 2. Platz Jugend A) und Len Eisenbach (TSV Bargtheide, 5. Platz Jugend B) für starke Ergebnisse gesorgt. In Forst legten beide dann am 11. Mai erfolgreich nach und sicherten sich jeweils den Sieg in ihrer Altersklasse. Auch weitere Triathletinnen und Triathleten des SHTU-Teams erreichten sehr gute Platzierungen. Landestrainer Carsten Krömer und Landesstützpunkttrainer Thomas Bradtke zeigten sich hochzufrieden mit den Leistungen ihrer Athletinnen und Athleten.



Foto: SHTU

DUATHLON-LANDESMEISTERSCHAFTEN DER SCHÜLERINNEN, SCHÜLER UND JUGEND

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Am 4. Mai 2025 wurden in Lehmkuhlen/Trent die Duathlon-Landesmeisterschaften für Schülerinnen, Schüler und Jugendliche ausgetragen. Ausrichter war der SV Rethwisch, der für reibungslose Abläufe und gute Bedingungen sorgte. Die Veranstaltung war für viele junge Triathletinnen und Triathleten ein gelungener Einstieg in die neue Saison – und bot vor allem den Jüngsten wichtige Wettkampferfahrung.

>> [Mehr lesen](#)

TERMINE LANDESMEISTERSCHAFTEN & SHTU LANDESLIGA POWERED BY CASINO SCHLESWIG-HOLSTEIN

- 5./6. Juli:** SCI Triathlon mit 2. Bundesliga Nord, Regionalliga Nord und Landesliga
- 17. August:** 36. KN Förde Triathlon mit Landesliga
- 7. September:** 18. Norderstedt Triathlon (LM Olympische Distanz und Landesliga)
- 28. September:** 34. VR Bank Duathlon (LM Duathlon)

>> [Zum Wettkampfkalender der SHTU](#)



Foto: SHTU



>> www.thueringer-triathlon-verband.de



Foto: Karina Heßland-Wissel

AUSBLICK: DAS STEHT IM SPÄTSOMMER AN

THÜRINGEN. Nach den Sommerferien geht es weiter mit der zweiten Saisonhälfte:

- 13.08.2025** 30. Ilmenauer Teamtriathlon
- 18.08.2025** 22. Nordhäuser Triathlon
- 24.08.2025** 37. Erfurt Triathlon
- 31.08.2025** 33. Apoldaer Triathlon
- 31.08.2025** 37. Werrataltriathlon (Crosstriathlon)

Hinweis: Der Bergseetriathlon am Ratscher muss in diesem Jahr pausieren, da an der Talsperre Bauarbeiten durchgeführt werden.

>> **Alle Infos, Ausschreibungen und Anmelde links gibt es auf der Website des TTV**

TALENTIADDE NORDTHÜRINGEN – TRIATHLON ZUM ANFASSEN

THÜRINGEN. Jedes Jahr veranstaltet der Landessportbund Thüringen die sogenannte Talentiade, bei der in verschiedenen Schulamtsbezirken junge Nachwuchstalente mit Sportvereinen, Verbänden und Stützpunktstrukturen in Kontakt gebracht werden. Bereits zum dritten Mal war der Thüringer Triathlon-Verband (TTV) mit einem eigenen Triathlon-Parcours vertreten – diesmal in Leinefelde. Rund

130 Schülerinnen und Schüler nutzten die Gelegenheit, sich auszuprobieren, auszutoben und in einem spielerischen Wettbewerb ihre Fähigkeiten zu messen. Mit Unterstützung des LTV Obereichsfeld und des 1. Eichsfelder Sportclubs gelang es dem Team, Einblicke in die Sportart Triathlon zu geben und gleichzeitig erste Kontakte zu potenziellen Talenten herzustellen.

ERSTE SAISONHÄLFTE IM RÜCKBLICK – VIELE HIGHLIGHTS, STARKE BETEILIGUNG

THÜRINGEN. Ein ereignisreicher Saisonauftakt liegt hinter dem Thüringer Triathlonsport. Nach dem Erfurter TRIIndoor im Januar ging es im März weiter mit dem 10. Swim&Run in Friedrichroda. Eine Premiere feierte Ende April der 1. Schwarzatal Duathlon in Bad Blankenburg, gefolgt vom

14. Weimarer Swim&Run. Im Juni standen gleich mehrere Events im Kalender: der Powertriathlon in Gera, der Paradiestriathlon in Jena sowie der Kulturstadtriathlon Weimar inklusive Swim&Run. Auch in Bad Salzungen fand erstmals ein Swim&Run statt – ebenfalls ein gelungener Einstand.

14.06.2026 | Sprint-, Kurz-, Mitteldistanz & Staffel



Jetzt anmelden und profitieren!
Anmeldestart 02. Juni 2025 12:00 Uhr



**NACHHALTIGKEIT
IM TRIATHLON:
VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN.
ZUKUNFT GESTALTEN.**

Von Oliver Kraus



D

er Triathlonsport ist in Bewegung – nicht nur auf der Strecke, sondern auch im gesellschaftlichen Wandel. Immer mehr Menschen hinterfragen, wie sie leben, konsumieren und auch reisen. Diese Haltung spiegelt sich zunehmend auch im Sport wider.

Dementsprechend ist auch für die Deutsche Triathlon Union (DTU) Nachhaltigkeit längst kein Randthema mehr. Im

Gegenteil: Sie bildet heute eine zentrale Grundlage für verantwortungsvolles Handeln – in der Gegenwart und mit Blick auf kommende Generationen.

