

# triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



IM INTERVIEW

**WELTMEISTERIN  
LISA TERTSCH**

IM PORTRAIT

**HENRY GRAF**

IM FOKUS

**KIENBAUM -  
EIN ORT WIE  
KEIN ANDERER**

EVENTKALENDER

**ALLE TERMINE  
IN 2026**

**03**  
2025

# unstoppable<sup>3</sup>

# 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.

- 4** EDITORIAL
- 6** FOTOMOMENT
- 14** LEISTUNGSSPORT
  - 14** Bundesliga-Recap
  - 16** Portrait: Henry Graf
  - 24** Interview: Lisa Tertsch
  - 28** Triathlon mit Einschränkung
  - 32** 3 Fragen an Valentin Hanzer
- 34** DTU
  - 34** Kienbaum – ein Ort wie kein anderer
  - 40** Jugend trainiert
  - 44** Die Nada vor Ort
- 46** MIXEDZONE
- 50** BREITENSORT
  - 50** Am anderen Ende der Welt
  - 56** Wenn der Bulle bremst
  - 58** Olympia in Deutschland
- 60** LANDESVERBANDSNEWS
- 76** TERMINE
- 80** EVENTKALENDER 2026
- 90** EMOJI-INTERVIEW



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

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

### VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Oliver Kraus  
kraus@triathlondeutschland.de

### REDAKTION

Oliver Kraus, Thorsten Eisenhofer,  
Victoria Herrmann, Ramona Richter

### MITARBEIT AN DIESER AUSGABE

Vertretende der Landesverbände

### LAYOUT

Raphael Schmitt – GRAFIKWERK 21  
www.grafikwerk21.de



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

# LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



Foto: DTU/Oliver Kraus

**W**as war das für eine Saison! Eine Saison, in der die Deutsche Triathlon Union nicht nur ihr 40-jähriges Verbandsbestehen feiern durfte – sondern eine, die uns vor allem sportlich erfreut hat. Wer hätte gedacht, dass ein nach-olympisches Jahr, das traditionell Raum für Experimente lässt, derart erfolgreich verlaufen würde? Zumal drei von vier Mitglieder unserer Goldstaffel von Paris ein mehr oder weniger schwieriges Jahr zu durchlaufen hatten.

Umso erfreulicher ist es, dass ein Jahr, das mit Premierensiegen in Abu Dhabi und Liévin begann, mit einem dann schlussendlich völlig unerwarteten – und umso bedeutenderen – Weltmeistertitel durch Lisa Tertsch seinen krönenden Abschluss fand. Mit Henry Graf ist zudem einem noch sehr jungen Athleten der Durchbruch in die Weltspitze gelungen – ein Versprechen für weitere erfolgreiche Jahre.

Dass er diese Verantwortung nicht allein tragen muss, hat auch unser neuer Junioren-Europameister Kjell Brandt, den eine Verletzung zum Saisonende ausgebremst hat, gezeigt. Auch im U23-Bereich konnte Franka Rust mit ihrem EM-Titel zeigen, dass wir uns auch bei ihr auf eine vielversprechende Zukunft freuen dürfen. Gleiches gilt für die Juniorinnen Carlotta Bülck und Kjara Reckmann, die 2025 mehrfach ihre internationale Klasse unter Beweis gestellt haben.

Freudige Aussichten gibt es auch für alle Triathlon-Fans in Deutschland: Über 500 nationale Wettkämpfe warten im kommenden Jahr, wobei ein absolutes Highlight bereits seine Schatten voraus wirft. Mit der Vergabe des World Triathlon Championship Finals 2027 nach Hamburg kehrt das größte Triath-

lon-Spektakel der Welt in das deutsche Triathlon-Wohnzimmer zurück. Vier Jahre nach den begeisterten WM-Festspielen an der Binnenalster heißt die Freie und Hansestadt erneut Athletinnen und Athleten aus aller Welt willkommen, um sich sportlich zu messen und Freundschaften fürs Leben zu knüpfen.

Wie besonders solche internationalen Erlebnisse sind, durfte eine kleine, aber feine Abordnung unserer Altersklassen-Nationalmannschaft in Australien erfahren. Freut euch auf einen Erlebnisbericht, der Lust auf mehr – und aufs Tragen des deutschen Trikots – macht.

In dieser Ausgabe der **triathlonD** stellen wir euch außerdem die Durchstarter der Saison, Lisa Tertsch und Henry Graf, näher vor. Neele Ludwig und Valentin Hanzer geben Einblicke in die Welt der Para Triathletinnen und Para Triathleten, die sich gemeinsam mit dem Nachwuchs in Kienbaum auf das Saisonfinale in Australien vorbereitet hatten. Für uns Grund genug, einen Blick hinter die Kulissen des Trainingszentrums zu werfen.

Darüber hinaus hält die letzte Ausgabe des Jahres wieder zahlreiche News aus den Landesverbänden sowie eine Übersicht über die Triathlon-Veranstaltungen 2026 in Deutschland bereit – die dann hoffentlich ohne tierische Zwischenfälle verlaufen. Was genau damit gemeint ist, erfahrt ihr auf den kommenden Seiten.

Ich wünsche euch eine erholsame Zeit und Saisonpause sowie einen gelungenen Start in die neue Saison!

*Euer Simon Weißenfels*

*Vizepräsident Leistungssport*



ICH BIN DERMASSEN  
**STARK.** ICH GLAUBE,  
BEI MEINEM NÄCHSTEN  
TRIATHLON **FAHRE ICH**  
**EINRAD.**

FOTOMOMENT





# FLUGSHOW

Is it a bird, is it a plane? Nicht ganz – das ist Lasse Nygaard Priester, der beim SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER für eine spektakuläre Flugeinlage sorgt. Als zweiter Starter des deutschen Mixed-Relay-Quartetts katapultiert er sich nach dem ersten Wechsel in die Verfolgung – und sorgt für einen Moment, den selbst Superman neidisch machen würde. Am Ende sichern Priester, Tanja Neubert, Lisa Tertsch und Henry Graf die Bronzemedaille hinter Australien und Frankreich.

**FOTO:** World Triathlon/Wagner Araujo



**FOTOMOMENT**

## ALLES GEBEN

Und noch einmal Mixed Relay. Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften, die im Rahmen der Multisport-Großveranstaltung „Die Finals“ in Dresden ausgetragen wurden, wurde bis zum Schluss verbissen um jeden Zentimeter gekämpft. Hier gehen Tim Semmler (Absolute Teamsport KTT01, links) und Lukas Kurtenbach (SSF Bonn Triathlon) auf dem blauen Teppich in den Inflight um Rang drei. Am Ende hatte Kurtenbach die sprichwörtliche Nase vorn und bescherte den Bonnern im Fotofinish die Bronzemedaille hinter Titelträger DSW12 Darmstadt und Vizemeister Hylo Team Saar/Viernheim.

**FOTO:** DTU/Petko Beier



DIE FINALS 2025  
DRESDEN

Freistaat  
SACHSEN

Dresden.  
Das ganze Jahr  
Freistaat  
SACHSEN

PRO

RYLON  
sailfish  
AGUS

RYLON

PRO ATHLETES

40

FOTOMOMENT

## MAKING MEMORIES

Premiere mit Gänsehautmomenten: Zum ersten Mal machte die 1. Triathlon-Bundesliga im Allgäu Station – und schickte die Athletinnen und Athleten wie hier die Schweizerin Leana Bissig im Dienste des Hylo Team Viernheim/Saar auf den legendären Kuhsteig, wo Hunderte Fans dicht gedrängt jeden Höhenmeter mitfeierten. Ein Rennen, das sofort Kultpotenzial hatte. Nach dieser Premiere ist klar: Der Allgäu Triathlon ist gekommen, um zu bleiben.

FOTO: DTU/Petko Beier







**FOTOMOMENT**

## **LINE-UP**

Die Ruhe vor dem Sturm: Noch ein letzter Atemzug, ein letzter Blick nach vorn – dann gibt es kein Zurück. Perfekt eingefangen in Wollongong (Australien), wo die AgeGroup-Athletinnen und -Athleten Fuß an Fuß auf den Start zur WM über die Sprintdistanz warten.

**FOTO:** World Triathlon/Wagner Araujo



# BUNDESLIGA- RECAP

Von Thorsten Eisenhofer

**Die 1. Triathlon-Bundesliga blickt auf eine spektakuläre Saison zurück – mit überraschenden Momenten und unerwarteten Wendungen. Wir haben die Geschichten hinter den Ergebnissen für euch aufgespürt.**

## HUCH, WER IST DENN HIER VORNE?

Die 1. Triathlon-Bundesliga war immer wieder von Phasen geprägt, in denen einzelne Teams das Geschehen fast nach Belieben dominierten. Zuletzt war es das EJOT Team TV Buschhütten, das über ein Jahrzehnt hinweg Titel, Team- und Einzelsiege nahezu im Alleingang einfuhr. Mit dem Rückzug des Serienmeisters ist die Spannung zurückgekehrt. Zwar triumphieren nach wie vor die großen und auch kleineren Favoriten – doch immer wieder gelingt es Underdogs, die Karten neu zu mischen. Gleich zwei faustdicke Überraschungen gab es direkt zum Saisonauftakt im Kraichgau zu erleben, wo das erste Bundesligarennen in der 2x2-Paarstaffel ausgetragen wurde. Bei den Männern setzte sich das Team Berlin durch, bei den Frauen feierte der SSF Bonn Triathlon seinen ersten Bundesligasieg. Zwei Erfolge, mit denen im Vorfeld wohl kaum jemand gerechnet hatte – nicht einmal die Teams selbst.

Foto: Jan Papenfuß



Foto: Petko Beier

Ein 15. August, und die Tour de France macht Halt im Allgäu? Natürlich nicht – und doch fühlte es sich in Immenstadt fast so an.

Vor allem am legendären „Kuhsteig“ herrschte eine Atmosphäre, die stark an den Radsportklassiker erinnerte: In Dreierreihen drängte sich das Publikum an den Anstieg, jubelte, schrie, peitschte die Athletinnen und Athleten nach oben.

Die Triathletinnen und Triathleten mussten den kurzen, aber brutal steilen Abschnitt gleich zweimal bewältigen – für viele ein Gang ans Limit, für einige sogar darüber hinaus. Für alle Beteiligten war es ein emotionales Spektakel, das die 1. Triathlon-Bundesliga so noch nicht erlebt hatte – und das Lust auf eine Wiederholung machte.



## DAS ERSTE MAL

Seit 1999 ist das METALLART-Team AST Süßen Teil des Ligabetriebs, 2004 stieg es erstmals in die 1. Triathlon-Bundesliga auf. Seit der Rückkehr ins Oberhaus 2006 ist die Mannschaft fester Bestandteil der höchsten deutschen Triathlon-Liga – und musste 19 Jahre auf den ersten Titelgewinn warten. 2025 war es endlich so weit.

Schon im Vorjahr hatten die Baden-Württemberger am ganz großen Triumph geschnuppert. Nach dem Premiersieg in Dresden reiste das Team ebenso als Spitzenreiter zum Saisonfinale nach Hannover wie diesen Sommer. Während man 2024 aber noch aufgrund von kurzfristigen Ausfällen von Platz eins auf Rang vier des Endklassements abrutschte, gelang in die-



Foto: Peiko Beiler

sem Jahr der große Wurf. Glückwunsch dazu! Ein großes Kompliment geht auch an den PV Triathlon TG Witten, der bei den Frauen seinen Titel mit beeindruckender Souveränität verteidigte.

## DAS GESICHT DER SAISON

Im Vorjahr drückte Tanja Neubert der Saison mit ihren Einzelsiegen im Kraichgau und in Dresden ihren Stempel auf. 2025 bleibt vor allem die Performance von Lilly-Marie Overberg im Gedächtnis.

Gleich bei ihrem Debüt in der Beletage des deutschen Ligatriathlons führte die 20-Jährige ihr Team, den SSF Bonn Triathlon, zum Sieg. Im Kraichgau ließ sie sich nicht einmal von der Olympia-Vierten Rachel Klamer einholen – und lief bei ihrer Bundesliga-Premiere als Erste ins Ziel. Schon ein Jahr zuvor hatte sie bei ihrem Zweitliga-Debüt in Freilingen auf Anhieb den Einzelsieg geholt.

In Tübingen folgte die erste Top-Ten-Platzierung in einem Einzelrennen, im Allgäu dann der nächste Paukenschlag: Mit einer beherzten Attacke auf dem Rad setzte sie sich vom Feld ab und hielt lange Kurs auf das Podium. Erst auf der zweiten Laufrunde fing Klamer sie noch ab – Overberg verpasste das Treppchen um ganze zwei Sekunden.

Und auch in Hannover fehlte nicht viel: Im Zielsprint um Platz drei musste sie sich nur knapp Rebecca Beti geschlagen geben.



Foto: Peiko Beiler





# HENRY GRAF

## DER AUFSTIEG EINES AUSNAHMETALENTS

*Ein Rückblick auf die Saison, in der alles zusammenpasste*

*Von Oliver Kraus und  
Raphael Schmitt (Fotos)*

**M**it vor Staunen geöffnetem Mund läuft Henry Graf die letzten Meter auf dem blauen Teppich in Karlsbad – nicht gezeichnet von Erschöpfung, sondern überwältigt vom Moment. Die Zuschauerinnen und Zuschauer drängen sich an die Absperrgitter, als der 23-Jährige das Zielband an sich reißt, die Fäuste ballt und seine Freude hinausschreit. Es ist der Moment, in dem Henry Graf ein Rennen der World Triathlon Championship Series gewinnt und seinen Eintrag in die Geschichtsbücher schreibt.

Es ist der Lohn jahrelanger Arbeit. Der Hesse hat sich Stück für Stück an die Weltspitze herangekämpft – mit Disziplin, Geduld und einem klaren Plan. 2025

„DAS KRASSESTE  
DIESES JAHR WAR,  
DASS ICH EIGENT-  
LICH KEIN EIN-  
ZIGES WIRKLICH  
SCHLECHTES  
RENNEN HATTE.“

## HENRY GRAF

ist das Jahr, in dem sich alles fügt: Der vierte Platz beim Saisonauftakt in Abu Dhabi, der Weltcup-Sieg in Liévin, der Deutsche Meistertitel über die Sprintdistanz und schließlich der Triumph in Karlsbad – Henry Graf ist angekommen. „Das Krasseste dieses Jahr war, dass ich eigentlich kein einziges wirklich schlechtes Rennen hatte“, sagt er rückblickend. „Normalerweise erwischt man irgendwo mal einen Aussetzer oder irgendwas läuft schief – das war diesmal gar nicht so.“

### Vom Schwimmer zum Triathleten

Dass aus Henry Graf einmal ein Triathlon-Profi werden würde, war nicht selbstverständlich – auch wenn ihm der Sport buchstäblich in die Wiege gelegt wurde. Mutter Sabine war einst Europameisterin auf der Kurzdistanz, Vater Oliver Deutscher Meister. Henry selbst konzentriert sich jedoch zunächst aufs Schwimmen,

ehe er 2016 bei den Deutschen Triathlon Meisterschaften der Jugend B erstmals an den Start geht. Nach starkem Schwimmen verliert er auf dem Rad die Führung, kämpft sich beim Laufen aber noch auf Rang acht.

Zwei Jahre später, nach einer enttäuschenden Schwimmsaison, wagt er den Neuanfang. Beim DTU Jugendcup in Forst überrascht er mit Platz zwei und qualifiziert sich für die Olympischen Jugendspiele

2018 in Buenos Aires – der Startschuss für eine bemerkenswerte Laufbahn. „Damals war klar: Ich setze jetzt voll auf den Triathlon“, erinnert er sich. „Die Olympischen Jugendspiele waren ein super Erlebnis und haben mir gezeigt, wohin der Weg führen kann.“

### Aufstieg mit System

Seither verläuft seine Entwicklung stetig, aber nie überhastet. Graf arbeitet akri-





bisch an seinen Schwächen, vertraut seinem Umfeld und zeigt eine für sein Alter außergewöhnliche Reife. 2021 gewinnt er den Junioren-Europameistertitel im Einzel und mit der Mixed Relay, 2023 folgt der WM-Titel mit der U23-Staffel, 2024 WM-Gold mit dem deutschen Elite-Team – und 2025 gelingt ihm der Sprung in die absolute Weltklasse.

Chef-Bundestrainer Thomas Moeller lobt: „Henry hat das Talent, Disziplin mit einer

gewissen Gelassenheit zu verbinden. Er ist fokussiert, aber nie verbissen. Er plant Schritt für Schritt und ist bereit, neue Wege zu gehen aber auch zu korrigieren, wenn sich vielleicht mal etwas als nicht so optimal herausgestellt hat. Dadurch lernt er immer wieder dazu und wird Stück für Stück stärker.“

Dass die Erfolge kein Zufall sind, liegt auch an der Stabilität, die Graf in den letzten Jahren gefunden hat. Seit seinem

Wechsel an den Stützpunkt in Freiburg trainiert er in einem Umfeld, das ihm gut tut. „Seit ich hier bin, passt das einfach – die Gruppe, die Atmosphäre, das Training“, bekräftigt er. Gleichzeitig hat er gelernt, auf seinen Körper zu hören. Nach Jahren mit kleinen, aber hartnäckigen Verletzungen an Plantar- oder Patellasehne hat er den wöchentlichen Laufumfang in Absprache mit Heimtrainer Wolfram Bott, Chef-Bundestrainer Moeller und

# „ICH HABE GEMERKT, DASS ICH AUCH MIT DREI LAUFEINHEITEN PRO WOCHE GUT RENNEN MACHEN KANN.“

## HENRY GRAF

Verbandsarzt Dr. Casper Grim angepasst. Heute läuft er nur dreimal pro Woche – ein ungewöhnlich reduziertes Pensum für einen Triathleten auf diesem Niveau. In seinem Fall sei das aber laut Moeller „eine Notwendigkeit, um das orthopädische Grundgerüst nicht zu überstrapazieren.“ Der richtige Schritt zur richtigen Zeit, wie Graf bestätigt: „Ich habe gemerkt, dass ich auch mit drei Laufeinheiten pro Woche gut Rennen machen kann. Solange die Entwicklung stimmt, ist das der richtige Weg.“ Trotzdem weiß er: „Wenn du ganz vorne angreifen willst, musst du irgendwann auch im Laufen das absolute Topniveau erreichen.“

### Technik, Taktik und mentale Stärke

Heute gilt Graf als einer der komplettesten Athleten im deutschen Team. Sein Schwimmen bleibt eine Bank, auf dem Rad hat er sich zu einem taktisch klugen Fahrer entwickelt, der im richtigen Moment attackiert. Und auch in der dritten

Disziplin ist er konstanter geworden. Nur in Rennen, in denen die Entscheidung im Ausscheidungslaufen aus einer großen Gruppe heraus fällt, hat er noch Verbesserungspotenzial. Dafür überzeugt er bereits in der WM-Serie mit Übersicht, Mut und der Fähigkeit, in entscheidenden Phasen das Risiko zu suchen.

Er selbst sagt: „Ich bin im Rennen eher instinktiv unterwegs. Wenn's drauf ankommt, gehe ich einfach voll – da bleibt gar nicht viel Zeit zum Nachdenken.“ Ähnlich schätzt Chef-Bundestrainer Moeller seinen Schützling ein: „Ich glaube, Henry macht Rennen, um einerseits möglichst weit vorn zu landen, aber auch um einfach mal Risiko zu gehen und zu schauen, was passiert, wenn er attackiert. Es geht ihm sicher nicht so sehr um reine Ergebnisoptimierung. Aber er ist vor und nach dem Rennen bedacht genug, einzelne Rennabschnitte gut zu analysieren. Er kann sowohl seine eigene Leistungs-





fähigkeit als auch die seiner vielen Konkurrenten sehr gut einschätzen.“

## **Bodenständig und ehrgeizig**

Eine Aussage, die den Sportler wie Menschen generell trefflich umschreibt. Wer Henry Graf außerhalb des Wettkampfs erlebt, trifft keinen Überflieger, sondern einen reflektierten jungen Mann, der weiß, was ihm wichtig ist. „Als Kind war ich ein richtig schlechter Verlierer, aber ich will nicht, dass der Ehrgeiz alles andere im Leben verdrängt. Ich brauche Freunde, die nichts mit dem Sport zu tun haben. Ich will nicht 24/7 eine Leistungsmaschine sein.“

Dennoch – am Wettkampftag ist Graf ganz bei sich. Ruhig, konzentriert, fokussiert. „Ich denke, viele halten mich für gelassener, als ich wirklich bin“, sagt er lachend. „Aber ich versuche einfach, den Moment zu genießen.“

Diese Momente, wie jenen in Karlsbad, möchte er wieder erleben – vielleicht schon bald bei den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles. „Natürlich ist das ein großes Ziel. Aber am Ende zählt, dass ich weiter Fortschritte mache und den Spaß behalte. Gute Dinge brauchen Zeit – auch im Triathlon.“

## **Ein Jahr, das Maßstäbe setzt**

Mit Bronze in der Mixed Relay bei der Heim-WM in Hamburg, dem Deutschen Meistertitel, seinem Sieg in Karlsbad und Platz vier in der Gesamtwertung der WM-Serie hat Henry Graf 2025 Maßstäbe gesetzt. Für ihn selbst war es das Jahr, in dem sich Fleiß, Geduld und Leidenschaft ausgezahlt haben.

