Ausgabe 2021 /// www.bwtv.de

bwtv

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER **TRIATHLONVERBAND E.V.**

BADEN-WÜRTTEMBERG TRIATHLON 2021

Special

VOM TALENT ZUR WELTSPITZE

MIT SEBASTIAN KIENLE UND LAURA PHILIPP

SEITE 10 | TRIATHLON LIVE ERLEBEN

SEITE 52 | 25 JAHRE NSU TRIATHLON

SEITE 56 | YOGA FÜR TRIATHLETEN

HAWAI SIEGE
STORIES IDEEN
EMOTIONEN
OFF SEASON
LOVE CLEAN
SPORT KWAMI

triathlon.one
world of swimming, cycling & running

- News-Plattform
- reserve & collect shop
- alles rund um Deinen Sport, vor Ort & online

Direkt zum shop.triathlon.one

In Zeiten des Lockdown kommt man ja mangels Alternativen durchaus auch mehr zum Lesen. Ich lese unter anderem gerne die Alpenkrimis von Jörg Maurer, der mich in seinem letzten Buch an einer Stelle mal wieder zum spontanen Auflachen gebracht hat.

In einem Einschub erzählt Maurer das „Märchen vom fetten König", das klassisch mit „Es war einmal ein König" beginnt. Anschließend erzählt er in bestem Märchenstil davon, dass der König demjenigen, der ihm seine Leibspeise (Rinderroulade) am besten kocht, „das halbe Reich und die Hand seiner lieblichen Tochter" verspricht. Natürlich strömen die Köche aus aller Herren Länder an den Hof und werben mit ihren Kochkünsten um die Gunst des Königs und die Hand der Tochter. Aber zunächst scheitern alle Bewerber und die Tochter ist von diesen sowieso nicht angetan. Daher macht sie sich wieder an ihre Lieblingsbeschäftigung, das Integralrechnen. Ja, Integralrechnen und nicht sticken, malen, flanieren oder was Königstöchter in Märchen sonst normalerweise tun. Aber warum auch nicht, die Tochter war eben nicht nur lieblich sondern auch klug.

Der Witz dabei ist das Unerwartete, das man im ersten Moment lachend mit „so ein Quatsch" abtut, das aber bei näherer Betrachtung durchaus seine Berechtigung hat. Genau mit dieser Einstellung, das vermeintlich Undenkbare zumindest zu prüfen, sollten auch wir im Sport an zukünftige Herausforderungen herangehen. Egal ob Wettkampfabläufe, Termine, Regeln – das letzte Jahr hat eindrücklich gezeigt, dass vieles möglich ist, wenn es denn sein muss.

Trotzdem hoffen wir natürlich darauf, dass im Lauf dieses Jahres auch wieder ein Stück weit „Normalität" zurückkehrt und wir auf Bewährtes zurückgreifen können. Um dann auf einer soliden Basis notwendige Veränderungen anzustoßen.

Bleibt gesund und optimistisch!

Peter Mayerlen
Geschäftsführer BWTV

kiwami
MelTonic
PROGEAR®
RESTUBE®
TANITA
FIT STARTS WITHIN
tusa SPORT
VIEW®
TRIPLE X

Deutsche TRIATHLON Jugend
in der Deutschen Triathlon Union e.V.

triathlon.one ist Partner der Deutschen Triathlonjugend – der Jugendorganisation der Deutschen Triathlon Union.

triathlon.one

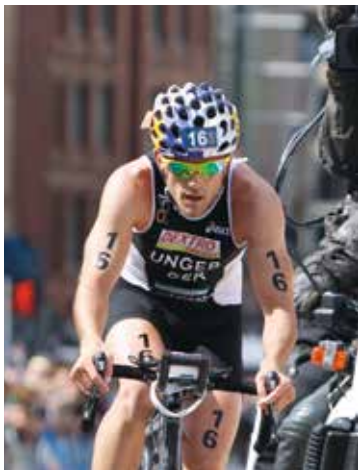
pricon GmbH & Co. KG
55124 Mainz

Telefon **+49 6131 97 133-0**
E-Mail: **info@triathlon.one**
www.facebook.com/triathlon.one

INHALT

08

18



32

06

GRUSSWORTE
BWTV-Präsident, DTU-Präsident und LSV-Präsidentin

SPECIAL

VOM TALENT ZUR WELTSPITZE
08 / Sebastian Kienle
18 / Katharina Möller
32 / Daniel Unger
50 / Laura Philipp
58 / Anja Knapp
68 / Florian Angert

10

TRIATHLON LIVE ERLEBEN
Wettkampfvorschau 2021

20

BWTV IM PROFIL
Adressen, Angebote und Blick auf die Verbandsarbeit

34

VEREINE IN BAWÜ
Übersicht der Ansprechpartner mit Adressen

58

56

60

38

KADER-CHECK
Kadertraining, Lieblingsessen, Kader 2021 mit Terminen

44

ALB-GOLD TRIATHLONLIGA
Ausblick 2021

48

RACEPEDIA-CUP
Ausblick 2021

52

25 JAHRE NSU TRIATHLON

54

BUNDESLIGAVEREINE

56

YOGA FÜR TRIATHLETEN

60

DAS JAHR 2020

70

IMPRESSUM

Titelfoto: Armin Reiner

JOIN THE #OUTSIDERS

Du weißt, was es bedeutet,
an deine Grenzen zu gehen.
Ob im Wasser, am Rad oder
beim Laufen, du ziehst es durch.
Das Ziel immer vor Augen.
Lässt dich nicht unterkriegen.
Gehst bis ans Äusserste.
Alles, um letztendlich der völligen
Euphorie beim Überqueren der
Ziellinie zu verfallen.

skinfit

Skinfit Shop Stuttgart
Böblinger Straße 32 | 70178 Stuttgart
m +49 172 7823915
skinfit.stuttgart@skinfit.eu

www.skinfit.eu

GRUSS WORTE

LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,
LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es stimmt: Wir Triathlet*innen sind unerschütterliche Optimisten, verfügen über einen sehr langen Atem und wissen, nach einem Tief kommt wieder ein Hoch. Wie die Umstände auch sind, wir wollen und machen unseren Sport. Wir sehen die Realität und sind davon überzeugt, dass es immer positive Möglichkeiten und Lösungen gibt. Dieser Spirit hat uns durch das Jahr 2020 getragen und ist zurzeit mehr denn je gefragt.

Das letzte Jahr hat neue, kreative Sportformate hervorgebracht. Zahlreiche digitale Angebote erlebten eine hohe Reichweite, sei es durch Trainingsangebote oder virtuelle Rennen. Mit unserem Mini-Tri@Home-Wettbewerb für die Jugend entstand eine sehenswerte 15-teilige Kurzfilmreihe auf Facebook gemäß dem Motto „Kunst meets Triathlon". Am 26. Juli 2020 fand unser Triathlon-Tag in ganz Baden-Württemberg statt. Der BWTV hat mit seinen Vereinen auf Triathlon als Natursport, Gemeinschaft und Eigenverantwortung der Athleten unter Einbindung moderner Kommunikation und Technik gesetzt. Die positive Resonanz hat alle Erwartungen übertroffen. Es war eine kleine Sternstunde unseres Sports in schwierigen Zeiten.

Die Gesundheit jedes Einzelnen steht an erster Stelle, was uns zurzeit einiges an Einschränkungen abverlangt. Derzeit gibt es viel zu viele Menschen, die völlig unverschuldet um ihre Existenz kämpfen. Der Staat leistet viel, aber trotzdem kommt die Hilfe vielfach nicht richtig oder zu spät an. Auch wenn unsere Möglichkeiten zu helfen begrenzt sind, gehören die meisten von uns Triathlet*innen zu derjenigen Gruppe, die am ehesten in der Lage ist, an der einen oder anderen Stelle zu helfen. Und sei es nur durch unterstützende Gesten oder kleine Taten aus der Überzeugung heraus, dass es besser wird und den Betroffenen etwas leichter gemacht wird.

Unser ganz großer Dank gilt in diesem Jahr bereits jetzt allen Veranstaltern. Es ist beeindruckend zu sehen, wie stark die Überzeugung verbreitet ist, dass die Saison 2021, wenn auch unter Einschränkungen, stattfinden wird und mit welcher Akribie und Zielstrebigkeit die Veranstaltungen vorbereitet werden. Dieses Engagement verdient unsere Unterstützung, egal ob die eine oder andere Veranstaltung den äußeren Bedingungen zum Opfer fällt oder nicht den gewohnten Standard bieten kann.

Unsere Broschüre fällt in diesem Jahr gewiss etwas anders aus. Gerade das macht sie an der einen oder anderen Stelle zu etwas Besonderem. Bleiben Sie gesund.

Sportliche Grüße

Ihr Bernhard Thie
Präsident BWTV

LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,
LIEBE TRIATHLONFANS,

denke ich an Triathlon und Baden-Württemberg, denke ich an einige gute Athlet*innen. Ich denke an die erfolgreichen Triathleten der ersten Stunde, Gerhard Wachter und Hermann Kramer, zugleich erster Trainer von Daniel Unger, dem bisher einzigen deutschen Weltmeister auf der Olympischen Distanz und jetzigen Bundesstützpunkttrainer der Deutschen Triathlon Union (DTU) in Saarbrücken. Ich denke an Anja Knapp, die Weltmeisterin im Mixed Relay, Valentin Wernz und viele, viele gute Nachwuchsathlet*innen auf der Kurzdistanz sowie an erfolgreiche Namen auf der Langdistanz: Normann Stadler, Thomas Hellriegel, Sebastian Kienle. Aber natürlich denke ich auch an tolle Veranstaltungen, tausende triathlonbegeisterte Menschen und engagierte Leute in Vereinen und im Verband.

Diese Vielfalt macht den baden-württembergischen Triathlon und damit auch den Baden-Württembergischen Triathlonverband aus. Der Leistungssport (und hier natürlich vor allem der Stützpunkt in Freiburg) ist natürlich ein Aushängeschild. Aber ohne den Breitensport gäbe es keinen Spitzensport. Viele jener (Spitzen-)Athlet*innen, über deren Werdegang Sie auf den folgenden Seiten einiges erfahren werden, haben davon profitiert, dass sie in einem Breitensportverein ihre ersten Schritte im Triathlon gehen konnten.

Ich finde es toll, dass es in Baden-Württemberg soviele aktive Triathlet*innen gibt. Aber auch so viele Ehrenamtler*innen, Kampfrichter*innen und Veranstalter. Ich bin mir sicher, dass all diese Leute, dass Sie, die gerade diese Zeilen lesen, es kaum erwarten können, dass wir Triathlon wieder so leben können, wie wir es aus 2019 und den Jahren davor gewohnt sind. Und dass wir unseren Sport so genießen werden wie selten zuvor.

Mein Dank gilt dem Präsidenten des BWTV, Bernhard Thie, der Geschäftsstelle, den Trainer*innen, den Vereinen, den Veranstaltern und den ehrenamtlichen Helfer*innen für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement.

Ich wünsche uns allen ein wettkampfreicheres Jahr als 2020. Und denken Sie stets daran: Unser geliebter Ausdauersport steht für eine bessere Lebensqualität und für unser geistiges sowie körperliches Wohlbefinden. Das sollten wir – gerade in diesen Zeiten – nicht vergessen.

Herzlichst, Ihr Martin Engelhardt
Präsident der Deutschen Triathlon Union

LIEBE SPORTFREUNDE,
LIEBE TRIATHLONFREUNDE,

vor einem Jahr beglückwünschte ich an dieser Stelle alle Triathlonbegeisterten im Lande zu einem tollen Sportjahr 2019 – in diesem Jahr blicken wir auf ein turbulentes (Sport-) Jahr 2020 zurück. „Turbulent" nicht im Sinne von sportlichen Highlights und großen Erfolgen, auch wenn es diese vereinzelt gab. „Turbulent" nutze ich hier im Sinne von ungekannt, aus der Bahn werfend, eine Reise mit Aufs und Abs. Auch wenn uns die Herausforderungen in 2021 weiter begleiten werden, so ist doch Zeit, den Blick nach vorne zu richten. Denn: Wir werden wieder gemeinsam Sport treiben; die Sportanlagen werden wieder mit Leben gefüllt sein; die Sportvereine und -verbände werden weiterhin die Werte des Sports vermitteln und leben. Davon bin ich überzeugt!

Die großen Themen Gesundheit, Nachhaltigkeit im Sport, Nachwuchsförderung, etc. begleiten uns trotz aller Turbulenzen ständig. Die drei Elemente des Triathlons Schwimmen, Radfahren, Laufen schulen wichtige Grundbausteine der menschlichen Fitness. Trainierende verbessern neben der physischen auch die psychische Gesundheit. Dranbleiben, über sich hinauswachsen, sich ständig neue Ziele setzen – das bringt Körper und Geist dazu, zu wachsen, über sich hinaus zu wachsen. Sport im Freien, in der Natur, trifft zudem den Geist der Zeit. Nicht erst seit den Lockdowns wissen die Menschen in Baden-Württemberg und darüber hinaus zu schätzen, dass Bewegung an der frischen Luft, im Wald, in Parks und zwischen Feldern, möglich ist und guttut. Ob Breiten- oder Leistungssportler: Die Ganzheitlichkeit des Triathlons bzw. des Triathlontrainings stellt einen großen Mehrwert für alle Sportler dar.

Baden-Württemberg bietet weiterhin beste Voraussetzungen, um einem anspruchsvollen Triathlontraining nachzugehen. Landschaftlich tolle Strecken laden Jung und Alt zum Trainieren ein. Gerade die Generationen über 50 sind mittlerweile vermehrt bei Wettkämpfen vertreten. Doch auch der Nachwuchs macht Freude. Aktuell ist Baden-Württemberg mit vier Bundeskaderathleten stark vertreten. Am Landesleistungszentrum in Freiburg werden sie optimal versorgt. Im Namen des Landessportverbandes Baden-Württemberg wünsche ich dem Baden-Württembergischen Triathlonverband und seinen Mitgliedern ein turbulentes Jahr 2021 – „turbulent" selbstverständlich in ersterem Sinne.

Ihre Elvira Menzer-Haasis
Präsidentin des Landessportverbandes Baden-Württemberg e.V.

INTERVIEW MIT SEBASTIAN KIENLE

BWTV *Wie bist Du zum Triathlon gekommen?*
SEBASTIAN Mit dem Triathlon habe ich schon sehr früh angefangen, im Grundschulalter. Mein Vater hatte, als wir bei meiner Oma im Urlaub waren, von einem Triathlon-Event in der Zeitung gelesen und nahm mich zum Zuschauen mit. Das hat mich so fasziniert, dass ich schon am nächsten Tag an meinem Mountainbike die Hörner nach unten gedreht habe, um einen Rennlenker zu haben. Noch in den Ferien war klar, dass ich unbedingt mit Triathlon anfangen will.

Welche/r Trainer/in hat/haben Dich geprägt? Vor allem Siegbert Lorenz (TV Bretten), Peter Mayerlen (BWTV), Bernd Seith (Fördergruppe Forst), Wolfgang Rentschler (BWTV), Lubos Bilek, Jan Wolfgarten, Philipp Seipp, Sean Donnelly.

Wen würdest Du als Deine/n Entdecker/in bzw. wichtigste Person dahingehend sehen, die den entsprechenden „Push" gegeben hat? Das war nicht eine einzige Person. Aber Lubos Bilek war sicher derjenige, der mir zum ersten Mal gesagt hat, dass er glaubt, dass ich Hawaii gewinnen kann. Das selber zu glauben ist eine Sache, das von jemandem anderen zu hören eine ganz andere.

Wie bist Du vom Verein/Verband gefördert worden?
Im Verein vor allem in dem ich die Möglichkeiten hatte an einem angeleiteten Schwimmtraining teilzunehmen. Heute sieht das gerade beim TV Bretten noch deutlich besser aus. Es ist schön so viele junge Athleten zu sehen. Die Fördergruppe und später der Verband haben mir dann aber zuerst die „Hilfe zur Selbsthilfe" gegeben. Ich habe gelernt mich selbst zu trainieren. Das wichtigste war aber die Motivation, die mir die Trainingslager und Lehrgänge gegeben haben.

Wie hast Du Leistungssport und Schule/Ausbildung unter einen Hut gebracht? Das lief bei mir sehr gut. Ich hatte die Chance einen Sport-Zivildienst in Waiblingen zu absolvieren. Im Nachhinein habe ich da einige Chancen liegen lassen, ich war in der Zeit einfach etwas zu faul. Danach habe ich angefangen Physik in Karlsruhe am KIT zu studieren. Auch wenn die Ergebnisse in dieser Zeit nicht immer Weltspitze waren, hat mich der Verband weiter unterstützt.

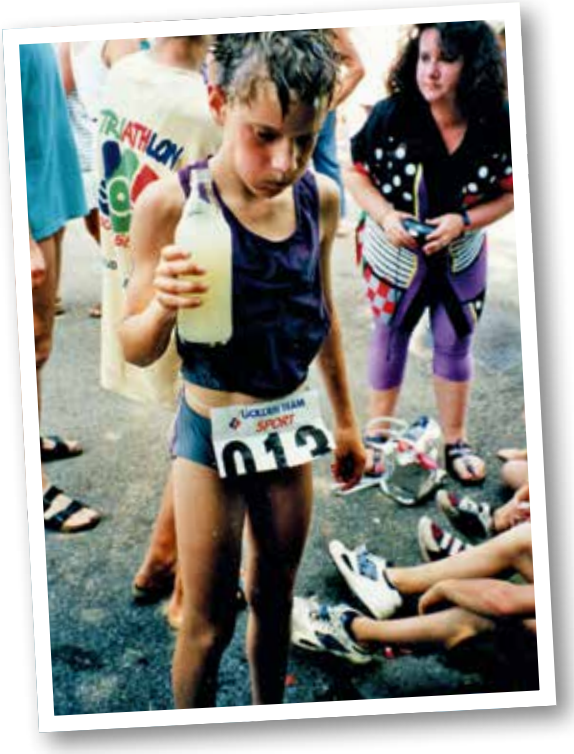
Ab wann war Dir klar, dass Du es bis in die Weltspitze schaffen kannst? Ich denke 2006, als ich die Deutsche Meisterschaft in der U23-Klasse auf der Olympischen Distanz gewinnen konnte, war mir klar, dass es eine Chance gibt – wenn auch nicht auf der Kurzdistanz.