„Nachhaltigkeit bedeutet für uns Zukunftsfähigkeit und ist somit Chance und Pflicht zugleich“, so Lisa Perleth, bei der DTU für Sportentwicklung verantwortlich. Sie ergänzt: „Triathlon findet überwiegend draußen statt. Unsere Sportart steht in direkter Wechselwirkung mit der Umwelt.“ Gerade deshalb spielt die öko-

logische Nachhaltigkeit im Triathlon eine besondere Rolle. Schwimmen im offenen Wasser, Radfahren durch die Natur, Laufen durch städtische oder ländliche Räume – Triathlon lebt von einer intakten Umwelt. Doch wie jede große Bewegung hinterlässt auch der Triathlonsport Spuren: durch Mobilität, durch Verbrauchsmaterialien, durch Ressourcenbedarf.

Drei Dimensionen – ein gemeinsames Ziel
Nachhaltigkeit bedeutet für die DTU aber

NACHHALTIGKEIT

SAUBERE FLÜSSE - NECKAR:

Heilbronn als Event, das „wiederbelebt“ wurde von der Tochter der DTU



Foto: Silas Stein

weit mehr als nur Umweltschutz. Der Verband denkt und handelt im Sinne des klassischen Dreiklangs aus ökologischer, sozialer und ökonomischer Nachhaltigkeit. Als Sportorganisation mit bundesweiter Reichweite geht es darum, Auswirkungen zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und Impulse zu setzen.

Im Zentrum der aktuellen Nachhaltigkeitsstrategie steht bislang vor allem der ökologische Bereich. Denn hier sieht die DTU ihre größten Hebel. Über 250.000 aktive Triathletinnen und Triathleten hinterlassen in ihrem Trainings- und Wettkampferhalten einen ökologischen Fußabdruck – doch dieser lässt sich mit den richtigen Maßnahmen deutlich reduzieren.

Auch die über 500 Triathlonveranstaltungen in Deutschland können aktiv zur ökologischen Nachhaltigkeit beitragen. Dafür bietet der vom Verband entwickelte „Leitfaden für nachhaltige Triathlonveranstaltungen in Deutschland“ zahlreiche Anregungen. Veranstalterinnen und Veranstalter finden dort praxisnahe Beispiele und Ideen, um Events nachhaltiger zu gestalten. Handlungsfelder sind unter anderem Mobilität, Abfallmanagement, Beschaffung, Catering, Energieversorgung, Kommunikation und strategische Ausrichtung.


Zum Leitfaden:

>> Leitfaden für nachhaltige Veranstaltungen in Triathlondeutschland

BANANEN



Foto: Ingo Kutsche



„TRIATHLON FINDET ÜBERWIEGEND DRAUSSEN STATT. UNSERE SPORTART STEHT IN DIREKTER WECHSELWIRKUNG MIT DER UMWELT.“

LISA PERLETH

Soziale und ökonomische Aspekte im Blick

Neben der ökologischen Perspektive rückt auch die soziale Dimension zunehmend in den Fokus. Der Sport an sich leistet mit seinen integrativen, gesundheitsfördernden und verbindenden Eigenschaften einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft. Die DTU setzt zusätzliche Schwerpunkte, etwa in den Bereichen Gleichstellung – mit besonderem Fokus auf Frauenförderung und Geschlechtervielfalt – sowie in der Präventionsarbeit, etwa im Kampf gegen Doping oder sexualisierte Gewalt.

Ein Beispiel ist das Label „Familienfreundlicher Triathlon“, das der gesamten Familie den Zugang zu Wettkämpfen erleichtern soll und Veranstalterinnen sowie Veranstalter ermutigt, Barrieren für Teilnehmende gezielt abzubauen. Außerdem unterstützt die DTU die Integration von Meisterschaften im Para Triathlon in bestehende Veranstaltungen wie in Hamburg.

Auch wirtschaftlich denkt die DTU nachhaltig. Über ihre Tochtergesellschaft Triathlon Deutschland gGmbH unterstützt sie Veranstaltungen, die vor dem Ausstanden – wie etwa in Heilbronn oder Tübingen – und stellt sie langfristig neu auf. In Nürnberg wurde zusätzlich ein neuer Triathlon ins Leben gerufen, der vor allem Neulinge ansprechen und ihnen den Einstieg in den Sport erleichtern soll.



NACHHALTIGKEIT IM DREIKLANG

Ökologische Dimension: Schutz und Erhalt der Umwelt sowie bewusster Umgang mit Ressourcen

Soziale Dimension: Gesundheit, Integration, Inklusion, Fairness, Gleichstellung und Wertevermittlung

Ökonomische Dimension: Langfristige Entwicklung, transparente Strukturen und nachhaltiges Wirtschaften statt kurzfristiger Gewinnmaximierung

JEDE UND JEDER KANN ETWAS TUN.

Die Rolle der DTU:

Vorangehen und verbinden

Als Dachverband mit Nähe zu Politik, DOSB, Sportorganisationen und Sponsoren kann die DTU wichtige Impulse setzen und Know-how in die Breite tragen. Sie versteht sich als Multiplikatorin, die Entwicklungen anstößt, Handlungsspielräume aufzeigt und gute Beispiele teilt.

Geplant sind außerdem Plattformen für Austausch und Best Practice, wissenschaftliche Studien und gezielte Fördermittelakquise. Es geht nicht um Perfektion, sondern um stetige Verbesserung – durch Dialog, Vernetzung und praktische Umsetzung.

Als ein Vorzeigeprojekt gilt der Suzuki World Triathlon Hamburg presented by Hamburg Wasser, der 2023 und 2024 vom Weltverband World Triathlon mit dem Nachhaltigkeitszertifikat in Gold ausgezeichnet wurde sowie 2024 zu den Finalisten beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis in der Kategorie Veranstaltungen zählte – als weltweit größter Triathlon ein starkes Signal. Für 2025 strebt die DTU erneut die Auszeichnung durch World Triathlon an und will zeigen, dass nachhaltiges Eventmanagement in der Elbmetropole Vorbild für ganz Deutschland sein kann.