Er ist angekommen – ruhig, fokussiert, ehrgeizig. Und doch einer, der den Moment auf der Zielgeraden bewusst wahrnimmt und nicht einfach vorbeiziehen lässt. Denn genau das ist es, was ihn ausmacht.

„ICH VERSUCHE  
EINFACH, DEN  
MOMENT ZU  
GENIESSEN.“

**HENRY GRAF**



Foto: World Triathlon



## HENRY GRAF

**Alter:** 23 Jahre

**Verein:** DSW12 Darmstadt

**Größte Erfolge:**

Deutscher Meister Sprintdistanz  
2025 (Einzel und Mixed Relay),  
4. Gesamtplatz World Triathlon  
Championship Series 2025,  
Weltmeister Mixed Relay 2024

**>> Instagram:** [henry\\_graf](#)



# „ICH WAR SEHR IM MOMENT“

Weltmeisterin Lisa Tertsch spricht im Interview über ihren Triumph in Wollongong, das überraschende Rennen in Australien und ihre innere Ruhe auf dem Weg zum Titel.

**Lisa:** *Weltmeisterin! Ist das mittlerweile, ein paar Tage nach dem großen Triumph, bei dir angekommen?*

**Lisa Tertsch:** Ehrlich gesagt: so richtig noch nicht. Ich versuche, es einzuordnen, aber weil es so überraschend kam, fühlt es sich noch ein bisschen unwirklich an. Der WM-Titel war eigentlich ein Ziel für später – dieses Jahr wollte ich nach Platz vier einfach den nächsten Schritt machen und aufs Podium.

Es sah auch zunächst so aus, als ob sich alles realistisch so entwickeln könnte. Deshalb habe ich über den Titel gar nicht nachgedacht, auch nicht vor dem Rennen. Dass es dann doch so schnell geht, hätte ich nicht erwartet.

**Wann hast du gemerkt, dass dieses Rennen anders läuft als erwartet?**

**Lisa Tertsch:** Als beide Konkurrentinnen, Cassandre und Beth (Beaugrand, FRA; Potter, GBR, Anm. d. Redaktion), plötzlich zurückgefallen sind. Das war wirklich unerwartet. Als Cassandre weg war, habe ich mich drei Mal umgedreht, weil ich es gar nicht glauben konnte. Ich war da schon happy, weil ich wusste: Ich bin jetzt Dritte – eigentlich sogar Zweite nach meinen Rechnungen.

Und als dann auch Beth weg war, habe ich das zwar registriert, konnte es aber kaum glauben. Ich hatte auf der Strecke einen guten Überblick, weil es einen Wendepunkt gab, an dem man die anderen sehen konnte. Aber dass es so kommen würde, hatte ich überhaupt nicht einkalkuliert. Dann riefen mir Leute zu, dass ich Weltmeisterin werde, wenn ich gewinne – später dann, wenn ich Zweite werde. Aber



Fotos: World Triathlon

**DIE LETZTEN METER**  
zum historischen Coup



**LISA TERTSCH**  
feiert ihren Welt-  
meistertitel



**DER MOMENT**, in dem Beth Potter abreißen ließ – und der WM-Titel in greifbare Nähe rückte

das ging alles so schnell. Man hat gar nicht so viel mentale Bandbreite, um das alles zu realisieren.

**Mir ist aufgefallen, dass du – anders als sonst – schon auf dem blauen Teppich ein paar Mal lächeln musstest. Das ist eher untypisch für dich. Wann war dir klar, dass du gewinnst?**

**Lisa Tertsch:** Ich habe eine Regel: Das Rennen ist erst vorbei, wenn ich wirklich im Ziel bin – egal, ob es gut oder schlecht läuft. Ich wollte vorher nicht zu viel zulassen. Aber ich wusste schon, dass ich mich gut fühle. Als ich am Berg den Antritt gesetzt und gemerkt habe, dass Bianca (Seregni, die

Italienerin kam nach Tertsch als Zweite ins Ziel, Anm. d. Redaktion) nicht mitkommt, hatte ich noch genug für den Endspurt übrig. Da wusste ich: Es könnte etwas werden.

Trotzdem war es für mich einfach ein Rennen – die gleichen Leute, die gleiche Distanz, wie immer. Ich habe nicht gedacht: Das ist jetzt das Grand Final, es geht um Punkte und Preisgeld, um den WM-Titel. Ich war nur darauf fokussiert, das Beste rauszuholen.

Ich war sehr im Moment und habe versucht, die richtigen Entscheidungen zu treffen – nicht drei Schritte weiterzudenken. Deshalb wollte ich mich auch nicht zu früh freuen. Im Triathlon kann immer noch so viel passieren.

**Du wirkst sehr klar in deiner Haltung. Wie gelingt es dir, so fokussiert zu bleiben?**

**Lisa Tertsch:** Ich versuche, sehr prozessorientiert zu denken. Ich konzentriere mich auf das, was ich tun kann – meine Handlungen – und nicht auf Ergebnisse, die ich ohnehin nicht vollständig kontrollieren kann.

Diese Einstellung habe ich mir über Jahre erarbeitet, nicht erst in dieser Saison. Sie hat mir geholfen, auch aus schwächeren Rennen etwas mitzunehmen. Selbst wenn das Ergebnis nicht top war, gab es immer etwas Positives. Zum Beispiel war mein Schwimmen in dieser Saison deutlich besser – das war ein erklärtes Ziel. Auch bei Rennen, bei denen es insgesamt nicht so

# „MEIN ZIEL WAR IMMER, BESSER ZU WERDEN.“

LISA TERTSCH



DER EINTRAG  
in die Geschichtsbücher ist perfekt



## DIE BEIDEN WELTMEISTER 2025

Matthew Hauser (AUS) und Lisa Tertsch

Alle Fotos: World Triathlon

## LISA TERTSCH

**Alter:** 26 Jahre

**Verein:** DSW12 Darmstadt

### Größte Erfolge:

Olympiasiegerin Mixed Relay

Paris 2024, Weltmeisterin

2025, Weltmeisterin Mixed

Relay 2024

>> **Instagram:** [lisa\\_tertsch](#)

gut lief, war ich vorne aus dem Wasser. Das hat mir Selbstvertrauen gegeben.

**Du spielst auf deine Rückschläge in Hamburg und Saint-Raphaël/Fréjus an...**

**Lisa Tertsch:** Ja. Auch Alghero war schon nicht so gut, wie ich wollte, aber noch im erträglichen Rahmen. Es war doof, dass alle drei Rennen hintereinander kamen. Da habe ich mir gedacht: Ich habe die ganze Saison gut trainiert, irgendwann wird es schon wieder werden.

**Wie blickst du jetzt auf die Saison und deine Entwicklung – und wie auf deine Zukunft?**

**Lisa Tertsch:** Mein Ziel war immer, besser zu werden – das Spiel Triathlon immer ein bisschen mehr zu verstehen. Ergebnisse sind für mich eher ein Signal dafür, wie gut mir das gerade gelingt. Der WM-Titel zeigt mir, dass ich auf einem sehr guten Weg bin. Aber er bedeutet nicht, dass ich jetzt alles kann. Ich habe viele Ideen, woran ich weiterarbeiten will – manchmal brauche ich eher Hilfe beim Priorisieren von dem, was ich als nächstes angehen soll.

Das motiviert mich. Es gibt mir Vertrauen in meinen Weg, in meine Herangehensweise. Nur weil man einmal gewonnen hat, heißt das nicht, dass es wieder so läuft. Jede Saison ist eine neue Herausforderung – und im Hinterkopf sind natürlich auch die Olympischen Spiele in Los Angeles 2028.

**DAS INTERVIEW FÜHRTE**

Oliver Kraus

# TRIATHLON MIT EINSCHRÄNKUNG – ABER OHNE GRENZEN

Von Victoria Herrmann

**Para Triathletin Neele Ludwig über ihren Weg in den Sport, Herausforderungen im Training und Wünsche für mehr Sichtbarkeit.**

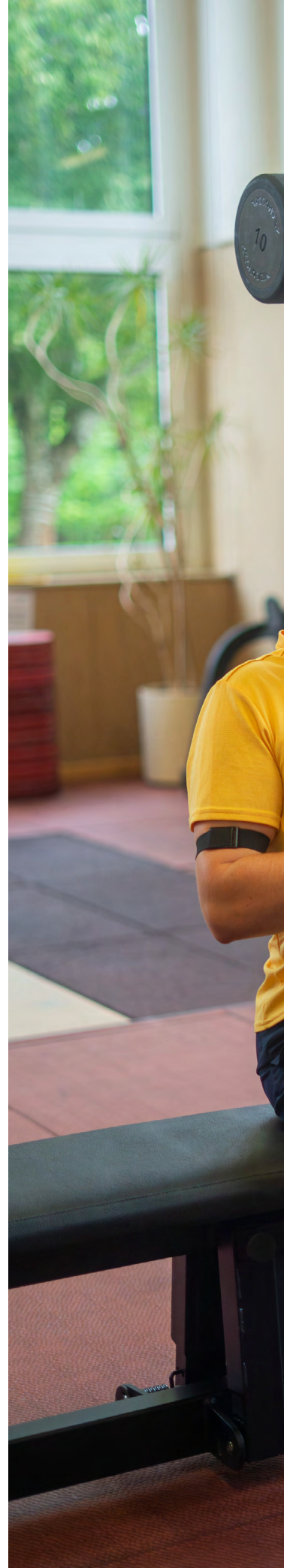
Neele Ludwig ist Para Triathletin, 34 Jahre alt und lebt in Hamburg. Ihre Klassifizierung lautet PTS2 – seit einem Schlaganfall 2019 leidet sie unter einer spastischen Lähmung der rechten Körperhälfte und einer Muskelerkrankung. Doch wer mit ihr spricht, merkt schnell: Ihre Energie, ihr Ehrgeiz und ihre Leidenschaft für den Sport kennen keine Grenzen.

Der Einstieg in den Triathlon kam für die Kinderkrankenschwester eher zufällig. „Ich komme ursprünglich aus dem Schwimmen“, erzählt sie. „2008 wurde für eine Staffel beim Triathlon in Hamburg spontan jemand gesucht, weil eine andere Person krank geworden war. Ich bin eingesprungen – schwimmen konnte ich ja.“ Ganz fremd waren ihr die anderen beiden Disziplinen aber auch nicht. „Ich musste für die Athletik auch laufen. Und ich komme vom Dorf – da fährt man automatisch viel Rad, um von A nach B zu kommen, egal bei welchem Wetter.“

Nach dem Schlaganfall war es dann auch das Schwimmen, das ihr den Zugang zur Bewegung wieder ermöglichte: „Durch die Schwerelosigkeit kann man sich erstmal auf andere Dinge konzentrieren, und im Wasser fühle ich mich schon immer am wohlsten.“ Nach und nach wurde dann am Sitzen, am Stehen und schließlich am Gehen und Laufen gearbeitet. Das Radfahren fand zu Beginn auf der Rolle

statt. Es dauerte eine Weile, bis sich die 34-Jährige alles allein und vor allem den Straßenverkehr wieder zutraute. Bis es so weit war, liefen ihr Physiotherapeut und Triathlonfreunde stundenlang neben ihr her.

Heute startet die Para Athletin international auf den Sprintdistanzen und national auch in der Landesliga und im DTU Para Cup, auch wenn sie gelegentlich längere Strecken ausprobiert. Ihre letzte Langdistanz liegt ein paar Jahre zurück: „2023 beim Ostseeman – das war eine Ausnahme. Ich bin mittlerweile froh, wenn ich fünf Kilometer laufen kann, da müssen es keine 50 mehr sein.“





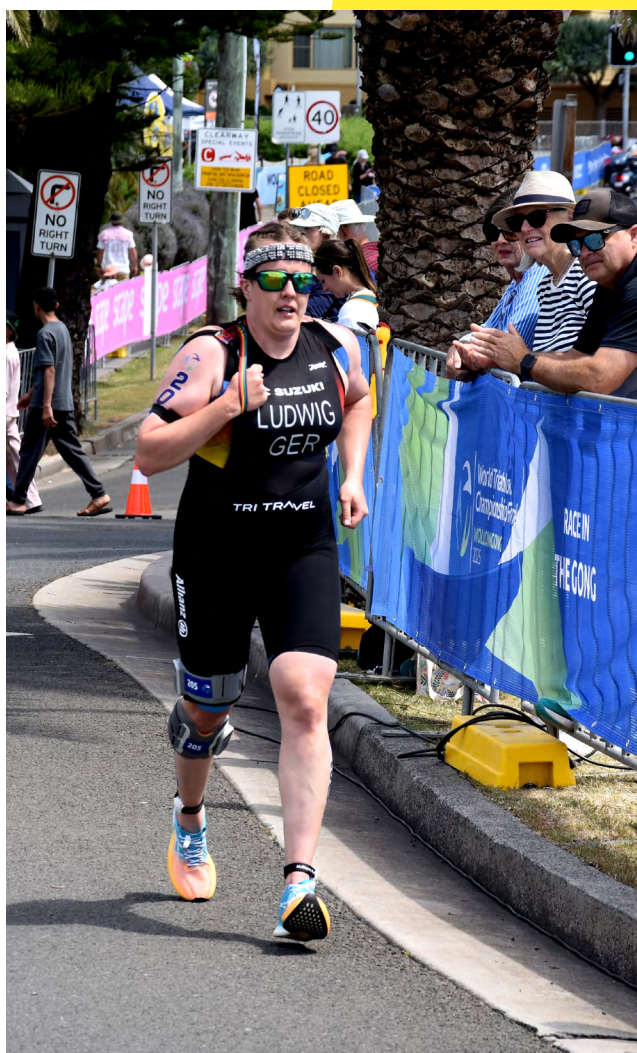
„DURCH DIE SCHWERELOSIGKEIT KANN MAN SICH ERSTMAL AUF ANDERE DINGE KONZENTRIEREN, UND IM WASSER FÜHLE ICH MICH SCHON IMMER AM WOHLSTEN.“

**NEELE LUDWIG**

Fotos: Michelle Weymann und Yamik Meyer

„ICH BIN MITT-  
LERWEILE FROH,  
WENN ICH FÜNF  
KILOMETER LAU-  
FEN KANN, DA  
MÜSSEN ES KEINE  
50 MEHR SEIN.“

NEELE LUDWIG





Fotos: DTU

### **Größte Herausforderung**

#### **Radfahren und Laufen**

Denn die größten Herausforderungen bei der Ausübung ihres Sports liegen für sie im Radfahren und Laufen. „Beim Radfahren geht es ums Gleichgewicht und darum, überhaupt auf dem Rad zu bleiben. Und beim Laufen ist es die Herausforderung, lange Strecken am Stück zu schaffen.“ Um die Muskeln im rechten Bein zu aktivieren, hilft ihr ein Elektro-Stimulator. Trotz ihrer körperlichen Einschränkungen hat sie klare Ziele: „Ich möchte mich verbessern. Man ist ja oft kritischer als andere. Besonders das Radfahren hat sich in den letzten zwei Jahren gut entwickelt.“

Ein zentrales Thema für Ludwig ist auch der Umgang mit ihrer gesundheitlichen Situation. „Ich versuche, dem Muskelabbau möglichst lange entgegenzuwirken – vor allem beim Laufen.“ Denn durch ihre Grunderkrankung kann ihr Körper nicht mehr eigenständig auf die Muskeln zugreifen und diese ansteuern, sodass kein Muskelaufbau mehr möglich ist. Sie sagt: „Der Sport ist eine große Hilfe, denn es hat auch Auswirkungen auf den Alltag und das Berufsleben, wie lange ich mich noch bewegen kann.“

#### **Ihre Saison 2025**

Das Triathlonjahr 2025, in dem nach Paris etwas mehr Ruhe einkehren sollte, verlief für die Para Triathletin sehr positiv – auch wenn sie sich den Saisonhöhepunkt anders vorgestellt hatte. Sie hatte durchaus Ambitionen für die Para Weltmeisterschaften in Down Under und ließ sich auch durch einen Muskelriss im Oberschenkel, den sie sich während des WM-Vorbereitungslehrgangs in Kienbaum zugezogen hatte, nicht aus der Bahn werfen. Doch aufgrund einer im Anschluss an die 26-stündige Anreise blockierten Hüfte stand der Start in Australien kurz vor

dem Aus. „Ich konnte meine Beine nicht mehr strecken“, so Ludwig, die dennoch nicht zurücksteckte.

„Ich habe einen ziemlichen Dickkopf, wenn ich etwas will. Und so war es eines meiner härtesten Rennen – vor allem beim Laufen mit den Schmerzen und der Spastik.“ Mit dem siebten Platz war sie den Umständen entsprechend zufrieden.

„Grundsätzlich geht es darum, was man im Training aufgebaut hat und was der Körper am Wettkampftag zulässt. Manchmal passt das zusammen – manchmal nicht. Es ist ein bisschen Glücksspiel.“

#### **Botschafterin des Para Triathlons**

Ein Glücksspiel, dass die Hanseatin gerne öfter erleben würde. Denn derzeit fehlt es noch allzu häufig an Verständnis und Offenheit für den Para Triathlon: „Ich wünsche mir, dass sich mehr Veranstalterinnen und Veranstalter trauen, inklusiv zu denken. Oft sind es nur kleine Änderungen, die nötig wären – zum Beispiel für Rollstuhlfahrerinnen oder Rollstuhlfahrer.“

Auch die Sichtbarkeit müsse verbessert werden. „In der Landesliga bin ich die einzige Para Triathletin. Viele wissen gar nicht, dass sie beim Überholen auf dem Rad andere Sicherheitsaspekte beachten müssen. Das führt manchmal zu gefährlichen Situationen für mich. Es wäre schön, wenn mehr Rücksicht genommen würde – nicht nur, weil jemand ‚Recht‘ hat, sondern weil es sinnvoll ist.“

Der Triathlon-Weg von Neele Ludwig ist dementsprechend noch lange nicht zu Ende. Vielmehr zeigt ihre Reise, was im Sport und Leben möglich ist, wenn Mut, Disziplin und der Wunsch, etwas zu bewegen, zusammenkommen. Für sich selbst. Und für andere.

# 3 FRAGEN AN VALENTIN HANZER

**Para Triathlet Valentin Hanzer ist 28 Jahre alt, kommt aus Bayern und startet in der Klasse PTS3. Seit seiner Geburt fehlen ihm beide Wadenbeine (Fibula), weshalb er auf das Tragen von Beinprothesen angewiesen ist. Erst seit 2021 ist er Teil der Triathlon-Szene – und doch steckt er schon mitten im Leistungssport. Der „Neuling“ spricht über seinen ungewöhnlichen Einstieg, seine Motivation und seine Ziele.**

**Valentin, du bist neu im Para Triathlon. Wie ist es dazu gekommen?**

**Valentin Hanzer:** Während der Corona-Pandemie habe ich mich spontan bei einem Jedermann-Triathlon angemeldet – ein Freund hat mitgemacht, und ich wollte es einfach ausprobieren. Obwohl ich beim ersten Mal ziemlich gelitten habe, war ich zwei Tage später schon angefixt. Über das Para Cycling

bin ich dann in ein Trainingslager auf Mallorca gerutscht, und seit meiner internationalen Klassifizierung im letzten Jahr bin ich offiziell dabei.

**Was bedeutet Triathlon für dich – und wie sieht dein sportlicher Hintergrund aus?**

**Valentin Hanzer:** Ich setze mittlerweile alles auf den Triathlon. Seit einem Jahr trainiere ich professionell, nebenbei schreibe ich meine Masterarbeit im Studiengang „Climate Change“. Während der Schulzeit bin ich immer wieder Mountainbike gefahren – mit 15 bin ich eine Transalp gefahren. Außerdem war ich viel bouldern und klettern. Schwimmen habe ich im Sport-Abi kennengelernt, das Laufen war komplett neu. Mein Umfeld ist nicht besonders sportlich, und ich ärgere mich manchmal, dass ich erst so spät angefangen habe. Aber früher gab es für mich keine Sportversorgung – heute bekommen Kinder mit sechs Jahren schon Prothesen, mit denen sie rennen und schwimmen können. Das macht einen riesigen Unterschied.

**Was sind deine Ziele im Triathlon?**

**Valentin Hanzer:** Ich will mich unbedingt für internationale Wettkämpfe qualifizieren, vielleicht sogar für die Paralympics. Ich trainiere mit voller Motivation und bin bereit, alles dafür zu geben.