Wolltest Du zwischendurch auch mal hinschmeißen? Falls ja, wann und warum? Ja, sehr häufig. Oft habe ich einfach Phasen gehabt, in denen ich wenig Lust hatte zu trainieren. Oft habe ich auch einfach geglaubt, dass ich nicht das nötige Talent habe um es im Sport als Profi zu schaffen.

Wie definierst Du Talent? Würdest Du von Dir selbst sagen, dass Du ein besonderes Talent im Triathlon bist/warst? Heute würde ich das deutlich komplexer definieren als zum Anfang meiner Karriere. Sicher sind die genetischen Voraussetzungen wichtig, aber bei weitem nicht das, was alles entscheidet. Die Fähigkeit sich ein Umfeld zu schaffen, das einen unterstützt, der Wille, das mentale Durchhaltevermögen ein Ziel über 10–20 Jahre zu verfolgen, etc..

Wie viel ist aus Deiner Sicht Talent und wie viel harte Arbeit, um es in die Weltspitze zu schaffen? Es gibt noch viel mehr Faktoren, manche sind einfach nur Glück. Wie zum Beispiel die Umgebung, in der man aufwächst, die Eltern, etc.. Triathlon ist eine so komplexe Sportart, dass man es mit Akribie und Durchhaltevermögen sehr weit schaffen kann. Das ist in kaum einer anderen Sportart möglich. Hawaii kann man mit 1,65 m bis 2 m Körpergröße gewinnen, mit 21 oder mit 42 Jahren ...

Was war/ist Dein größtes Ziel? Wann würdest Du sagen, Du hast das erreicht, was Du erreichen möchtest/wolltest? Der Hawaii-Sieg war ein Traum, das habe ich erreicht. Daher weiß ich wie verdammt gut sich das anfühlt und ich würde gerne noch einen Titel holen.



Kevin Sawyer, Red Bull Content Pool/Privat

NORDWÜRTTEMBERG

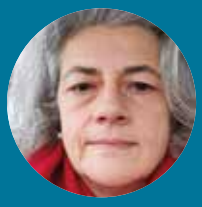
Wie viele Athleten in welcher Altersgruppe und aus welchen Vereinen trainieren aktuell in der TFG?
Zur Zeit nehmen an den TFG-Maßnahmen ca. 30 Athleten in der Altersgruppe von 10 bis 14 Jahre teil. Teilnehmende Vereine sind SV Nikar Heidelberg, Soprema-Team Mannheim, Kraichgau Triathlon, TV Bretten, TRT Remchingen, Tri-Team Heuchelberg, NSU Triathlon, SSC Taubertal und TSG Schwäbisch Hall.

Wo trainiert die TFG, welche Trainingsanlagen werden genutzt?
Die Maßnahmen finden in der Regel in Neckarsulm statt. Das Sportbad Aquatoll mit der 50-Meter-Schwimmbahn steht uns bei jedem TFG-Training zu Verfügung. Gleichzeitig können die Sportanlagen, das Pichterich Stadion und die Sporthallen, die sich in unmittelbarer Nähe des Sportbades befinden, benutzt werden. Ideale Bedingungen zum Radtraining findet man rund um den Scheuerberg.

Wer sind die Trainerinnen und Trainer?
Barbara Herzberg (B-Trainer Triathlon), Dieter Mücke (C-Trainer Triathlon), Khalid Bouchti (C-Trainer Triathlon), Kai Kisseberth, alle NSU Triathlon; Sonny Lang (C-Trainer Leichtathletik) TSG Schwäbisch Hall

Gibt es besondere Aktionen (z. B. Radausfahrten, Trainingslager, Grillfest, etc.)?
Im Winterhalbjahr finden monatlich die TFG-Maßnahmen statt. Neben den Schwerpunkten Schwimmen, Laufen und Rad (MTB) bieten wir im Hallentraining beispielsweise Laufspiele und Wurfspiele oder auch Rope-Skipping sowie Training mit dem Medizinball an. Der Spaß darf auch nicht zu kurz kommen, das Training im Happy-Fitness in Gundelsheim (u. a. Indoor-Cycling mit fetziger Musik) ist immer wieder ein Höhepunkt für die Athleten. Abgerundet werden die meisten Maßnahmen mit einem Referat zu den unterschiedlichsten Themen wie Trainingsplanung und Trainingssteuerung, Gesundheitsprävention im Kindertriathlon oder gesunde Ernährung für junge Athleten. Wöchentliches TFG-Schwimmtraining für die Kaderathleten und kadernahen Athleten soll das Vereinstraining mit triathlonspezifischen Schwerpunkten erweitern.

Ansprechpartnerin der TFG
Barbara Herzberg, TFG-Leiterin
E-Mail: Barbara.herzberg@nsu-triathlon.de



WETTKAMPFVORSCHAU 2021

OPTIMISMUS TROTZ UNSICHERHEIT

Nachdem 2020 wettkampfmäßig fast ein Totalausfall war, richten sich die Hoffnungen auf die Saison 2021. Sowohl der BWTV als auch die vielen Veranstalter planen seit letztem Herbst für die sicherlich nicht „normale" Saison und sind optimistisch, dass wieder Veranstaltungen in größerer Anzahl stattfinden können. Größtes Problem ist dabei die Unsicherheit bzgl. der tatsächlichen Möglichkeiten, Vorgaben und Restriktionen im kommenden Sommer, insbesondere in Bezug auf die Teilnehmerzahlen.

Für die Meisterschaften hat der BWTV früh die Weichen gestellt und den geplanten Veranstaltern aus 2020 auch für 2021 das Vertrauen ausgesprochen und die Meisterschaften übertragen. Das heißt, die Meistertitel 2021 werden in Mühlacker (18.07., Sprint), Tübingen (25.07., Olympische Distanz), Malterdingen (22.08., Mitteldistanz) und Ihringen (11./12.09., Team-Relay) vergeben. Kurzfristig neu hinzu kamen noch die Titelkämpfe im Crosstriathlon, die am 05.09. in Weinheim-Hirschberg stattfinden werden.

Eine ganz neue Veranstaltung kommt in Esslingen dazu, hier planen die Triathleten von Nonplusultra gemeinsam mit dem Schwimmverein am 11.09. einen Swim&Run. Der BWTV wünscht zur Premiere viel Erfolg und allen anderen Veranstaltern eine gelungene Umsetzung in diesem sicher noch schwierigen Wettkampfjahr 2021!

BADISCHER TRIATHLON CUP

Im Mai 2018 haben sich einige Veranstalter von Triathlons in Baden zum Stammtisch und lockeren Gedankenaustausch getroffen. Viele Veranstalter haben die gleichen Fragen oder Probleme und in der Gruppe gibt es immer gute Ideen und Lösungen.

Bei regelmäßigen weiteren Treffen entstand die Idee einer Cup-Serie. Diese sollte mehr vom Mitmachen als den sportlichen Höchstleistungen leben. Die Idee des Badischen Triathlon Cup ist, dass eine Sportlerin oder Sportler an einer Mindestanzahl von Wettkämpfen teilnimmt. Zeit und Platzierung spielen keine Rolle. Hat er oder sie diese Anzahl erreicht, gibt es eine Einladung zur Abschlussveranstaltung. Bei gemütlicher Bewirtung und einer Tombola kann man dann das Triathlon-Jahr ausklingen lassen.

Die Planungen für 2021 laufen, alle Infos auf der Webseite unter **www.badentricup.de**

ZWEI WEITERE CUP-SERIEN IM LAND

Eine weitere Cup-Serie, die hauptsächlich Breitensportler anspricht, ist der **Triathlon RegioCup Stuttgart**.
www.sportregion-stuttgart.de/projekte
Der traditionsreiche **BASF Triathlon-Cup Rhein-Neckar** ist dagegen eher für leistungsorientierte Triathletinnen und Triathleten ausgelegt.
www.basf-tcrn.de

Volksbank TRIATHLON MÜHLACKER powered by STADTWERKE MÜHLACKER

Am **18. Juli 2021** findet der nächste Volksbank Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker statt. Die Heimatstadt des ehemaligen Ironman Weltmeisters Sebastian Kienle bietet hierfür ein tolles Ambiente. Die vollgesperrte Radstrecke und die vielen Zuschauer an der Strecke sind nur einige der Punkte für die das Rennen bei allen Teilnehmern beliebt ist. Aber dieses Jahr wird nicht nur das reguläre Rennen stattfinden. Denn im Rahmen des Triathlons werden auch die Baden-Württembergischen Meisterschaften auf der Sprint-Distanz ausgetragen. Alle, die einen DTU-Startpass aus Baden-Württemberg haben, nehmen automatisch an der Meisterschaft teil. Damit verspricht das Rennen in diesem Jahr besonders spannend zu werden.

Auch für den Nachwuchs gibt es natürlich ein passendes Angebot. Alle Kinder und Jugendlichen von 8 bis 15 Jahren können auf der Originalstrecke der Erwachsenen bereits am **17. Juli 2021 beim Heinzelman Swim&Run** ihr Können beweisen und erste Wettkampfluft schnuppern. Je nach Alter werden 50 bis 200 Meter geschwommen und 800 Meter gelaufen, bis es durch den großen Bogen auf dem Kelterplatz ins Ziel geht.

KRAICHGAU SUMMERTIME TRIATHLON powered by Volksbank Stutensee-Weingarten eG

Der Kraichgau Summertime Triathlon powered by Volksbank Stutensee-Weingarten eG geht am **8. August 2021** in die zehnte Runde. Ganz unter dem Motto „Summertime" bringt der Triathlon mit seinem kristallklaren Wasser, dem Zieleinlauf unter Palmen und einem Rennen unter der strahlenden August-Sonne das Hawaii-Feeling nach Baden-Württemberg.

Auf drei verschiedenen Distanzen gibt es vom Jedermann, über die anspruchsvollere Sprint-Distanz bis hin zur Olympischen Distanz für Teilnehmer aller Leistungsgruppen die richtige Herausforderung. Die idyllische Laufstrecke und eine vollgesperrte Radstrecke tun ihr Übriges, um den Summertime Triathlon zu einem erfolgreichen und besonderen Erlebnis für alle Athleten zu machen.

Als Warm-Up können wir euch den **Corporate Run** ans Herz legen. Dieser findet am Donnerstag, den **5. August 2021** statt. Auf einer Strecke von 4,2 km könnt ihr die trainierten Beine schon mal warm laufen lassen. Ob alleine oder in einer größeren Gruppe: der Corporate Run macht Spaß und für ein gemütliches Zusammensitzen nach dem Lauf ist selbstverständlich auch gesorgt.

CorporateRun
Karlsdorf-Neuthard
05.08.2021
4200m gemeinsam mit deinen Kollegen

Volksbank TRIATHLON MÜHLACKER
powered by STADTWERKE MÜHLACKER
18.07.2021
Jedermann - Sprint - Olympisch
BaWü-Meisterschaft auf der Sprint Distanz

1. AUFLAGE
KRAICHGAU SUMMERTIME TRIATHLON
powered by Volksbank Stutensee-Weingarten eG
08.08.2021
Jedermann - Sprint - Olympisch

BREISGAU TRIATHLON 2021

Am 22. August 2021 darf der TNB Malterdingen erneut zu den Baden-Württembergischen Meisterschaften über die Mitteldistanz in den Breisgau einladen!

Ein für uns alle seltsames Jahr liegt hinter uns. Umso mehr hoffen wir alle auf mehr Normalität im neuen Jahr 2021. Neben all den negativen Ereignissen des vergangenen Jahres wurde uns aber auch sehr viel positive Energie, Unterstützung und Zuspruch nach der abgesagten Austragung 2020 entgegengebracht. Wir haben uns sehr darüber gefreut und möchten uns bedanken. Durch diesen extra Motivationsschub geben wir das Beste, um in diesem Jahr wieder eine Veranstaltung für euch auf die Beine zu stellen, die den Starter*innen gerecht werden wird.

In welcher Form das diesen Sommer möglich sein wird, ist zu diesem Zeitpunkt schwer voraussehbar. Jedenfalls sei gesagt, dass wir trotz möglicher Einschränkungen versuchen eine Lösung im Sinne aller Athlet*innen zu finden. Egal ob „Rolling-Start", Maskenpflicht, eingeschränkte Zuschauerzahlen oder Limitierungen im Bereich der Wettkampfverpflegung.

Aufgrund der gegebenen Umstände können wir bislang aber noch keine verbindlichen Aussagen über das Rennen und die Begleitumstände treffen. Sobald wir wissen, unter welchen Rahmenbedingungen wir ein Rennen durchführen können, werden wir die Ausschreibung entsprechend anpassen und auch alle bereits gemeldeten Athlet*innen informieren.

Die Strecken werden sehr wahrscheinlich gleichbleiben: anspruchsvoll aber mit wunderschönem Ausblick. Bei der Mitteldistanz (inkl. Staffel) geht es nach zwei Kilometer Schwimmen im Riegeler Müllersee auf drei schöne Radrunden durch die Ausläufer des Schwarzwaldes (80 Kilometer mit etwa 900 Höhenmetern stehen auf dem Plan). Der abschließende Halbmarathon durch die Malterdinger Weinberge steht nochmal mit etwa 250 Höhenmetern zu Buche. Außerdem planen wir auch wieder eine Jedermanndistanz über 700 Meter Schwimmen, 32 Kilometer Radfahren (1 Runde), 5 Kilometer Laufen (flach).

Damit aber nicht genug: wenn alles glattläuft, feiern wir dieses Jahr sogar noch eine Premiere: Der Breisgau Triathlon beherbergt erstmals auch eine Veranstaltung der ALB-GOLD Triathlonliga! Welche Ligaathleten in den Genuss kommen ihren Ligaabschluss bei uns bestreiten zu dürfen, wird noch von Verbandsseite bekannt gegeben.

Und nun hoffen wir auf einen möglichst „normalen" Sportsommer 2021 und freuen uns, euch im August bei uns in Malterdingen zum Breisgau Triathlon begrüßen zu dürfen!

SPORTOGRAF Marie Wintergerst

SPARKASSEN TRIATHLON UND ALB-GOLD TRIATHLONLIGA RHEINFELDEN AM 13. JUNI 2021

Nach dem Ausfall in 2020 möchten wir am 13. Juni 2021 alle Triathleten/Innen zur 12. Auflage des Sparkassen Triathlons wieder begrüßen.

Ihr habt die Wahl zwischen den Rennformaten **Experience** mit 300 m Schwimmen, 13 km Rad und 4 km Laufen und dem **Competition** mit 700 m Schwimmen, 26 km Rad und 7 km Laufen.

Die Radstrecke enthält einen heftigen Anstieg die Wannengasse hoch (neu asphaltiert) und auf der Laufstrecke herrscht nun „Begegnungsverkehr" (rechts laufen). Das Experience ist eher für Anfänger gedacht, aber auch Jugendliche ab 16 dürfen hier schon starten. Die Competition ist für den Saisonstart sicher schon herausfordernd, hierfür wird auch der Startpass oder eine Tageslizenz benötigt.

Die Athleten der ALB-GOLD Triathlonliga mit der 1. Liga und der Landesliga-Süd werden sich am Mittag ebenfalls über die Competitionstrecke duellieren.

Auf **www.sparkassen-triathlon.eu** findet ihr Infos, Ausschreibungen, Anmeldeportal, Strecken- und Zeitpläne.

Wir, das OK-Team, freuen uns auf Euch und werden ein professionelles, sportliches Ambiente bieten.
Bis dahin einen guten Trainingsaufbau!

Hans Winzen
1. Vorsitzender Triathlon Team Rheinfelden e.V.

Florian Pfeiffer Hans Winzen

24. Schluchsee Triathlon

Samstag, 10. Juli 2021 · ab 12 Uhr

triathlon-schluchsee.de

CITYTRIATHLON HEILBRONN

ATTRAKTIVE WETTKAMPFSTRECKEN UND LÄCHELNDE ATHLETEN

Der Triathlon Heilbronn ist nach einem Jahr Pause zurück. Sichere dir jetzt deinen Startplatz für das Event am 20. Juni 2021, das sich in den vergangenen Jahren zu einer der bedeutendsten Triathlon-Veranstaltungen in Deutschland entwickelt hat. Ein Rennen, bei dem man als Triathlet*in also unbedingt mal (oder natürlich auch mehrmals) am Start gewesen sein sollte.

Es ist für jede*n, vom Einsteiger bis zum*zur ambitionierten Hobbyathleten*in die passende Strecke dabei. Wählen kannst du zwischen der Sprintdistanz (750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen), der Kurzdistanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen) und der Mitteldistanz (1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21,1 Kilometer Laufen). Außerdem ist über alle genannten Distanzen auch der Start in der Staffel möglich. Du kannst dich also auch mit deinen Freund*innen oder Vereinskolleg*innen zu einem Team zusammenschließen.

Der Triathlon Heilbronn lebt nicht nur weiter, er kehrt auch in das Herz der schönen Stadt Heilbronn zurück. Die Veranstaltung überzeugt durch attraktive Wettkampfstrecken, die ein Lächeln auf das Gesicht vieler Athlet*innen zaubern werden: Geschwommen wird im Neckar, gelaufen in der Stadt, das Ziel ist auf dem Marktplatz. Die Radstrecke hingegen führt durch die landschaftlich schöne Umgebung Heilbronns – die genaue Streckenführung wird auch abhängig von dem zu diesem Zeitpunkt notwendigen Hygienekonzept sein.

Klar ist: Die Corona-Pandemie wird auch dieses Jahr noch einen Einfluss auf Sportveranstaltungen haben. Der Triathlon Heilbronn steht für eine hohe Veranstaltungsqualität. Wir arbeiten hart daran, dass sich jede*r Starter*in bei uns wohl fühlt und tun mit unserer Erfahrung und mit ausgewogenen Hygienekonzepten alles für eine sichere und coronakonforme Durchführung.

Wer dennoch unsicher ist: Wenn du dich bis zum 15. März 2021 anmeldest, erhältst du bei einer coronabedingten Absage der Veranstaltung dein Startgeld komplett zurück. Also zögere nicht und sichere dir deinen Startplatz beim Triathlon Heilbronn. Anmeldung und weitere Informationen gibt es auf unserer Webseite:

www.triathlon-heilbronn.de

Wir freuen uns, wenn wir dich am 20. Juni beim Triathlon Heilbronn an der Startlinie sehen.