Landesverbände und Vereine: Viele kleine Schritte – große Wirkung

Die Umsetzung nachhaltiger Ideen beginnt aber viel früher, nämlich dort, wo der Sport lebt: in den Landesverbänden,

Vereinen und bei den Events. Veranstalterinnen und Veranstalter, die beispielsweise ihre Banner ohne Jahreszahlen gestalten oder Mehrwegmaterialien einsetzen, leisten genauso einen Beitrag wie Vereine, die Materialpools aufbauen oder gemeinsam Ausrüstung nutzen.

Kreative Impulse liefern auch Upcycling-Projekte – etwa Taschen aus alten Startnummern. Und wer beim Catering auf regionale Anbieter setzt, spart nicht nur CO₂, sondern unterstützt gleichzeitig die lokale Wirtschaft.

Jede und jeder kann etwas tun

Wer Ausrüstung lange nutzt, bewusst konsumiert, auf unnötige Flüge verzichtet oder Müll vermeidet, reduziert den eigenen ökologischen Fußabdruck.

Profis wie Nils Huckschlag gehen mit gutem Beispiel voran: Der Darmstädter nutzt Foodsharing-Plattformen, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Nachhaltigkeit beginnt im Kleinen – und kann im Großen wirken.

Denn: Nachhaltigkeit ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, besser zu werden. Schritt für Schritt.

Weitere Informationen:

[->> triathlonddeutschland.de](https://www.triathlonddeutschland.de) – Sportentwicklung

Podcast-Tipp:

[->> Folge „DTU Plauderecke: Nachhaltigkeit im Triathlon – Was ist das?“](#)



Fotos: Ingo Kutsche





MESESTAND

HAMBURG WASSER:

Mit Hamburg Wasser weiß die DTU beim World Triathlon Hamburg einen engagierten Partner in Sachen Nachhaltigkeit an ihrer Seite

FÜNF IDEEN FÜR NACHHALTIGE VEREINSARBEIT

1. **Bildung und Sensibilisierung** für Nachhaltigkeit in Training und Vereinsleben integrieren
2. **Tauschbörsen** und Material-Sharing fördern
3. **Einführung eines „Nachhaltigkeits-Euro“** im Mitgliedsbeitrag
4. **Sozial angepasste Mitgliedsbeiträge** für benachteiligte Gruppen
5. **Kooperationen mit lokalen Betrieben** zur Umsetzung von Nachhaltigkeitsmaßnahmen

Mehr Good-Practice-Beispiele:

>> triathlondeutschland.de - Nachhaltigkeit



„BEIM THEMA REISEN STOSSE ICH AN MEINE GRENZEN“

Von Thorsten Eisenhofer und Raphael Schmitt (Fotos)

Annika Koch versucht Leistungssport und Nachhaltigkeit bestmöglich zu verbinden. Wir haben mit der Deutschen Meisterin über die Sprintdistanz von 2024 über Klamottenspenden an den Nachwuchs, Zwiebeln vom Nachbaracker und ein schlechtes Gewissen auf Flugreisen gesprochen.

Annika, wie setzt du Nachhaltigkeit in deinem Alltag um?

Annika Koch: Ich achte beim Thema Nachhaltigkeit auf mehrere Punkte. Erstens: Ich esse so gut wie kein Fleisch mehr. Zweitens: Ich kaufe regional und saisonal ein. Nur auf Bananen kann ich nicht verzichten, aber Bananen fehlen ja bei





„ICH KAUFE REGIONAL UND SAISONAL EIN.“

ANNIKA KOCH

keinem Ausdauer-Aktiven im Radtrikot (lacht). Mir ist es wichtig, dass die Kartoffeln oder Zwiebeln quasi vom Nachbaracker stammen oder dass ich Spargel und Erdbeeren im Frühsommer von einem regionalen Stand kaufe.

Drittens: Ich bekomme durch meine Sponsoren sehr viele Klamotten und Schuhe. Die gebe ich, wenn ich sie nicht mehr brauche, an den Nachwuchs im Verein weiter. Ich habe so früher auch immer viele Utensilien von älteren Athletinnen bekommen. Das war nicht nur nachhaltig, sondern auch für meine Eltern super, weil sie mir nicht so viel kaufen mussten.

Das sind einige Punkte. Und vermutlich spielt das Thema Fortbewegung auch eine Rolle?

Annika Koch: Wenn ich einkaufen gehe und dabei nicht einen Kasten Wasser be-

sorgen muss, mache ich das mit dem Rad – und nicht mit dem Auto. Und bei Anreisen, zum Beispiel zu Wettkämpfen in Deutschland oder auch zu Tests am Institut für Angewandte Trainingswissenschaften in Leipzig, bilden wir – wenn irgendwie möglich – Fahrgemeinschaften und achten darauf, dass das Auto möglichst voll ist und nicht jeder für sich allein anreist.

Aber ich muss schon zugeben, dass ich beim Thema Reisen an meine Grenzen stoße, was die Nachhaltigkeit angeht. Es ist nicht einfach, das immer in das Leben als Leistungssportlerin zu integrieren. Mit der Anzahl an Flugreisen, die wir Triathletinnen und Triathleten jährlich machen, haben wir pro Jahr einen deutlich höheren CO₂-Fußabdruck als Normalbürger. Aber genau deshalb finde ich es wichtig, in anderen Bereichen so gut wie möglich auf die Nachhaltigkeit zu achten.





Hast du aufgrund der vielen Flugreisen ein schlechtes Gewissen?

Annika Koch: Schon ein bisschen. Ich weiß aber auch, dass es für mich als Leistungssportlerin schlichtweg keine andere angenehme Option gibt. Schließlich habe ich es nicht in der Hand, wo die Rennen stattfinden.

Ich würde mir wünschen, dass beispielsweise die beiden Wettkämpfe der World Triathlon Championship Series in Asien (Japan und China, Anm. d. Red.) innerhalb von zwei Wochen stattfinden. Dann könnte man für drei Wochen am Stück nach Asien reisen und hätte nur zwei Langstreckenflüge anstatt vier.