**INTERVIEW GEFÜHRT VON:**  
Victoria Herrmann



Foto: Tiziano Ballabio

**VALENTIN HANZER**  
beim zweiten Rennen  
der WTP-Serie im  
Juni 2025 in  
Taranto (Italien).



# BEREIT FÜR DEN WINTER. BEREIT FÜR DEUTSCHLAND.

Die neue **Wintertriathlon-Kollektion** ist da! Stärke trifft Stil: Das funktionale Laufshirt und die passgenaue Laufhose von **Zoot** im exklusiven **Deutschland-Design** bringen dich stark durch jedes Training – ob Wind, Schnee oder Kälte. Erlebe maximale Bewegungsfreiheit, Komfort und Teamspirit.

Jetzt im **DTU Shop** erhältlich.

Für die internationalen Wintertriathlon-Meisterschaften von World Triathlon zugelassen.

>> **SHOP ES DIR!**

DTU



KIENBAUM  
von oben

# KIENBAUM – EIN ORT WIE KEIN ANDERER

*Von Victoria Herrmann*



Foto: Trainingszentrum Kienbaum e.V.

# „KIENBAUM IST EIN ORT, DEN ES SO IN DEUTSCHLAND KEIN ZWEITES MAL GIBT.“

**FRANK HEIMERDINGER**

DTU NACHWUCHSTRAINER

Training fokussieren“, hebt Carlotta Bülck hervor. Die Bayerin ist im September mit vier anderen Nachwuchs-Talenten sowie einigen Para Athletinnen und Para Athleten zu einem Vorbereitungslehrgang angereist. In der Triathlon-Gruppe wird alles zusammen gemacht: gegessen, trainiert. Die Begegnungen mit Teams anderer Sportarten finden meist in der Kantine statt oder unterwegs auf den Gängen, die einem manchmal wie ein Labyrinth vorkommen.

So kommt auch Frank Heimerdinger immer wieder ins Gespräch, wenn er über das Gelände läuft. Sei es mit dem Haus-techniker, mit den Diskuswerfern beim Athletiktraining im Geräteraum oder mit Martin Rieprecht, der seit einem Jahr das Sportzentrum leitet. Die Geschichte des Ortes fasziniert auch ihn: „Früher war das hier eine Getreidemühle, dann eine Munitionsfabrik. Später ein Rückzugsort für DDR-Politgrößen – direkt am See, nah an Berlin.“ Heute sei Kienbaum ein Ort, an dem sich Vergangenheit und Zukunft begegnen. Das zeigt sich auch in der Ausstattung. „Wir haben eine der modernsten Kunstturnhallen Europas und eine weltweit einzigartige dynamometrische Messstrecke mit 13 Messplatten in der Laufhalle – ein echtes Alleinstellungsmerkmal.“ Ein weiteres Merkmal sind laut Rieprecht die sogenannten „Wohlfühlzimmer“: Unterkünfte, die Athletinnen und Athleten

# W

**enn sich das Tor zum Olympischen und Paralympischen**

**Trainingszentrum Kienbaum öffnet, fühlt es sich für Frank Heimerdinger an, als würde er nach Hause kommen. Seit über 40 Jahren kommt er als Trainer hier her, also schon zu DDR-Zeiten. Für ihn ist Kienbaum mehr als ein Arbeitsplatz – es ist ein Ort der Konzentration, der Gemeinschaft und der Geschichte. „Kienbaum ist ein Ort, den es so in Deutschland kein zweites Mal gibt“, sagt er.**

Das Olympische und Paralympische Trainingszentrum liegt rund 35 Kilometer östlich von Berlin und blickt auf eine bewegte Vergangenheit zurück. 1949 als Erholungsheim für Künstler und Funktionäre gegründet, wurde die Anlage 1952 dem Leistungssport übergeben. In der DDR avancierte Kienbaum zur Kaderschmiede – mit Sporthallen, Versorgungseinrichtungen und sogar einer streng geheimen Unterdruckkammer zur Höhentrainingsimulation. Erst 1990 wurde deren Existenz öffentlich bekannt. „Man kann sich in Kienbaum voll auf das



TRAINING in  
der Gruppe

gewidmet sind, die viel Zeit in Kienbaum verbracht haben. Im Rahmen des Sommerfests 2025 wurde Lisa Unruh, zweifache Medaillengewinnerin bei Olympischen Spielen im Bogenschießen, eines dieser "Wohlfühlzimmer" gewidmet. „Da kommen bei der Bogenschützin ein Bogen rein und kleine persönliche Erinnerungsstücke“, erzählt der Leiter. Eine Geste der Wertschätzung, die Kienbaum von anderen Trainingsorten unterscheidet.

#### **Trainer schätzen die Infrastruktur**

Auch der olympische Geist wabert durch die Stätten: 2008 bereiteten sich hier 200 von 468 deutschen Athletinnen und Athleten auf Peking vor. Auch der Triathlon profitiert, wie DTU Nachwuchstrainer Frank Heimerdinger erläutert: „2021 fand hier ein interner Wettkampf statt, der darüber entschieden hat, wer sich die letzten beiden Startplätze für die Olympi-

schen Spiele in Tokio sichert.“ Die Trainer schätzen die Infrastruktur, die Ruhe – und vor allem die kurzen Wege. „Hier ist wirklich alles fußläufig, alles um die Ecke. Das erleichtert den Trainingsalltag enorm“, unterstreicht Heimerdinger, der den DTU Nachwuchs auf den Saisonabschluss in Australien einstimmt. Nach dem Frühstück geht es um 9:00 Uhr mit dem Vorbereitungslehrgang los. Die Laufschuhe wandern in Heimerdingers Auto, die Athletinnen und Athleten steigen aufs Rad. 20 Kilometer Einfahren in der Gruppe – durch die brandenburgische Landschaft bis zu einem kleinen Ort. Die Stimmung ist locker, die Beine werden warm.

#### **Gemeinsames Training in Kienbaum ist eine willkommene Abwechslung**

Zurück auf dem Gelände geht es auf die asphaltierte Runde: 10 Kilometer Radfah-

ren mit Laktatmessung. Till Winkel, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig und das restliche Trainerteam nehmen die Werte – Zielbereich: 2 bis 3 mmol. Bevor es direkt in die Laufeinheit geht, versammeln sich die Athletinnen und Athleten kurz am Rand. Gels werden geöffnet, Flaschen gereicht. Es werden Scherze gemacht. In der Gruppe trainiert die ein oder der andere eher selten, da ist Kienbaum eine willkommene Abwechslung.

Dann geht es weiter: 6 Kilometer in 4:10 min/km für Sarah Walter und Jana Branka, Jayden Koslik und Moritz Hägel laufen 6 bis 8 Kilometer in 25 bis 30 Minuten. Auch hier wird Laktat gemessen. Carlotta Bülck geht es etwas ruhiger an. „Ich habe am Wochenende noch einen 5-Kilometer-Wettkampf in Berlin“, sagt sie und passt ihr Tempo entsprechend an.

„2021 FAND HIER EIN INTER-  
NER WETTKAMPF STATT,  
DER DARÜBER ENTSCHIEDEN  
HAT, WER SICH DIE LETZTEN  
BEIDEN STARTPLÄTZE FÜR  
DIE OLYMPISCHEN SPIELE IN  
TOKIO SICHERT.“

**FRANK HEIMERDINGER**

DTU NACHWUCHSTRAINER



TRAINING zusammen  
mit Para Athleten

Fotos: Michelle Weymann und Yannik Meyer



TRAINER FRANK  
HEIMERDINGER

„FRÜHER WAR DAS HIER EINE  
GETREIDEMÜHLE, DANN EINE  
MUNITIONSFABRIK. SPÄTER  
EIN RÜCKZUGSORT FÜR DDR-  
POLITGRÖSSEN – DIREKT AM  
SEE, NAH AN BERLIN.“

### MARTIN RIEPRECHT

LEITER OLYMPISCHES UND PARALYMPISCHES  
TRAININGSZENTRUM KIENBAUM

LEITER MARTIN  
RIEPRECHT



CARLOTTA  
BÜLCK



Alle Fotos: Michelle Weymann und Yannik Meyer

BEHIND  
the Scenes





Frank Heimerdinger beobachtet alles mit Klemmbrett, Stift und Stoppuhr in der Hand.

Um 12:00 Uhr wartet die Kältekammer: drei Kammern, abgestuft – von -11 über -64 bis -113 Grad Celsius. Heimerdinger nimmt die Zeit, nach wie vielen Sekunden die Athletinnen und Athleten in die nächste Kammer wechseln sollen. „Die Kältekammer hat ihre Vorzüge in Sachen Regeneration“, erklärt der Nachwuchs-Coach. „Es geht schneller, die Athletinnen und Athleten sind danach nicht nass und können direkt weiter in den Tagesablauf.“ Nach dem stärkenden Mittagessen und einer Pause geht es weiter mit Physio und Schwimmtraining.

Dass Kienbaum heute solche Möglichkei-

ten bietet, ist keine Selbstverständlichkeit. Nach der Wende drohte der Stillstand, doch 1991 übernahm ein Trägerverein den Betrieb und investierte viel: neue Wohnpavillons, moderne Trainingsstätten, ein Kanuzentrum, eine Schwimmhalle mit steuerbarer Wassertemperatur – sogar ein absenkbarer Steg im See für das Triathlon-Training.

#### **Kienbaum mittlerweile feste Größe im Trainingsalltag**

1997 erhielt Kienbaum den Status eines Bundesleistungszentrums, das für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler mittlerweile eine feste Größe im Trainingsalltag ist. Frank Heimerdinger erlebte den Wandel hautnah und kennt das

Trainingszentrum besser als seine rechte Westentasche. Er ist Mitglied im Trägerverein und agiert als institutioneller Vertreter. Für ihn ist Kienbaum nicht nur ein Trainingsort, sondern ein Ort des Miteinanders – ein ganz persönlicher „Wohlfühlort“. Ein Gefühl, das ihn jedes Mal begleitet, wenn sich das Tor zu Kienbaum öffnet.

„JUGEND TRAINIERT“

# MECKLENBURG-VORPOMMERN BLEIBT MASSSTAB IM TRIATHLON-SCHULSPORT

Von Oliver Kraus

FÜR DIE SCHULE wird im Becken alles gegeben

**E**ine Schule aus Mecklenburg-Vorpommern hat auch 2025 das Triathlon-Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics (Jugend trainiert) für sich entschieden – und damit die außergewöhnliche Erfolgsbilanz des Bundeslandes eindrucksvoll fortgesetzt.

Ende September setzte sich in Berlin die CJD Christopherusschule Rostock durch und verteidigte nicht nur souverän den

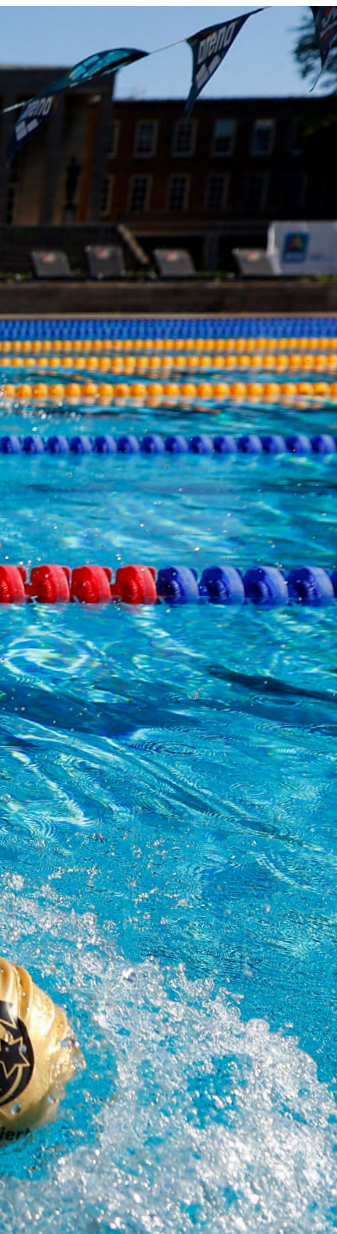
Vorjahrestitel, sondern sorgte auch insgesamt für den neunten Sieg einer Lehranstalt aus Mecklenburg-Vorpommern.

Allein das Sportgymnasium Neubrandenburg hat den Wettbewerb bereits siebenmal gewonnen – unter anderem 2011 bis 2013 in Serie, erneut 2017 sowie zuletzt 2019, 2022 und 2023.

Die Eliteschule des Sports aus Neubrandenburg profitierte bei ihren bisherigen Erfolgen besonders von der engen Anbindung an den ehemaligen Bundesnachwuchsstützpunkt, heute Lan-

desstützpunkt, an dem auch DTU Nachwuchstrainer Frank Heimerdinger bis 2022 gearbeitet hat. Dort finden viele Talente optimale Bedingungen vor – und profitieren zusätzlich davon, dass Triathlon fest in den Schulalltag integriert ist.

„Es ist ein legitimer Ansatz. Man gewinnt so früh Kinder für eine Sportart und kann früh sehr gut in der technischen Ausbildung arbeiten. Es ist dann an den jeweiligen Trainerinnen, Trainern und ehrenamtlichen Übungsleitenden vor Ort, diese Voraussetzungen für die Entwicklung der



Fotos: Jan Rockkehr

**EIN ROSTOCKER  
SCHÜLER** fokussiert  
vor dem Start

Kinder und Jugendlichen zu nutzen“, erklärt Heimerdinger.

Der langjährige Coach ist sich außerdem sicher: „Wenn wir das System in der Breite in Deutschland hätten, würden wir sicherlich mehr Talente im Schüler- oder Jugend B-Bereich entwickeln können.“

Eine zumindest lokale Breite starker Triathletinnen und Triathleten bei den Zwölf- bis 15-Jährigen herrscht dementsprechend an den Sportschulen mit Triathlon-Schwerpunkt vor, die ihrerseits bei ihrer Karriereplanung von der schul-





**SO SEHEN SIEGER AUS:**  
Schülerinnen und Schüler  
der CJD Christopherruss-  
schule mit Heike Priess  
(rechts)

sportlichen Verankerung an der Bildungseinrichtung profitieren. Dass eine frühe Schulsporförderung wie in Mecklenburg-Vorpommern Karrieren beflügeln kann, zeigen etwa Lena Meißner, Vize-Europameisterin 2022, oder Per Sönksen, Junioren-Vizeweltmeister 2015 in Chicago. Umso erstaunlicher ist laut DTU Jugendsekretär Mirco Beyer, dass dennoch Schulen ohne sportspezifischen Fokus vorne angreifen können: „Dass dieses Jahr mit der Luisenschule Mühlheim eine Schule ohne Triathlon-Schwerpunkt auf Platz drei gelandet ist, kam durchaus überraschend. Es zeigt, dass man auch ohne fest verankerte Strukturen mit Engagement und guten Athletinnen und Athleten weit kommen kann.“ Zumal auch das 2025 erneut zweiplatzierte Sächsische Landesgymnasium für Sport in Leipzig über festverankerte Strukturen und damit systemische Vorteile verfügt,

was unterstreicht, warum die Sachsen bei den letzten fünf Auflagen viermal auf dem Podium zu finden waren.

### **Enge Zusammenarbeit zwischen Schule und lokalen Vereinen**

Dass es in Mecklenburg-Vorpommern mittlerweile eine Wachablösung gegeben hat, lässt sich vor allem durch die Veränderungen in der Breite der beiden Kader erklären. Wobei die Christopherusschule, ebenfalls eine Eliteschule des Sports mit Triathlon-Schwerpunkt, eng mit den lokalen Vereinen zusammenarbeitet. Neben der TG TriZack Rostock spielt vor allem der TC FIKO Rostock eine entscheidende Rolle. Dort ist Heike Priess seit über sieben Jahren als hauptamtliche Trainerin angestellt und für das Triathlon-Nachwuchs-Training verantwortlich. „Da die Stelle aus Eigenmitteln finanziert wird, ergibt sich eine gewisse Konstanz

### **ERGEBNISSE**

Die Übersicht auf der rechten Seite zeigt die Platzierungen der jeweiligen Bundesländer in den Jahren 2011 bis 2025 bei „Jugend trainiert“.

# „ES ZEIGT, DASS MAN AUCH OHNE FEST VER- ANKERTE STRUKTUREN MIT ENGAGEMENT UND GUTEN ATHLETINNEN UND ATHLETEN WEIT KOMMEN KANN.“

**MIRCO BEYER**  
DTU JUGENDSEKRETÄR

im Training sowie der Betreuung und Entwicklung des Kaders“, erklärt Priess. Die gebürtige Bayerin, die seit mehr als 25 Jahren im Triathlonsport aktiv ist, unterstreicht auch die Bedeutung der regionalen Voraussetzungen in Ostdeutschland insgesamt. „Die neuen Bundesländer

haben durch ihre strukturellen Gegebenheiten definitiv einen Vorteil.“

Ein Vorteil, der es wahrscheinlich macht, dass auch in den kommenden Jahren die Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen einen engen Zweikampf um die Schulsportkrone ausfechten dürften. Dass es auch anders geht, zeigt allerdings ein Blick in die Vergangenheit. Vier Mal konnte die Dominanz Mecklenburg-Vorpommerns durchbrochen werden. 2014 sorgte das Ohm Gymnasium Erlangen für den bislang einzigen bayerischen Sieg bei Jugend trainiert. 2015 und 2016 hatte das Saarbrückener Gymnasium am Rotenbühl, die einzige Eliteschule des Sports des Saarlands, die Nase vorn. 2018 schließlich triumphierte das Tannenbusch Gymnasium Bonn – eine Eliteschule des Sports, deren Schwerpunkte allerdings im Fechten, Modernen Fünfkampf, Schwimmen und Volleyball liegen.

Foto: Jan Rockkehr

Bundesland / Jahr	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2022	2023	2024	2025
Baden-Württemberg	6	10	8	8	7	3	3	4	4	12	6	5	12
Bayern	3	7	7	1	6	4	2	6	3	2	4	8	8
Berlin	12	12	12	11	11	9	6	8	10	6	13	6	14
Brandenburg	11	-	15	5	3	15	13	15	14	4	15	12	9
Bremen	-	14	13	16	15	16	15	16	9	3	5	2	7
Hamburg	14	11	11	12	16	12	16	12	5	9	8	13	6
Hessen	10	6	9	9	12	6	7	2	16	10	12	10	4
Mecklenburg-Vorpommern	1	1	1	2	5	2	1	3	1	1	1	1	1
Niedersachsen	-	-	-	13	9	5	14	7	15	15	14	14	10
Nordrhein-Westfalen	8	5	3	3	2	13	5	1	8	5	2	4	3
Rheinland-Pfalz	9	2	2	6	8	10	4	9	6	14	7	9	5
Saarland	13	13	14	15	1	1	11	13	13	13	10	15	15
Sachsen	5	4	4	4	4	11	8	5	2	8	3	3	2
Sachsen-Anhalt	7	9	6	11	13	14	12	10	7	-	-	-	16
Schleswig-Holstein	4	8	10	7	14	7	9	11	12	7	11	7	11
Thüringen	2	3	5	14	10	8	10	14	11	11	9	11	13

# DIE NADA VOR ORT

## ANTI-DOPING-AUFKLÄRUNG, DIE ANKOMMT

Von Oliver Kraus

**Dopingprävention ist ein Dauerthema – mal laut, mal leise. Spätestens aber seit der Diskussion um den Schwimmer Marius Kusch ist es wieder lauter geworden. Der Kurzbahn-Europameister von 2019 hatte Ende September als erster Deutscher seine Teilnahme an den umstrittenen Enhanced Games verkündet. Jenem Event, dass den Teilnehmenden nicht nur beispiellose Preisgelder und Sonderzahlungen für neue Weltrekorde verspricht, sondern gezielt dazu ermuntert, leistungssteigernde Substanzen zu verwenden – im Kampf gegen die Uhr und gegen die Ethik.**

Doch dieser Verrat an den Idealen des Sports ist nur die Spitze des Eisbergs. Vieles geschieht unterhalb der Wasserlinie des Leistungssports. Auch im Breitensport wird zur unerlaubten Medikation gegriffen.

Um vor den möglichen Folgen einer unreflektierten Einnahme von verbotenen Substanzen zu warnen, aktive Wertarbeit zu betreiben und allen Altersgruppen Alltagswissen zu vermitteln, geht die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) seit mehreren Jahren in die direkte Kommunikation mit Sportbegeisterten und leistet Präventionsarbeit an der Basis.

2007 hat die NADA die erste Präventionsstour an Deutschlands Eliteschulen des Sports umgesetzt, aus dem der Infostand GEMEINSAM GEGEN DOPING entwickelt wurde, um ein niedrigschwelliges Angebot für Sportlerinnen und Sportler, Eltern, Betreuerinnen und Betreuer sowie Interessierte bereitzustellen.

Quizformate, Mitmachstationen und kleine Giveaways wecken Neugier und bieten einen leichten Zugang. Ergänzend gibt es Broschüren für verschiedene Zielgruppen – und sogar VR-Brillen, mit denen man den Ablauf einer Dopingkontrolle hautnah erleben kann.

Das Beste: die Infostände können von Veranstaltern ohne große Hürden online angefragt werden.