SPORTOGRAF

RESTUBE – MEHR ALS NUR AUFTRIEB IM WASSER

Schwimmen ist eine sehr wichtige Disziplin beim Triathlon, für viele Athleten ist es die anspruchsvollste. Ob beim Training oder Wettkampf im Freiwasser, RESTUBE bietet Triathleten und ihren Trainingspartnern mehr Freiheit und Sicherheit beim Schwimmen. Die Boje ist kompakt in der Tasche verstaut und dabei sehr klein und leicht. Im Wasser ist die Tasche schwerelos und beim Schwimmen gibt es keinen messbaren Widerstand. Auch im aufgeblasenen Zustand lässt sich die Boje mühelos hinter sich herziehen. RESTUBE ist das kompakte und diskrete Sicherheits-Back-Up, das man wirklich immer dabei hat.

Kommt es im Wasser zu einer Situation, in der man zusätzlichen Auftrieb für sich selbst oder andere braucht – zum Beispiel wegen eines Krampfes oder Erschöpfung – genügt ein kurzer Zug am Auslöser und RESTUBE bläst sich mittels CO_2-Patrone in wenigen Sekunden zu einer Boje auf. Lehnt man sich darüber, hebt sie entspannt die Atemwege einer Person über das Wasser. Außerdem kann man auf sich aufmerksam machen, indem man mit der gelben Boje winkt oder die Pfeife benutzt. So wird man von anderen schnell gesehen – von einem Boot oder in einem breiten Starterfeld von den Aufpassern.

RESTUBE active bietet sehr hohen Tragekomfort dank wahlweise vertikaler oder horizontaler Anbringung. Damit die Tasche auch bei sehr langen Schwimmdistanzen an ihrer Position bleibt, einfach den beiliegenden Positionierungsstab in den „Active Belt" schieben. Für perfekte Stabilisierung des RESTUBEs sorgt die RESTUBE ready Schnittstelle. Orca zum Beispiel hat den Openwater SW Neoprenanzug mit dem System ausgestattet. Alle RESTUBEs können nach dem Auslösen mit einer neuen CO_2-Patrone versehen werden und sind sofort wieder einsatzbereit. RESTUBE kann jederzeit auch mit dem Mund aufgeblasen werden.

Peter Mayerlen vom BWTV: „Immer mehr Menschen wagen sich ans Freiwasserschwimmen. Die Szene wächst! Das Thema Sicherheit wird dadurch immer wichtiger für unseren Sport. Ich selbst habe RESTUBE im Freiwassertraining getestet und für sehr gut und praktikabel befunden. Daher freue ich mich auch, dass RESTUBE als Safety Partner bei immer mehr Veranstaltungen dabei ist und auch beim BWTV Triathlon-Tag 2020 dabei war."

RESTUBE ist laut Regelwerk der Deutschen Triathlon Union (DTU) und der International Triathlon Union (ITU) bereits seit einigen Jahren im Wettkampf erlaubt.

Mehr Freiheit &
Sicherheit im Wasser

Spare 15% bei deinem Einkauf
im RESTUBE Online-Shop!
Code: **RESTUBEXBWTV**

www.restube.com restube.official

TERMINE

DATUM	NAME	ORT	WEBSEITE	DISTANZEN
25.04.	**9. Citytriathlon Backnang**	Backnang	www.citytriathlonbacknang.de	SJ // VD // ST
02.05.	**6. Neckarsulmer Triathlon** Liga RC	Neckarsulm	www.triathlon-nsu.de	SJ // VD
09.05.	**12. Remchinger Cross Triathlon**	Remchingen	www.trt-remchingen.de	SJ // VD // ST
09.05.	**29. Waiblinger Triathlon** Liga	Waiblingen	www.triathlon.vfl-waiblingen.de	SJ // VD // ST
13.05.	**9. Echterdinger Swim&Run**	Echterdingen	www.tria-echterdingen.de/swimrun.php	SJ // VD // MTR
16.05.	**mz3athlon XXI**	Steinheim	www.mz3athlon.de	SJ // VD // ST
16.05.	**32. Heideseetriathlon Forst** DC	Forst	www.tvforst-triathlon.de	SJ // OD
05./06.06.	**Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau** Liga	Kraichgau	www.ironman.com/kraichgau70.3	SJ // MD // OD // ST
12.06.	**Holzland Triathlon Haßmersheim**	Haßmersheim	www.holzland-triathlon-hassmersheim.de	VD
13.06.	**Sparkassen-Triathlon Rheinfelden** Liga	Rheinfelden (Baden)	www.sparkassen-triathlon.eu	VD // Langsprint
19.06.	**Racepedia Cup Junior Challenge Heilbronn** RC	Heilbronn	www.juniorchallenge-hn.de	SJ
20.06.	**Triathlon Heilbronn**	Heilbronn	www.triathlon-heilbronn.de	MD // OD // VD // ST
20.06.	**13. Rigolator Sprint/Einsteiger (Duathlon)**	Riegel	www.rigolator.com	VD // ST
25.06.	**9. Reutlinger Swim&Run**	Reutlingen	www.reutlinger-swim-and-run.de	SJ // VD
27.06.	**24. Erbacher Triathlon** Liga	Erbach/Donau	www.erbacher-triathlon.de	OD // VD
27.06.	**Heinz Beierstorf Triathlon Stutensee**	Stutensee	www.tsg-blankenloch.de	SJ // VD // ST
02.07.	**16. Kreissparkassen Schülertriathlon Winnenden** DTU ST	Winnenden	www.winnenden.de	SJ
03.07.	**Schopfheimer Sparkassen Triathlon** RC	Schopfheim	www.turnerschaft-langenau.de	SJ // VD // ST
03.07.	**36. Welzheimer Triathlon** Liga	Welzheim	www.welzheimer-triathlon.de	VD // ST
04.07.	**6. Kreissparkassen-Triathlon Bietigheim** Liga	Bietigheim-Bissingen	www.schwimmverein-bietigheim.de	VD
10.07.	**Schluchsee Triathlon** Liga	Schluchsee	www.triathlon-schluchsee.de	OD // ST
17.07.	**RömerMan 2021**	Ladenburg	www.roemerman.de	SJ // OD // VD // ST
17.07.	**16. H.U. Nepper Kinder-Cross Duathlon**	Waldenburg	www.tsg-waldenburg.de	SJ
18.07.	**31. Förch-Triathlon**	Waldenburg	www.tsg-waldenburg.de	VD // ST
18.07.	**Volksbank Triathlon Mühlacker** BaWü S	Mühlacker	www.volksbank-triathlon-muehlacker.de	SJ // OD // VD // ST
21.07.	**20. Schultriathlon Sonnenlugerschule Mengen** DTU ST	Mengen	www.sonnenluger.sig.schule-bw.de	SJ
21.07.	**JTFO Landesfinale Baden-Württemberg**	Mengen	www.machmit-bw.de/jugend-trainiert/olympia/triathlon	SJ
24.07.	**Kinder- und Jugendtriathlon Calw 2021**	Calw	www.triathlon-calw.de	
25.07.	**Mey Generalbau Triathlon** BaWü OD	Tübingen	www.mey-generalbau-triathlon.com	OD // VD // ST
25.07.	**28. HeidelbergMan**	Heidelberg	www.heidelbergMan.de	OD // ST

DATUM	NAME	ORT	WEBSEITE	DISTANZEN
25.07.	**25. Freiburger Triathlon**	Freiburg	www.triteamfreiburg.de	SJ // OD // VD // ST
01.08.	**36. Triathlon - Ilshofen**	Ilshofen	www.tsv-ilshofen.de	VD // ST
07.08.	**35. Ravensburger Triathlon** Liga	Ravensburg	www.ravensburger-triathlon.de	SJ // VD // ST
08.08.	**Kraichgau Summertime Triathlon by Volksbank**	Karlsdorf-Neuthard	www.summertime-triathlon.de	OD // VD // ST
22.08.	**30. Breisgau Triathlon** BaWü MD Liga	Malterdingen	www.breisgau-triathlon.de	MD // VD // ST
05.09.	**27. Eberbacher Sprint- und Jedermanntriathlon**	Eberbach	www.triathlon-eberbach.de	VD
05.09.	**2. Cross Triathlon Rhein-Neckar** BaWü C	Weinheim-Hirschberg	www.odenwald-bike-marathon.de	SD // OD
11.09.	**1.Esslinger Insel-Swim&Run**	Esslingen	www.esslingen-swim-run.de	
11.09.	**37. Stockacher Triathlon**	Stockach	www.skizunft-stockach.de	OD // VD // ST
(11.+)12.09.	**Kaiserstuhl Triathlon** BaWü MTR	Ihringen	www.triteam-kaiserstuhl.de	SJ // VD // ST // MTR
12.09.	**Sindelfinger Kreissparkassen Triathlon**	Sindelfingen	www.eventservice-stahl.de	SJ // VD // ST
18.09.	**19. Wunnebad Swim&Run** RC	Waiblingen	www.wunnebad-swim-run.de	SJ // VD // ST
19.09.	**28. Kornwestheimer Sika Triathlon**	Kornwestheim	www.szk-triathlon.de	SJ // VD // ST
25.09.	**Sparkasse KraichgauMAN Cross-Duathlon**	Östringen	www.kraichgauman.de	OD // VD // ST
25.09.	**Sport Dietsche Swim&Run mit RACEPEDIA-Cup** RC	Mengen	www.mengens-triathleten.de	SJ // VD
02.10.	**Maulburger Schul Swim&Run** DTU ST	Steinen	www.turnerschaft-langenau.de	SJ
03.10.	**7. Neustädter Söhrenberg-Triathlon**	Waiblingen	www.triathlon-neustadt.de	SJ // VD // ST

MD = Mitteldistanz // OD = Olympische Distanz // VD = Volksdistanz // ST = Staffel // SJ = Schüler, Jugend // MTR = Mixed Team-Relay

RC RACEPEDIA-Cup | Liga ALB-GOLD Triathlonliga | DC Deutschland Cup | DTU ST DTU Schultour | BaWü MD BaWü Mitteldistanz

BaWü MTR BaWü Mixed Team-Relay | BaWü OD BaWü Olympisch Distanz | BaWü S BaWü Sprint | BaWü C BaWü Crosstria

LTM Licht Ton Medien

planen und realisieren

Licht- Ton- Medientechnik
Siedlung 11
75196 Remchingen

Tel: 07232 707 89
Mail: info@ltm-online.de

www.ltm-online.de

INTERVIEW MIT KATHARINA MÖLLER

BWTV *Wie bist Du zum Triathlon gekommen?*
KATHARINA Ich bin über einen Schwimmkurs meines Heimatvereins TSCH Langenau zum Triathlon gekommen. Zu diesem Zeitpunkt war ich etwa acht Jahre alt. Zum wöchentlichen Schwimmtraining kamen bald das wöchentliche Rad- und Lauftraining hinzu. Lange Zeit waren allerdings die Spiele in der Halle meine liebste Trainingseinheit.

Welche/r Trainer/in hat/haben Dich geprägt? Alle meine bisherigen Trainer hatten und haben einen prägenden Einfluss auf mich gehabt. Mein Heimtrainer Hubert „Hubbi" Klemm hat schon immer an mich geglaubt, zu ihm habe ich auch jetzt noch ein sehr gutes Verhältnis, obwohl ich nicht mehr von ihm trainiert werde. Auch meine jetzigen Trainer Wolfram Bott und Martin Lobstedt haben einen großen Einfluss auf mich, ich schätze die beiden sowohl als Trainer als auch menschlich sehr.

Wen würdest Du als Deine/n Entdecker/in bzw. wichtigste Person dahingehend sehen, die den entsprechenden „Push" gegeben hat? Den Weg in den Leistungssport habe ich mit Sicherheit nur durch die Berufung in den Landeskader gefunden. Deshalb würde ich hier Julia Seibt, die ehemalige Landestrainerin des BWTV nennen, da sie sich damals sehr für mich eingesetzt hat. Aber auch mein gesamtes privates Umfeld mit Familien und Freunden hat immer an mich geglaubt und so dazu beigetragen, dass ich mich dazu entschieden habe, dem Leistungssport eine Chance zu geben.

Wie bist Du vom Verein/Verband gefördert worden?
Ich wurde 2014 in den E-Kader des BWTV berufen und habe daher sechs Jahre lang die Förderung des Landeskaders genossen. Diese Förderung war und ist für mich essentiell, zum einen wegen der Trainingslager, zum anderen wegen der Teilnahme an den DTU-Cups mit ihrem hohen sportlichen Niveau. Der Kader gibt die Möglichkeit, mit Athleten auf ähnlichem Niveau zu trainieren und Freundschaften zu schließen, die über den Sport hinaus reichen. Die Betreuung durch die Landestrainer ist ein genauso wichtiger Bestandteil.
Mein Verein hat mich durch das jahrelange, konstante Trainingsangebot unterstützt. Die TSCH hat es geschafft, jeden Tag ein bis zwei Trainings anzubieten – das können nicht viele Vereine von sich behaupten!

Wie hast Du Leistungssport und Schule/Ausbildung unter einen Hut gebracht? So wie alle Kaderathleten stand ich vor Beginn der Oberstufe vor der Entscheidung, auf das Sportinternat in Freiburg zu gehen, oder meinen Schulabschluss zuhause zu machen. Ich habe mich schlussendlich gegen das Internat entschieden, da ich eine gute Trainingsgruppe in der TSCH Langenau hatte und die Möglichkeit erhalten habe, in einem Schwimmverein mit zu trainieren. Außerdem fühlte ich mich mit 16 Jahren einfach noch nicht bereit dafür, weitestgehend selbstständig zu leben. Ohne meine Eltern hätte ich die Schule und das Training bestimmt nicht unter einen Hut bekommen, sie haben mich immer unterstützt wo es möglich

war. Wichtig war auch eine gute Organisation und am Ende des Tages musste ich mir manchmal eingestehen, dass die Schule Vorrang hat.
Aktuell studiere ich Kommunikationsdesign in Form eines Fernstudiums und lebe und trainiere in Freiburg am Olympiastützpunkt. Durch ein Fernstudium habe ich sehr viel Flexibilität, muss mich aber auch gut organisieren, um das Studium mit Ernsthaftigkeit verfolgen zu können.

Ab wann war Dir klar, dass Du es bis in die Weltspitze schaffen kannst? Ich bin noch lange nicht in der Weltspitze. Im Sommer 2019 bin ich mit meinem elften Platz bei der Junioren-WM in Lausanne vielleicht in die Nähe gekommen und mir ist klar geworden, dass ich dort unbedingt hin möchte. Ich glaube, dass ich mein Potential noch lange nicht ausgeschöpft habe und bin fest davon überzeugt, dass ich es in die Weltspitze schaffen kann.

Wolltest Du zwischendurch auch mal hinschmeißen? Falls ja, wann und warum? Bisher war ich noch nicht an dem Punkt, an dem ich alles hinschmeißen wollte.
Ich hatte bisher das Glück, keine größeren Verletzungen durchstehen zu müssen. Dass es mal ein paar Wochen oder auch Monate nicht optimal läuft, kenne ich natürlich, deswegen aufzuhören kam mir aber noch nie in den Sinn. Vor allem zu Beginn der Corona-Krise hatte ich Probleme mit der Situation umzugehen. Ich mag einen klaren Terminplan und bin ein absoluter Wettkampfmensch, beides war natürlich nicht gegeben. Vor allem nach dem ersten Trainingswinter meines Lebens, in dem Triathlon der Fokus sein konnte war das schon hart – aber wir sitzen ja alle in einem Boot.

Wie definierst Du Talent? Würdest Du von Dir selbst sagen, dass Du ein besonderes Talent im Triathlon bist/warst? Talent im Triathlon zeigt sich oft schon in frühen Jahren in verschiedenen Bereichen. Man benötigt eine gute Koordination, Motorik und die Fähigkeit schnell zu lernen.
Es ist schwierig, von sich selbst von einem Talent zu sprechen, das kann sich schnell überheblich anhören, wenn auch nicht so gemeint. Ich habe mir in meiner Trainingsgruppe irgendwie den Ruf „erarbeitet", wenig zu trainieren und trotzdem ganz gute Ergebnisse zu liefern, deswegen leite ich diese Frage gerne an meine Trainingskollegen weiter, einen schönen Gruß an dieser Stelle ☺

Wie viel ist aus Deiner Sicht Talent und wie viel harte Arbeit, um es in die Weltspitze zu schaffen? Als Athletin, die gerade aus dem Juniorenbereich herausgewachsen ist, kann ich eigentlich nur für diesen Bereich sprechen. Talent hilft hier viel. Talent alleine wird jedoch niemandem in die Weltspitze helfen, harte Arbeit ist das, was zählt.

Was war/ist Dein größtes Ziel? Wann würdest Du sagen, Du hast das erreicht, was Du erreichen möchtest/wolltest? Mein Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme an den Olympischen Spielen. Davon bin ich noch einige Jahre und viele Zwischenetappen entfernt.

Jo Kleindl/Privat

TFG

SÜDSCHWARZWALD

2021 besteht die TFG Südschwarzwald seit 10 Jahren

Trainingsorte:
Sporthalle Langenau
Neben der TSCH Langenau wird die Halle von zwei Schulen genutzt.
Löwenzahnstadion Langenau
Das Löwenzahnstadion mit 100-Meter-Tartanbahn und Mountainbikeparcours befindet sich direkt bei der Sporthalle.
Hallenbad/Alemannenstadion Maulburg
Von September bis Mai schwimmen die Triathleten im Hallenbad Maulburg und trainieren auf dem direkt daneben liegenden Sportplatz mit Aschenbahn.
Wiesental-Stadion in Steinen-Höllstein
Das Radtraining der Triathleten findet z. T. im Rund des Wiesental-Stadions statt. Besonders die Kleinen können hier ungestört lernen, das Fahrrad zu beherrschen.
Freibad Schopfheim & Sportplatz Schopfheim Oberfeld
Im Freibad Schopfheim und dem angrenzenden Sportplatz findet während der Sommersaison das Schwimm- und Lauftraining statt.