Bist du als Triathletin besonders naturverbunden?

Annika Koch: Ich fühle mich in der Natur sehr wohl und bin viel draußen, allein schon durch das Rad- und Lauftraining. Ich weiß es zu schätzen, so viel in der Natur sein zu dürfen. Dementsprechend verhalte ich mich auch, zum Beispiel, indem ich nichts wegwerfe, sondern meinen Müll mitnehme.

Warum ist dir Nachhaltigkeit so wichtig?

Annika Koch: Es ist ein Thema, das mir in den vergangenen Jahren sehr bewusst geworden ist, vor allem durch Social-Media-Beiträge aber auch durch Zeitungsartikel.

Ich habe erfahren, wie viel es für eine nachhaltigere Welt ausmacht, kein Fleisch mehr zu essen. Mir liegt auch das Tierwohl sehr am Herzen und mir ist immer bewusster geworden, wie sehr Tiere dafür leiden müssen, damit wir Menschen Fleisch oder Milchprodukte konsumieren können. Ich habe mich dann mehr und mehr damit beschäftigt und bin zu dem Schluss gekommen, dass man Tiere wie Lebewesen behandeln sollte - und nicht als ein Stück Fleisch.

War das ein Prozess?

Annika Koch: Ja, es war eine Entwicklung über Monate. Früher habe ich gerne Wurst aufs Brot gegessen, irgendwann

„ICH HABE ERFAHREN, WIE VIEL ES FÜR EINE NACHHALTIGERE WELT AUSMACHT, KEIN FLEISCH MEHR ZU ESSEN.“

ANNIKA KOCH

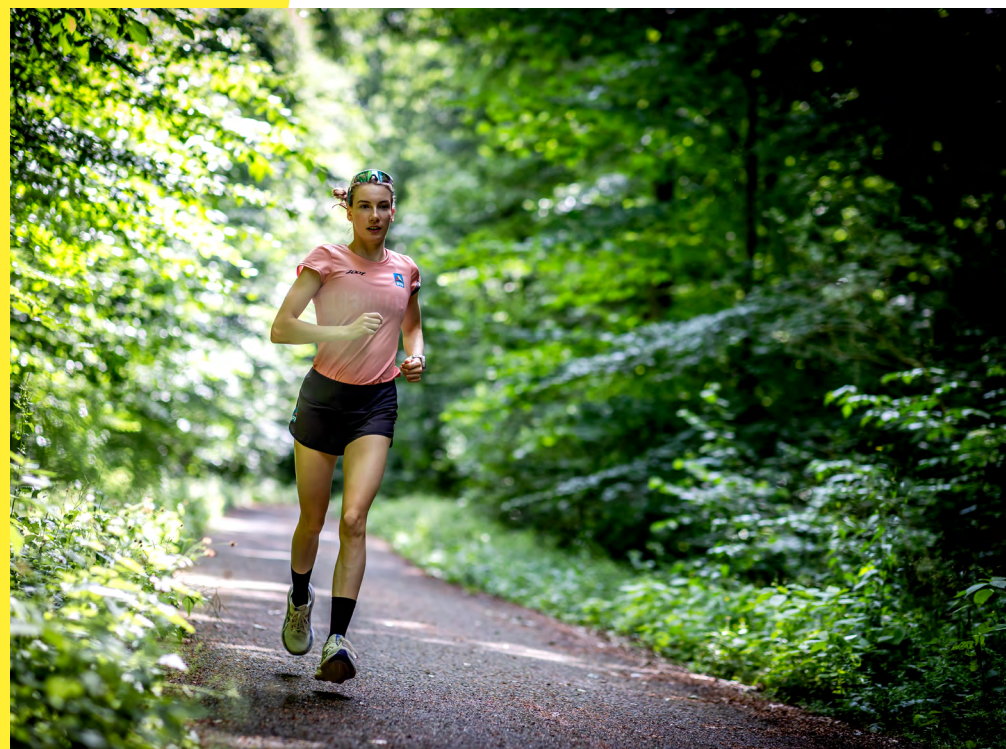
habe ich dann nur noch Fleisch gegessen, wenn ich im Restaurant essen war. Jetzt esse ich eigentlich gar kein Fleisch mehr, nur noch in Ausnahmefällen.

Kommt dir der Verzicht auf Fleisch wie ein Verzicht vor?

Annika Koch: Ich gebe zu: Am Anfang ist mir die Umstellung schon schwergefallen, schließlich habe ich bis vor ein paar Jahren fast zu jeder Mahlzeit Fleisch oder Wurst gegessen. Dann habe ich mich nach Alternativen umgeschaut und festgestellt, dass es super Möglichkeiten gibt. So hat es sich schnell eingegroovt.

Wie hat dein Umfeld reagiert?

Annika Koch: Ich kenne viele Sportlerinnen und Sportler, die sich vegetarisch ernähren. Und auch viele, die viel Fleisch essen und diesen Konsum als selbstverständlich ansehen. Ich verurteile niemanden dafür, aber ich finde es wichtig, sich mit dem Thema Fleischverzehr bewusst auseinander zu setzen und sich darüber Gedanken zu machen, was ist das für ein Fleisch auf dem Teller, was hatte das Tier für ein Leben? Das sollte man hinterfragen.



GRÜN BIS ZUR ZIELLINIE

Wie nachhaltiger Triathlon alltags-
tauglich wird – und dabei sogar
motivierend sein kann. Ein Selbst-
versuch von Ramona Richter (Text
und Fotos).



T

riathlon gilt als eine der anspruchsvollsten Ausdauersportarten. Drei Disziplinen, viel Equipment, hohe Belastung – und nicht selten: unzählige gefahrene Kilometer, konsumierte Produkte und ein erheblicher Energieaufwand.