Außerdem bietet die NADA auch Workshops an, die ebenfalls kostenfrei sind und sich speziell an Jugend- als auch Nachwuchssportlerinnen und -sportler richten und Wissen, Werte und Handlungskompetenz vermitteln. Darüber hinaus können die Workshops an die individuellen Bedürfnisse von Veranstaltern und Vereinen angepasst werden.

Michael Behr, Ressortleiter Prävention bei der NADA, bringt es auf den Punkt: „Mit unseren GEMEINSAM GEGEN DOPING-Infoständen bringen wir die Prävention direkt zu unseren Zielgruppen. Der persönliche Austausch schafft Vertrauen, sensibilisiert für Risiken und gibt Sportlerinnen und Sportlern, Eltern und Betreuenden praktische Hilfen an die Hand. So wird Prävention greifbar, verständlich und wirksam.“

Ende August war ein Team der NADA beim 3MUC Triathlon in Oberschleißheim im Einsatz, um Aufklärungsarbeit vor Ort zu leisten. Das geschulte Promotoren-Duo informierte über Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten, Verhalten im Krankheitsfall, richtiger Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln,

Ablauf einer Dopingkontrolle und wie man Dopingfallen vermeidet.

Alexander Fricke, Veranstalter des traditionsreichen Triathlons in der bayerischen Landeshauptstadt, zeigte sich beeindruckt vom Zuspruch der Initiative:

„Dopingprävention geht uns alle an – vom Nachwuchs bis zum Profi. Deshalb war es uns wichtig, das Thema sichtbar zu machen und direkt mit den Athletinnen und Athleten ins Gespräch zu kommen. Die Resonanz war stark. Solche Angebote sind Gold wert – gerne wieder!“

Und auch die Beauftragte für Sportentwicklung der Deutschen Triathlon Union (DTU) Ulla Chwalisz zog eine zufriedenstellende Bilanz: „Mit diesem Info-Angebot bei Veranstaltungen können wir hoffentlich für das Thema Prävention sensibilisieren. Wir sind überzeugt, dass die Wirkung nicht ausbleibt, wenn wir möglichst häufig mit Athletinnen und Athleten aller Altersklassen und ihrem direkten Umfeld ins Gespräch kommen.“

Ob Triathlon, Duathlon oder Schülerwettkampf – wer Prävention sichtbar machen will, kann die NADA unkompliziert anfragen.



**AM INFOSTAND**  
geht die NADA in das direkte Gespräch



Fotos: NADA

# ALLES GEBEN, NICHTS NEHMEN.

## NADA-ANGEBOT

Infos zur NADA:

>> [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

Workshops & Infostände:

>> <https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/workshops-und-infostand>

Direkt zum Antrag:

>> <https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/workshops-und-infostand/antrag>

FAIR WERFEN-Spiel:

>> <https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/fair-werfen>

## MITGLIEDERREKORD: VERBANDSRAT ZIEHT POSITIVE BILANZ

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat im Rahmen ihrer diesjährigen Verbandsratsitzung eine positive Bilanz für das Jahr 2025 gezogen.

Im auslaufenden Geschäftsjahr hat die DTU aber nicht nur eine weiterhin positive Entwicklung der Mitgliederzahlen seit dem Corona-bedingten Einbruch von 2021 verbuchen können. Vielmehr verzeichnete der Fachverband 2025 ein Allzeithoch von 61.031 Mitgliedern in 1.533 Vereinen – ein Plus von 1.861 Neu-Mitgliedern gegenüber 2024 (59.170). Damit wurde die bisherige Bestmarke aus dem Jahr 2020 (60.630) deutlich übertroffen.

>> **Mehr lesen**



+3,15%

## ÜBER 17.000 SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER BEI DTU SCHULTOUR DABEI

Die DTU Triathlon-Schultour powered by SUZUKI war auch 2025 ein voller Erfolg: In 53 Veranstaltungen haben über 17.000 Kinder und Jugendliche – und damit 50% mehr als im Vorjahr – Triathlonluft geschnuppert und ein starkes Zeichen gegen Bewegungsmangel gesetzt.

Zwischen Mitte Mai und Ende September konnten Schülerinnen und Schüler in ganz Deutschland den Ausdauerdreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen in verschiedensten Wettkampfformaten kennenlernen.

>> **Mehr lesen**

### ACHTUNG

Die 2026er Schultour steht bereits in den Startlöchern. Schulen und Vereine können weiterhin finanzielle Unterstützung von der Deutschen Triathlon Union erhalten – Voraussetzung ist, dass die Veranstaltung an einem Schultag während der Unterrichtszeit stattfindet. Mehr Auskunft auf Nachfragen erteilt Björn Reichert (>> [reichert@triathlon-deutschland.de](mailto:reichert@triathlon-deutschland.de)).

## WECHSEL AN DER HAUPTAMTLICHEN VERBANDSSPITZE

Neben den erfreulichen Entwicklungen im Breitensport hat die DTU auch eine wichtige personelle Veränderung auf der Geschäftsstelle bekannt gegeben: Zum 1. Januar 2026 wird der langjährige Generalsekretär Matthias Zöll einen Großteil seiner Aufgaben an Oliver Schiek übergeben, der bereits seit 2024 als Veranstaltungsdirektor für die DTU tätig ist.

Zöll hat den Verband seit 2011 maßgeblich geprägt und weiterentwickelt – durch wirtschaftliche Konsolidierung, den Aufbau moderner, professioneller Verbandsstrukturen und die Etablierung einer eigenverbandlicher Veranstaltungsorganisation.

>> **Mehr lesen**

**MATTHIAS ZÖLL  
UND OLIVER  
SCHIEK**



## TRIATHLON ERÖFFNET OLYMPISCHE SPIELE IN LA

Drei Jahre bevor die Olympischen Spiele zum dritten Mal in der Geschichte in Los Angeles stattfinden, hat LA28 einen ersten Blick auf den Wettkampfplan gewährt. Das größte Multisport-Ereignis der Welt startet mit einem Knaller. Während die Eröffnungsfeier für Freitag, 14. Juli 2028, geplant ist, werden bereits am Tag darauf in Venice Beach im Triathlon-Rennen der Frauen die ersten Medaillen vergeben. Einen Tag später kämpfen die Männer über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen um Edelmetall. Am 20. Juli 2028 steht das Mixed-Relay-Spektakel auf dem Programm, in dem das deutsche Quartett als Titelverteidiger an den Start gehen wird.

---



Foto: Oliver Kraus



## BOOKLETS FÜR DIE NACHWUCHSARBEIT

Die Deutsche Triathlonjugend (DTJ) hat drei Booklets entworfen, die Trainerinnen und Trainer in der Nachwuchsarbeit mit Tipps und weiterführenden Hilfestellungen unterstützen sollen. Sie richten sich an Kinder und Jugendliche und thematisieren verschiedene Themengebiete, die diese im Alltag und Verein erleben, zum Beispiel den (fairen) Umgang miteinander, im Training möglicherweise auftretende unangenehme Situationen aber auch generelle Fragen zum Triathlon.

>> **Kostenfreier Download**

>> **Bestellung Druckvariante im Shop (60 Booklets für € 5)**

---

## EHRENNADEL IN GOLD FÜR ANDREAS VOIGT

Andreas Voigt ist im Rahmen des Verbandsrats mit der Ehrennadel in Gold ausgezeichnet worden. Prof. Dr. Martin Engelhardt würdigte den langjährigen Präsidenten des Sächsischen Triathlon Verbands (STV) zu Beginn der Sitzung für sein jahrzehntelanges Engagement im Triathlonsport.

>> **Mehr lesen**

---

# 40 JAHRE DEUTSCHE TRIATHLON UNION: JUBILÄUMSFEIER IM FRANKFURTER RÖMER

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat am 31. Oktober 2025 im traditionsreichen Kaisersaal des Frankfurter Römers ihr 40-jähriges Bestehen gefeiert.

Rund 150 geladene Gäste aus Sport, Politik und Gesellschaft – darunter Wegbereiterinnen und Wegbereiter des Triathlons, ehemalige und aktive Spitzenathletinnen und -athleten sowie Funktionsträgerinnen und Funktionsträger – blickten gemeinsam auf vier Jahrzehnte Triathlongeschichte in Deutschland zurück.

Höhepunkt des Festakts war die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Thomas Bach, den langjährigen Präsidenten und heutigen Ehrenpräsidenten des Internationalen Olympischen Komitees (IOC).

**>> Mehr lesen**

Fotos: Petko Beier





# AM ANDEREN ENDE DER WELT – UND DOCH GANZ BEI MIR SELBST

*Ramona Richter nimmt uns mit auf ihre Reise nach Down Under zur Altersklassen-Weltmeisterschaft im australischen Wollongong, eine Reise, die nicht nur ans andere Ende der Welt geführt hat, sondern auch zu ihr selbst.*

**A**ls ich am Strand von Wollongong stand, der Wind vom Pazifik über die Startlinie strich und mein Herz fast schneller schlug als die kraftvollen Wellen, wusste ich: Dieser Moment war mehr als nur ein Wettkampf. Er war die Belohnung für Mut, Disziplin – und dafür, das Leben wirklich zu leben.

Dieses Jahr durfte ich erstmals an Weltmeisterschaften im Triathlon teilnehmen – und dafür ans andere Ende der Welt reisen: nach Australien. Hier trafen ambitionierte Sportlerinnen und Sportler aus aller Herren Länder und jeden Alters aufeinander, um sich im Aquabike, auf der

Sprint- oder Kurzdistanz sowie in der Mixed Relay zu messen. Es war das große Highlight für die AgeGrouper sowie Para Triathletinnen und Para Triathleten gleichermaßen – gekrönt vom Showdown der World Triathlon Championship Series (WTCS), bei dem sich Lisa Tertsch den historischen Weltmeistertitel sichern konnte.

Von Donnerstag bis Sonntag (16. bis 19. Oktober) fanden die Wettkämpfe statt. Ich war am Freitag über die Sprintdistanz und Sonntag in der Mixed Relay gefordert – zwei aufregende Tage, die sich am Ende als krönender Abschluss einer lebenswichtigen Reise herausstellten.

RAMONA  
RICHTER

Foto: World Triathlon



AUSFLUG  
SYDNEY



RADKOFFER  
PACKEN

20 STUNDEN REINE  
FLUGZEIT



AUSTRALISCHE  
DOLLAR

Fotos: Ramona Richter

## **Vorbereitung ist alles**

Begonnen hatte alles ein halbes Jahr zuvor, als meine Teamkollegin Kerstin fragte, ob ich mit ihr, Thomas Winkelmann und Hendrik Becker in der Mixed Relay starten wolle. Mein Herz wollte sofort „Ja“ sagen – doch ein Trip von Hamburg nach Sydney will gut überlegt sein. Finanzen, Job, Familie – alles musste passen. Rückblickend kann ich jedem nur raten: Wenn sich so eine Chance ergibt, ergreif sie! Man findet immer Wege – ob durch Crowdfunding, Sponsoren oder einfach den Mut, Ja zu sagen. Diese Erfahrung lässt sich mit keinem Geld der Welt aufwiegen. Ich kam zurück – reicher an Eindrücken, Begegnungen und Erkenntnissen.

## **Das Leben findet außerhalb der Komfortzone statt**

Ich musste aus meiner Komfortzone raus – und genau das war der Schlüssel. Ohne mein Team wäre die Reise nur halb so erfüllend gewesen. Und sicher nicht mit einer Bronzemedaille gekrönt worden.

Schon bei unserem ersten Zoom-Call wusste ich: Das passt. Dass daraus aber echte Freundschaften entstehen würden, hätte ich nicht erwartet. Wir haben zusammen gelacht, geschwitzt, geflucht, gefeiert – und uns gegenseitig getragen.

## **Teamwork makes the dream work**

Ob beim Check-in, Koffertragen, Rad-  
aufbau oder Kette wachsen, beim Kochen, bei der Pflege von Muskelverhärtungen, beim Beruhigen von Vorwettkampf-Nerven oder Flug-



Fotos: DTU (2), Ramona Richter (3)



AUF DEM RADKURS



TEAMFOTO II

angst – wir waren füreinander da. Und im Wettkampf haben wir füreinander gekämpft.

In der Mixed Relay konnten wir uns gegen starke Teams aus Australien und Neuseeland behaupten und holten gemeinsam Bronze. Auch für Thomas und Hendrik, beide mehrfach Weltmeister ihrer jeweiligen Altersklasse, war diese Medaille etwas Besonderes, weil sie hart erkämpft und ehrlich geteilt war. Dieser Moment auf dem Podium war der perfekte Abschluss einer unvergesslichen Zeit.

### Starke Einzelleistungen

Neben der Teamstaffel standen auch Einzelrennen an. Kerstin, Thomas und ich starteten über die Sprintdistanz, Hendrik über die Kurzdistanz. Thomas (AK 40) wurde Weltmeister, Hendrik (AK 45) Vizeweltmeister, und Kerstin (AK 45) sowie ich (AK 30) erzielten mit Platz sieben beziehungsweise neun Top-Ten-Ergebnisse. Letztes Jahr war ich noch bei der EM in Vichy gestartet – damals ohne Klickpedale und eher widerwillig mit Neoprenanzug. Für die WM wollte ich nichts dem Zufall überlassen. Ich trainierte das Fahren mit Klickies, das Schwimmen im Neo und das schnelle Ausziehen unter Wettkampfbedingungen. Beides mache ich zwar immer noch nicht gerne, aber es hat sich gelohnt. Ich war nervös, ja. Aber auch stolz, mich allem gestellt zu haben – und das fühlte sich endlich wettkampfwürdig an.

### Meine wichtigsten Erkenntnisse – und der größte Gewinn

Diese Reise hat mich persönlich enorm wachsen lassen. Im Alltag läuft man als ambitionierte Amateursportlerin oft in einem Hamsterrad aus Training, Arbeit und Verpflichtungen. Trotzdem lieben wir genau das. Außenstehende verstehen selten, warum wir so viel opfern. Aber diese Entbehrungen bringen am Ende unsere größten Gewinne.

Das Entscheidende ist, mit wem man sie teilt. Mit dem Team, das jeden Moment mitträgt. Und mit den Menschen zuhause, die uns lieben, obwohl – oder gerade weil – wir so viel investieren. Vielleicht ist das egoistisch. Aber unser Sport gibt uns Kraft, Freude, Selbstverwirklichung und Ruhe. Und nur, wer mit sich im Reinen ist, kann diese Energie auch an andere weitergeben.

### Am anderen Ende der Welt – der Anfang von etwas Neuem

Das Top-10-Ergebnis und die Bronzemedaille bedeuten mir vor allem im Hinblick auf meine Vorgeschichte mit der Essstörung unglaublich viel. Mein Herz, das vor wenigen Jahren fast aufgehört hatte, zu schlagen, pocht jetzt gesund und stark.

Ich habe mich selbst zurück ins Leben gekämpft. Heute arbeite ich mit meinem Körper, nicht gegen ihn. Das war nicht immer so, aber ich habe verstanden: Nur wer in sich investiert, statt sich zu reduzieren, kann sein volles Potenzial entfalten.

In Australien habe ich nicht nur den Sport, sondern das Leben wiedergefunden. Die Essstörung hatte mir das Fühlen, Lachen und Erleben genommen – und genau das habe ich durch diese Reise, durch mein Team, zurückgewonnen.

Als ich am letzten Abend wieder am Strand von Wollongong stand – dieses Mal mit der Bronzemedaille in der Hand – wusste ich: Ich bin angekommen – nicht nur am anderen Ende der Welt, sondern endlich auch bei mir selbst.

GLÜCKLICH IM ZIEL



Fotos: DTU, Marc Sheppard, Ramona Richter (2)



AM STRAND MIT KERSTIN



# WENN DER BULLE BREMST

## Tierische Premiere bei der DM Crossduathlon in Hünsborn

Im Rahmen des 11. Hünsborn 2 be wild wurden dieses Jahr die Deutschen Meisterschaften im Crossduathlon ausgetragen. Erstmals war der ausrichtende Verein RSV Osthelden für die Durchführung einer DM verantwortlich - ein sportlicher Höhepunkt, der durch tierische Zwischenfälle zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde.

Wir haben mit Organisationsleiter Kai Eling über Bullen auf der Strecke, Hornissen im Anflug und die Kunst, in der Krise einen kühlen Kopf zu bewahren, gesprochen.

**Kai, euer Rennen hat seinem Namen alle Ehre gemacht - es wurde wirklich wild. Was ist passiert?**

**Kai Eling:** Schon in der ersten Laufrunde kamen Meldungen von einem Bullen, der parallel zur Strecke auf einem Feld unterwegs war.

Zunächst war alles noch harmlos, weil er noch weit genug entfernt war. Aber als die Athletinnen und Athleten aufs Rad wechselten, wurde es brenzlig: Der Bulle stand plötzlich mitten auf einem schnellen, leicht abschüssigen Streckenabschnitt.

**Wie habt ihr reagiert?**

**Kai Eling:** Die Streckenposten haben uns sofort informiert. Für uns war klar: Sicherheit geht vor. Wir haben das Rennen unterbrochen, bis der Bauer mit Helfern den Bullen eingefangen hatte.

Der Vorfall ereignete sich nur rund 800 Meter vom Start entfernt. Gemeinsam mit Kampfrichtern, Zeitnehmern und Moderation entschieden wir, die bis dahin absolvierten Zeiten zu werten und das Rennen per Jagdstart fortzusetzen. Alle sind dann im Abstand von fünf Sekunden ihres bis dahin absolvierten Rennens entsprechend wieder auf die Strecke.

**Das klingt nach einem großen organisatorischen Kraftakt.**

**Kai Eling:** Ja, absolut. Eine Siegerehrung vor Ort war unmöglich, weil wir alle Zeiten manuell zusammenfügen mussten. Bei knapp 200 Teilnehmenden hat das gedauert. Erst am Donnerstag standen die Ergebnisse fest.

Auch das Catering fiel aus - wir mussten mit Sponsoren sprechen und sind auf einigen Mehrkosten sitzengeblieben.

**KAI ELING** war beim 11. H2BW als Krisenmanager gefordert



Fotos: Verensäter



**BEIM START** war die (Veranstalter-)Welt noch in Ordnung.

## DM CROSSDUATHLON

Ein kurzer Nachbericht zu den Deutschen Meisterschaften steht **>> online** zur Verfügung.

### **Das war aber nicht alles ...**

**Kai Eling:** Genau, wir hatten auch mit einem Hornissennest an der Strecke zu kämpfen. Das lag zwar einige Meter abseits, aber der Schwarm fühlte sich offenbar gestört. Einige Teilnehmende wurden gestochen, das DRK war sofort zur Stelle. Wenige mussten ins Krankenhaus – zum Glück gab es Entwarnung.

### **Kann man sich auf solche Vorfälle überhaupt vorbereiten?**

**Kai Eling:** Nur bedingt. Wir haben die Strecke mehrfach inspiziert – da war nichts. Kühe oder andere Tiere gibt es auch bei anderen Outdoor-Events, meist ohne Zwischenfälle.

Aber wir haben unsere Lehren gezogen: Künftig stimmen wir uns noch enger mit Bauern, Grundbesitzern und der Gemeinde ab. Trotzdem bleibt ein Restrisiko – gerade Hornissen oder Wespen können zu dieser Jahreszeit überall auftreten.

### **Wie haben die Teilnehmenden reagiert?**

**Kai Eling:** Die Reaktionen waren durchweg positiv. Viele haben uns für den Umgang mit der Situation gelobt. Alle wussten: Wer mit Tempo 35 in einen Bullen fährt, steht nicht wieder auf.

Wir hatten Glück im Unglück – und das Wichtigste ist: Niemand musste wegen eines Sturzes oder einer Kollision ins Krankenhaus.