Trainer:
Cheftrainer und Sportlicher Leiter Hubert Klemm, Maria Klemm, Katja Klemm, Anne Gulde, Birk Bürger, Olga Männer, Magnus Männer, Ralf Kiene und ca. 20 weitere Assistenz-Übungsleiter und Trainingshelfer.

Besondere Aktionen:
- Jährliches Trainingslager im oberschwäbischen Bad Buchau. Daran nehmen auch befreundete Vereine teil.
- Saisonauftakt im Herbst mit einem sportlichen Hüttenaufenthalt oder in der Jugendherberge in Breisach.
- Nachwuchs-Cup-Abschluss Mitte/Ende September z. B. im Schützenhaus in Steinen-Schlächtenhaus mit einem Laufbiathlon und anschließendem Pizzaessen.
- 2020 gemeinsame Vereinsmeisterschaften mit den Triathleten vom TriTeam TV Heitersheim

Ansprechpartner:
Hubert Klemm, Talentfördergruppen-Leiter und Sportlicher Leiter der TSCH Langenau, Triathlon.
E-Mail: Maria.Hubert.Klemm@gmail.com

BWTV IM PROFIL

DAS AKTUELLE BWTV-TEAM

PRÄSIDENT
Bernhard Thie
Keltern-Ellmendingen
Tel. 0721.8600380 (dienstl.)
Tel. 07236.932180
bernhard.thie@bwtv.de

VIZEPRÄSIDENTIN
Julia Heckmann
Esslingen
Mobil 0177.3376959
julia.heckmann@bwtv.de

SPORTREFERENT
Johannes Fröhlinger
Freiburg i. B.
Tel. 0176.21232741
johannes.froehlinger@bwtv.de

VIZEPRÄSIDENT
Alfred Schmidt
Esslingen
Mobil 0176.50969709
alfred.schmidt@bwtv.de

JUGENDREFERENTINNEN
Katja Klemm
Karlsruhe
katja.klemm@bwtv.de
Frederike Arp
Furtwangen
frederike.arp@bwtv.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Peter Mayerlen
Winnenden
Tel. 0711.28077-352 (dienstl.)
Mobil 0171.9761374
peter.mayerlen@bwtv.de

VIZEPRÄSIDENT
Armin Reiner
Ravensburg
Tel. 0751.8864215
armin.reiner@bwtv.de

LANDESTRAINER/ STÜTZPUNKTLEITER
Wolfram Bott
Gottenheim
Mobil 0170.8058137
wolfram.bott@bwtv.de

SACHBEARBEITERIN
Gisela Glemser
Tel. 0711.28077-350
gisela.glemser@bwtv.de

VIZEPRÄSIDENT
Axel Leiss
Bad Urach
Mobil 0173.3429076
axel.leiss@bwtv.de

LANDESTRAINER
Martin Lobstedt
Gundelfingen
Mobil 0172.4600490
martin.lobstedt@bwtv.de

GESCHÄFTSSTELLE BWTV
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel. 0711.28077-350
info@bwtv.de // www.bwtv.de

GESCHÄFTSZEITEN
Mo – Do 8:30 – 16:30 Uhr
Fr 8:30 – 12:30 Uhr

Honorartrainer
Sebastian Veith
Freiburg
sebastian.veith@bwtv.de

Talentfördergruppe Neckar-Alb/Stuttgart
Bettina Haas
Pfullingen
Bettina-Haas@online.de

Talentfördergruppe Oberschwaben/Allgäu
Wolfgang Rudnick
Mengen
07572.3255
wolfgang_rudnick@web.de

Talentfördergruppe Südbaden
Hubert Klemm
Steinen
07627.8997
maria.hubert.klemm@gmail.com

Talentfördergruppe Nordwürttemberg
Barbara Herzberg
barbara.herzberg@
nsu-triathlon.de

Kampfrichter-Obmann
Markus Kaumeyer
kari@bwtv.de

Anti-Doping-Beauftragter
Dr. Christoph Simsch
Satteldorf
07967.90030 (dienstl.)
christoph.simsch@bwtv.de

Medizinische Betreuung
Sportmedizin Freiburg
Kontakt über Landestrainer
Martin Lobstedt

Veranstaltervertreter
Walter Schempp
Schömberg
07427.2900
w.schempp@gmx.de

Ligabeauftragter
Mario Schierok
Sigmaringen
0157.74007157
mario.schierok@gmail.com

Schulsportbeauftragte
Angelika Mertens
Brackenheim-Neipperg
07135.9345355
angelika.mertens@bwtv.de

Verbandsjurist
RA Bernhard Martin
Reutlingen
07121.38740
kanzlei@rechtsanwalt-martin.de

Kassenprüfer
Roland Striegel
Kenzingen
07644.265 (priv.)
roland.striegel@
sparkasse-freiburg.de

Kassenprüfer
Hubert Klemm
Steinen
07627.8997
maria.hubert.klemm@gmail.com

Kadersprecherin
Sophia Weiler
Freiburg
weilersophia13@gmail.com

Kadersprecher
Lukas Koser
Ubstadt-Weiher
sandra.koser@zeutern.com

BESUCHEN SIE UNS AUCH AUF

Baden Württembergischer Triathlonverband
#bwtv_triathlon

ANTI-DOPINGBEAUFTRAGTER DR. CHRISTOPH SIMSCH

WAS GIBT ES NEUES?

Natürlich hatte die Corona-Pandemie auch Auswirkung auf das Antidopingsystem in Deutschland. Zahlreiche Medien berichteten, dass „der Kampf gegen Doping unter Corona leidet" (Deutschlandfunk). Ursache hierfür war zum einen, dass Labore wegen der Auflagen und aufgrund Personalmangels kurzfristig schließen mussten, zum anderen war es den Kontrolleuren nicht zumutbar, bei bestehenden Ausgangssperren und Lockdown durch die Republik zu reisen.

Meiner Meinung nach wurde dies zu offen diskutiert. Es wurde veröffentlicht, dass das Kontrollsystem nahezu gen Null heruntergefahren wurde. Inwieweit dadurch das Doping im deutschen Sport gefördert wurde, bleibt reine Spekulation. N-TV beispielsweise machte mit der Schlagzeile aufmerksam, dass „die Corona-Krise den Betrügern in die Karten spielt". Frei nach dem Motto „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold" hätte man das Herunterfahren des Systems wahrscheinlich besser nicht publik gemacht.

Das Jahr 2020 liegt hinter uns, erste Wettkampfabsagen für 2021 sind schon ausgesprochen. Sicher ist: das SARS Covid-2-Virus wird sich in unserer Gesellschaft einnisten. Wir werden im Triathlon mit Sicherheitskonzepten leben und arbeiten müssen. Ich selbst bin beim Ironman 70.3 in Tallin gestartet. Es hat sich angefühlt wie richtiger Triathlon, auch wenn Siegerehrung und Briefing zum Teil virtuell gelaufen sind.

Die WADA und folglich auch die NADA haben für 2021 einige – zum Teil bedeutende – Änderungen in ihr Regelwerk aufgenommen, über die ich Euch nachfolgend berichten möchte. Wie schon die Jahre zuvor verweise ich nur zu gern auf die kostenlose NADA-App. Hier könnt Ihr jederzeit Medikamente überprüfen, ob sie nach dem Regelwerk erlaubt sind. Und auch die Kölner Liste, die geprüfte Nahrungsergänzungsmittel als Positivliste aufführt, kann hier nachgelesen werden.

Ich präsentiere Euch hier eine kurze Zusammenfassung der wesentlichen Änderungen:

- Es wird zum ersten Mal der Begriff „Suchtmittel" verwendet. Hierunter versteht man Substanzen, die in der Gesellschaft missbraucht werden (Heroin, Ecstasy, etc.).
- Die Liste unerlaubter Medikamente wird ergänzt durch zwei Wachstumsfaktoren (HIF-Aktivatoren, TGF-beta-Signalhemmer).
- Die Liste der erlaubten Asthmamittel wird um das Vilanterol erweitert. Bitte beachtet, dass es bei allen vieren der erlaubten Mittel eine obere Grenze gibt.
- Im Bereich der Augenheilkunde ist die Anwendung von Carboanhydrasehemmern am Auge jetzt erlaubt. Dies hat eine relativ große Bedeutung, da diese Substanzen zum Beispiel beim Glaukom oft verordnet werden müssen.
- Die Liste der unerlaubten Beta-Blocker wird um das Nebivolol erweitert. Dies dürfte allerdings keine Bedeutung für den Triathlon haben.

Liebe Athletinnen und Athleten, es liegt wieder ein aufregendes Sportjahr vor uns. Jeder Einzelne trägt mit seinem Verhalten zur Glaubwürdigkeit unseres Sports bei. Gerade das nahezu wettkampffreie Jahr 2020 hat gezeigt, dass es zumindest im Freizeitsport eben nicht auf Platzierungen in Rennen ankommt, sondern der Spaß am Sich-Fordern immer im Fokus steht. Nehmt die Vision eines sauberen Sports bitte in Eure Denkweise auf und werdet nicht müde, dies auch offen zu kommunizieren.

Wenn Ihr Fragen oder Probleme bei Anti-Dopingthemen habt, könnt Ihr mich jederzeit per Mail kontaktieren (christoph.simsch@bwtv.de). Alle Fragen werden auf Wunsch komplett vertraulich behandelt. Schließlich bin ich neben meiner Arbeit als Anti-Dopingbeauftragter auch Arzt mit einer verbindlichen Schweigepflicht.

In diesem Sinne wünsche ich uns ein tolles Jahr 2021.
Bleibt gesund und bleibt sauber!

Eurer Christoph Simsch
Anti-Doping-Beauftragter BWTV

KAMPF-RICHTER UND CORONA

Anfang des Jahres 2020 hatte ich in mühevoller Arbeit die Saisonplanung, sprich die Einteilung der Kampfrichter für die Wettkämpfe zusammen. Es ist eine Sisyphusarbeit, die 120 Kampfrichter auf 54 Wettkämpfe zu verteilen. Doch dann kam Corona. Alles war umsonst gewesen.

Wenigstens konnten wir noch im Februar 15 neue Kampfrichter ausbilden. Die Hoffnungen auf den ersten Einsatz platzten aber schnell. Leider fiel auch die jährliche Weiterbildung aller Kampfrichter dem Virus zum Opfer.

Im Sommer fand dann der Triathlon-Tag des BWTV an verschiedenen Orten statt. Hier konnten zahlreiche Kampfrichter unterstützen und mit den Helfern für ein tolles Triathlonerlebnis sorgen. Das Feedback beider Seiten war äußerst positiv und bestätigte die Organisatoren darin, das Event trotz aller Herausforderungen im Vorfeld auf die Beine gestellt zu haben.

Im Herbst fanden dann, ebenfalls unter aufwendigen Hygienemaßnahmen, noch Wettkämpfe in Steinheim, Sindelfingen, Kraichgau und Winnenden statt. Die Mühen der Veranstalter wurden belohnt und die Athleten sowie auch die Kampfrichter freuten sich riesig, dass sie doch noch einen Wettkampf absolvieren konnten.

Wie geht es 2021 weiter? Die Impfungen und Maßnahmen lassen hoffen, dass es dieses Jahr wieder Wettkämpfe geben kann. Geplant sind auch wieder eine Neuausbildung und die Weiterbildung. Wann und in welcher Form diese stattfinden, bleibt zunächst offen.

Während die Weiterbildung der Bundeskampfrichter und das Treffen der Landeskampfrichter-Obleute 2020 noch in Frankfurt stattfinden konnte, findet es dieses Jahr online statt. Es deuten sich jetzt schon Regeländerungen an, welche in diesem Kreis besprochen werden müssen.

Mit sportlichen Grüßen
und dem Wunsch
für beste Gesundheit

Markus Kaumeyer
Landeskampfrichter-Obmann
im BWTV

handtuch .design

WIR WEBEN IHR FROTTIER-WUNSCHTUCH

Jetzt Wunschtuch gestalten & kostenloses Angebot anfordern.
Ganz einfach unter: **www.handtuch.design**

Ihr Textilausstatter ■ Funktionsshirts ■ Startnummern ■ Shirts & Polos ■ Taschen ■ Teambekleidung

Kontakt: Meilwiesenstr. 20, 75196 Remchingen
Telefon: 07232 3176-0 | info@sport-tex.de | www.sport-tex.de

SPORT TEX HAAG

TRAINERAUS- UND FORTBILDUNG

Die Traineraus- und Fortbildung wurde durch die coronabedingten Schließungen der Sportschulen kräftig durcheinandergewirbelt. So konnte die Fortbildung im Frühjahr zum Glück noch wie geplant stattfinden und nach der Öffnung im Juni konnte auch der Trainer C-Prüfungslehrgang (unter strengen Hygienevorgaben) absolviert werden, aber ansonsten waren keinerlei Präsenzveranstaltungen mehr möglich.

Insbesondere die Teilnehmer am aktuellen Trainer C-Lehrgang litten unter gleich mehrmaliger Verschiebung ihres Aufbaulehrgangs, der mittlerweile (Ende Januar) auf Ende April terminiert ist. Der BWTV verlagerte insbesondere die Fortbildung teilweise ins Internet, so organisierte der Verband im Sommer ein „4 x 2 Online-Seminar" für Trainer und auch die Leistungssportkonferenz im November wurde online abgehalten. Beides kam bei den Trainerinnen und Trainern sehr gut an, trotzdem ist der Wunsch nach Präsenzveranstaltungen groß, da insbesondere der wichtige Austausch untereinander bei den Online-Maßnahmen entfällt bzw. sehr stark eingeschränkt ist.

Da die Trainer C-Ausbildung sehr stark praxisorientiert ist, ist auch hier nur in geringem Maße Online-Unterricht möglich. Gemeinsam mit der Südbadischen Sportschule Steinbach hat der BWTV für einen der laufenden Trainer C-Lehrgänge diese Option letzten November innerhalb weniger Tage organisiert, dies war aber lediglich als Übergangslösung bis zum nächsten Präsenzlehrgang (der dann etwas kürzer ausfallen kann) konzipiert.

Der BWTV hofft natürlich im Interesse aller, dass wir in 2021 wieder zum „normalen" Aus- und Fortbildungsbetrieb zurückkehren können, da das Interesse nach wie vor sehr hoch ist. So sind die beiden geplanten Neuausbildungen bereits jetzt wieder sehr gut gebucht.

TERMINE

LEHRGANG 2020/2021
(Lehrgangsbeginn verschoben von Nov. 2020)

26.–30.04.2021
Grundlehrgang

04.–08.10.2021
Aufbaulehrgang

14.–18.03.2022
Prüfungslehrgang

LEHRGANG 1
(Ferientermine)

09.–13.08.2021
Grundlehrgang

28.02.–04.03.2022
Aufbaulehrgang

Sommerferien 2022
Prüfungslehrgang

LEHRGANG 2
(Termine außerhalb der Ferien)

15.–19.11.2021
Grundlehrgang

März/April 2022
Aufbaulehrgang

Oktober 2022
Prüfungslehrgang

TRAINERFORTBILDUNG

04./05.03.2021
Fortbildung Trainer C
Tailfingen

23./24.09.2021
Fortbildung Trainer C
Tailfingen

14.11.2021
BWTV Leistungssportkonferenz
SpOrt Stuttgart

Oktober 2021
Assistenzübungsleiter-Lehrgänge
Feuerbach und NN

Notebook: Designed by rawpixel.com/Freepik

CAMPS UND SEMINARE

Wie in vielen anderen Bereichen auch, machte Corona den geplanten Camps und Seminaren in 2020 einen dicken Strich durch die Rechnung und bis auf das Ski-Langlaufseminar im Januar mussten alle Maßnahmen abgesagt werden. Leider hat es das Ski-Langlaufseminar dann in diesem Januar erwischt, dafür hoffen wir, dass die Maßnahmen ab April wie geplant (wenn auch unter Einschränkungen) stattfinden können.

Das Sportcamp für den Nachwuchs an Ostern muss leider noch ausfallen, aber die Planungen für das Pfingst- und Herbstcamp laufen bereits. Ebenso laufen die Vorbereitungen für das Frauenseminar mit Ulrike Manthey und Heidi Sessner sowie das Frauen-Radcamp mit unserem neuen Sportreferenten und Tour de France-Teilnehmer Johannes Fröhlinger (mehr Kompetenz geht nicht).

Eine ständig aktualisierte Übersicht zu den Camps und Seminaren gibt es auf der BWTV-Homepage.

Hier der Überblick der bislang geplanten Camps und Seminare in diesem Jahr:

FRAUENSEMINAR
16. – 18.04.2021
Ulrike Manthey, Heidi Sessner

FRAUENRADCAMP
13. – 16.05.2021
Johannes Fröhlinger, NN

PFINGSTCAMP FÜR NACHWUCHSATHLETEN
Pfingstferien
Armin Reiner, NN

HERBSTCAMP FÜR NACHWUCHSATHLETEN
01. – 05.11.2021
Bettina Haas, Armin Reiner

Frank Rosenkranz/Armin Reiner

KSK TRIKIDS REMS-MURR UND SPARKASSEN TRIKIDS FREIBURG

Kinder und Jugendliche für den Triathlonsport begeistern

Die Corona-Krise hat die Entwicklung der KSK TriKids Rems-Murr und der Sparkassen TriKids Freiburg abrupt gebremst. Trotzdem gab es einige Aktionen, Training und sogar einen Wettkampf.

Der Höhepunkt (und Beleg für die Wichtigkeit der KSK TriKids) im Jahr 2020 war der Wunnebad Swim&Run am 19. September. Trotz Auflagen und erschwerten Bedingungen konnte diese Veranstaltung stattfinden. Da es die einzige Nachwuchsveranstaltung für Triathleten in der vergangenen Saison war, kamen die Athleten aus ganz Baden-Württemberg nach Winnenden und die Organisatoren vom VfL Waiblingen hatten mit 114 Meldungen einen neuen Rekord bei den Rennen der KSK TriKids zu verzeichnen. Die Teilnehmer und alle Beteiligten wurden mit bestem Wetter belohnt und freuten sich über einen gelungenen Wettkampftag.