Ich habe mir die Frage gestellt, ob man vor diesem Hintergrund den Triathlon-

sport überhaupt nachhaltig leben kann – und nach einem einwöchigen Testlauf festgestellt: Ja, man kann! Das Schönste daran: Es braucht dafür keine radikalen Verzichtstrategien, sondern nur ein bewusstes Umdenken – im Alltag wie im Training.

Mit kleinen, machbaren Veränderungen, die nicht nur der Umwelt, sondern auch dem Körper guttun, lässt sich ein nachhal-

tiges Triathlontraining problemlos in den Alltag integrieren. Mein persönlicher Höhepunkt zum Abschluss der Woche war ein regionaler Wettkampf, der eindrucksvoll zeigte: Leistung und Nachhaltigkeit müssen kein Widerspruch sein.

Alltag & Training – wenn Bewegung zur Mobilität wird

Wer regelmäßig trainiert, kennt das:

MANCHMAL LIEGT DAS
SCHWIMMGLÜCK doch näher
als man denkt

„NACHHALTIGKEIT HAT MEIN TRAINING ENT- SCHLEUNIGT – ABER NICHT SCHLECHTER GEMACHT. IM GEGENTEIL.“

RAMONA RICHTER

Schwimmhalle, Radstrecke, Laufbahn – viele Trainingsorte, viele Wege. Doch was passiert, wenn Training und Alltag eins werden?

Plötzlich werden aus Alltagswegen vollwertige Einheiten – ganz ohne Zusatzaufwand. Mein 18 Kilometer langer Arbeitsweg ließ sich beispielsweise ideal in den Trainingsplan integrieren. Und der drei Kilometer lange Weg zur Schwimmhalle? Der wurde spazierend zur bewussten Regenerationseinheit oder für eine Kopeleinheit genutzt. Während der Woche habe ich mich häufiger gefragt, warum ich das ein und andere Offensichtliche nicht schon früher als Training umgesetzt habe.

Trainingslager vor der Haustür

Ein Highlight der Woche war für mich das Schwimmen im nahegelegenen Baggersee. Ich hatte ihn zuvor ebenfalls nie als „Trainingsort“ wahrgenommen: dieses klare, ruhige Gewässer, nur wenige Gehminuten entfernt – und doch unerkannt. Wir hängen oft in bekannten Strukturen und Routinen fest – dabei liegt das Neue oft direkt vor der eigenen Haustür. Mein Trainingslager Zuhause (**>> siehe triathlonD-Ausgabe 1-25**) wurde zum Aha-Erlebnis: Man muss nicht immer

weit wegfahren – manchmal reicht eine neue Abzweigung, um frische Reize zu setzen.

Konsumverhalten: Weniger neu, mehr bewusst

Triathlon ist materialintensiv – das stimmt. Aber vieles lässt sich nachhaltiger lösen. Mein Smarttrainer, meine Laufschuhe und sogar mein Einteiler stammen aus Secondhand-Käufen oder von Herstellern mit nachhaltiger Produktion. Teilweise werden Schuhe und Kleidung im sehr guten Zustand und sogar mit Etikett verkauft.

Wer sein Equipment also kennt, kann gezielt suchen – und dabei oft neuwertige Produkte zum halben Preis entdecken. Weniger Geld, weniger CO₂, mehr Bewusstsein.

Ernährung: Regionale Energie statt Plastikverpackung

Auch bei der Sporternährung habe ich auf Einfachheit gesetzt: selbstgemachte Riegel aus Hafer, Datteln und Nüssen oder der beliebte Rice-Cake à la Radprofi. Man muss damit nicht alle Gels oder Sportgetränke ersetzen, aber man kann sie clever und günstig ergänzen.

Apropos Getränke: Softflasks oder Glasflaschen zum Wiederbefüllen sind ebenso einfach wie effizient. Und bei meiner Basisernährung habe ich noch stärker auf regionale, pflanzenbasierte und saisonale Produkte geachtet – gerade im Frühjahr und Sommer ein Genuss mit gutem Gewissen.

Wettkampf als Abschluss – lokal statt global

Den Abschluss der Woche bildete ein Sprint-Triathlon in Büchen – regional organisiert, mit kurzer Anreise. Keine Flugreise, kein Hotel, kein Fernweh-Event – dafür Heimatgefühl, Vertrautheit und echte Unterstützung für lokale Strukturen.

Ich reiste mit dem Elektroauto an; alternativ wären auch öffentliche Verkehrsmittel möglich gewesen – wenn auch mit den bekannten Herausforderungen, die ein Radtransport in der Bahn mit sich bringt.

Fazit: Nachhaltigkeit als vierte Disziplin

Meine Test-Woche hat mir gezeigt: Nachhaltiger Triathlon ist kein Verzicht – sondern eine Haltung. Eine, die möglich ist. Eine, die bei der Planung beginnt, beim Einkauf weitergeht und sich in jeder Trainingsminute zeigen kann.

Der Verzicht auf Bequemlichkeit war kein Nachteil – im Gegenteil: Ich habe mich intensiver mit meinem Körper, meiner Umgebung und meinen Entscheidungen auseinandergesetzt. Und genau das macht Training nicht nur sinnvoller, sondern auch nachhaltiger. Denn Nachhaltigkeit bedeutet, smarte Entscheidungen zu treffen: Nicht nur für die Umwelt, sondern auch für seine eigene Leistungsentwicklung und langfristige Gesundheit.