### **DAS INTERVIEW FÜHRTE**

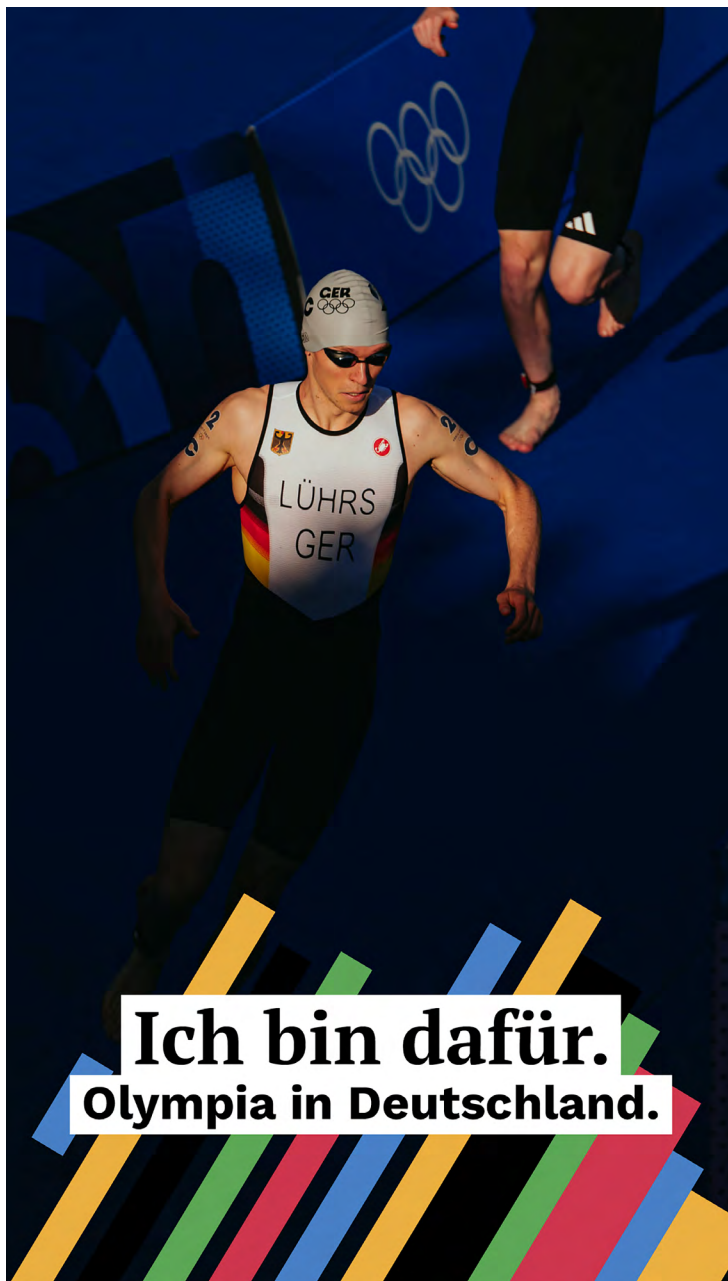
Oliver Kraus

# OLYMPIA IN DEUTSCHLAND. DAFÜR SEIN IST ALLES.

Ein Gastbeitrag des DOSB

**Die Münchner Bevölkerung hat am 26. Oktober entschieden: München steht hinter einer Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele. 66,4% haben beim Bürgerreferendum mit „Ja“ gestimmt und sich somit für Olympia in München ausgesprochen. Bei einer Wahlbeteiligung von 42,0% sind das rund 305.201 Menschen, die sagen „Wir wollen die Spiele nach Deutschland, nach München holen.“**

Die Zustimmung ist mehr als ein Votum für ein Sportevent – sie ist ein Bekenntnis zum Mehrwert einer Bewerbung für die das gesamte Land. Olympia in Deutschland könnte der Zündfunke sein, der weit über den Sport hinausstrahlt: Ein Motor für gesellschaftlichen Wandel, Zusammenhalt und eine positive Zukunftserzählung. „Die Olympischen Spiele in Paris waren eine unglaublich inspirierende Erfahrung. Dieses Gefühl einmal in Deutschland zu erleben, wäre ein Traum“, sagt Lasse Lührs, deutscher Triathlet und Olympiasieger von Paris 2024 mit der Mixed Staffel.



**Ich bin dafür.  
Olympia in Deutschland.**

# Spiele in Deutschland wären der verdiente Triathlon.

**Olympia in Deutschland.  
Dafür sein ist alles.**

[dafuer-sein-ist-alles.de](https://dafuer-sein-ist-alles.de)  
Eine Initiative von Sportdeutschland

Nicht nur in München herrscht olympische Aufbruchstimmung: Berlin, Hamburg und die Region Rhein-Ruhr wollen ebenfalls Gastgeber der Spiele werden. Die finale Entscheidung, mit welcher Stadt oder Region Deutschland ins Rennen geht, trifft eine außerordentliche Mitgliederversammlung des DOSB im Herbst 2026.

Dass Deutschland große Sportereignisse stemmen kann, haben zuletzt die FISU World University Games 2025 sowie die UEFA Euro 2024 gezeigt. 2027 kommt die Triathlon-WM nach Hamburg. „Die Weltmeisterschaft in Hamburg kann uns einen Vorgeschmack geben, wie sich Wettkämpfe im eigenen Land anfühlen und welche besondere Atmosphäre sie entfalten. Hamburg ist für Triathletinnen und Triathleten auf der ganzen Welt ein vertrauter und beliebter Austragungsort“, erklärt Lührs. Für viele Athletinnen und Athleten wären Olympische und Paralympische Spiele in Deutschland die Erfüllung eines Lebenstraums und für uns als Land ein Symbol des Aufbruches. „Die

Olympischen Spiele können Menschen auf besondere Weise zusammenführen – weit über die sportlichen Wettkämpfe hinaus. Diese verbindende Wirkung wäre ein Gewinn für die gesamte Gesellschaft“, betont Lührs.

Ganz im Sinne des olympischen Mottos „Dabei sein ist alles“ gilt: Damit wir in Deutschland dabei sein können, müssen wir jetzt dafür sein. Um 2036, 2040 oder 2044 die Olympische und Paralympische Familie bei uns in Deutschland begrüßen zu dürfen.

## INFO

Wer wissen will, wie er oder sie selbst zu Olympia in Deutschland steht, kann das jetzt mit dem Olympi-0-Maten herausfinden.

>> [dafuer-sein-ist-alles.de](https://dafuer-sein-ist-alles.de)



**SPORT  
EHREN♥MT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## STRATEGIEPROZESS ANGESTOSSEN

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Anfang Oktober trafen sich Präsidium und Mitarbeitende des BWTV in Herrenberg zu einer Klausurtagung. Diese war der Auftakt für die Entwicklung einer langfristigen Strategie, die einerseits die Erarbeitung eines klaren Orientierungsrahmens für den BWTV anhand eines strategischen Leitbildes beinhaltet, aber auch in konkrete kurz- und langfristige Ziele des Verbandes mündet. Um eine breitere Datenbasis zu bekommen, war im Vorfeld eine Befragung der Vereine erfolgt. Die Rückmeldung der Vereine war grundsätzlich sehr positiv. Der Verband wird aus Sicht der Vereine

seinen Aufgaben, unter anderem durch die sehr gut funktionierende Geschäftsstelle, gerecht.

In Bezug auf die Aufgaben des Verbandes erwarten die Vereine vor allem bei der Nachwuchsarbeit und dem „Halten“ der Jugend Unterstützung. Ebenfalls als Kernaufgaben des Verbandes beachtet werden sollten die Themen „nicht leistungsorientierter Sport“, „kleinere, regionale Wettkämpfe“ sowie „Vernetzung und Kommunikation“. Der Verband selbst sieht sich strukturell gut aufgestellt, mit schlanken Strukturen und einer Offenheit gegenüber Innovationen. Insbesondere die Kommuni-

kationswege und das gelungene Veranstaltungskonzept (Liga, Racepedia-Cup) sorgen aus Sicht des Verbandes für eine Verlässlichkeit gegenüber den Vereinen. Zukünftig möchte der BWTV die eigene Sichtbarkeit weiter ausbauen, die Mitgliederzahl soll deutlich erhöht und insbesondere der Nachwuchsbereich gestärkt werden. Langfristig sollen weitere internationale Erfolge auf der Arbeit des Verbandes gründen. Zu diesen Zielen wird das Präsidium in themenbezogenen Arbeitsgruppen in den nächsten Wochen und Monaten weitere Schritte erarbeiten.



**DAS PRÄSIDIUM** des BWTV sowie weitere ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende machten sich bei der Klausurtagung in Herrenberg intensiv Gedanken über die Zukunft des BWTV.

Foto: Andreas Bader

**SAVE THE DATE**

**BWTV Verbandstag**  
Samstag, 28. Februar 2026  
in Stuttgart



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

**BAYERN.** Viel Engagement und sportliche Spitzenleistungen – das prägt den Bayerischen Triathlon-Verband in dieser Saison. Junge Talente übernehmen Verantwortung, Athletinnen und Athleten sammeln Medaillen, und der Verband selbst entwickelt sich stetig weiter. Drei aktuelle Geschichten zeigen, wie vielseitig der Triathlon in Bayern gelebt wird – im Büro, im Training und auf der internationalen Bühne.



**VALENTIN HANZER**  
bei der WM-Vorbereitung  
in Kienbaum

Foto: Privat

### FRISCHER WIND IM VERBAND – MIT ELAN UND TATKRAFT

**BAYERN.** Chiara Göttler bringt als FSJ-Kraft nicht nur Organisationstalent in die Geschäftsstelle des BTV, sondern auch sportliche Ambition. Die Nachwuchstriathletin trainiert am Bundesstützpunkt Nürnberg und feierte beim Europe Triathlon Junior Cup in diesem Jahr ihren ersten Sieg. Ihr Antrieb: sich in Bundesliga und internationalen Rennen zu etablieren.

>> [Mehr zu Chiaras Arbeit beim BTV](#)

### VOM STÜTZPUNKT AUF SIEGERPODEST

**BAYERN.** Die Saison 2025 stand im Zeichen zahlreicher Triumphe: Athletinnen und Athleten des Bundesstützpunkts Nürnberg überzeugten bei Welt- und Europameisterschaften mit starken Platzierungen. Auch national zeigte das Team eine gute Mannschaftsleistung.

>> [Der gesamte Saisonrückblick](#)

### ZIELSTREBIG AN DIE SPITZE DES PARA TRIATHLONS

**BAYERN.** Para Triathlet Valentin Hanzer ist wohl der Senkrechtstarter des Jahres. In seinem Blog schildert er den Weg vom Training bis zu internationalen Rennen – ehrlich, reflektiert und inspirierend. Mit Blick auf die Paralympics 2028 arbeitet er konsequent an seinem Traum.

>> [Blogserie lesen](#)



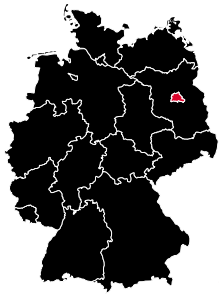
**CIARA GÖTTLER**  
– von der Rennstrecke ins  
BTV-Büro

Foto: Malte Kreibich



Foto: DTU/Winni Pemmo

**MORITZ HÄGEL**  
beim Rothsee  
Triathlon



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

Foto: Andreas Eiswirth

**LANDESTRAINER GEORG OPITZ**, Nima Noga, Anna Schönfeld, Dominik Eiswirth, Jonas Meya Klein



## EINSCHULUNG DES ERSTEN TRIATHLON-JAHGANGS AN DER SPORTSCHULE IM OLYMPIAPARK

**BERLIN.** Im September 2025 ist der erste Triathlon-Jahrgang an der Sportschule im Olympiapark in die Sekundarstufe II eingeschult worden. Damit ist ein weiterer wichtiger Schritt zur gezielten Förderung des Berliner Triathlon-Nachwuchses gelungen. Die Verbindung von schulischer Ausbildung und sportlichem Training wird durch eine enge Zusammenarbeit zwischen Schule, Landestrainer und Lehrertrainerin sicher-

gestellt. Die Gruppe hat sich bereits gut eingespielt, profitiert vom strukturierten Alltag und dem engen Austausch zwischen Schule, Trainerteam und Vereinen. Interessierte Nachwuchstriathletinnen und -athleten, die eine leistungssportliche

Laufbahn anstreben, sind herzlich eingeladen, sich für das Schuljahr 2026/2027 zu bewerben.

>> [Mehr lesen](#)

## SAISONRÜCKBLICK TEAM BERLIN 2025

**BERLIN.** Das Team Berlin – eine Kooperation mehrerer Berliner Triathlonvereine – kann auf eine erfolgreiche Saison 2025 in der 1. Bundesliga, der 2. Bundesliga Nord sowie in der Regionalliga Ost zurückblicken. In der 1. Liga hat das Herrenteam, das den Auftakt im Kraichgau gewonnen hatte, bis zum letzten Rennen um den Gesamtsieg mitgekämpft und letztlich Rang drei erreicht. Die Damen beendeten die Saison auf Platz sechs. Auch im Bereich der Nachwuchsförderung wurden wichtige Fortschritte erzielt. In der 2. Bundesliga und der Regionalliga erhielten junge Athletinnen und Athleten die Gelegenheit, wertvolle Wettkampferfahrung zu sammeln und sich sportlich weiterzuentwickeln.

>> [Vollständigen Rückblick lesen](#)



**JUSTUS GRAF UND BEN OSCAR RADTKE**

Foto: Petko Beler

## DM IN DRESDEN – ABSCHLUSS DER JUGENDCUPSAISON 2025

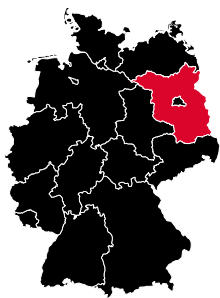
**BERLIN.** Die Deutsche Meisterschaft der Jugend B in Dresden bildete den Abschluss des DTU Jugendcups 2025 und war ein erfolgreicher Saisonhöhepunkt für den Berliner Landeskader. Jonathan Friedenstab sicherte sich mit Platz 7 sein bestes Ergebnis im DTU Cup und zeigte besonders auf dem Rad seine Stärke. Wie sich die weiteren Berliner Nachwuchssasse geschlagen haben, ist online nachzulesen.

>> [Mehr lesen](#)



**LARA UNGEWICKEL**

Foto: Kristin Rutz



Brandenburgischer  
Triathlon Bund

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

**FREUEN SICH GEMEINSAM**  
Teilnehmer des 7. F60-Triathlon  
in Senftenberg



Foto: Veranstalter

## HIGHLIGHT-VERANSTALTUNGEN

**BRANDENBURG.** Bei den Veranstaltungen sorgten mehrere Wettkämpfe für besondere Highlights: Der 7. F60-Triathlon am 7. September 2025 stellte einen neuen Teilnahmerecord auf. Zeitgleich wurde

beim 5. TZMO Wukensee Triathlon die Landesmeisterschaft Berlin/Brandenburg ausgetragen. Bereits am 3. August lockte der Scharmützelsee-Triathlon zahlreiche Starterinnen und Starter und begeisterte

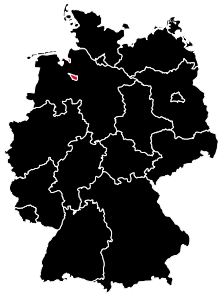
mit starker Stimmung. Mit rund 3.000 Athletinnen und Athleten aus mehr als 70 Ländern verzeichnete auch der Ironman 70.3 am 13. und 14.9. in Erkner eine Rekordbeteiligung.

### ERFOLGREICHER BRANDENBURG-CUP 2025

**BRANDENBURG.** Die Endergebnisse des Brandenburg-Cup 2025 und des Nachwuchs-Cups sind veröffentlicht. Die Siegerehrung fand am 15. November 2025 in Potsdam statt. Auf der BTB Homepage stehen zudem Regeln und FAQ für die kommende Saison bereit, beispielsweise zu Mindest- und Höchstzahlen der gewerteten Rennen.

### WETTKAMPFRICHTERINNEN UND -RICHTER GESUCHT

**BRANDENBURG.** Der BTB ruft engagierte Sportlerinnen und Sportler dazu auf, Teil des Wettkampfrichterteams zu werden. Eine Erstausbildung mit vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten – bis hin zu internationalen Einsätzen – startet am 30. November 2025 in Potsdam. Interessierte können sich ab sofort über die >> [Homepage](#) anmelden.



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

Foto: Bernd Remmies



## TRIATHLONFIEBER IN DER ÜBERSEESTADT - REKORDSTIMMUNG BEIM 13. GEWOBA CITY TRIATHLON BREMEN

**BREMEN.** Bremen zeigte sich einmal mehr als Stadt des Ausdauersports: Der 13. GEWOBA City Triathlon begeisterte mit neuer Rekordbeteiligung und ausgelassener Stimmung. Bereits Tage vor dem Start waren alle 1.500 Plätze vergeben – ein starkes Signal für den Triathlonsport in der Hansestadt. Rund 12.000 Zuschauerinnen und Zuschauer säumten die Strecke in der Überseestadt und sorgten für echte Gänsehautmomente.

### **Spannende Rennen und starke Bremer Ergebnisse**

Bei bestem Triathlonwetter eröffnete der Sprinttriathlon den Tag. Lokalmatador Sven Zabel (Triathlon Club Bremen) siegte in 1:01:16 Stunden vor Markus Rühlmann (HanseMondial Tri Team Hamburg) und Marten Grube (Triathlon Club Bremen). Bei den Frauen triumphierte Jule Prins (TCO Die Bären) in 1:11:17 Stunden. Auf der Olympischen Distanz dominierten bei den Männern die Triathlöwen Bremen das Feld, wobei Niklas Dellke (1:52:25) für die beste Zeit sorgte. Bei den Frauen setzte sich Victoria Angelique Griewaldt

(Triathlon Team Hamburg, 2:22:34) durch. Die Bremer Landesmeistertitel gingen an Dellke und seine Vereinskameradin Leonie Musfeld.

### **Breitensport mit Begeisterung**

Den emotionalen Abschluss bildeten die Volkstriathletinnen und -triathleten. Über 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen feierten sie ihr Finish stolz mit Medaille – ob Rookie oder Routinier.

Dank der hervorragenden Organisation der Spospom GmbH um Jan Brüning, Nina Schneidewind und Jannis Wagner verlief die Veranstaltung reibungslos und fair. Die Vorfreude auf 2026 ist schon jetzt groß! Die 14. Auflage des GEWOBA City Triathlon Bremen findet am 9. August 2026 statt.

### **Weitere Infos und Ergebnisse:**

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

## TERMINE 2026

06

JUNI 2026

### **5. SPARKASSE BREMEN SWIM & RUN AM WERDERSEE**

Mit Bremer Landesmeisterschaft

>> [werdersee-swim-run.de](http://werdersee-swim-run.de)

14

JUNI 2026

### **7. EINHORN-TRIATHLON AM UNISEE**

Mit Volks-, Sprint- und Staffelttriathlon sowie neuem Kinder- und Jugendtriathlon. Anmeldung ab 1. Dezember 2025 unter:

>> [triathlon-club-bremen.de](http://triathlon-club-bremen.de)



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

**DAS ERFOLGREICHE**  
Triathlon-Team der Stadtteilschule  
Fischbek-Falkenberg belegt beim  
Bundesfinale in Berlin den 5. Platz



Foto: HHTV

## GEMEINSAM KÄMPFEN, GEMEINSAM JUBELN

**HAMBURG.** Das Triathlon-Team der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg (StS FiFa) hat beim Triathlon-Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia und Paralympics in Berlin mit einem leidenschaftlichen Auftritt den bislang größten Hamburger Erfolg in dieser Disziplin gefeiert. Platz fünf im Gesamtklassement – ein Ergebnis, das Mut macht.

Robert, Martin, Emil, Sune, Amina, Ida, Lotta und Ida zeigten, was möglich ist, wenn sich individuelle Leistung und echtes Teamgefühl verbinden. Mit einer Gesamtzeit von 3:00:12 Stunden setzten die acht

Triathletinnen und Triathleten ein sportliches Ausrufezeichen – nicht nur für ihre Schule, sondern für ganz Hamburg. Möglich machte diesen Erfolg eine Kooperation aus Schule-Verein-Verband. Die HNT-Triathlon ist in der Hamburger Vereinslandschaft die sportliche Heimat aller Triathletinnen und Triathleten des Sportprofils an der StS FiFa und fungiert als Partnerschule des Nachwuchsleistungssports sowie des Verbands. An zwei Vormittagen steht Triathlon auch in der Schule auf dem Stundenplan. Am Nachmittag bietet die HNT in enger Abstimmung

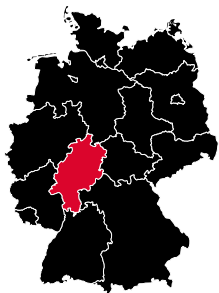
mit der Schule weiteres Training an. Die Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg kann in diesem Jahr stolz auf ihr Sportprofil blicken: In allen drei Profilsportarten (Leichtathletik, Triathlon und Volleyball) erreichten die Schülerinnen und Schüler aus dem Süderelbbaum Top-Ten-Platzierungen im Bundesfinale 2025. Mehrere von ihnen verbuchten zudem auf nationaler und internationaler Ebene Erfolge. Doch der stärkste Impuls 2025 kam aus dem Triathlon – als Sinnbild für Vielseitigkeit, Disziplin und Teamgeist.

## SWIM & RUN CAMP 2025

**HAMBURG.** Mit dem neuen Swim & Run Camp in Itzehoe setzt der Hamburger Triathlon Verband ein starkes Zeichen für die Nachwuchsförderung. Drei Tage lang stehen junge Athletinnen und Athleten im Mittelpunkt, die beim Hamburger Schülertriathlon durch besondere Leistungen aufgefallen sind. Organisiert wird das Camp von Loreto Tychsen-Cea, Triaktivistin des HHTV. Sie

rief das Projekt ins Leben, um engagierten Kindern eine sportliche Perspektive über den Wettkampf hinaus zu bieten. Das Camp bietet intensives Schwimm-, Lauf- und Athletiktraining, vermittelt sportliche Grundlagen und stärkt den Teamgeist. Ebenso wichtig sind die sozialen Aspekte: gemeinsame Aktivitäten, Sprachförderung und das Erlebnis, Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein.