In Freiburg konnte zwar kein Wettkampf organisiert werden, aber die Gespräche mit der FT Freiburg über eine Kooperation im Nachwuchsbereich wurden weitergeführt und vertieft. Natürlich verzögerte auch hier die Pandemie schnellere Fortschritte, der beiderseitige Wille zur Zusammenarbeit wurde jedoch bestätigt, sodass beide Seiten quasi „in den Startlöchern stehen".

Grundsätzlich hat sich gerade in der Krise gezeigt, dass die Zusammenarbeit des BWTV mit solch einem verlässlichen Partner wie den Sparkassen im wahrsten Sinne des Wortes Gold wert ist, da das Sponsoring unverändert fortgeführt wurde. Von daher können die beteiligten Vereine im Rems-Murr-Kreis und der Region Freiburg auch in 2021 entsprechende Aktionen planen und die Kinder und Jugendlichen wieder mit (hoffentlich auch gemeinsamen) Trainings und Wettkämpfen für den Triathlonsport begeistern.

In Lauerstellung! Keine Langeweile! Jugend trainiert...!

Der Junge in der kleinen Wohnstraße, voller Energie und Kraft. Immer in Bewegung, manchmal trägt er kurze Hosen. Es ist kalt draußen im Februar, aber es scheint ihn nicht zu stören. Normales Gehen ist nicht sein Ding, er rennt lieber. Wohin? Einfach mal die Straße runter, dorthin wo sein Freund wohnt. Schon aus der Ferne ruft er nach ihm. Was treibt ihn an? Er denkt darüber nicht nach, er will in Bewegung bleiben, am besten zusammen mit seinem Freund. Irgendetwas erleben. Oh, sein Freund hat heute das froschgrüne Fahrrad dabei und fährt, als er ihn sieht, auf und davon. Schnell rennt der Junge hinterher. Die blonden Haare fliegen durch die Luft, er entschwindet den Blicken. Immer dem Rad hinterher. Bis zu ihrem Ziel. An der Bank, hinten am kleinen Bach treffen sie sich. Sie beraten sich, der Junge läuft los. Wieder nach Hause, sein Rad holen. Rennen, das ist sein Ding. Sein Freund fährt bald an ihm vorbei, vor ihm her, er gibt das Tempo für den Jungen vor. Ein Strahlen liegt auf ihren Gesichtern, die Anstrengung spüren sie nicht. Warum auch, sie sind ja fast jeden Tag draußen unterwegs. Da, weiter oben wohnt er und dort wartet sein Rad auf ihn. Nur noch ein kurzer Sprint. Er holt sein Rad aus dem Schuppen neben dem Haus. Die zwei jagen los, raus zu dem kleinen Tümpel im Wald. Den Ruf der Mutter des Jungen ignorierend, „denkst Du noch an das ‚Homeschooling' nachher um zwei?!". Ihre Räder scheppern durch den Wald hinunter zum kleinen Forellenteich. Hm, sich um zwei mit dem Computer bei der Schule einloggen, das hat noch Zeit ... Kein Trainer weit und breit, der ihnen zeigt was sie machen sollen und welche Umfänge sie trainieren sollen. Doch wenn ihre Schule eine Mannschaft für das Landesfinale Triathlon am 21. Juli 2021 in Mengen anmeldet, sind sie bereit.

Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Reimund Mager

FAHRRADBIOMETRIE.de by machacek

Weltweit erfolgreichstes Bike-Fitting

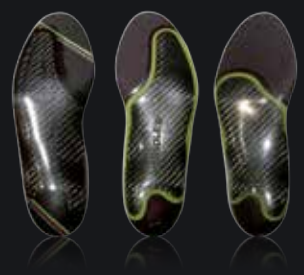
WIR BRINGEN DICH WEITER!
Das Spezialteam für Radanalysen

- Fundiertes orthopädisches und physiotherapeutisches Fachwissen
- Jahrelange Erfahrung und Erfolge im Spitzensport
- Steigerung der sportlichen Leistung
- Verhindern von Beschwerden
- Vorbeugung von Verschleißerscheinungen und Verletzungen

WINSOLE

„Mit Winsole habe ich mehr Druck auf dem Pedal und meine Knie- und Fußgelenke sind mit der Sohle stabiler."
Emma Hinze, 3-fache Weltmeisterin

Weltweit erfolgreichste Radeinlage



- Bis zu 38 W Mehrleistung
- Stabilisiert Knie- und Fußgelenke
- Kein Fußbrennen mehr
- Carbon-Maßeinlage
- HANDMADE IN GERMANY

www.winsole.de / fahrradbiometrie.de
info@fahrradbiometrie.de

20 % GUTSCHEIN
START FAST 2021

Rabattgutschein für Fahrradbiometrie und Winsole.

INNOVATIONSTREIBER UND LANGJÄHRIGER PARTNER DES SPORTS

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Innovationsgeist und zukunftsorientiertes Denken und Handeln treiben unseren Partner ALB-GOLD Teigwaren an. Das Familienunternehmen ist seit mehr als 25 Jahren als Sportförderer engagiert und geht in das vierte Jahr als Titelsponsor der Triathlonliga. Im neuen Produktionsgebäude mit modernster Technologie werden beinahe 60 Tonnen pro Tag Spätzle und Nudeln hergestellt. Mit der darin enthaltenen Menge an Energie könnten rund 22.222 Athleten einen Ironman absolvieren.

Im Interview erklärt uns **Matthias Klumpp** (Marketing, nachhaltige Entwicklung und Kommunikation), wie nachhaltiges Wirtschaften beim Nudelhersteller gelebt wird.

BWTV: Erkläre uns, was ALB-GOLD unter zukunftsorientierter Lebensmittelherstellung versteht.
MK: Wie im Ausdauersport ist es auch für uns wichtig, langfristig zu planen, Kräfte bzw. Ressourcen einzuteilen und Ziele schrittweise abzuarbeiten. Dabei hilft uns ein zertifiziertes Nachhaltigkeitsmanagementsystem. Es ist ähnlich wie ein Rahmentrainingsplan für Triathleten. Es gibt viele Kerneinheiten – Dinge, die man ständig wiederkehrend machen und beobachten muss. Die sogenannten Grundpfeiler – im Sport wäre dies die Grundlagenausdauer.

BWTV: Und was genau?
MK: Mit Hilfe einer fixen Managementstruktur werden die Themengebiete Ökonomie, Ökologie und Soziales geplant und gelenkt. Auch wir machen somit in gewisser Weise einen Triathlon – mit den Säulen der Nachhaltigkeit. Diese drei Säulen müssen gleichermaßen betrachtet werden. Grundlagen sind z. B. die Klimabilanzierung mit Erfassung, Vermeidung und Optimierung unseres Energieeinsatzes. Oder im sozialen Bereich die Themen Mitarbeiterzufriedenheit, Gesundheit oder auch die Kultur der Vielfalt. Und im Ökonomischen beispielsweise fairer Wettbewerb, ehrliche Werbung sowie Innovation und regionales Engagement.

BWTV: Um in der Sprache des Sports zu bleiben – was wären dann die spezifischen Einheiten oder Wettkämpfe?
MK: Da würde ich bei uns spezielle Projekte sehen, die uns auszeichnen und in gewisser Weise auch von unseren Marktbegleitern abheben. Wir haben uns bereits vor mehr als zwei Jahren dem Thema plastikfreie Verpackung angenommen und packen Nudeln nun auch in Papierbeutel. Unser Hartweizen in den Hausmacher Eiernudeln kommt zu 100 % aus deutscher Vertragslandwirtschaft. Dies sichert die Zukunft der Bauern bei uns. Wollen die Landwirte Hartweizen für uns anbauen, müssen sie Maßnahmen zur Biodiversitätsförderung durchführen. Dafür bekommen sie eine Qualitätsprämie für ihren Weizen. Erfreulicherweise wird das Engagement im Ländle wahrgenommen und hat uns den ersten Platz beim Wettbewerb „Baden-Württemberg blüht" eingebracht. Zudem wurden wir für den Umweltpreis Baden-Württemberg nominiert. Am Ende hat es leider nicht ganz nach oben aufs Podium gereicht. Für uns jedoch Motivation, daran zu arbeiten, damit wir noch besser werden.

BWTV: Gibt es sonst noch etwas Besonderes bei ALB-GOLD?
MK: Sicherlich. Unser extrem umfangreiches Sortiment mit deutlich mehr als 100 Sorten. Wir haben bereits vor über 20 Jahren unsere Nudelfabrik zugänglich gemacht und ein Besucherzentrum eröffnet. Bei uns kann man das Thema Ernährung vom Rohstoff (im eigenen Naturgarten), über die Herstellung (Gläserne Produktion) bis hin zur Zubereitung (Kochstudio) erleben. Ich würde diesen Sommer einen Besuch vor Ort empfehlen … wir haben auch Radständer ☺

Detaillierte Informationen unter
www.alb-gold.de/wir-tun-was.html

DEUTSCHER VERPACKUNGS PREIS
NACHHALTIGKEIT
GEWINNER 2019

Bereits seit 2018 werden Nudeln in Papier verpackt.

Z3ROD

Die Marke Z3ROD ist Marktführer für Triathlonbekleidung in Frankreich und hat zudem eine große Auswahl an Neopren, Accessoires und Schwimmbekleidung für Ausdauersportler. Mehr Informationen zu regionalen Händlern und der TEAM-ID (individuelle Triathlonbekleidung) unter: **www.zerodshop.de**

Das Sortiment umfasst neben Rad- und Laufbekleidung auch ein breites Angebot für den Schwimmsport und Triathlon. Alle Produkte können individuell gestaltet werden und dabei sind nur geringe Mindestmengen zu bestellen. Mehr Informationen unter: **www.taymory-teambekleidung.de** oder **taymory@moovemee.ch** (Ansprechpartner: Mario Schierok)

Z3ROD UND TAYMORY STATTEN AUCH 2021 DEN BWTV AUS

Wie im letzten Jahr wird der BWTV-Kader von der französischen Marke Z3ROD und der spanischen Marke Taymory ausgestattet. Bei nationalen Wettkämpfen, in denen die Kaderathleten den Verband repräsentieren, werden sie weiterhin im OSuit von Z3ROD an den Start gehen. Dieser Trisuit wird von vielen Nationalmannschaften im Weltcup getragen und besticht durch seine wasserabweisenden Eigenschaften. Zudem bietet Z3ROD ein breites Sortiment an Neoprenanzügen, sodass die Kaderathleten auch bei kalten Temperaturen mit guten Schwimmzeiten brillieren können.

Im Training am Stützpunkt in Freiburg, bei gemeinsamen Trainingslagern sowie öffentlichen Auftritten werden die Sportlerinnen und Sportler wie im letzten Jahr die hochwertigen Textilien von Taymory nutzen. Taymory bietet individuelle Sportbekleidung für den Triathlon-, Rad- und Laufsport sowie Event-Merchandise und Accessoires an. Taymory produziert ausschließlich in Spanien im eigenen Werk und liefert innerhalb von sechs Wochen die bestellten Produkte aus.

leistungsdiagnostik.de
diagnostik | beratung | training
im Sport des dritten Jahrtausends

FUNDIERTE MESSMETHODIKEN UND FINGERSPITZENGEFÜHL

Der BWTV hat einen neuen Partner im Bereich der Trainingssteuerung: Leistungsdiagnostik.de mit Sitz in Freiburg/Breisgau unterstützt sowohl den Kader als auch die Altersklassenathleten im Land. Inhaber Thomas Klingenberger und sein Mitarbeiter Sven Bockstatt kombinieren wissenschaftlich fundierte Messmethodiken und Trainingsbegleitung mit dem nötigen Fingerspitzengefühl und schaffen damit eine ultimative Basis für die Erreichung sportlicher Ziele.

Die Partnerschaft zwischen dem BWTV und Leistungsdiagnostik.de ruht auf zwei Säulen: zum einen profitieren die Kaderathleten von zusätzlichen Diagnostiken und der Expertise der beiden Spezialisten, zum anderen gibt es für die Altersklassenathleten und Vereine im BWTV Angebote und Aktionen zum Thema Leistungsdiagnostik. Abgerundet wird das Paket durch die Kooperation im Bereich der Aus- und Fortbildung sowie der Camps des BWTV.

- Wie genau setzt sich die Leistungsfähigkeit zusammen?
- Wie hoch ist die VO2max und die Laktatbildungsrate (VLamax)?
- Wie stellt sich der Fettstoffwechsel dar?
- Und vor allem: Was muss man konkret trainieren, um am Ende ein/e bessere/r Athlet/in zu sein?

Diese Fragen werden bei Leistungsdiagnostik.de ausführlich beantwortet. Neben der reinen Diagnostik legen Thomas und Sven größten Wert darauf, dass der/die Athlet/in wirklich versteht, was gemessen wurde, welche Daten erhoben wurden und wie die individuell erhobenen Daten im Training umgesetzt werden können. Damit keine Fragen offenbleiben.

leistungsdiagnostik.de
diagnostik | beratung | training
im Sport des dritten Jahrtausends
Hebelstraße 11 | 79104 Freiburg
www.leistungsdiagnostik.de

CASCO
Die Helm-Manufaktur

VON ALLEM DAS BESTE!

Der neue SPEEDairo2 RS, die Weiterentwicklung des Erfolgsmodells, bietet die optimale Synthese aus Kühlung, Komfort und Aerodynamik. Noch nie dagewesener Luftdurchsatz bei maximaler Geschwindigkeit durch atemberaubende Helmbautechnik. Vollausstattung im Innenraum: Unvergleichbarer Komfort dank dem CASCOfit-Netz, das den gesamten Kopf mit kühlendem Fahrtwind umspült und eine geniale Passform bietet. Der SPEEDairo2 RS lässt den Fahrer an nichts anderes denken als seine Performance.

CASCOskin die von der Haifischhaut inspirierte Struktur Oberfläche

Helme in Manufakturqualität
Wir produzieren im familieneigenen Werk in Europa und können damit eine einwandfreie Produkt-Qualität, die faire Behandlung unserer Mitarbeiter und eine nachhaltige Produktion sicherstellen. So stellen wir eigenen Ökostrom her und nutzen ihn für die Produktion.

Auch achten wir auf giftfreie umweltfreundliche Materialien. CASCO Produkte sind hochwertig und auf eine lange Lebensdauer ausgelegt.

Das Tierwohl liegt uns sehr am Herzen. Direkt neben unserem Werk haben wir ein Tierheim ins Leben gerufen, das wir komplett aus eigenen Mitteln finanzieren.

CASCO International GmbH
Gewerbering Süd 11
01900 Bretnig
www.casco-helme.de

RACEPEDIA

EIN FIXPUNKT IN DER NACHWUCHSFÖRDERUNG DES BWTV – DER „RACEPEDIA-CUP BADEN-WÜRTTEMBERG“

Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe hätte nicht passender gewählt sein können, um unser Engagement beim und mit dem BWTV zu titulieren: „Vom Talent zur Weltspitze“.

Denn die Nachwuchsserie des BWTV, welche wir bereits seit nunmehr zehn Jahren aktiv begleiten und seit 2018 im Rahmen des Titelsponsorings mit Stolz unterstützen, kann durchaus als baden-württembergische „Triathlon-Kaderschmiede“ bezeichnet werden. Beweis gefällig?

Im Jahr 2019 wurden mit Katharina Möller und Eric Diener gleich zwei erfolgreiche RACEPEDIA-CUP Starter zur Triathletin und zum Triathleten des Jahres in Baden-Württemberg gekürt. Dabei hatten sich die beiden bei der Wahl gegen namhafte Athleten wie Sebastian Kienle und Laura Philipp durchsetzen können. Mittlerweile sind nun sowohl Katharina als auch Eric in den Bundeskader berufen worden.

Das Motto des RACEPEDIA-Cups, „Talente erkennen, fördern und in ihrer sportlichen Karriere voranbringen“, zeigt hierbei anschaulich, dass eine hochwertige und gut organisierte Nachwuchs-Wettkampfserie einen wichtigen Baustein in der Nachwuchsförderung darstellt.

Dabei steht und fällt die Qualität der Wettkämpfe einzig und allein mit dem Engagement und „Herzblut“, welches zum einen die Veranstalter, zum anderen aber auch das große Team bestehend aus Landestrainern, Talentfördergruppenleitern, den Vereinstrainern, Eltern, Helfern und Betreuern einbringen.

Daher möchten wir an dieser Stelle DANKE sagen! Wir freuen uns bereits auf die kommende Saison mit Euch! Und wer weiß – vielleicht ist ja bereits auch in diesem Jahr wieder eine zukünftige Weltklasse-Athletin oder ein Weltklasse-Athlet am Start.

Time2Finish GbR
Jusiweg 8
72667 Schlaitdorf
www.racepedia360.de

Die Kaderathleten des BWTV bedanken sich bei allen Sponsoren für die Unterstützung.

NEWTON running

ultra SPORTS

Sanuzella®
ZYM sportsline
Für Training und Wettkampf

INTERVIEW MIT DANIEL UNGER

BWTV *Wie bist Du zum Triathlon gekommen?*
DANIEL Mein erster Kontakt zum Triathlon war ein Plakat mit einem Schwimmer, Radfahrer und Läufer drauf, das ich bei einer Radtour mit meinem Vater im Allgäu gesehen habe. Diese Werbung für den Triathlon in Herlazhofen 1990 hat bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Welche/r Trainer/in hat/haben Dich geprägt? Ich hatte das große Glück, direkt zu Beginn meiner Karriere in meiner Heimat Mengen eine hervorragende Unterstützung erfahren zu haben. Insbesondere Hermann Kramer war in den ersten knapp zehn Jahren meiner Triathlon-Karriere eine sehr wichtige und prägende Person für meine sportliche Entwicklung.

Wen würdest Du als Deine/n Entdecker/in bzw. wichtigste Person dahingehend sehen, die den entsprechenden „Push" gegeben hat? Es war dann auch Hermann Kramer, der mir schon nach den ersten paar Trainingseinheiten ein gewisses Talent bescheinigte – was zur Auswirkung hatte, dass meine Motivation nicht weniger wurde. Im Laufe der Jahre kann ich mich noch gut an eine Situation in Leipzig erinnern, wo Prof. Dr. Georg Neumann mir nach einem Leistungstest am IAT außergewöhnliche körperliche Voraussetzungen zugesprochen hat. Diese kurzen Momente beziehungsweise wenigen Worte haben für mich als jungen Sportler viel bewirkt!