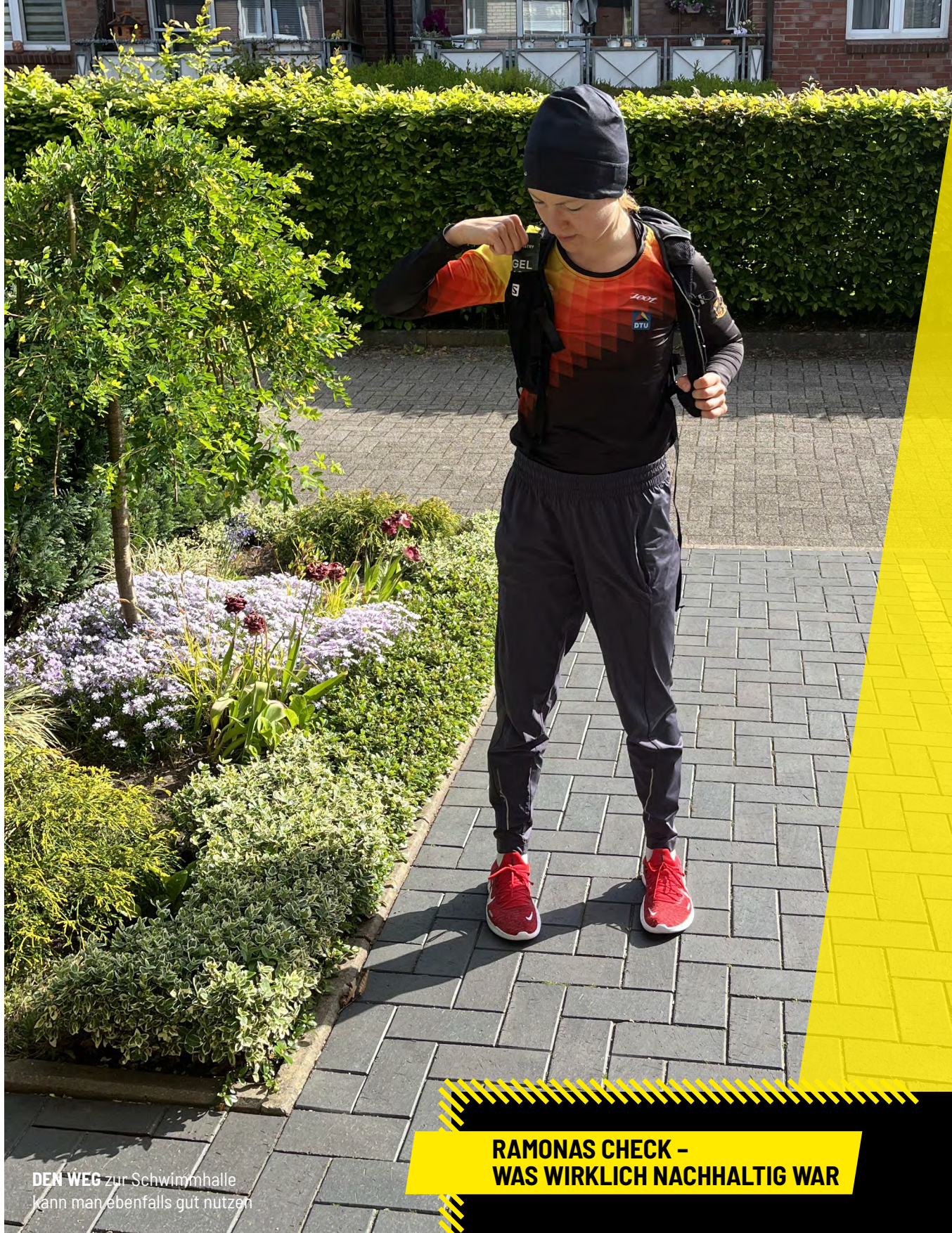
Für mich ist klar geworden: Wer im Triathlon langfristig leistungsfähig bleiben will, muss regenerativ leben lernen – körperlich aber auch ökologisch. Vielleicht ist es an der Zeit, Nachhaltigkeit als vierte Disziplin im Triathlon zu etablieren. Eine, bei der es nicht um Sekunden geht – sondern um unser Morgen.

„NACHHALTIGKEIT BEDEUTET, SMARTE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN: NICHT NUR FÜR DIE UMWELT, SONDERN AUCH FÜR SEINE EIGENE LEISTUNGSENTWICKLUNG UND LANGFRISTIGE GESUNDHEIT.“

RAMONA RICHTER

FÜNF IDEEN FÜR NACHHALTIGES TRAINING – DIREKT UMSETZBAR

- 1. Strecke nutzen statt Strecke fahren:** Den Arbeitsweg zum Longrun machen
- 2. Trainingslager zuhause:** Unbekannte Strecken, andere Tageszeiten, neue Perspektiven
- 3. Secondhand statt neu:** Equipment gebraucht kaufen oder tauschen – auch im Verein
- 4. Kochen statt kaufen:** Selbstgemachte Riegel und Rice Cakes ersetzen Plastikverpacktes
- 5. Lokal starten:** Kleine Rennen in der Region sind charmant – und ökologisch sinnvoll



DEN WEG zur Schwimmhalle kann man ebenfalls gut nutzen

RAMONAS CHECK – WAS WIRKLICH NACHHALTIG WAR

- **Training** integriert in den Alltag
- **Konsum reduziert**, aber nicht entbehrlich
- **Regionale Ernährung** bewusst gewählt
- **Event mit kurzer Anreise** – großer Effekt
- **Mehr Achtsamkeit** für Umfeld & Körper

Rezeptidee

KLASSISCHES RICE-CAKE-REZEPT (CA. 10-12 STÜCK)

ZUBEREITUNG

- Reis mit Wasser (und ggf. Reismilch) in einem Topf aufkochen, dann bei niedriger Hitze weich und klebrig garen (wie Milchreis, ca. 20-25 Min.).
- Vom Herd nehmen, Frischkäse, Süße und ggf. Gewürze/Extras unterrühren.
- Die Masse in eine flache Form (z. B. Auflaufform) streichen, glatt drücken.
- Abkühlen lassen, dann kühlstellen (mind. 1 Stunde oder über Nacht).
- In handliche Würfel schneiden und in Frischhaltefolie oder Butterbrotpapier wickeln.