Der HHTV prüft, ob das ausgebuchte Camp künftig regelmäßig stattfinden wird. Wer sich für die Jugendarbeit im Hamburger Triathlon Verband interessiert, sollte die Webseite des HHTV im Auge behalten.



HESSISCHER  
TRIATHLON  
VERBAND **htv**

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

## HTV CUP-SIEGEREHRUNG AUF DEM HOHERODSKOPF

**HESSEN.** Die Siegerinnen und Sieger des HTV Cup 2025 freuten sich auf dem Hoherodskopf über Holzpokale, Urkunden und ein Mountainbike-Camp.

>> [Mehr lesen](#)

## HTV GRÜNDET DEVELOPMENT TEAM

**HESSEN.** Künftig gibt es keinen Landeskader 2 mehr, stattdessen können sich Jugendliche im Alter von 14 bis 19 Jahren für das HTV Development Team bewerben.

>> [Mehr lesen](#)

## HESSISCHE TITEL IM CROSS- TRIATHLON VERGEBEN

**HESSEN.** Die ersten Hessischen Meisterschaften im Cross-Triathlon! Über 500 Meter Schwimmen auf der Offenbacher Rosenhöhe, 20 Kilometer Radfahren und fünf Laufkilometer setzten sich Birgit Jüngst (Flowtrail Sport Club Bad Endbach) und Claudius Pyrlik (Triathlon-Team Gießen) durch.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Tanja Weber

**JUGEND TRAINIERT**  
Heinrich-von-Kleist-Schule  
freut sich im Bundesfinale  
über den vierten Platz

## HEINRICH-VON-KLEIST-SCHULE WIRD VIERTER IM BUNDESFINALE

**HESSEN.** Die HTV-Partnerschule hat mit einem vierten Platz sensationell in Berlin abgeschnitten. Beim Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia und Paralympics waren die Eschborner Schülerinnen und Schüler das erste Mal dabei.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Annette Albers

HESSENMEISTERINNEN

## TRAINER-BASISLEHRGANG DAS ERSTE MAL IN DIEBURG

**HESSEN.** Restlos ausgebucht war die Trainer-Grundausbildung am 20. und 21. September.

>> [Mehr lesen](#)

## TERMINE

**14**  
FEBRUAR 2026

### KAMPFRICHTER- NEUAUSBILDUNG

Die nächste Kampfrichter-Neuausbildung findet Mitte Februar online und in Präsenz statt.

**15**  
FEBRUAR 2026

**DAS CJD ROSTOCK**  
wiederholt den Vorjahres-  
sieg in Berlin



Foto: Heike Priess

## CHRISTOPHORUSSCHULE ROSTOCK WIEDERHOLT BUNDESSIEG BEI JTFO

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Die CJD Christophorusschule Rostock hat im September beim Triathlon-Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ ihren Gesamtsieg aus dem Vorjahr wiederholt und zum zweiten Mal den prestigeträchtigen Schulsport-Wettbewerb für sich entschieden.

In einem spannenden Duell mit dem Sächsischen Landesgymnasium für Sport aus Leipzig, das über zwei Tage ging und in dessen Verlauf die Führung hin und her wechselte, hatten am Ende die Rostocker die Nase vorn und verteidigten am Ende mit 1:14 Minute Vorsprung ihren Titel souverän.



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

## THOMAS WINKELMANN WELT- MEISTER IN DOWN UNDER

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Bei den Triathlon-Weltmeisterschaften der Age-Groupers 2025 in Wollongong (Australien) konnte sich Thomas Winkelmann von der TG triZack Rostock in 1:01,39 Stunden gegen 75 Konkurrenten durchsetzen und den Titel in der Altersklasse 40 gewinnen. 2023 hatte der frischgebackene Weltmeister in Spanien schon Gold über die Sprintdistanz gewonnen – damals in der AK 35.

**THOMAS WINKELMANN**  
auf dem Weg zum WM-Triumph



Foto: Privat

## 3.NEU.SW CENTERTRIATHLON VOLLER ERFOLG

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Der 3.neu.sw Centertriathlon des SC Neubrandenburg war, auch dank der Zusammenarbeit mit den Neubrandenburger Stadtwerken, ein voller Erfolg. Nach der Auftakt-disziplin in der Schwimmhalle ging es für die gut 60 Teilnehmenden der Schüleraltersklassen bei herrlichem Wetter auf den voll gesperrten Parkplatz des Bethaniencenters auf die Rad- und Laufstrecken. Erfolgreichster Verein war der SC Neubrandenburg mit vier Siegen, gefolgt vom TC FIKO Rostock mit zwei Siegen, sowie Olympia und triZack Rostock mit jeweils einem Erfolg. Der 3.neu.sw Centertriathlon war ebenfalls letzte Station des Schülercups MV 2025. Hier gingen die Gesamtsiege an Hannah Bernecker und Niklas Merkord (SchA), Tilda Huth und Julian Lange (SchB), sowie Ragnar Waldhauer und Käthe Lewerenz (SchC).

**KARLOS KAMP**  
gewinnt das Rennen der SchA Jungs



Foto: Tilo Berner



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

## BUNDESFINALE JUGEND TRAINIERT: STARKES ERGEBNIS FÜR DIE SCHILLERSCHULE HANNOVER

**NIEDERSACHSEN.** Die Schülerinnen und Schüler der Schillerschule Hannover haben beim Triathlon-Bundesfinale von Jugend trainiert ein starkes Ergebnis erzielt. Im Feld der 16 Landessiegerinnen und Landesieger erreichten die jungen Triathletinnen und Triathleten nach zwei abwechslungsreichen Wettkampftagen Rang acht – und damit die beste Platzierung für einen Vertreter aus Niedersachsen seit 2018. Besonders bemerkenswert: Nur zwei der acht Startenden hatten vor den diesjährigen Schulsport-Entscheidungen bereits Triathlon-Erfahrung gesammelt.

TEAM DER SCHILLERSCHULE



Foto: Lukas Hoppe



Foto: TVN

## TRAINER-C-AUSBILDUNG – SIEGEREHRUNG SCHÜLERSERIE

**NIEDERSACHSEN.** In der ersten Woche der Herbstferien richtete der TVN den ersten Teil der Trainer-C-Ausbildung aus. Vom 12. bis 19. Oktober lernten 23 angehende Trainerinnen und Trainer elementares Wissen der allgemeinen Trainingslehre sowie spezielle Inhalte in den Teildisziplinen in Theorie und Praxis kennen. Darüber hinaus wurden pädagogische Grundlagen vermittelt. Als Referenten waren in erster Linie die Landestrainerinnen und Landestrainer des TVN im Einsatz. Ergänzt wurde das Programm durch Beiträge eines erfahrenen

Wettkampfrichters und einer Vertreterin der ARAG Sportversicherung. Zeitgleich absolvierten Kaderathletinnen und Kaderathleten sowie die Bestplatzierten aus Schüler A und Jugend B der Schülerserie Niedersachsen den Saisonöffnungslehrgang. Einige Trainingseinheiten wurden dabei von den angehenden Trainerinnen und Trainern angeleitet, die so erste praktische Erfahrungen im Trainerhandwerk sammeln konnten. Im Rahmen des Lehrgangs fand außerdem die Ehrung der Siegerinnen und Sieger der Schülerserie statt.

### TVN AKADEMIE ANGEBOTE AUS- UND FORTBILDUNG 2026:

**09.01.2026**

Verletzungsprophylaxe durch Athletiktraining

**10.01.2026**

Verletzungsprophylaxe durch Athletiktraining mit dem Schwerpunkt Regeneration

**14.02.2026**

Kampfrichterfortbildung

**20.02.2026**

Leistungssportkonferenz

**07.–08.03.2026**

Kampfrichterausbildung

**27.03.– 02.04.2026**

Triathlon-Erlebniscamp Jugend im Harz

>> [Zur Online-Anmeldung](#)



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

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

## LUISENSCHULE MÜLHEIM MIT BRONZE BEIM TRIATHLON-FINALE VON JUGEND TRAINIERT

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Beim Herbstfinale des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ in Berlin feierte die Luisenschule Mülheim ihre Triathlon-Premiere und ließ ihrer selbstbewussten Ankündigung („Wir kommen aufs Podium“) sogleich Taten folgen. Nach starken Leistungen in den Einzelrennen und in der Staffel sicherte sich das achtköpfige Team den dritten Platz in der Gesamtwertung.

>> [Mehr lesen](#)

## 36 TALENTE IM LANDESKADER DES NRWTV

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Der Landeskader des NRWTV für 2026 hat 36 Mitglieder. Ausschlaggebend für eine Nominierung waren die Wettkampfleistungen in den Rennen des DTU Triathlon-Jugendcups, die Auftritte bei den Kadersichtungen in Neuss (März) und Hagen (September) sowie das Urteil des Trainerteams mit Blick auf die perspektivische Entwicklung. 16 junge Damen und 20 junge Herren werden im kommenden Jahr die NRW-Farben national vertreten.

>> [Mehr lesen](#)



## INKLUSION IM TRIATHLON – INTERVIEWREIHE DES NRWTV

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** In der Interviewreihe „Inklusion im Triathlon“ spricht der NRWTV mit Para Athletinnen und Para Athleten über ihren Weg zum Triathlon, die Erfahrungen beim Ausüben der schönsten

Sportart der Welt und mögliche Verbesserungen: Erste Befragte sind >> [Kim Cremer](#) (Mettmann) und >> [Christopher Bartlewski](#) (Ahlen).

## MIT DEM ENDE DER LIGEN 2025 SAGEN WIR DANKE

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** In 14 Ligen suchten und fanden in 2025 die teilnehmenden Vereine wieder ihre Champions, Aufsteigermansschaften und auch die Teams, die in 2026 den Anlauf zum Wiederaufstieg nehmen werden. Der Auftakt fand am 11. Mai in Gladbeck statt, das Ende beheimatete am 21. September Ratingen. Der NRWTV bedankt sich bei allen Ausrichterinnen und Ausrichtern, den gemeldeten Vereinen samt deren Athletinnen und Athleten sowie den Betreuungsteams sowie bei allen Personen, die mitgeholfen haben eine solche Saison zu ermöglichen.

>> [Mehr lesen](#)



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

## NEUE SATZUNG DES RTV

**RHEINLAND-PFALZ.** Am 20.07.2025 hat das Amtsgericht Mainz die neue Satzung des RTV in das Vereinsregister eingetragen. Damit ist die neue Satzung offiziell in Kraft getreten.

>> [Weiterlesen](#)

## LANDESMEISTERSCHAFTEN SWIM & RUN PIRMASENS

**RHEINLAND-PFALZ.** Im Rahmen des 2. Schuhstadt Swim & Run in Pirmasens wurden auch die Landesmeistertitel vergeben. Die Distanzen gingen von 50m Schwimmen und 200m Laufen der Schülerinnen und Schüler D bis hin zu 800m Schwimmen und 4,2km Laufen ab der Altersklasse Jugend A.

>> [Weiterlesen](#)

## ENDERGEBNISSE RTV-LIGA

**RHEINLAND-PFALZ.** Mit dem Top Race Germany am Bostalsee endete die RTV-Liga Saison 2025. Nach den kürzeren Formaten ging es für die Athletinnen und Athleten zum Schluss noch einmal über die Olympische Distanz.

>> [Weiterlesen](#)

## RTV-KADER in Dresden



**DIE BRONZEMEDAILLEN-  
GEWINNERINNEN** der Jugend B:  
Pauline Solbach, Ida Wendland  
und Lilly Förster

Fotos: Lukas Ittenbach (2), Gerd Uhren

## RTV-NACHWUCHS ERFOLGREICH BEI DEN „FINALS“ IN DRESDEN

**RHEINLAND-PFALZ.** Im Rahmen der Finals in Dresden sind Anfang August die B-Jugendlichen des RTV-Kaders an den Start gegangen. Eingebettet war das Nachwuchsrennen in die Veranstaltungen

rund um die Semperoper und die Altstadt von Dresden, bei denen insgesamt 133 Deutsche Meistertitel in 20 verschiedenen Sportarten vergeben wurden.

>> [Weiterlesen](#)

**LILLY FÖRSTER**  
Deutsche  
Vizemeisterin  
und DTU Cup  
Gesamtsiegerin





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

## ADAM INTERNATIONAL

**SAARLAND.** Rasmus und Rebecca Adam haben sich durch starke Leistungen auf nationaler Ebene für den Europacup in Bled qualifiziert und dort mit einem 36. beziehungsweise 3. Platz überzeugt.

## TAG DES MEISTERS

**SAARLAND.** Die feierliche Ehrung des Saarlandcups und des Schülercups fand am Sportcampus Saar statt.

>> [Zu den Gesamtergebnissen](#)

## TERMINE 2026

**SAARLAND.** Alle Wettkampftermine sind auf der Homepage der STU zu finden.

>> [Zu den Wettkampfterminen](#)

CHRIS ZIEHMER  
UND JASPAR  
ORTFELD



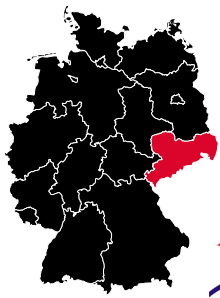
## STEILE SACHE

**SAARLAND.** Jaspar Ortfeld, ursprünglich aus Lübeck, stieß als Junior zum saarländischen Landeskader und sicherte sich durch nationale Erfolge die Teilnahme an internationalen Meisterschaften. Jüngst wollte er sein Können im Rahmen der U23-Weltmeisterschaften in Wollongong unter Beweis stellen, schied jedoch aufgrund eines Raddefekts frühzeitig aus. Seine Leistungen schmälert das nicht – denn von der Supersprint- bis zur Kurzdistanz zeigte er in diesem Jahr beeindruckende Konstanz. Beginnend mit einem Sieg beim Europacup in Kielce, einem dritten Platz beim Afrikacup in Tipaza und Rang 15 beim Europacup in Holten, arbeitete er sich bis auf Platz 7 bei der U23-EM vor. Ein erfolgreicher

Formcheck mit einem zweiten und fünften Platz bei Afrikacups weckte anschließend die Vorfreude auf die WM.

### **Bereits als Jugendlicher internationale Erfahrung gesammelt**

In der Elite nahm Chris Ziehmer die Herausforderung des Grand Finals an und kann mit einem 24. Platz zufrieden sein. Er durchlief den Landeskader im Saarland und sammelte bereits als Jugendlicher internationale Erfahrung. Der 13. Platz beim Weltcup in Samarkand zu Jahresbeginn, ein Sieg beim Formcheck in Larache, Rang 16 beim Weltcup in Rom sowie ein starkes Rennen auf Weltniveau bei der WTCS in Karlsbad (13. Platz) ebneten den Weg zur WM.



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

## SACHSEN BEWEGT DIE TRIATHLONWELT

**SACHSEN.** Sachsen bleibt in Bewegung – sportlich wie strukturell. Nach den eindrucksvollen Wettkämpfen der „Finals“ in Dresden steht mit dem Ironman Leipzig am 23. August 2026 das nächste Großereignis bevor. Für die Sportstadt, in der seit über 45 Jahren Ausdauerdreikampf (A3K) betrieben wird, ist der Einstieg in die Ironman Family ein Meilenstein – ein Symbol für Tradition, Ambition und den stetigen Aufbruch.

### **Milena Linder aufstrebendes Talent**

Hinter vielen Erfolgen sächsischer Athletinnen und Athleten – von Martin Schulz bis Bianca und Rico Bogen, Caroline Pohle und Justus Töpfer – steht das Training am Landesstützpunkt Triathlon. Dort hat Christian Kramer die Leitung übernommen. Der ehemalige Profi betreute die Kadersportler bereits in den vergangenen zwei Jahren als Regionaltrainer und soll die erfolgreiche Entwicklung nun fortführen. Zu den aufstrebenden Talenten zählt Milena Linder (Jg. 2010). Die Athletin des Landessportgymnasiums Leipzig sorgte in diesem Jahr mit mehreren Spitzenresultaten für Aufsehen: Platz drei beim Auftakt des DTU Jugendcups in Halle, Rang 13 bei den Deutschen Meisterschaften im Rahmen der Finals Dresden sowie der Sieg bei der XTERRA European Championship. Bei

Fotos: STV

### MILENA LINDNER AUF DEM PODIUM



der WM am Lago di Molveno krönte sie ihre Saison mit Bronze. Auch im Schulwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ erreichte sie mit ihrer Schule Rang zwei. „Ich möchte an diese Leistungen anknüpfen, neue Herausforderungen annehmen und mit Leidenschaft, Disziplin und Freude weiterwachsen“, sagt Milena.

### **Manuela Süß mit herausragendem Jahr**

Stellvertretend für die starke Altersklassen-Szene in Sachsen steht Manuela Süß (TV Dresden). Die 46-Jährige krönte ein herausragendes Jahr mit gleich mehreren Titeln: Deutsche Meisterin Sprintdistanz, zwei Weltmeistertitel bei der Multisport-WM in Pontevedra (Duathlon Standarddistanz und Triathlon Langdistanz) – und ihrem sechsten Finish beim Ironman Hawaii. Trotz Erkältung kämpfte sich die Gesundheitsmanagerin und Sportcoach aus Markkleeberg auf der Sehnsuchtsinsel ins Ziel: „Ich bin an meine Grenzen gegangen – aber diese Ziellinie ist jedes Mal etwas Besonderes.“ Beim STV-Verbandstag im November werden die Weichen für die kommenden drei Jahre gestellt – mit dem klaren Ziel, die Erfolgsgeschichte des sächsischen Triathlons weiterzuschreiben.



**MANUELA SÜSS**



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

## SWIM AND RUN DM UND LM IN ARENDSEE

**SACHSEN-ANHALT.** Am letzten Augustwochenende fanden in Arendsee die Deutschen Meisterschaften sowie die Landesmeisterschaften im Swim and Run statt. Zu absolvieren waren 1,5 Kilometer Schwimmen und 9,2 Kilometer Laufen. Am schnellsten meisterten die Strecke Theresa Lowinus (Tri-Team Freiburg) und Lukas Piactzyc (Hannover 96 Triathlon). Die Landesmeistertitel gingen an Stefan Schaar (SG Eintracht Ebendorf) und Anika Jüstel (Triathlonfuchse Osterburg).

>> **Alle Ergebnisse:** [my.raceresult.com](http://my.raceresult.com)

## NEUERUNGEN IN LANDESLIGA UND RANGLISTE FÜR DIE SAISON 2026

**SACHSEN-ANHALT.** Die Veranstalter haben die Wettkampftermine für die Saison 2026 bereits abgestimmt. Alle Termine sind im Wettkampfkalendar auf der Website der DTU sowie auf >> [tvsa-online.de](http://tvsa-online.de) abrufbar. Neu ist, dass die Triathlon-Landesliga künftig aus sieben Wettbewerben bestehen wird, von denen maximal fünf in die Gesamtwertung eingehen. Den bisherigen Duathlon Cup wird es nicht mehr geben. Stattdessen wird die Triathlon-Rangliste zu einer Multisport-Rangliste erweitert. Künftig fließen auch Duathlon- sowie Swim-and-Run-Ergebnisse in die Wertung ein. Insgesamt umfasst die Rangliste 14 Veranstaltungen, von denen maximal sechs Resultate gewertet werden.

## TRIATHLON GEHT AUCH MIT DEM KLAPPRAD –

Steffen Rarek (TC Merseburg) bei seinem letzten Triathlon.

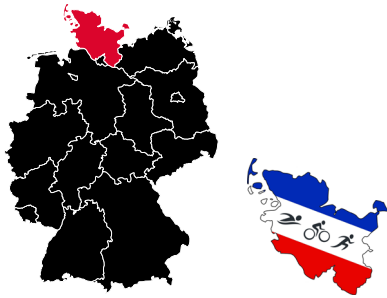


## SAISONFINALE IN BERGWITZ

**SACHSEN-ANHALT.** Der Bergwitztriathlon bildete die Bühne für das Saisonfinale von Landesliga und Rangliste. Gleichzeitig wurden in einem schnellen Rennen die Landesmeistertitel über die Sprintdistanz vergeben. Kein Wunder also, dass sich das Who's who der Triathlonszene Sachsen-Anhalts am Bergwitzsee einfand. In der Landesliga setzte sich erneut das Stadtwerke Team Merseburg souverän

durch und sicherte sich den Gesamtsieg vor den Trimagos Magdeburg und dem USV Halle. Die Ranglistenwertungen gingen an Kim Heilemann (TC Merseburg) und Alexander Burghardt (Trimagos Magdeburg). Die Landesmeister-Titel über die Sprintdistanz gingen an Kim Heilemann und Felix Berger (beide TC Merseburg).