Wie bist Du vom Verein/Verband gefördert worden?
Letztlich bin ich ab dem ersten Schritt meines sportlichen Weges von meinen Eltern unterstützt und gefördert worden. Dies war sicherlich der wichtigste und größte Faktor an Unterstützung – insbesondere als sehr junger Mensch!
In meinem Verein, dem TV Mengen habe ich ebenso viel Rückenwind erfahren – besonders Hermann Kramer und Wolfgang Rudnick waren mit viel Leidenschaft und persönlichem Einsatz ein wichtiger Baustein. Da ich damals der mit Abstand Jüngste in der Abteilung war, genoss ich sicherlich zu Beginn eine Art „Welpenschutz". Ich spürte jedoch auch sehr bald, nachdem sich meine ersten Fortschritte im Training einstellten, dass die älteren Jungs nicht begeistert davon waren, einen „Kleinen" dabei zu haben, der genauso schnell ist. Es war für mich dann ziemlich schnell klar, dass ich mich da einfach behaupten und durchsetzen muss – aber ich erkannte auch den großen Benefit der Gruppe und durch das „wettkampfähnliche" Training.
1992 bin ich in den BWTV-Kader berufen worden – das war ein großer Schritt und ein besonderer Moment. Auf einmal durfte ich dieselben Klamotten tragen, wie meine Vorbilder und stand mit den Schnellsten des Landes gemeinsam beim Gruppenfoto für den Kader 1992. Für mich hat neben der allgemeinen Unterstützung, die man durch die Zugehörigkeit im Landeskader erfährt, sicherlich auch in diesem Zusammenhang der nächste Schritt in Richtung Leistungs-

sport stattgefunden. Sportmedizinische Untersuchungen, Trainingslager, Leistungsdiagnostik – aber vor allem die Gewissheit, bei den Besten dabei zu sein!

Wie hast Du Leistungssport und Schule/Ausbildung unter einen Hut gebracht? Für mich war das Training immer ein großer Spaß! Ich bin super gerne mit und für den Sport unterwegs gewesen und habe versucht, alles andere in meinem Alltag so abzustimmen, dass das Training nie beeinflusst wurde. Oftmals war dies natürlich nicht einfach, insbesondere während der Schulzeit und während meiner Ausbildung. Aber unterm Strich hat es gut funktioniert – vor allem auch, weil ich die volle Unterstützung aus meinem Elternhaus bekommen habe.

Ab wann war Dir klar, dass Du es bis in die Weltspitze schaffen kannst? Im Olympischen Jahr 2000 habe ich als sehr junger Athlet meine ersten große Rennen gewinnen können (Europa-Cup, Top-4-Tour, Militär-Weltmeister, ...). Im August 2000 habe ich in Hannover die German Open gewonnen – vor Stephan Vuckovic und Jan Rehula ... sechs Wochen später war ich bei den Olympischen Spielen in Australien live und vor Ort dabei und habe miterlebt wie Vuckovic und Rehula mit Silber und Bronze auf dem Podest standen. Ab dem Moment war mir klar, dass ich nicht mehr allzu weit von der Weltspitze entfernt bin ☺

Wolltest Du zwischendurch auch mal hinschmeißen? Falls ja, wann und warum? Meine größte mentale Herausforderung war sicherlich der Rückschlag rund um die Olympischen Spiele 2004 in Athen, wo ich aufgrund von Pfeifferschem Drüsenfieber nicht starten konnte. In dem halben Jahr nach der Diagnose und der Absage der Teilnahme bis zum Neustart des Trainings, war ich sicherlich oftmals mit der Frage beschäftigt, ob und wie es weitergehen könnte.

Wie definierst Du Talent? Würdest Du von Dir selbst sagen, dass Du ein besonderes Talent im Triathlon bist/warst? Talent ist die Summe aus vielen Faktoren. Sicherlich sind körperliche Voraussetzungen sehr wichtig und eine Art Grundbedingung, um erfolgreich sein zu können. Am Ende ist es aber nicht alles entscheidend, was man für Voraussetzungen mitbringt, sondern wie man mit diesen umgeht! Talent alleine reicht nicht aus: es ist die Leidenschaft, der Wille und die Einsatzbereitschaft, die einen letztlich ganz nach vorne bringen.

Wie viel ist aus Deiner Sicht Talent und wie viel harte Arbeit, um es in die Weltspitze zu schaffen? Ein großes Talent wird es ohne harte Arbeit nicht in die Weltspitze schaffen und ein harter Arbeiter, der aber „talentbefreit" ist, wird diese ebenso nicht erreichen.

Was war/ist Dein größtes Ziel? Wann würdest Du sagen, Du hast das erreicht, was Du erreichen möchtest/wolltest? Als Triathlon 1994 in das Olympische Programm aufgenommen wurde, war für mich mein sportlicher Traum geboren. Die Teilnahme an Olympia und die Magie der Spiele hat mich während meiner gesamten Karriere als große Motivation begleitet.

Archiv DTU

TFG

OBERSCHWABEN-ALLGÄU

Seit 1995 besteht eine Talentfördergruppe in Mengen. Aktuell trainieren 12 Athleten Jg. 2008/2009 in dieser Gruppe.

Die Schüler kommen aus den Vereinen TV Mengen und Tuttlinger Sportfreunde.

Geschwommen wird im Hallenbad und im Sommer im Freibad in Mengen. Die Ablachschulturnhalle wird zum Athletiktraining, Lauf-ABC, für Koordinationsübungen, Turnen und Spiele genutzt. Das Lauf- und Radtraining findet um das Frei- und Hallenbad, im Stadion sowie auf wenig befahrenen Wegen statt. Bei schlechter Witterung im Winter kann der Fitnessraum mit Sporthalle der Gemeinschaftsschule Mengen genutzt werden.

Das Training wird seit 1997 von Wolfgang Rudnick geleitet. Ihm helfen bei Bedarf Annegret Hoffmann und Claudia Müller.

In den Oster- und Pfingstferien werden zusätzliche Trainingseinheiten angeboten. Hier wird die Möglichkeit genutzt, an Baggerseen spezifische Trainingseinheiten durchzuführen.

Durch einfache Rahmentrainingspläne werden die Schüler und Eltern über die Durchführung und Ziele des Trainings informiert.

Ansprechpartner der TFG Oberschwaben-Allgäu ist:
Wolfgang Rudnick
E-Mail: wolfgang_rudnick@web.de

VEREINE

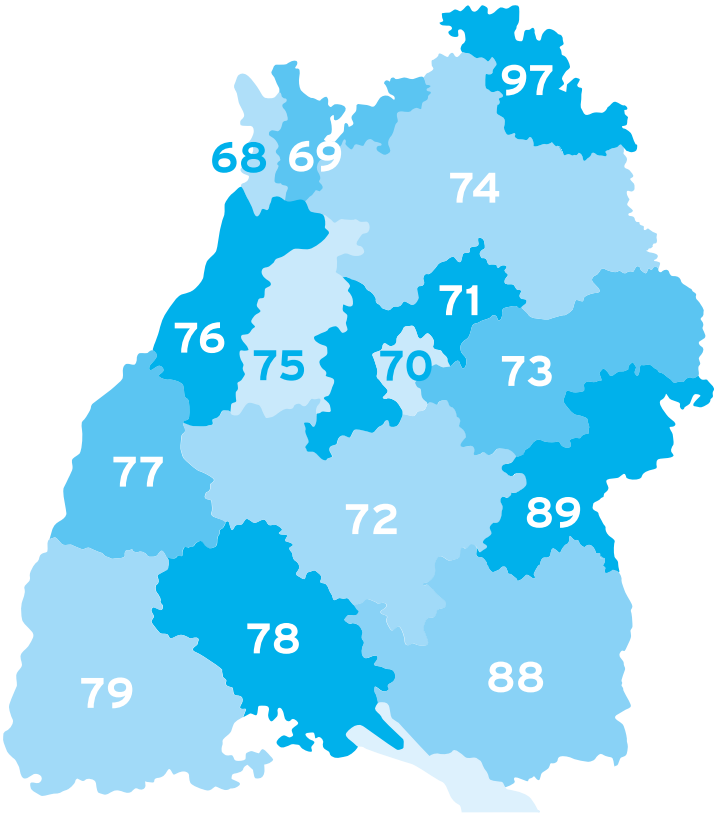
VEREINE IN BAWÜ

SPORT IST IM VEREIN AM SCHÖNSTEN!

SIE HABEN SCHON MAL BEI EINEM TRIATHLON MITGEMACHT UND MÖCHTEN DEN SPORT NUN IN DER GEMEINSCHAFT ERLEBEN?

WIR HELFEN IHNEN GERNE DABEI DEN PASSENDEN VEREIN FÜR SIE ZU FINDEN.

BWTV-Geschäftsstelle/info@bwtv.de



PLZ 68/69

68163	Paddel-Gesellschaft Mannheim	Enno Schönung	SchoenungEnno@aol.com
68165	PSV Mannheim	Geschäftsstelle	geschaeftsstelle@psv-mannheim.de
68165	TSV 1846 Mannheim	Alexander Taubert	alextaubert@gmail.com
68167	MTG Mannheim	Karin Falter	Triathlon@mtg-mannheim.de
68199	DJK MA-Feudenheim	Ulrike Manthey	ulrikemanthey@yahoo.de
68199	SV Mannheim	Sören Laub	soela1980@gmx.de
68526	LSV 1864 Ladenburg	Geschäftsstelle	amend.holger@web.de
68723	Triathlon Oftersheim-Schwetzingen	Christian Brache	c.brache@gmx.de
68753	RSC Kirrlach	Maik Zimmermann	Zimbo25477@web.de
68766	ASG Tria Hockenheim	Pedro Leischwitz	p.leischwitz@web.de
68782	SV Hellas Brühl	Bernd Dietl	bepevaco@web.de
69118	LAV Ziegelhausen e.V.	Holger Ochel	info@leichtathletik-ziegelhausen.de
69118	Ski Club Heidelberg	Bernd Holik	bernd@holik-online.de
69120	SV Nikar Heidelberg	Maike Hannowsky	info@sv-nikar.de
69123	SRH Campus Sports e.V.	Nicolette König	nicolette.koenig@gmx.de
69168	TSG Wiesloch	Brigitte Schierloh	bschierloh@ymail.com
69214	SG Poseidon Eppelheim	Torsten Pahl	torsten.pahl@sgposeidon.de
69226	SG Nußloch 1887 e.V.	Thilo Hinner	thilo.hinner@gmx.de
69412	SC Grummer Stegge Eberbach	Wolfgang Polivka	wolfgang.polivka@heidelberg.de
69412	TV 1846 Eberbach e.V.	Andreas Kohler	a.kohler@kohler-flachdach.de
69469	TSG Weinheim	Udo Pflästerer	udo.pflaesterer@freenet.de

PLZ 70

70195	MTV 1843 Stuttgart	Thomas Lewalski	t.lewalski@web.de
70199	Swim & Go Stuttgart	Armin Keller	arminkeller01@t-online.de
70327	TB Untertürkheim	Ralf Garmeister	Garmeister@web.de
70372	SG Stern Stuttgart	Klaus Rische	klaus.rische@gmail.com
70376	TB Bad Cannstatt	Michael Flüß	Michael_Fluess@yahoo.de
70435	BSFG Porsche Triathlon	Sascha Pilz	sascha.pilz@gmx.net
70435	TF Feuerbach	Florian Höfler	hoefler.f@gmx.de
70469	CSV Stuttgart	Laila Ali	kontakt@csv-stuttgart.de
70469	Sportvg Feuerbach 1883 e.V.	Peter Vester	pv73@gmx.de
70736	TSV Schmiden	Andreas Luick	triathlon_tsv_schmiden@web.de
70771	Tria Echterdingen e.V.	Ulrich Fabricius	Ulrich.Fabricius@web.de
70806	SZ Kornwestheim	Markus Börner	markus_boerner@web.de

PLZ 71/72

71032 RSG Böblingen /// Klaus Scheele /// klaus.scheele@arcor.de
71034 BSG HP Böblingen /// Robert Hasler /// robert.hasler@hpe.com
71034 GSV Maichingen /// Alfred Kuhne /// alfred@kuhnemail.de
71063 VfL Sindelfingen /// Thomas Berger /// abteilungsleitung@vfl-sifi-triathlon.de
71083 VfL Herrenberg /// Norbert Hornung /// norbert.hornung@vfl-herrenberg.de
71134 Team multisportsnetwork Aidlingen /// Jochen Wälde
71139 ASV Ehningen /// Nico Hoffmann /// info@asv-ehningen.de
71332 VfL Waiblingen /// Henning Schuhmann /// h.schuhmann@dr-schuhmann-partner.de
71334 Schwimmfreunde Hegnach /// Jörg Kreikenbohm /// joerg.kreikenbohm@gmx.de
71336 TSV Neustadt /// Peter Kunze /// woessner-kunze@t-online.de
71522 Triathlon-Club Backnang /// Axel Fritz /// axel.fritz.bk@t-online.de
71634 LC Ludwigsburg /// Roy Fischer /// roy@tempomacher.de
71642 SV Ludwigsburg Abteilung Triathlon /// Geschäftsstelle /// info@svl08.com
71672 SV Marbach /// Holger Tonn /// mail@sv-marbach.de
71691 SV Freiberg e.V. /// Ignacio Horica /// ignacio.horica@gmx.de
71706 TV Markgröningen /// Hubert Greif /// hubertgreif@gmail.com
71711 Team Silla Hopp Murr /// Jörg Huber /// teamsillahopp@gmail.com
72070 Post-SV Tübingen e.V. /// Frank Brunecker /// triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de
72116 LG Steinlach-Zollern e.V. /// Jens Kalmbach /// triathlon@lgsz.de
72124 LV Pliezhausen 2012 /// Rainer Armbruster /// Rainer.Armbruster@gmx.de
72213 TSV Altensteig Skizunft /// Silke Schattenberg /// silke.schatten1@gmx.de
72355 TG Schömberg /// Walter Schempp /// w.schempp@gmx.de
72461 SC Onstmettingen /// Klaus-Dieter Boss /// klaus-dieter.boss@t-online.de
72488 ALZ Sigmaringen /// Torsten Deuter /// alzsigm@googlemail.com
72510 Ute Mückel Triathlon e.V. /// Thomas Astheimer /// astheimer.thomas@googlemail.com
72532 SV Lautertal 2017 e.V. /// Tina Schöll /// breitensport@sv-lautertal.de
72581 SG Dettingen/Erms /// Erich Jud /// familiejud@gmx.de
72581 TSV Dettingen/Erms Abteilung Rad /// Barbara Alber /// barbara@dralber.de
72636 TSV Frickenhausen /// Ingo Baldermann /// ingo.baldermann@gmx.net
72762 TSG Reutlingen /// Stefan Hildenbrand /// shildenbrand77@posteo.de
72770 TSV Betzingen 1889 /// Karin Wirth /// kw.tsv@gmx.net
72793 VfL Pfullingen /// Hartmut Preusch /// hartmutpreusch@gmail.com

PLZ 73/74

73035 Triathlon Team Göppingen /// Thomas Braun /// info@triathlon-goeppingen.de
73079 AST Süßen /// Martin Büchler /// buechler-martin@t-online.de
73079 SSV Salach /// vorstand@ssv-salach.com
73098 Sport-Team Rechberghausen /// Ralf Scholz /// ralfscholz1@gmx.de
73249 TriAs Wernau /// Katja Hoffelner /// info@triathleten-wernau.de
73262 Ausdauersportteam Reichenbach /// Werner Quattlender /// werner.quattlender@web.de
73312 TG Geislingen /// Carina Söll /// info@tg-geislingen.de
73430 Aalener Sportallianz /// Klaus Stelzer /// triathlon@sportallianz.com
73479 DJK Ellwangen /// Andreas Wolpert /// a-wolpi@web.de
73525 DJK Schwäbisch Gmünd /// Heiko König /// koenig@alice-dsl.net
73527 SV Schwäbisch Gmünd /// Tim Schwarzkopf /// tschwarzkopf@web.de
73642 TSF Welzheim /// Jochen Schultheiß /// triathlon@tsfwelzheim.de
73732 NONPLUSULTRA Esslingen /// Benjamin Klotz /// kontakt@npu-es.de
73776 SC Altbach Triathlon /// Bernd Walter /// bernd.walter@mac.com
74172 NSU Triathlon /// Lothar Edelmann /// bwtv@nsu-triathlon.de
74193 Tri-Team Heuchelberg /// Hermann Utz /// hermann.utz@triteamheuchelberg.de
74321 SV Bietigheim /// Hermann Grün /// superbiker1000@gmx.de
74321 Team AR Sport e.V. /// Steffen Claus /// steffen.claus@bietigheimer-fackellauf.de
74360 Skiclub Heilbronn e.V. /// Christian Plappert /// kontakt@plappert-werbung.de
74388 TSV Talheim /// Harry Wurst /// Harry.Wurst@t-online.de
74427 SK Fichtenberg /// Uli Vischer /// uli.vischer@web.de
74523 TSG Schwäbisch Hall /// Timm Jahns /// timm.jahns@web.de
74532 TSV Ilshofen 1862 e.V. /// Klaus Stier /// Klaus.Stier@tsv-ilshofen.de
74564 TSV Crailsheim /// Dirk Beyermann /// dirk.beyermann@gmx.de
74638 TSG Waldenburg /// Karin Bach /// oberst-bach@web.de
74653 TSV Künzelsau /// Christian Hampel /// kontakt@tsv-kuenzelsau.de
74670 TG Forchtenberg 1863 /// Andreas Veinauer /// aveinauer@yahoo.de
74722 TSV 1863 Buchen /// Michael Peschel /// mi.peschel@t-online.de
74821 LAZ Mosbach-Elztal e.V. /// Manfred Weigler /// manfred.weigler@laz-mosbach.de
74831 Happy Tri-Team Gundelsheim /// Ralf Kozka /// info@happytriteamgundelsheim.de
74855 Sportfreunde Haßmersheim e.V. 1924 /// Steffen Baranyay /// steffen.baranyay@t-online.de