Nährwerte pro Portion (bei 12 Stück.): ca. 60 kcal | 8.9 g KH | 1.0 g Protein | 2.1 g Fett

ZUTATEN

- 250 g Rundkornreis
- 500-600 ml Wasser
- 100 ml Reismilch oder Milch (optional für Cremigkeit)
- 1 Prise Salz
- 100 g Frischkäse
- 1-2 EL Zucker, Honig oder Ahornsirup (je nach gewünschter Süße)
- Optional: Zimt, Vanille, Rosinen, Banane, Nüsse, Kakao Nibs





IMMER TOP GESTYLT

Lebe deine Triathlon-Leidenschaft mit unserer „tri earth“-Kollektion überall auf der Welt aus.

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

SUZUKI KIDS TRIATHLON HAMBURG 2025

Erfolgreicher 18. Schülertriathlon dank Top-Orga, Kaiserwetter und begeisterter Schülerinnen und Schüler

Von Reinald Achilles

Am 12. und 13. Juni stand der Hamburger Stadtpark rund um das beliebte Freibad Stadtparksee ganz im Zeichen einer besonderen Triathlon-Veranstaltung. Der Suzuki Kids Triathlon Hamburg zählte auch 2025 wieder zu den größten Schulsporthevents der Freien und Hansestadt. Insgesamt nahmen über 3.000 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen drei bis zwölf aus 88 Grund- und weiterführenden Schulen teil.

Der erste Veranstaltungstag begann unter besten Vorzeichen: Sonnenschein und frühlingshaft angenehme Temperaturen sorgten für ideale Bedingungen. Seit dem frühen Morgen gingen rund 1.250 Grundschulinnen und -schüler der Klassen drei und vier in Wellenstarts auf die Strecke.

Die Jüngsten meisterten die 50 Meter Schwimmen im Stadtparksee, 2.000 Meter Radfahren und 500 Meter Laufen unter den schattenspendenden Bäumen des Parks – und hatten dabei vor allem eines: großen Spaß.

Als Lohn für ihre sportliche Leistung erhielten alle eine Finisher-Medaille, begleitet von der launigen Moderation von Triathlon-Weltmeister 2007 Daniel Unger. Der zweite Veranstaltungstag stand dem

ersten in nichts nach. Bei erneut strahlendem Sonnenschein und angenehmen 22 Grad Celsius gingen ab 8:30 Uhr über 1.400 Schülerinnen und Schüler der Klassen fünf bis neun an den Start. Für sie standen 100 Meter Schwimmen, vier Kilometer Radfahren und 1.000 Meter Laufen auf dem Programm.

Am späten Vormittag folgten die Klassen zehn bis zwölf, für die die Distanzen jeweils verdoppelt waren.

Dabei beeindruckten einige Teilnehmende der mittleren Klassenstufen mit einem beachtlichen Leistungsniveau. Im Mittelpunkt stand aber stets der Spaß am sportlichen Miteinander – und ein ganz besonderer Schultag außerhalb des Klassenzimmers.

Möglich wurde der reibungslose Ablauf dank vieler helfender Hände: engagierte Lehrkräfte, unterstützende Eltern sowie das erfahrene Team der DTU sorgten für einen rundum gelungenen Ablauf.

Der Suzuki Kids Triathlon Hamburg 2025 war damit nicht nur ein starkes sportliches Zeichen für Hamburg, sondern auch ein gelungener Vorbote für den einen Monat später folgenden SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER.





HAMBURGS GRÖSSTER SCHULSPORT-TRIATHLON



Alle Fotos: Martin Schulz

Seit 2006 begeistert der Suzuki Kids Triathlon Hamburg jedes Jahr knapp 3.000 Kinder und Jugendliche im und rund um den Stadtparksee. Der Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen ermöglicht einen spielerischen Zugang zu Bewegung – und stärkt ganz nebenbei Fitness, Körpergefühl und den Umgang mit Erfolg und Misserfolg. In Zeiten sinkender Alltagsaktivität setzt das Event ein wichtiges Zeichen: Sport macht stark – körperlich wie mental.

DM-TERMINE

2025

13
JULI 2025

PARA KURZDISTANZ HAMBURG

Alle Jahre wieder suchen die Para Aktiven im Rahmen des SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER ihre Schnellsten über die Kurzdistanz.

>> hamburg.competitions.com



Foto: Petko Beier

SPRINTDISTANZ UND JUGEND B DRESDEN

Traditionell finden die DTU Deutschen Meisterschaften Sprintdistanz der Elite im Rahmen der Finals statt – 2025 in Dresden. Die Multisport-Großveranstaltung vergibt in der sächsischen Landeshauptstadt an vier Tagen 133 nationale Titel in 20 Sportarten. Neben den nationalen Entscheidungen bei den Frauen (2. August) und Männern (3. August) nutzt auch die Jugend

>> diefinals.de

B die große Bühne für ihre Titelrennen (2. August). Zum Auftakt der Finals werden außerdem die neuen Mixed-Relay-Meister gekürt (31. Juli). Wer selbst aktiv werden möchte, kann sich noch einen der wenigen verbleibenden Startplätze für das Jedermannrennen über die Sprintdistanz sichern. Die Anmeldung ist >> **hier** möglich.

31
JULI 2025

03
AUGUST 2025



10
AUGUST 2025

LANGDISTANZ NAGOLD

Am 10. August werden die nationalen Titelträgerinnen und -träger auf der Langdistanz beim 2. Nordschwarzwald Triathlon powered by Sparkasse gesucht. Ein Event, das die gesamte Region in Bewegung bringt: Mehrere Gemeinden entlang der Strecken planen bereits Fanzonen und Dorffeste. Für Stimmung – auch entlang der neuen Laufstrecke – ist gesorgt.