>> **Alle Ergebnisse:** [my.raceresult.com](http://my.raceresult.com)



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

## TRIATHLON SOMMERCAMP DER SHTU IN GROSSENASPE

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** In den Sommerferien fand in Großenaspe das mittlerweile 7. Triathlon-Sommercamp der Schleswig-Holsteinischen Triathlon Union (SHTU) unter der Leitung von Landestrainer Carsten Krömer statt. Zehn Tage lang trainierten 50 junge Triathletinnen und Triathleten intensiv, lebten gemeinsam in Zelten und erlebten eine unvergessliche Zeit mit einer Mischung aus Sport, Gemeinschaft und Abenteuer. >> [Weiterlesen](#)

## SHTU LANDESLIGA POWERED BY CASINO SCHLESWIG-HOLSTEIN

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Nach fünf Wettkämpfen in verschiedenen Formaten ist die Landesligasaison 2025 erfolgreich zu Ende gegangen – geprägt von Teamgeist, Spannung und schnelle Rennen. Bei den Frauen stieg der Borener SV auf, bei den Männern sicherte sich Tri-Sport Lübeck Green Energy das Ticket für die Landesliga Nord. Das beste Mixed Teams war das Triathlon-Team Südtondern.

## TERMINE

**24.11. – 28.11.2025**  
C-Trainer Lehrgang



SOMMERCAMP

## FINALS IN DRESDEN UND WEITERE SAISON HIGHLIGHTS

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Auch über die Grenzen Schleswig-Holsteins hinweg glänzten Triathletinnen und Triathleten der SHTU. In bester Verfassung präsentierten sich zahlreiche Teilnehmende und ihre Fans bei den im Rahmen der Finals 2025 in Dresden ausgetragenen Deutschen Meisterschaften der Elite, Jugend B und der Altersklassen. Herausragend war dabei der DM-Titel von Len Elsenbach (TSV Bargtheide) in der Jugend B. Nach dem Titelgewinn von Jaron Kollmeyer (TriSport Lübeck) in der Jugend A im Juni war dies der zweite Titelgewinn für den Nach-

wuchs der SHTU. Abgerundet wurde diese herausragende Saison durch den 3. Platz im Team in der Jugend B.

>> [Weiterlesen](#)

Bei der Multisport-WM im spanischen Pontevedra sicherte sich Bettina Lange (TSV Bargtheide) überlegen die Goldmedaille im Aquathlon (100m Schwimmen, 5km Laufen) in ihrer AK. Auch die weiteren SHTU-Aktive erreichten gute Ergebnisse.

>> [Weiterlesen](#)



DM JUGEND B, 3. Platz im Team



SHTU LL TEAM-STAFFEL in Kiel



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

## NACHWUCHSFÖRDERUNG AM SPORTGYMNASIUM JENA

**THÜRINGEN.** Das Triathlon-Projekt am Sportgymnasium Jena wächst weiter. Zwölf Athletinnen und Athleten – darunter auch ein Talent aus Neubrandenburg – trainieren hier unter professionellen Bedingungen. Nach einer erfolgreichen ersten Saison und vielversprechenden Ergebnissen bei den Deutschen Meisterschaften ist die Trainingsgruppe bereit für neue Herausforderungen. Interessierte Jugendliche können eine Probewoche absolvieren, um Schule, Personal sowie Trainingsbedingungen kennenzulernen.

>> **Übersicht Probewoche**

## STARKE AUFTRITTE IN DEN LIGEN

**THÜRINGEN.** Das Team Weimarer Ingenieure blickt auf eine zufriedenstellende Saison zurück. Während die 1. Triathlon-Bundesliga auf Platz elf beendet wurde, überzeugte die Zweite Mannschaft in der 2. Bundesliga Nord mit Rang vier – auch dank des >> **Heimsiegs beim Kulturstadtriathlon Weimar.** Das Triathlon Team Thüringen zieht ebenfalls eine positive Bilanz der Premiersaison in der 1. Bundesliga der Frauen mit mehreren Top-Platzierungen. Auch in der Regionalliga Ost setzte das Team mit seiner Auswahl erfreuliche Akzente. Mehr zu den Teams gibt es online:

- >> **Team Weimarer Ingenieure**
- >> **Triathlon Team Thüringen**
- >> **3athlonteam Erfurt**
- >> **WGB Union Masterteam Gera**

## ILMENAUER TEAMTRIATHLON

Josef Wilhelm und Sven Uwe Fricke beim 30. Ilmenauer Teamtriathlon.



Foto: Benjamin Rene Simons

## FINALS IN DRESDEN UND WEITERE SAISON HIGHLIGHTS

**THÜRINGEN.** 2025 war für den Thüringer Triathlonsport ein Rekordjahr: Bei 13 Veranstaltungen kamen über 4.500 Sportlerinnen und Sportler ins Ziel, womit das Niveau von vor der Pandemie wieder erreicht ist. Besonders hervorzuheben sind drei Events:

>> **Schwarzatal Duathlon:** Über 200 Teilnehmende feierten eine gelungene Premiere. Vier Vereine organisierten das Event und schlossen eine Lücke im regionalen Wettkampfangebot.

>> **Apoldaer Triathlon:** Nach sechs Jahren

Pause kehrte der Traditionswettkampf mit neuem Orgateam zurück und traf auf große Resonanz.

>> **Ilmenauer Teamtriathlon:** Zum 30. Jubiläum in Heyda stieg die Teilnahme um 150 Prozent – ein Zeichen für die lokale Verankerung.

Auch 2026 stehen einige Highlights an: In Jena wird erneut die Nachwuchs-DM (Team Mixed Relay) ausgetragen. Zudem sollen der Triathlon am Ratscher, der Hexengrundtriathlon und der Duathlon in Bad Blankenburg wieder stattfinden.



## SCHWARZATAL DUATHLON

Viele Kids waren bei der Premiere des Schwarzatal Duathlons am Start.

Foto: Kurt Fricke

# DM-TERMINE 2026

01

MÄRZ 2026

## CROSSDUATHLON TRIER

Wie die Tri Post Trier so treffend auf ihrer Website schreibt: Ob Sonnenschein, Schnee oder Eis – beim 18. Int. X-Duathlon ist die extra Portion Matsch im Gesicht inklusive. Sei auch Du dabei, wenn das Kult-Event am 1. März 2026 den Weißhauswald zur Saisonöffnung wieder zum Beben bringt. Dem ist nichts hinzuzufügen.

>> [triposttrier.de/x-duathlon](https://triposttrier.de/x-duathlon)

12

APRIL 2026

## DUATHLON KURZ-DISTANZ ALSDORF

Wenn ein Event für Tradition steht, dann der Powerman Alsdorf. Nachdem im Vorjahr sogar die Weltmeisterschaften in der StädteRegion Aachen ausgetragen wurden, finden am 12. April 2026 bereits zum neunten Mal in Folge die Deutschen Meisterschaften über 10 Kilometer Laufen, 60 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen statt.

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

25

APRIL 2026

## DUATHLON SPRINTDISTANZ HALLE

Auch der GISAduathlon Halle ist längst eine feste Institution im Wettkampfkalender. Seit mehreren Jahren kommt Deutschlands Duathlon-Gemeinde in Halle zusammen, um auf der verkehrsfreien Lauf- und Radstrecke mit anspruchsvollem Profil ihre Besten zu suchen – 2026 am 25. April.

>> [triathlon-halle.de/gisaduathlon-powered-by-swh-stadtwerke-halle](https://triathlon-halle.de/gisaduathlon-powered-by-swh-stadtwerke-halle)

2026

Foto: Winni Penno

# 14

JUNI 2026

## JUGEND & JUNIOREN LÜBECK

Am 14. Juni wird es für den Triathlon-Nachwuchs beim 7 Türme Triathlon ernst. Die Jugend sowie die Juniorinnen und Junioren kämpfen in der mittelalterlichen Hansestadt Lübeck um Gold, Silber und Bronze. Geschwommen wird in der malerischen Wakenitz. Die flache Radstrecke führt aus der Stadt Richtung Wesloer Forst und wieder zurück, die abschließende Laufrunde durch den Stadtpark.

>> [7-tuerme-triathlon.de](https://7-tuerme-triathlon.de)

## KURZDISTANZ HILPOLTSTEIN/ ROTHSEE

Foto: Sportshot



# 21

JUNI 2026

Am Wochenende des 20./21. Juni geht es familiär zu. Im Rahmen des 37. Memmert Rothsee Triathlons haben nicht nur Schülerinnen und Schüler, Jugendliche und AgeGrouper die Möglichkeit, sich miteinander zu messen – auch die 2. Bundesliga Süd macht erneut beim Triathlon-Festival Station. Das Highlight: die Deutschen Meisterschaften über die Triathlon-Kurzstrecke am 21. Juni.

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

Foto: Jonas Steffen



# 21

JUNI 2026

## MITTELDISTANZ SCHLESWIG

Ebenfalls am 21. Juni sind die Triathletinnen und Triathleten gefordert, die über die Mitteldistanz um Meisterehren kämpfen möchten. Hoch im Norden sind laut Homepage mutige Krieger und unerschrockene Schildmaidens gefragt, sich entschlossen der Herausforderung 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen zu stellen. Wappnet euch, spürt die wilden Winde des Nordens und hört das donnernde Dröhnen der nordischen Götter. Macht euch bereit für den Viking Triathlon!

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

# DM-TERMINE 2026

14

AUGUST 2026

## CROSTRIATHLON ZITTAU

Zittau ist Crosstriathlon, Crosstriathlon ist O-SEE Challenge. Kaum eine Veranstaltung steht so sehr für die wilde Variante des Ausdauerdreikampfs. Seit 2000 wird Schwimmen, Mountainbiken und Trailrunning im und rund um den Olbersdorfer See gelebt. Grund genug, auch 2026 wieder die nationalen Meisterinnen und Meister nach einem abwechslungsreichen Ritt durch die eindrucksvolle Topografie des Zittauer Gebirges zu küren.

>> [o-see-challenge.de](https://www.o-see-challenge.de)

16

AUGUST 2026

## LANGDISTANZ NAGOLD

Never change a winning team - zumindest nicht, wenn es darum geht, die Deutschen Meisterinnen und Meister über die Langdistanz zu krönen. Bereits im Sommer 2025 war der Nordschwarzwald Triathlon mit seiner beeindruckenden Kulisse Schauplatz für die AgeGrouper, die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einen abschließenden Marathon gemeistert haben - und begeistert waren. Also, back to the future!

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

15

AUGUST 2026

16

AUGUST 2026

Foto: Ingo Kutsche



2026

16

AUGUST 2026

## SWIM&RUN HALLE

In Sachen Swim&Run werden auch 2026 keine Kompromisse gemacht. Nach 2024 werden wieder die AK-Besten im Rahmen des Stadtwerke Halle Triathlons gesucht.

# PARA SUPERSPRINT VIERNHEIM

# 22

AUGUST 2026



# 11

OKTOBER 2026

## DUATHLON KURZDISTANZ WÜRSELEN

Nachdem die Saison 2026 schon früh Duathlon-Fans in den Westen der Republik gelockt hat, finden auch die letzten Deutschen Meisterschaften in der StädteRegion Aachen statt. Das erfahrene Orga-Team des MC Eschweiler lädt am 11. Oktober zum Powerman Würselen ein, um herauszufinden, wer die besten Sportlerinnen und Sportler über 10 Kilometer Laufen, 40 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer laufen sind.

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

Wie im Vorjahr geht es für die Para Aktiven auf der kürzesten DM-Distanz in Viernheim erneut mit Vollgas zur Sache: Beim VCard Triathlon stehen 400 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Radfahren und 2,5 Kilometer Laufen auf dem Programm.

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

### BUNDESLIGA

30. Mai – Kraichgau  
19. Juli – Tübingen  
23. – 26. Juli – Hannover (Die Finals)  
21. August – Allgäu

### DTU JUGENDCUP

25. – 26. April – Halle  
17. Mai – Forst  
27. Juni – Jena

### INFO

ALLE BIS DATO EINGETRAGENEN **TERMINE 2026** GIBT ES ALS ÜBERSICHT IN UNSEREM EVENTKALENDER AUF DEN FOLGENDEN SEITEN

Auf >> [triathlondeutschland.de](https://triathlondeutschland.de) werden alle Termine fortlaufend aktualisiert.

# 2026



## BADEN-WÜRTTEMBERG

<b>31.01.2026</b>	Dirty Race XXIV	<b>04.07.2026</b>	12. Reutlinger Swim & Run
<b>18.04.2026</b>	Sport Dietsche Swim & Run RACEPEDIA-Cup 2026	<b>05.07.2026</b>	LEXWARE Freiburg-Triathlon 2026
<b>25.04.2026</b>	3. Konstanzer Swim & Run	<b>11.07.2026</b>	Schluchsee Triathlon
<b>26.04.2026</b>	5. Lemming Swim and Run	<b>18.07.2026</b>	20. H.U. Nepper Kinder-Cross Duathlon
<b>26.04.2026</b>	15. Citytriathlon Backnang	<b>19.07.2026</b>	Mey Generalbau Triathlon Tübingen
<b>01.05.2026</b>	4. Echterdinger Duathlon & Kinder Swim & Run	<b>19.07.2026</b>	35. Kratschmayer Triathlon
<b>10.05.2026</b>	32. Waiblinger Triathlon	<b>09.08.2026</b>	Kraichgau Energie Summertime Triathlon
<b>16.05.2026</b>	24. Bad Waldseer Lauffieber	<b>15.08.2026</b>	Nordschwarzwald Triathlon
<b>17.05.2026</b>	Zeller-Bäderbau Triathlon Heidenheim	<b>23.08.2026</b>	Rißtal Triathlon
<b>17.05.2026</b>	mz3athlon 26	<b>23.08.2026</b>	35. Breisgau Triathlon
<b>17.05.2026</b>	Triathlon Offenburg	<b>06.09.2026</b>	31. Eberbacher Sprint- und Jedermanntriathlon
<b>17.05.2026</b>	36. Heidesetriathlon Forst	<b>12.09.2026</b>	6. Esslinger Insel-Swim&Run
<b>30.05.2026</b>	IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie	<b>13.09.2026</b>	SWE Albatal-Triathlon Ettlingen
<b>31.05.2026</b>	5150 Kraichgau powered by KraichgauEnergie	<b>13.09.2026</b>	Sindelfinger Kreissparkassen Triathlon 2026
<b>14.06.2026</b>	VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi	<b>27.09.2026</b>	WeinstadtTriathlon
<b>20.06.2026</b>	BUCHINGER WILHELM I Swim & Run	<b>17.10.2026</b>	4. Backnanger Kindercrossduathlon
<b>21.06.2026</b>	32. Heinz Beierstorf Triathlon Stutensee		
<b>21.06.2026</b>	17. Rigolator Sprint+Einsteiger		
<b>26.06.2026</b>	9. Lauchringer Triathlon-Nacht		
<b>28.06.2026</b>	Erbacher Triathlon		
<b>04.07.2026</b>	Sparkassen Triathlon Tag Schopfheim		

# BAYERN



<b>14.03.2026</b>	2. Indersdorfer Swim & Run 2026
<b>12.04.2026</b>	SWIM & RUN Rothenburg
<b>09.05.2026</b>	Triathlon Weiden
<b>09.05.2026</b>	10. Günzburger Alkoholfrei Crosstriathlon
<b>17.05.2026</b>	33. Regental Triathlon
<b>17.05.2026</b>	MainCityTriathlon
<b>17.05.2026</b>	20. Deggendorfer Triathlon
<b>17.05.2026</b>	12. triathlon.de CUP München
<b>06.06.2026</b>	21. Schongauer Kinder-Crosstriathlon
<b>07.06.2026</b>	20 VR-Triathlon Lauingen
<b>13.06.2026</b>	39. Kallmünzer Sparkassen-Triathlon
<b>14.06.2026</b>	Audi Triathlon Ingolstadt powered by BÜCHL
<b>14.06.2026</b>	12. Feuchtwanger Triathlon
<b>14.06.2026</b>	StadtTriathlon Forchheim
<b>14.06.2026</b>	Lifestyle Würzburg Triathlon
<b>14.06.2026</b>	31. Stadtriathlon Erding 2026
<b>20.06.2026</b>	Memmert Rothsee Triathlon
<b>21.06.2026</b>	5. mainduathlon Miltenberg
<b>26.06.2026</b>	2. Neustädter Kindertriathlon
<b>27.06.2026</b>	Kinder- & Jugend Drachenduathlon
<b>27.06.2026</b>	35. Unterallgäuer Triathlon
<b>28.06.2026</b>	TenneT POWERTRIATHLON Trebgast 2026
<b>28.06.2026</b>	9. Drachentriathlon
<b>28.06.2026</b>	PUMA Herzoman
<b>28.06.2026</b>	4. Neustädter Triathlon Sprintdistanz
<b>28.06.2026</b>	3. triathlon.de CUP Landshut
<b>03.07.2026</b>	Challenge-forAll / Junior-Challenge Roth 2026
<b>04.07.2026</b>	35. Altmühltriathlon Leutershausen
<b>05.07.2026</b>	DATEV Challenge Roth
<b>11.07.2026</b>	11. Wuggi-Triathlon
<b>12.07.2026</b>	16. Hensel Recycling Churfranken Triathlon
<b>18.07.2026</b>	Kinder und Jugendcrosstriathlon Velburg
<b>18.07.2026</b>	Kinder und Jugend Crossduathlon Velburg
<b>18.07.2026</b>	39. Velburger Kirchweihtriathlon
<b>18.07.2026</b>	Höglwörther-See-Triathlon
<b>19.07.2026</b>	8. Harburger Schüler - Jugend Triathlon
<b>19.07.2026</b>	36. Karlsfelder Triathlon

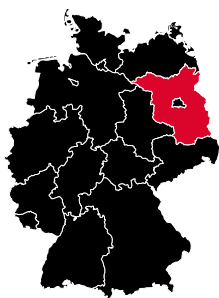
<b>21.07.2026</b>	Schülertriathlon Höchstadt
<b>22.07.2026</b>	HeroKids Schüler-Triathlon
<b>22.07.2026</b>	Fürther Schultriathlon
<b>24.07.2026</b>	36. Erlanger Schüler-Triathlon
<b>26.07.2026</b>	Sparkasse Passau TRIATHLON NIEDERBAYERN 2026
<b>26.07.2026</b>	35. M-net Erlanger Triathlon
<b>26.07.2026</b>	40. Wörthsee-Triathlon
<b>26.07.2026</b>	14. Schongau Triathlon
<b>02.08.2026</b>	2. Nagler See Jedermanntriathlon
<b>09.08.2026</b>	DATAGROUP Triathlon Nürnberg
<b>23.08.2026</b>	Allgäu Triathlon
<b>30.08.2026</b>	38. Aischgrund TRIathlon
<b>20.09.2026</b>	30. Alzenauer Triathlon
<b>26.09.2026</b>	Jag De Wuidsau mit Jugendduathlon
<b>10.10.2026</b>	3. Duathlon Wendelstein

# BERLIN



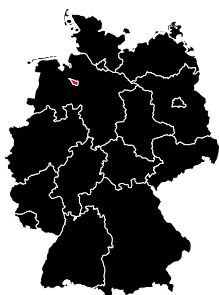
<b>14.03.2026</b>	24. Mountain Challenge
<b>03.05.2026</b>	Berliner Powersprint Triathlon 2026
<b>07.06.2026</b>	Berlin Triathlon
<b>05.07.2026</b>	Berliner Volkstriathlon
<b>30.08.2026</b>	Kallinchen Triathlon
<b>05.09.2026</b>	BerlinMan

# 2026



## BRANDENBURG

<b>28.03.2026</b>	34. Fürstenwalder Cross Duathlon
<b>25.04.2026</b>	Spreewald Duathlon 2026
<b>30.05.2026</b>	Spreewald Triathlon 2026
<b>14.06.2026</b>	9. Cottbuser Ostsee-Triathlon
<b>19.06.2026</b>	4. Grünheider Schultriathlon
<b>26.06.2026</b>	7. Heinersdorfer Schultriathlon
<b>28.06.2026</b>	Ketziner Fischerman Swim&Run
<b>28.06.2026</b>	Ketziner Fischerman
<b>04.07.2026</b>	WerbellinseeTriathlon
<b>12.07.2026</b>	Schlaubetal- Triathlon
<b>02.08.2026</b>	6. Scharmützelsee-Triathlon
<b>22.08.2026</b>	10. Kossenblatter Schlosstriathlon
<b>05.09.2026</b>	32. Cottbuser Triathlon
<b>05.09.2026</b>	18. eG Wohnen Schülertriathlon
<b>06.09.2026</b>	Wukensee-Triathlon 2026
<b>06.09.2026</b>	SwimRun Wukensee 2026
<b>06.09.2026</b>	F60-Triathlon



## BREMEN

<b>06.06.2026</b>	5. Sparkasse Bremen Swim & Run
<b>14.06.2026</b>	Einhorn-Triathlon Bremen



Foto: Raphael Schmitt



## HAMBURG

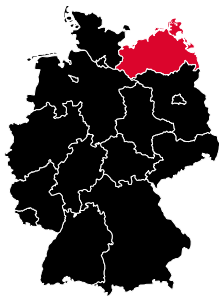
<b>22.02.2026</b>	16. VAF Swim and Run
<b>07.06.2026</b>	IRONMAN Hamburg European Championship
<b>21.06.2026</b>	29. Vierlanden-Triathlon
<b>12.07.2026</b>	SUZUKI World Triathlon Hamburg 2026
<b>30.08.2026</b>	14. Elbe-Triathlon
<b>13.09.2026</b>	25. Stadtparktriathlon Hamburg