VEREINE

PLZ 75 - 77

75015 TV Bretten Triathlon /// Armin Schulz /// info@pflegedienst-schulz.de
75177 SpeedRunners Pforzheim /// Ilona Fenske /// speedrunners@t-online.de
75181 SSV Huchenfeld /// Stefan Metzger /// vorstand@ssvh.net
75196 FC Germania Singen /// Jörg Frey /// Freytermiten@web.de
75323 Skizunft Calmbach e.V. /// Daniel Waidelich /// daniel.waidelich@t-online.de
75365 TSV Calw /// Stefan Szilvasi /// triathlon@tsvcalw.de
75428 Team Sport Evolution e.V. Illingen /// Georg Herrmann /// Double712@gmx.de
76131 Karlsruher Lemminge /// Sascha Schwedes /// praesident@karlsruher-lemminge.de
76131 SSC Karlsruhe /// Geschäftsstelle /// team@ssc-karlsruhe.de
76137 Branddirektion Karlsruhe /// Stefan Schneider /// sts74@web.de
76187 SG Siemens Karlsruhe e.V. /// Diana Sehringer /// Diana.Sehringer@sgsiemens-karlsruhe.de
76199 Post Südstadt Karlsruhe /// Christian Piri /// triathlon@post-suedstadt-ka.de
76227 1. Durlacher SV /// Geschäftsstelle /// triathlon@durlachersv.de
76275 Tri-Team SSV Ettlingen /// Moritz Gmelin /// moritz.gmelin@gmx.de
76287 F.V. Sportfreunde Forchheim e.V. /// Andreas Huckle /// ahuckle@web.de
76297 TSG Blankenloch /// Geschäftsstelle /// vorstand@tsg-blankenloch.de
76307 Skiclub Karlsbad 1978 e.V. /// Roland Lindner /// info@skiclub-karlsbad.de
76532 Turn- u.Sportverein Haueneberstein 1903 /// Thomas Bohe /// thomas.bohe@gmx.de
76571 SG Stern Gaggenau /// Saskia Burkart /// saskia.burkart@sgstern.de
76646 DLRG Bruchsal e.V. /// Sebastian Holoch /// Finanzen@bruchsal.dlrg.de
76646 Kraichgau Triathlon e.V. /// Thomas Megerle /// verein@kraichgau-triathlon.de
76684 TSV Baden Östringen /// Christian Huth /// rotbrador@web.de
76694 TV Forst Triathlon /// Martin Brunner /// Martin.B@tvforst-triathlon.de
76707 Lußhardtläufer e.V. /// Daniel Feil /// dani.feil@gmx.de
77652 PSV Offenburg e.V. /// Susann Hinz /// Susann.hinz@gmx.eu
77652 SSV Offenburg /// Herbert Patsch /// herbert.patsch@patsch-wilhelm.de
77654 Powersports Offenburg e.V. /// Reinhold Haas /// Reinholdhaas@aol.com
77731 Running Team Ortenau /// Sven-Jörg Dommen /// dommensj@googlemail.com
77740 Tria Team SV Bad Peterstal /// Ralf Schönbrunn /// familie-schoenbrunn@t-online.de
77799 Black Forest Triathlon /// Markus Nußbaum /// info@black-forest-triathlon.de
77830 RSV Tria Bühlertal /// Steffen Woideck /// st.woideck@gmx.de
77855 TuS Großweier /// Liselotte Ehmann /// TuS_Grossweier_Handball@gmx.de
77866 Turnerbund 1894 e.V. Freistett /// Michael Pollok /// Michael.pollok@pollok-finanz.de
77886 SC Lauf /// Martin Berger /// M-P-Berger@t-online.de
77933 LG Geroldseck Lahr /// Hubert Himmelsbach /// Hubert.Himmelsbach@t-online.de
77963 TUS Ottenheim /// Norbert Weide /// weidenobi@yahoo.de

PLZ 78/79

78050 TV Villingen /// Sven Kieninger /// info@tvvillingen.de
78120 SV 69 Furtwangen /// Volker Eschle /// mavo.eschle@t-online.de
78183 SVB Hüfingen /// Michael Höhn /// michael.hoehn@svb-huefingen.de
78259 DJK Singen /// Michael Turchi /// michael.turchi@djk-singen.de
78333 SZ Tria Stockach /// Gerd Stiefel /// gerd.stiefel@online.de
78467 ASC Konstanz /// Margit Räuber-Mill /// margit.raeuber-mill@raeuber.net
78532 Tuttlinger Sportfreunde /// Patrick Hoffmann /// patrick_hoffmann95@web.de
78713 Tria Schramberg e.V. /// Dominik Leinmüller /// info@tria-schramberg.de
79005 Freiburger FC /// Edgar Müller /// ffc-leichtathletik@web.de
79025 Tri-Team Freiburg /// Geschäftsstelle /// Michael.Bock@axa.de
79117 FT 1844 Freiburg /// Geschäftsstelle /// info@ft1844-freiburg.de
79199 SV Kirchzarten /// Claus Krüger /// sualc.krueger@gmx.net
79211 VFE Deutschland /// Carsten Simmes /// csimmes@aol.com
79241 Tri-Team Kaiserstuhl e.V. /// Georg Vogelmann /// georg.vogelmann@dak.de
79359 TV Riegel /// Georg Aigner /// aigner.georg@gmx.de
79364 TNB Malterdingen /// Sven Bockstatt /// sven.bockstatt@web.de
79423 TV Heitersheim /// Martin Reiner /// triathlon@tvheitersheim.de
79539 TSV Rot-Weiss Lörrach /// Andreas Pannach /// pannach-pannach@t-online.de
79618 Sport Gemeinschaft Rheinfelden e.V. /// Monika Walbröhl /// sg-rheinfelden@web.de
79618 Triathlon Team Rheinfelden /// Hans Winzen /// jung.winzen@t-online.de
79639 TV Grenzach /// Michèle Stöckli /// aengeli3@gmx.ch
79650 TSCH Langenau /// Jutta Bausewein /// leitung1.triathlon@tsch-langenau.de
79650 TT Hochrhein Schopfheim /// Martin Schauer /// mpschauer@t-online.de
79859 SV Schluchsee /// Hans Straßburger /// Hans-Strassburger@t-online.de

PLZ 88/89

88048	TSV Fischbach	Volker Bader	volker.bader@web.de
88090	TuS Immenstaad	Rodrigo Otey	rod.otey@googlemail.com
88212	DAV Ravensburg Abteilung Triathlon	Geschäftsstelle	info@dav-ravensburg.de
88212	TSB Ravensburg	Geschäftsstelle	TSB.Ravensburg@t-online.de
88239	Lauf und Triathlon Club Wangen e.V.	Helmut Hermann	ltc.wangen@gmail.com
88239	SG Niederwangen	Thomas Nuber	thomasnuber84@web.de
88299	SV Herlazhofen Abteilung Triathlon	Werner Utz	triathlon@sv-herlazhofen.de
88316	TV 1846 Isny	Peter Beham	peter.beham@t-online.de
88339	TG 1848 Bad Waldsee	Gerhard Bochtler	g-bochtler@gmx.de
88348	Tri-Team Bad Saulgau	Franz Gerhofer	info@tri-team-bad-saulgau.de
88370	SV Ebenweiler Abteilung Triathlon	Gerhard Zirn	gerhard@zirn.de
88400	TG Biberach Abteilung Triathlon	Jochen Schuhmacher	joschi-ikarus@gmx.de
88430	rcs-team-rot e.V.	Philipp Pfarherr	cashier@rcs-team-rot.de
88451	TV Dettingen/Iller	Simone Aumann	Simone.Aumann@t-online.de
88471	SV Sulmetingen e.V.	Reinhold Türr	reinhold.tuerr@online.de
88512	TV Mengen	Kathrina Schuler	tvmengen@online.de
89073	SSV Ulm 1846	Michael Buchmann	Triathlon@ssvulm1846.de
89079	TSV Einsingen	Ralph Beranek	ralph.beranek@schwaben-net.de
89081	TSG Söflingen 1864 e.V.	Dieter Greulich	d.greulich@tsg-soeflingen-running.de
89155	TSV Erbach	Wolfgang Schweikart	wolfgang.schweikart@web.de
89160	SF Dornstadt	Peter Lösch	piet.loesch@gmail.com
89176	WeRun4Fun e.V.	Thomas Mensch	mensch@mensch-kuhnert.de
89522	SV Mergelstetten	Marcus Pfeffer	pfeffer@hellenstein-immobilien.com
89537	TV Hürben	Klaus Eberhardt	k.eberhardt@tv-huerben.de
89584	TSG Ehingen 1848 e.V.	Christoph Hinz	christoph-hinz@freenet.de

PLZ 97

97877	FC Dörlesberg	Frieder Weimer	friederweimer@web.de
97922	ETSV Lauda	Thomas Hofmann	thomas@antoni-hofmann.de
97944	TSV 02 Unterschüpf e.V.	Richard Frank	Richard-74@gmx.de
97959	TSV Assamstadt	Heidi Seßner	heidi.sessner@t-online.de
97980	SSC Taubertal	Eva Haak	ssc-taubertal@gmx.de
97980	TV Bad Mergentheim	Rainer Tietz	tietz-rainer@t-online.de
97993	TF Freudenbach	Jochen Röcker	tf-freudenbach@gmx.de

YOGA-STUNDEN UND ATHLETIK IM HOMEOFFICE

Wie in jedem Jahr starteten die Vorbereitungen für die neue Saison mit dem letzten Rennen der zurückliegenden Saison. Die Erfolge der Saison 2018/2019 machten Lust auf mehr, und so ging es dann auch – nach einer kurzen Verschnaufpause – gleich wieder in die Vollen: D- und E-Kader wurden mit jungen Talenten, die im Verlauf der vorangegangenen Saison auf sich aufmerksam machen konnten, ergänzt, Lehrgänge und Trainingslager geplant und terminiert, und am Olympiastützpunkt in Freiburg reagierte man mit der Umsetzung des geplanten Neu- und Erweiterungsbaus des Sportinternats auf die Erfolge der baden-württembergischen Triathleten ☺

Das Beet zur Aufzucht von Top-Leistungen war bereitet.

Die ersten für E- und D-Kader gemeinsamen Wochenend-Lehrgänge auf dem Herzogenhorn und am Landestützpunkt in Freiburg, wie auch das gemeinsame Langlauf-Trainingslager im Wallis verliefen vielversprechend und konnten bei sowohl besten organisatorischen und infrastrukturellen Bedingungen, wie auch perfekten Wetterbedingungen umgesetzt werden.

Auch die ersten getrennt stattfindenden Trainingslager über Fastnacht im heimischen Steinbach für den E-Kader bzw. auf Mallorca für die Älteren waren geprägt von Grundlagenarbeit vor allem auf dem Rad und im Wasser.

Nach der Rückkehr gab dann etwas unfreiwillig Nachhilfe in Geografie: man lernte viel über eine chinesische Stadt namens Wuhan, über einen Wintersport-Ort in Tirol, die Stadt Heinsberg in Nordrhein-Westfalen, und wie diese Orte miteinander in Verbindung standen.

In der Folge mussten – nach und nach – alle weiteren geplanten Kadermaßnahmen abgesagt werden. Um trotzdem weiterhin mit dem Kader in Kontakt zu bleiben, wurde als Alternativprogramm zu den gemeinsamen Kadermaßnahmen zweimal wöchentlich eine Video-Konferenz eingerichtet. Bei dieser gab es nicht nur einen Austausch über die neuste Verordnungslage und die Situation an den jeweiligen Standorten, es fand auch eine von Lehrertrainer Sebastian Veith angeleitete Yoga-Stunde statt, an der neben den Kader-Sportlerinnen und -Sportlern auch die Landestrainer (inklusiv Familie), die Geschäftsstellen-MitarbeiterInnen und ein paar motivierte Eltern begeistert teilnahmen.

Flankiert wurde diese Unternehmung vom wöchentlichen Versand eines Athletik-Programmes, das eigenständig im „Homeoffice" absolviert werden sollte. Die Trainingspläne wurden auch den Nicht-Kadersportlerinnen und -sportlern im Land zur Verfügung gestellt, wobei die korrekte Ausführung der Übungen in extra dafür angefertigten Videos demonstriert wurde, die dann für alle zugänglich auf dem YouTube-Kanal des BWTV zu finden waren. Vereinzelte Rückmeldungen hierzu lassen darauf schließen, dass nicht nur die Form der Athletinnen und Athleten sich positiv entwickelt hat, auch die Fitness einiger Eltern (und des Vorturners) wurde in dieser Zeit wohl positiv beeinflusst ...

Da in Freiburg nahezu durchgehend ein Schwimmangebot im BürgerBad in Merzhausen aufrechterhalten werden konnte, war es möglich, einzelne Sportlerinnen und Sportler – nachdem wieder in größeren Gruppen trainiert werden durfte – bei selbstorganisierter Unterkunft tage- bzw. wochenweise in die Freiburger Trainingsgruppe zu integrieren.

Ebenso wurden, sobald die Verordnungslage physische Treffen mit mehreren Personen wieder zuließ, Ideen entwickelt, wie man ein solches Treffen für den ganzen Landeskader möglich machen könnte. Alexander Barth (TRT Remchingen) nutzte seine Verbindungen und organisierte ein Training auf der Radbahn in Linkenheim, was für die meisten Teilnehmer eine vollkommen neue Erfahrung war und neben ein paar Stunden Spaß auch zur besseren Beherrschung des Arbeitsgeräts beitrug.

Als weiteres „Event" wurde ein Trainingstag für den Kader am Standort Freiburg organisiert: morgens trafen sich alle bei bestem sommerlichem Wetter am Opfinger See im Freiburger Umland, um zuerst in einem mit Bojen abgesteckten Bereich des Sees ein Schwimmtraining zu absolvieren. Im Anschluss daran wurde noch eine „Seerunde" gelaufen. Die Mittagspause wurde mit dem Verzehr von mehreren Familien-Pizzen vor Ort, Stand-Up-Paddling und der Suche nach Schattenplätzen überbrückt. Nach noch nicht vollständig abgeschlossener Verdauung stand noch eine Radausfahrt in die Region auf dem Programm. Diese führte in ein nahegelegenes Industriegebiet, in dem eine Runde für ein Radkriterium festgelegt wurde, bei dem die Kadersportler zeigen konnten, wie die Zeit während des Homeschoolings zur Entwicklung der Radform genutzt wurde.

Darüber hinaus konnte für die Junioren- und U-23-Kader, die am Stützpunkt in Freiburg leben und trainieren, im August noch ein 14-tägiges Trainingslager mit Rad-Schwerpunkt im Engadin organisiert werden. Geschwommen wurde in den Hallenbädern von St. Moritz und Pontresina, für die Freiwassereinheiten nutze man den Stazersee bei St. Moritz. Dessen malerische Kulisse diente auch als perfekter Hintergrund für das Abschlussgrillen am Vorabend der Heimreise.

Die großzügige Nudel- und Spätzle-Spende des BWTV-Liga-Sponsors ALB-GOLD (speziell für dieses Trainingslager ausgeliefert) war eine große Hilfe dabei, nach praktisch allen Trainingseinheiten die Speicher aller Beteiligten wieder zu füllen.

Der Abschluss des Kaderjahres wurde an Silvester, im Rahmen eines alternativen Trainingslagers über die Weihnachtsferien, dem sich wieder einige „externe" Sportlerinnen und Sportler aus Baden-Württemberg angeschlossen hatten, mit einem 5.000 m-Lauf um das neue Freiburger Fußballstadion, bei dem sehr vielversprechende Leistungen gezeigt wurden, und einem 10 km-Schwimm-Event (100 x 100 m) abgeschlossen.

Wenn man dem (Trainings-) Jahr 2020 etwas Positives abgewinnen kann, dann dass die Wichtigkeit von Athletiktraining wieder etwas mehr ins Bewusstsein der „Sportschaffenden" gerufen wurde, und dass es die Möglichkeit geboten hat, ohne den Druck Wettkämpfe vorbereiten zu müssen, mal Dinge auszuprobieren, für die sonst die Zeit oder der Mut fehlen.

Trotzdem – bei aller Schönrederei: jetzt reicht´s dann aber auch wieder mit den „neuen" Erfahrungen! 2021 bitte wieder NORMAL!

Wolfram Bott/Alex Roth | Martin Lobstedt

VORSTELLUNG KADERATHLETEN

Dieses Jahr haben wir nach dem Lieblingsessen der Kaderathletinnen und -athleten des BWTV gefragt. Als Beleg dafür, dass die Jungs und Mädels trotz der fehlenden Wettkämpfe in der letzten Saison im Training richtig Gas gegeben haben, haben wir ausgerechnet, wie viele Portionen oder Kilo ihrer Leibspeise die Athletinnen und Athleten bei der jeweiligen Anzahl an Trainingsstunden hätten essen können.