>> nordschwarzwald-triathlon.de

Foto: Tim Schlindewein

15
AUGUST 2025

17
AUGUST 2025

CROSTRATHLON ZITTAU

Wenn eine Veranstaltung für die wilde Variante des Ausdauerdreikampfs steht, dann die O-SEE Challenge. Seit dem Jahr 2000 wird in und um den Olbersdorfer See Crosstriathlon gelebt – bereits elf Mal war die Oberlausitz Gastgeberin der DM. Zum 25-jährigen Jubiläum werden erneut die nationalen Meisterinnen und Meister der Kombination aus Schwimmen, Mountainbiking und Trailrunning gekürt. Wer Teil dieses traditionsreichen Events in der eindrucksvollen Topografie des Zittauer Gebirges sein möchte, sollte sich diesen Termin vormerken.

>> o-see-challenge.de



Foto: Petko Beier

DM-TERMINE

2025

23

AUGUST 2025

PARA SUPERSPRINT VIERNHEIM

Knapp einen Monat nach der DM Sprintdistanz geht es für die Para Aktiven auf der kürzesten Distanz mit Vollgas zur Sache: Beim VCard Triathlon in Viernheim stehen 400 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Radfahren und 2,5 Kilometer Laufen auf dem Programm.

>> wp.tri-viernheim.de/viernheimer-triathlon

31

AUGUST 2025

SWIMRUN ARENDSEE

Eine Woche später als ursprünglich geplant geht es zur Perle der Altmark. Beim 4. Arendsee SwimRun werden 2025 die neuen nationalen Titelträgerinnen und -Titelträger gesucht.

>> kersten-friedrich-events.com/asr-arendsee-swim-run

21

SEPT. 2025

CROSSDUATHLON HÜNSBORN

Zum Abschluss der DM-Saison wird es wild – im wahrsten Sinne des Wortes. Beim 11. Hünsborn 2 be wild trifft der gepflegte Trailrun auf eine attraktive Mountainbike-Strecke und bietet damit das perfekte Set-up für die DTU Deutschen Meisterschaften Crossduathlon.

>> h2bw.de

HINWEIS

Alle DM-Termine sind >> [online](#) in der Übersicht zu finden.

BUNDESLIGA

20. Juli – Tübingen

31. Juli – 3. August – Dresden (Die Finals)

15. August – Allgäu

6. September – Hannover

WEITERE TERMINE

30

AUGUST 2025

31

AUGUST 2025

WTCS SAINT-RAPHAËL - FRÉJUS (FRA)

Ende August wird Geschichte geschrieben: Erstmals finden ein Rennen der T100 Triathlon World Tour sowie der World Triathlon Championship Series am selben Ort statt. Das internationale Triathlon-Highlight an der französischen Côte d'Azur feuert dementsprechend den fünften Stopp der achteiligen WM-Serie.

11

OKTOBER 2025

IRONMAN-WM HAWAII

In diesem Jahr lockt der Mythos Hawaii die besten Langdistanz-Triathletinnen der Welt nach Kona. Nach ihrem Titelgewinn 2024 in Nizza schießt Laura Philipp auf den nächsten großen Wurf. Dass die 38-Jährige dazu das Zeug hat, hat sie erst vor wenigen Wochen bewiesen. Bei der Ironman-EM in Hamburg wurde sie zum dritten Mal Europas Beste - und sorgte in diesem Zug nicht nur für die zweitschnellste bekannte Langdistanz-Zeit einer Frau (8:03:13), sondern auch für einen neuen Marathon-Streckenrekord bei einer Langdistanz (2:38:27). Die Männer kämpfen hingegen in Nizza um den WM-Titel - mit Titelverteidiger Patrick Lange am Start (14. September).



LAURA PHILIPP
bei der
Ironman-WM

Foto: Ingo Kutsche

15

OKTOBER 2025

19

OKTOBER 2025

WORLD TRIATHLON CHAMPIONSHIP FINALS - WOLLONGONG (AUS)

Where the mountains meet the sea - schöner lässt sich der WM-Schauplatz kaum beschreiben. Nur eine Autostunde südlich von Sydney steigt das große Saisonfinale mit 13 Rennen für Elite, U23, Para Aktive, Nachwuchs und AgeGroupier. Mehr als 6.500 Triathletinnen und Triathleten werden in New South Wales

erwartet. Das sogenannte Grand Final hat große Bedeutung für das WM-Ranking der Elite: Es zählt das Ergebnis dieses Rennens plus die drei besten Saisonleistungen - mit besonders vielen Punkten in Australien (1.250 statt 1.000 für den Sieg).

>> [Video der Venue-Beschreibung](#)

EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.
Dieses Mal: **Naja Eschler, Dresdner Spitzen Team Mitteldeutschland**

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?



NAJA ESCHLER

Naja Eschler hat 2014 ihren ersten Triathlon bestritten. Zehn Jahre später folgte ihr erstes internationales Rennen (Platz elf beim Junioren-Europacup im slowenischen Bled) sowie ihr erster Start in der 1. Triathlon-Bundesliga, bei dem sie Rang 30 in der Tageseinzelwertung des Wettbewerbs im Kraichgau belegte.

Die 18-Jährige hat im vergangenen Jahr die Gesamtwertung des DTU Jugendcups in der Altersklasse Jugend A gewonnen und konnte vor allem mit dem Einzelsieg beim Saisonauftakt in Halle (Saale) glänzen. Es war ihr erster Einzelsieg im Jugendcup. Zu ihren Top-Ergebnissen zählen zudem Rang drei beim Jugendcup in Forst 2024 und die Deutsche Vizemeisterschaft 2022 (Jugend B).



Foto: Jan Papenfuss



TriathlonD-Events

Juli
20.
2025

MEY
GENERALBAU

Triathlon Tübingen



August

10.
2025



DATAGROUP



Triathlon Nürnberg

Sei dabei!



Mehr Infos unter www.triathlond-events.de





JETZT BEGINNT DAS WARTEN AUF AUSGABE 03/2025.

Die nächste **triathlonD** erscheint Mitte November.