## HESSEN



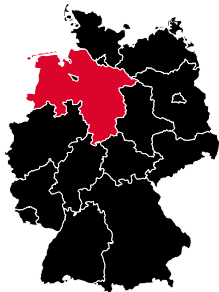
<b>31.01.2026</b>	20. DSW12 Swim&Run Darmstadt	<b>25.07.2026</b>	21. Nizza Triathlon
<b>03.05.2026</b>	23. Kinzigal-Triathlon seit 1994	<b>02.08.2026</b>	Frankfurt City Triathlon
<b>09.05.2026</b>	28. Neroman Cross-Triathlon + Swim&Bike	<b>16.08.2026</b>	23. Rodgau Triathlon
<b>10.05.2026</b>	18. Short-Track Triathlon	<b>22.08.2026</b>	42. Viernheimer V-Card-Triathlon / Para Triathlon
<b>17.05.2026</b>	14. Kinzigman 2026	<b>22.08.2026</b>	42. Viernheimer V-Card-Triathlon
<b>31.05.2026</b>	Kombi-Familientriathlon	<b>23.08.2026</b>	42. V-Card Triathlon Viernheim / Swim&Bike
<b>07.06.2026</b>	OPTIMUM-Quarterman Germany 2026	<b>30.08.2026</b>	42. Moret Triathlon
<b>07.06.2026</b>	17. Burgwald-Triathlon - HTV Kids-Cup	<b>30.08.2026</b>	#RunSwimRepeat - Oberursel
<b>07.06.2026</b>	17. Burgwald-Triathlon	<b>06.09.2026</b>	GravelMan - Quick & Dirty
<b>14.06.2026</b>	3. Niedersteiner Volkstriathlon	<b>06.09.2026</b>	GravelKidz - hosted by GravelMan
<b>14.06.2026</b>	38. Erich-Fill-Triathlon	<b>06.09.2026</b>	8. RüsselKids SuperSprint-Triathlon
<b>17.06.2026</b>	15. Frankfurter Schul-Swim & Run	<b>06.09.2026</b>	10. Asklepios KIDS-Triathlon Dreieich
<b>20.06.2026</b>	2. PfordterMan	<b>06.09.2026</b>	1. Eintracht Frankfurt Triathlon
<b>20.06.2026</b>	12. Ockstädter Cross Triathlon im Kirschenberg	<b>13.09.2026</b>	43. algemarin SV3sathlon
<b>21.06.2026</b>	34. Mühlchen-Triathlon Darmstadt-Arheilgen	<b>13.09.2026</b>	42. Bad Arolser Twistesee-Triathlon
<b>27.06.2026</b>	41. Edersee-Triathlon	<b>03.10.2026</b>	Kronberger Bike+Run
<b>28.06.2026</b>	Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt	<b>01.11.2026</b>	Hugenotten Duathlon
<b>28.06.2026</b>	28. EWR-Triathlon Lampertheim	<b>14.11.2026</b>	22. RüsselCross Duathlon
<b>28.06.2026</b>	20. ENTEGA Heinerman	<b>21.11.2026</b>	26. Lorsbacher Cross-Duathlon
<b>12.07.2026</b>	17. ksp MöWathlon	<b>05.12.2026</b>	29. Frankfurter Nikolaus Duathlon

## MECKLENBURG-VORPOMMERN



<b>03.05.2026</b>	34. Vorpommern Duathlon
<b>12.07.2026</b>	41. Neue Rostocker WG Triathlon
<b>18.07.2026</b>	4. EURAWASSER Trinale Eliminator-Format 3 Runden
<b>10.10.2026</b>	34. Güstrower Cross-Duathlon-Das Härteste im Norden

## NIEDERSACHSEN



<b>01.03.2026</b>	27. Wolfsburger Crossduathlon
<b>08.03.2026</b>	3. Hannover 96 YOUNG SWIM&RUN 2026
<b>17.05.2026</b>	35. Hamelner Triathlon
<b>30.05.2026</b>	Strohbeckentriathlon
<b>30.05.2026</b>	Strohbeckentriathlon
<b>31.05.2026</b>	18. O-See-Triathlon Uelzen (MD, OD, SD, Aquabike)
<b>07.06.2026</b>	24. Meerenergie Triathlon Bokeloh
<b>07.06.2026</b>	Hardausee-Triathlon Jedermann und OD
<b>14.06.2026</b>	3. Oste-Triathlon Bremervörde
<b>14.06.2026</b>	22. Tankumsee Triathlon
<b>26.07.2026</b>	Die Finals 2026 - Triathlon Hannover
<b>26.07.2026</b>	31. swb-Silbersee-Triathlon
<b>08.08.2026</b>	19. NordseeMan & 14. NordseeWoman (TML+ VD)
<b>08.08.2026</b>	19. Junior-NordseeMan
<b>09.08.2026</b>	19. NordseeMan & 14. NordseeWoman (MD,OD,Navy)
<b>30.08.2026</b>	33. Bärentriathlon Bad Zwischenahn
<b>05.09.2026</b>	Hannover Triathlon am Maschsee



Foto: Raphael Schmitt

## NORDRHEIN- WESTFALEN



<b>15.03.2026</b>	Bonner Swimathlon
<b>11.04.2026</b>	28. Eifeler Sparkassen Crossduathlon
<b>12.04.2026</b>	Powerman Alsdorf mit den Europameisterschaften
<b>19.04.2026</b>	22. Mettmanner Duathlon
<b>10.05.2026</b>	ELE-Triathlon 2026
<b>17.05.2026</b>	4.Drensteinfurt Triathlon
<b>24.05.2026</b>	15. Steinfurter Volksbank Triathlon 2026
<b>30.05.2026</b>	23. Oelder Triathlon
<b>31.05.2026</b>	Swim & Run Köln 2026
<b>31.05.2026</b>	Dalkeman 2026
<b>31.05.2026</b>	34.Hagener IINJOY Triathlon
<b>07.06.2026</b>	RYZON Bonn Triathlon
<b>07.06.2026</b>	Enni.Triathlon
<b>20.06.2026</b>	19. indeland Triathlon und 6. indeland Tri Kids
<b>21.06.2026</b>	33. Steinbecker Triathlon
<b>21.06.2026</b>	Sparda Münster City Triathlon 2026
<b>21.06.2026</b>	41. Hückeswagener Triathlon
<b>21.06.2026</b>	40. Lipperlandtriathlon
<b>27.06.2026</b>	4ter Bonner Schüler Triathlon
<b>28.06.2026</b>	Herbrand Niederrhein Triathlon N3T
<b>28.06.2026</b>	30. Bielefelder Triathlon
<b>12.07.2026</b>	IOK-Triathlon Verl
<b>12.07.2026</b>	5. Stadtwerke-Bochum-Triathlon
<b>18.07.2026</b>	Möhnesee Triathlon 2026
<b>26.07.2026</b>	Kindelsberg Triathlon
<b>02.08.2026</b>	38. Sassenberger Triathlon 2026
<b>02.08.2026</b>	38. Kamener Sparkassentriathlon
<b>08.08.2026</b>	Stadtwerke Borken Triathlon
<b>16.08.2026</b>	IRONMAN 70.3 Duisburg
<b>29.08.2026</b>	30. Mendener Cross Triathlon
<b>30.08.2026</b>	gochNESSTriathlon
<b>30.08.2026</b>	Covestro Triathlon
<b>06.09.2026</b>	Köln Triathlon
<b>06.09.2026</b>	40. Nibelungen-Triathlon
<b>12.09.2026</b>	14. Vredener Sparkassen Triathlon
<b>13.09.2026</b>	18.Stadtwerke-Ratingen-Triathlon
<b>20.09.2026</b>	12. Cross-Duathlon „Hünsborn to be wild“
<b>11.10.2026</b>	Powerman Würselen

## RHEINLAND-PFALZ



<b>01.03.2026</b>	18. Int. X-Duathlon powered by STEIL KRANARBEITEN
<b>03.05.2026</b>	18. Triathlon "Goldener Hut" Schifferstadt
<b>10.05.2026</b>	Bella Vitalis Triathlon Herxheim
<b>31.05.2026</b>	Löwentriathlon Westerwald
<b>14.06.2026</b>	33. Mußbach Triathlon
<b>20.06.2026</b>	16. Ludwigshafener Schülertriathlon
<b>21.06.2026</b>	12. Mittelmosel Triathlon powered by vitBikes Zell
<b>12.07.2026</b>	Raiffeisentriathlon
<b>30.08.2026</b>	1. Ingelheimer Triathlon „Der kleine Karl“
<b>13.09.2026</b>	Vulkaneifel Triathlon Gerolstein

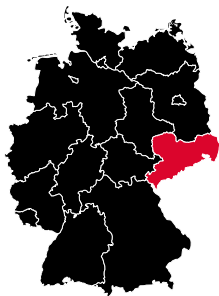
## SAARLAND



<b>07.06.2026</b>	9. Super-Cross-Sprint Triathlon
<b>07.06.2026</b>	34. Merziger Schülertriathlon
<b>12.07.2026</b>	Papprint Biosphärentriathlon
<b>30.08.2026</b>	Büffel-Cross
<b>06.09.2026</b>	Top Race Germany
<b>12.09.2026</b>	Super Sprint Jugend
<b>12.09.2026</b>	Staffel- Triathlon-des Saarlandes
<b>19.09.2026</b>	Racefor2 Teamduathlon

2026

## SACHSEN



<b>15.03.2026</b>	1. Chemnitzer Indoor Triathlon
<b>03.05.2026</b>	Kamenzer Bergduathlon
<b>30.05.2026</b>	Triathlon Brettmühlenteich
<b>05.06.2026</b>	16. GSYSTEMS-Koberbachtal-Triathlon - ED & Kids
<b>06.06.2026</b>	16. GSYSTEMS-Koberbachtal-Triathlon - OD & JD
<b>07.06.2026</b>	Sparkassen Swim & Run Taucha 2025
<b>14.06.2026</b>	24. Schlosstriathlon Moritzburg
<b>20.06.2026</b>	Dresdner Otterspiele
<b>25.07.2026</b>	43. Leipziger Triathlon
<b>09.08.2026</b>	26. Pöhler-Triathlon
<b>14.08.2026</b>	0-SEE Challenge/XTERRA Team Relay Short Track
<b>15.08.2026</b>	0-SEE Challenge/0-SEE Classic/0-SEE Classic Team
<b>15.08.2026</b>	0-SEE Challenge/DM Cross Triathlon/XTERRA
<b>15.08.2026</b>	0-SEE Challenge Reduced/Reduced Team
<b>16.08.2026</b>	0-SEE Challenge/0-SEE X'KIDS/0-SEE Light-Family
<b>23.08.2026</b>	21. Muldental-Triathlon
<b>29.08.2026</b>	38. Sparkassen KnappenMan Triathlon
<b>29.08.2026</b>	28. Beuchaer Triathlon-Day
<b>04.09.2026</b>	Duathlon Brettmühlenteich
<b>06.09.2026</b>	Rochlitzer Bergtriathlon
<b>13.09.2026</b>	ZWICKAU TRIATHLON (MD/OD/JD/ED/KD)
<b>13.09.2026</b>	Zwickau Triathlon - Para

## SACHSEN-ANHALT



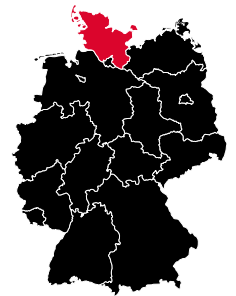
<b>25.01.2026</b>	Indoor-Triathlon
<b>28.02.2026</b>	Swim and Run Landesmeisterschaft Sachsen-Anhalt
<b>26.04.2026</b>	11. GISAduathlon Halle DM Sprint Altersklassen
<b>03.05.2026</b>	22. Geiseltal-Duathlon
<b>06.06.2026</b>	Kinder Triathlon Havelberg 2026
<b>06.06.2026</b>	Havelberg Triathlon Swim & Bike
<b>06.06.2026</b>	Havelberg Triathlon Bike & Run
<b>06.06.2026</b>	Havelberg Triathlon 2026
<b>14.06.2026</b>	2. Tri im Trog
<b>27.06.2026</b>	18. Mitteldeutscher Firmenteam Triathlon
<b>28.06.2026</b>	20. Geiseltal-Hasse-See-Triathlon
<b>05.07.2026</b>	8. Wanzleber Swim and Run for Kids
<b>05.07.2026</b>	13. Wanzleber Sparkassen Triathlon
<b>16.08.2026</b>	35. Stadtwerke Halle Triathlon / DM Swim & Run
<b>30.08.2026</b>	5. ASR - Arendsee SwimRun
<b>30.08.2026</b>	2. AS&R - Arendsee Swim and Run
<b>05.09.2026</b>	35. Bergwitztriathlon
<b>13.09.2026</b>	37. RIEMER-Teamtriathlon



Foto: Raphael Schmitt

2026

## SCHLESWIG-HOLSTEIN



<b>22.03.2026</b>	17. VR-Bank Swim&Run
<b>30.05.2026</b>	32. Waltriathlon
<b>31.05.2026</b>	40. Büchener Triathlon
<b>07.06.2026</b>	17. SCI Triathlon
<b>18.06.2026</b>	18. SCI Schülertriathlon
<b>21.06.2026</b>	Viking Triathlon Schleswig
<b>21.06.2026</b>	Rosenstadt-Triathlon
<b>26.06.2026</b>	11. NOSPA After Work Triathlon 2026
<b>02.08.2026</b>	OstseeMan Triathlon Glücksburg
<b>16.08.2026</b>	37. KN Förde Triathlon 2026
<b>21.08.2026</b>	Hallig-Dreeathlon Bike - Run - Swim - Run - Bike
<b>23.08.2026</b>	Wanderup Triathlon 2026
<b>06.09.2026</b>	19. Norderstedt Triathlon

## THÜRINGEN



<b>08.02.2026</b>	TRIndoor - das Winterbattle
<b>01.03.2026</b>	11. AHORN Berghotel Swim & Run
<b>26.04.2026</b>	2. Schwarzatal Duathlon
<b>10.05.2026</b>	15. Weimarer Swim & Run
<b>30.05.2026</b>	30. Powertriathlon Gera
<b>16.06.2026</b>	Swim & Run Wettkampf der Geraer Schulen 2026
<b>21.06.2026</b>	Nordhäuser Triathlon
<b>27.06.2026</b>	35. Jenaer Paradiestriathlon
<b>28.06.2026</b>	4. Kulturstadtriathlon
<b>28.06.2026</b>	38. stz Werrataltriathlon
<b>19.08.2026</b>	31. Ilmenauer Teamtriathlon
<b>23.08.2026</b>	38. Erfurt Triathlon
<b>30.08.2026</b>	34. Apolda Triathlon
<b>05.09.2026</b>	37. Bergsee Triathlon

# TRIVUE TOUR

## HIER TRIFFT SICH DIE TRIATHLONSZENE

Im Januar ist es wieder soweit: Die TRIVUE Tour bringt in der Off-Season die Triathlon-Community zusammen, um für Motivation und Inspiration zu sorgen. Wer also im Januar nach einem kleinen Lichtblick im langen Trainingswinter sucht, der ist bei der TRIVUE genau richtig. Auf der Leinwand gibt es Kurzfilme über den vielleicht schönsten Sport der Welt, die mit Texten aus dem Buch "Die Kunst des Triathlons", das am 3. Dezember 2025 erscheint, untermalt werden. Außerdem plaudern ganz besondere und prominente Gäste aus der Triathlonwelt auf der Bühne aus dem Nähkästchen.

### TRIVUE TOUR 2026

- 02.01.2026** **HAMBURG** mit Thorsten Schröder & Leonie Konczalla
- 03.01.2026** **HAMBURG** mit Thorsten Schröder & Leonie Konczalla
- 04.01.2026** **BERLIN** mit Mika Noodt, Nils Frommhold, Simon Henseleit und Simon Gehr
- 08.01.2026** **MÜNSTER** mit Lasse Lührs
- 09.01.2026** **HANNOVER** mit Frederic Funk und Jan Stratmann
- 10.01.2026** **ESSEN** mit Frederic Funk und Jan Stratmann
- 11.01.2026** **FRANKFURT** mit Frederic Funk und Jan Stratmann
- 12.01.2026** **ZÜRICH** mit Daniela Ryf
- 16.01.2026** **STUTTGART** mit Sebastian Kienle
- 18.01.2026** **LEIPZIG** mit Caro Pohle, Dani Kleiser, Ben Reszel und Rico Bogen
- 24.01.2026** **SALZBURG** mit Sam Laidlow
- 25.01.2026** **NÜRNBERG** mit Anne Haug und Felix Walchshöfer
- 26.01.2026** **KÖLN** mit Lena Meissner, Nils Goerke und Nick Staggenborg
- 30.01.2026** **DÜSSELDORF** mit Überraschungsgästen
- 31.01.2026** **MÜNCHEN** mit Jan Frodeno
- 01.02.2026** **KEMPTEN** mit Jan Frodeno

WEITERE INFOS UND  
TICKETS AUF  
[WWW.TRIVUE.DE](http://WWW.TRIVUE.DE)

# BEANTRAGE JETZT DEINEN STARTPASS 2026

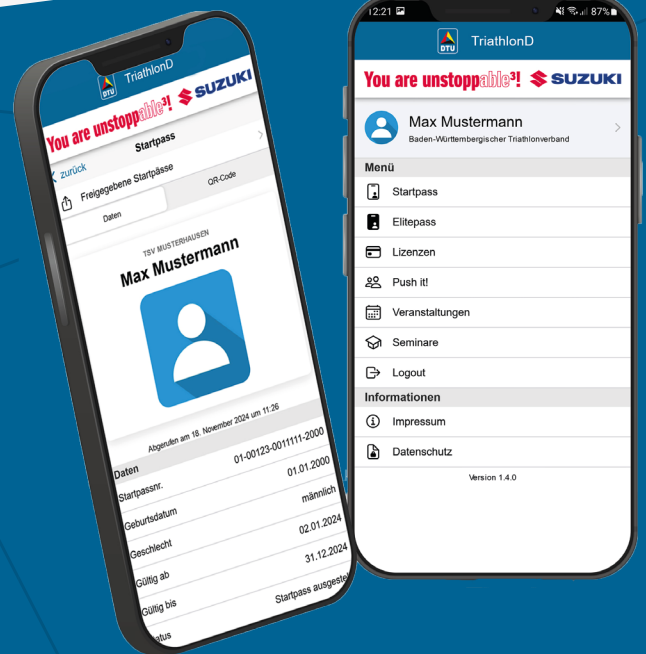
## Deine Vorteile:

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

\* vorausgesetzt erfüllter sportlicher Qualifikationsnormen

## Zusätzliche Vorteile des DTU Premium-Startpasses

- Reiserücktrittsschutz mit Startgeld-Absicherung
- 5% Ermäßigung auf DTU Aus- und Fortbildungen
- 5 Euro des Verkaufspreises gehen direkt an die Deutsche Triathlonjugend e.V.



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



Deimer & Kelling



In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.  
Dieses Mal: **Chiara Göttler, HYLO Team Viernheim/Saar**

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?



Lieblingessen am Wettkampftag?



Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?



## CHIARA GÖTTLER

Chiara Göttler hat im Alter von neun Jahren beim TSV Harburg mit Triathlon angefangen. Sechs Jahre später wechselte sie im Alter von 15 Jahren an den Bundesstützpunkt in Nürnberg. 2023 wurde die heute 19-Jährige Deutsche Vizemeisterin der Jugend A, 2024 gewann sie die Einzelwertung beim Rennen der 2. Triathlon-Bundesliga in Trebgast und wurde erneut Deutsche Vizemeisterin – diesmal bei den Junio-

rinnen. Seit diesem Jahr startet sie für das HYLO Team Viernheim/Saar in der 1. Triathlon-Bundesliga. In Tübingen gelang ihr erstmals der Sprung in die Top-20, im Allgäu belegte sie sogar Rang zwölf. Außerdem gewann Göttler dieses Jahr den Junioren-Europacup in Tabor.



Foto: Petko Beier



TriathlonD-Events

# Jetzt anmelden!

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



14. Juni 2026



**Triathlon Heilbronn**

powered by

11.-12. Juli 2026



SUZUKI  
World Triathlon  
Championship Series  
Sprint & Relay  
**HAMBURG 2026**  
presented by HAMBURG WASSER

19. Juli 2026



**Triathlon Tübingen**

09. August 2026



DATAGROUP



**Triathlon Nürnberg**

WIR VERABSCHIEDEN UNS IN DIE  
WINTERPAUSE UND TAUCHEN  
FRISCH UND VOLLER TATEN-  
DRANG IM **FRÜHLING 2026**  
WIEDER AUF.