LIEBLINGSESSEN DER KADERATHLETEN

Marielle Bouchti
Lieblingsessen: Thunfischpizza
Menge: 483 Stück

Hannah Späth
Lieblingsessen: Burger mit Pommes
Menge: 437 Portionen

Thorben Scholl
Lieblingsessen: Schinkennudeln
Menge: 350 kg

Matteo Kozka
Lieblingsessen: Bananenbrot mit Nutella
Menge: 240

Lukas Koser
Lieblingsessen: Pasta
Menge: 315 kg

Tabea Herzberg
Lieblingsessen: Milchreis
Menge: 230 kg

Maja Gralki
Lieblingsessen: Lachs mit Kartoffeln
Menge: 428 Portionen

Mirjam Huber
Lieblingsessen: Pizza
Menge: 352 Stück

Jan Scheffold
Lieblingsessen: Gyros mit Tzatziki
Menge: 220 kg

Henning Scholl
Lieblingsessen: Schnitzel mit Kartoffelsalat
Menge: 861 Portionen

Josephine Seerig
Lieblingsessen: Nudeln mit Tomatensoße
Menge: 255 kg

Sabrina Fleig
Lieblingsessen: Vegetarische Pizza
Menge: 372 Stück

Paul Metzger
Lieblingsessen: Pizza
Menge: 620 Stück

Duncan Frey
Lieblingsessen: Lachsrolle
Menge: 250 kg

Helen Scheffold
Lieblingsessen: Lasagne
Menge: 210 kg

Sophia Weiler
Lieblingsessen: Nudeln mit Lachs-Sahnesoße
Menge: 265 kg

Arne Leiss
Lieblingsessen: Käsespätzle
Menge: 370 kg

Nicolas Mann
Lieblingsessen: Gurke
Menge: 5,5 Tonnen

David Breinlinger
Lieblingsessen: Lasagne (vegetarisch)
Menge: 407 kg

Jan Diener
Lieblingsessen: angebratene Spätzle mit Ei und Gemüse
Menge: 439 kg

Katharina Möller
Lieblingsessen: Linsen mit Spätzle
Menge: 950 Portionen

Eric Diener
Lieblingsessen: Nutella-Wecken
Menge: 2.157 Stück

Icons: Designed by monkik and Freepik from Flaticon

Charlotte Herzberg
Lieblingsessen: Milchreis
Menge: 270 kg

Milena Hils
Lieblingsessen: Schnitzel mit Pommes
Menge: etwa 254 Portionen

Nelly Strein
Lieblingsessen: Lasagne
Menge: 360 Auflaufformen

Marco Löffler
Lieblingsessen: Lasagne
Menge: 275 kg

Lukas Ullrich
Lieblingsessen: Bratkartoffeln und Maultaschen
Menge: 95 kg und 900 Stück

Leo Bodemer
Lieblingsessen: Burger mit Süßkartoffeln
Menge: 483 Portionen

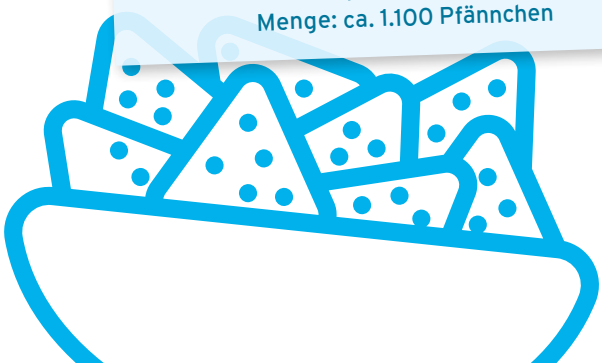
David Koser
Lieblingsessen: Tacos
Menge: 1.138 Stück

Jonas Friess
Lieblingsessen: Spaghetti Bolognese
Menge: 219 kg

Arwen Frey
Lieblingsessen: Nudeln mit Tomatensoße
Menge: 200 kg

Johanna Schmid
Lieblingsessen: Spaghetti Bolognese
Menge: 72 kg

Emma Müller
Lieblingsessen: Raclette
Menge: ca. 1.100 Pfännchen



ERIC DIENER

Eric Diener von NSU Triathlon begann seine Triathlonkarriere bei den TSF Tuttlingen und ist in gewisser Weise ein „Spätberufener", der erst im letzten Juniorenjahr so richtig durchstartete. Bei den Deutschen Junioren-Meisterschaften 2019 qualifizierte er sich als Vizemeister für die Weltmeisterschaften und kam dort auf Platz neun als bester Deutscher in die Top-Ten. Dabei hatte Eric mit dieser Leistungsexplosion selbst nicht gerechnet und musste aufgrund der WM-Qualifikation eine bereits gebuchte mehrwöchige USA-Reise absagen. Eric wurde von der DTU in den P-Kader berufen, lebt in Freiburg und trainiert am dortigen Landesleistungszentrum unter Wolfram Bott.

4 FRAGEN AN ERIC DIENER

Wie schwer war die Entscheidung, die USA-Reise für die WM-Teilnahme abzusagen?
Überhaupt nicht schwer. Da musste ich keine Sekunde überlegen.

Was hat sich für Dich durch die Aufnahme in den P-Kader geändert?
Die Aufnahme in den Bundeskader gab mir viel Motivation und Selbstvertrauen. Die Unterstützung durch die Sporthilfe war für mich ein großer und auch wichtiger Schritt. Für mein Training in Freiburg ändert sich jedoch wegen meines Kaderstatus nichts.

Wie bringst Du aktuell Ausbildung und Leistungssport unter einen Hut?
Ich studiere an einer Fernuniversität Bauingenieurswesen. Dadurch kann ich mir die Module und Prüfungen frei einteilen, was ein enormer Vorteil ist. Ich habe also keine klassische Klausurenphase. Meinen Studienaufwand passe ich dann meinem Trainingsumfang an. An Entlastungstagen oder -wochen mache ich dann mehr für die Uni als während einer Belastungsphase. Ich versuche meistens morgens nach der ersten Einheit zu lernen – mittags klappt das bei mir nicht so gut.

Was ist Dein Karriereziel?
Ich möchte mich nach und nach in die Weltspitze hoch arbeiten. Das große Ziel sind die Olympischen Spiele. Aber auch die längeren Distanzen mit einem gewissen Rennen auf Hawaii reizen mich sehr.

BWTV-KADER 2021

KADER SAISONPLANUNG 2021 (vorbehaltlich Änderungen aufgrund Pandemielage)		
Klimalehrgang Girona/ESP	11.02. – 21.02.2021	D-Kader (Jun+U23)
Faschingslehrgang Freiburg	11.02. – 21.02.2021	D-Kader (Jugend A)
Faschingslehrgang Freiburg	15.02. – 21.02.2021	E-Kader
Trainingslager Ostern Freiburg	01.04. – 11.04.2021	D-Kader
Trainingslager Ostern Freiburg	05.04. – 11.04.2021	E-Kader
Trainingslager Pfingsten Freiburg	22.05. – 30.05.2021	D- & E-Kader (ohne Jun./U23)
VORSCHAU SAISON 2021/2022		
Eröffnungslehrgang Herzogenhorn	29.10. – 31.10.2021	D- & E-Kader
Wochenendlehrgang Freiburg	03.12. – 05.12.2021	D- & E-Kader

BUNDESKADER

Anja Knapp – SG Dettingen/Erms (OK)
Eric Diener – NSU Triathlon (PK)
Jan Diener – NSU Triathlon (NK I)
Katharina Möller – TSCH Langenau (NK I)

LANDESKADER D

David Breinlinger – SV Nikar Heidelberg (D-U23)
Arne Leiss – TSV Dettingen/Erms (D-U23)
Nico Mann – SV Nikar Heidelberg (D-U23)
Marielle Bouchti – NSU Triathlon (D)
Sabrina Fleig – TRT Remchingen (D)
Maja Gralki – LTC Wangen (D)
Tabea Herzberg – NSU Triathlon (D)
Mirjam Huber – SG Dettingen/Erms (D)
Helen Scheffold – TV Mengen (D)
Josephine Seerig – AST Süßen (D)
Hannah Späth – TG Biberach (D)
Sophia Weiler – TV Bretten (D/NK II)
Duncan Frey – TRT Remchingen (D/NK II)
Lukas Koser – Kraichgau Triathlon (D)
Matteo Kozka – NSU Triathlon (D)
Paul Metzger – Tria Echterdingen (D)
Jan Scheffold – TV Mengen (D)
Henning Scholl – TSG Schwäbisch Hall (D)
Thorben Scholl – TSG Schwäbisch Hall (D)

LANDESKADER E

Arwen Frey – TRT Remchingen (E)
Charlotte Herzberg – NSU Triathlon (E)
Milena Hils – VfL Pfullingen (E)
Emma Müller Cerqueira – DAV Ravensburg (E)
Johanna Schmid – SG Dettingen/Erms (E)
Nelly Strein – TRT Remchingen (E)
Leon Bodemer – TNB Malterdingen (E)
Jonas Friess – SSC Taubertal (E)
David Koser – Kraichgau Triathlon (E)
Marco Löffler – TSG Reutlingen (E)
Lukas Ullrich – TSG Schwäbisch Hall (E)

TOUR-ERFAHRUNG FÜR DEN BWTV-KADER

Der neue Sportreferent des BWTV hat einen umfangreichen Erfahrungsschatz im Weltklasseradsport. Johannes Fröhlinger trat am 1. Januar die Nachfolge von Dorit Hartmann an und unterstützt die Landestrainer am Landesleistungszentrum in Freiburg.

Johannes war 13 Jahre Radprofi bei verschiedenen Teams (zuletzt Team Sunweb), hat viermal an der Tour de France (beste Platzierung 2009 ein 3. Etappenplatz), einmal beim Giro d'Italia (beste Platzierung 2. Etappenplatz) sowie zehnmal an der Vuelta a España teilgenommen. Der gebürtige Gerolsteiner hatte 2019 seine aktive Karriere beendet und wohnt in Freiburg. Er arbeitete danach für die baden-württembergischen Radsportverbände als Trainer im Nachwuchsbereich und absolvierte parallel die Ausbildung zum A-Trainer Radsport, die er zu Beginn dieses Jahres erfolgreich abschloss.

Der 35-jährige wird sich im BWTV schwerpunktmäßig um das Radtraining am Stützpunkt kümmern sowie administrative Aufgaben bei der Lehrgangs- und Wettkampforganisation des Kaders übernehmen. Parallel zu seiner 75 %-Stelle beim BWTV wird er den Diplom-Trainer-Studiengang an der Trainerakademie in Köln besuchen.

Privat

3 FRAGEN AN JOHANNES

Warum hast Du Dich auf die Stelle beim BWTV beworben?
Triathlon hat mich schon immer interessiert, daher ist diese Stelle für mich ein idealer Einstieg ins Berufsleben nach meiner Radsportkarriere. Ich freue mich sehr darauf meine Erfahrung im Radsport an die motivierten Triathlon-Talente in Baden-Württemberg weiterzugeben und auch selbst noch mehr von dieser faszinierenden Sportart zu lernen.

Wie bist Du zum Radsport gekommen?
Mein Vater ist bereits sein ganzes Leben lang ein begeisterter Rennradfahrer. Zwar hat er nie aktiv an Radrennen teilgenommen, aber er hat früh angefangen die Begeisterung für diesen Sport mit mir zu teilen. So habe ich mehr oder weniger gleichzeitig laufen und Rad fahren gelernt. Nach einem gemeinsamen Urlaub in den französischen Alpen und dem Besuch der Tour de France begann ich mit meinen ersten Radsportwettkämpfen.

Was war Dein persönliches Karriere-Highlight im Radsport?
Die Frage ist nicht leicht zu beantworten. Ich blicke auf viele Jahre mit unzähligen schönen Momenten und unvergesslichen Eindrücken zurück. Die Teilnahme an der Tour de France war immer ein Traum von mir und somit ist die Einfahrt auf die Champs-Élysées am Ende meiner ersten erfolgreich beendeten Tour de France an dieser Stelle ganz oben zu nennen.

VORSCHAU + TERMINE 2021

ZUVERSICHTLICH IN DIE LIGASAISON 2021

Nachdem die ALB-GOLD Triathlonliga 2020 leider komplett der Pandemie zum Opfer gefallen war, beschloss die Ligaleitung, die Saison 2021 auf Grundlage der Endergebnisse aus 2019 zu beginnen. Die Teams und Vereine haben auch entsprechend mitgezogen und mit 99 Teams nur eines weniger gemeldet als 2020. Mit dem Soprema Team TSV Mannheim (sportlicher Leiter Timo Bracht) in Landesliga und Mastersliga sowie dem Tri-Team TV Heitersheim stehen sogar zwei Liganeulinge in den Startlisten. Auch auf seine Veranstalter kann sich der BWTV verlassen, es haben insgesamt zehn Organisationsteams ihre Bereitschaft erklärt, einen Ligawettkampf auszurichten.

Da immer noch damit gerechnet wird, dass die Wettkämpfe unter Einschränkungen und Auflagen (z. B. Teilnehmerbegrenzung, Hygienekonzepte, etc.) stattfinden werden, hat die Ligaleitung sich Maßnahmen überlegt, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass die ALB-GOLD Triathlonliga 2021 regulär über die Bühne geht. So wurden die Starterfelder verkleinert, d. h. es werden bis auf Schluchsee an allen Orten nur ein bis drei Ligen gemeinsam starten. Außerdem wurde der Ligamodus angepasst („normaler" Ligamodus ohne Zwischenrunde und Finale, damit etwaige Wettkampfabsagen leichter kompensiert werden können) sowie die einzelnen Wettkämpfe als Einzelwettkämpfe mit Windschattenverbot oder Teamwettkämpfe geplant. Sollte es erlaubt werden, kann kurzfristig auf Rennen mit Massenstart und Windschattenfreigabe umgestellt werden. Und schließlich wurde die Saison in Teilen (Masters, Landesliga) in den August ausgeweitet.

Über allem steht natürlich die Hoffnung und die Zuversicht, dass die Saison 2021 der ALB-GOLD Triathlonliga trotz aller Einschränkungen und Vorgaben wie geplant stattfinden kann und die Teams zumindest im kleinen Kreis wieder gemeinsam ihrem geliebten Triathlonsport nachgehen können.

Den Stand Januar geplanten Terminkalender der Liga findet ihr in der Tabelle unten. Die Ligeneinteilung mit allen Teams sowie alle weiteren aktuellen Infos findet ihr auf der Homepage des BWTV unter ALB-GOLD Triathlonliga.

ALB·GOLD triathlon LIGA powered by bwtv

1. Liga		WK 1		WK 2	WK 3		WK 4	WK 5	
	Ort	Neckarsulm		Kraichgau	Rheinfelden		Bietigheim	Schluchsee	
	Datum	02.05.		05.06.	13.06.		04.07.	10.07.	
	Modus	Sprint-Einzel		Sprint-Einzel	Team-WK		Sprint-Einzel	Team-Sonder Sprint	
Landesliga Nord		WK 1	WK 2				WK 3		WK 4
	Ort	Neckarsulm	Waiblingen				Welzheim		Schluchsee
	Datum	02.05.	09.05.				03.07.		10.07.
	Modus	Sprint-Einzel	Team-WK				Sprint-Einzel		Team-Sonder Sprint
Landesliga Süd					WK 1	WK 2		WK 3	WK 4
	Ort				Rheinfelden	Erbach		Schluchsee	Malterdingen
	Datum				13.06.	27.06.		10.07.	August
	Modus				Team-WK	OD		Team-Sonder Sprint	Sprint-Einzel
Frauenliga		WK 1	WK 2	WK 3			WK 4	WK 5	
	Ort	Neckarsulm	Waiblingen	Kraichgau			Bietigheim	Schluchsee	
	Datum	02.05.	09.05.	05.06.			04.07.	10.07.	
	Modus	Sprint-Einzel	Team-WK	Sprint-Einzel			Sprint-Einzel	Team-Sonder Sprint	
Masters-liga			WK 1			WK 2		WK 3	WK 4
	Ort		Waiblingen			Erbach		Schluchsee	Ravensburg
	Datum		09.05.			27.06.		10.07.	August
	Modus		Team-WK			OD		Team-Sonder Sprint	Sprint-Einzel

Startberechtigung älterer Jahrgang Jugend A (Jg. 2004):
alle WK außer Erbach und Rheinfelden

Stand: 25.01.2021

ALB-GOLD NUDELN FÜR TRIATHLETEN

Es gibt vermutlich nur wenige Triathleten, die noch nie eine gemacht oder besucht haben: die Nudel-Party. Sie gehört zum Ausdauersport wie der Neopren beim Triathlon zum Schwimmen: hilft bei den meisten ungemein. Und sie macht durchaus Sinn. Denn während der Belastung benötigt die Muskulatur schnell verfügbare Energie in Form von Kohlenhydraten – und die sind in Spätzle und Nudeln reichlich vorhanden.

Auch im vierten Jahr der ALB-GOLD Triathlonliga dürft ihr euch wieder auf Spätzle, Pasta und Online-Shop Gutscheine aus dem Hause des Titelsponsors freuen. Doch ALB-GOLD unterstützt nicht nur die Liga, auch die erfolgreichen Kaderathleten des BWTV profitieren von der Partnerschaft. Wir hoffen, dass wir in diesem Jahr wieder einmal mit unseren Athleten des Stützpunkts Freiburg einen Ausflug ins ALB-GOLD Kochstudio machen können. Vor zwei Jahren gab es dort bereits praktische Tipps für schmackhaftes sportlergerechtes Essen. Wenn sich die Pandemie-Lage entspannt, könnte das ALB-GOLD Kundenzentrum mit Kochstudio auch ein lohnendes Ziel für euren Vereinsausflug oder eine Radausfahrt sein.

Infos unter Telefon 07124-9291 155 oder alb-gold.de.

Saisonabschluss bei der ALB-GOLD Trophy

DER PERFEKTE MTB-MARATHON FÜR TRIATHLETEN

Ihr seid noch auf der Suche nach einem Saisonabschluss, der nichts mit Triathlon zu tun hat? Wie wäre es mit dem Mountainbike-Klassiker auf der Schwäbischen Alb – der ALB-GOLD Trophy am 3. Oktober 2021 in Münsingen? In diesem Jahr steht die 25. Austragung auf abwechslungsreichen Wegen und Pfaden über die Kuppenalb an. Nach der teilnehmerlimitierten Austragung 2020 sollen beim Jubiläum wieder deutlich mehr als 1.000 Starter auf die Strecken gehen. Eine frühzeitige Anmeldung empfiehlt sich. Alle Informationen zum Rennen findet ihr unter **www.trophy.alb-gold.de**.

ALB·GOLD
trophy

DURCH SOCIAL-MEDIA-AKTIONEN DIE TEAM-CHEMIE GESTÄRKT

Als mich unser Geschäftsführer Peter Mayerlen angerufen hat, um mir mitzuteilen, dass er noch auf den Ligarückblick 2020 wartet, machte ich große Augen und war verwundert. Worauf soll ich den zurückblicken? Corona hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Es konnten nur wenige kleine Veranstaltungen durchgeführt werden und kein einziges Liga-Rennen. Dabei ist doch das Schönste an der Liga das Zusammenkommen an Veranstaltungen, gemeinsam an der Startlinie zu stehen und im Ziel zu feiern.

Nach kurzer Bedenkzeit habe ich doch noch was gefunden, über das es sich zu schreiben lohnt. Auch ohne Wettkämpfe haben sich viele Teams virtuell oder dezentral organisiert, um gemeinsam Sport zu machen. Mit Hilfe von Strava, Zwift, Zoom und Co. wurden gemeinsame Trainings durchgeführt und Rennen veranstaltet. Die Social-Media-Plattformen waren voll solcher Aktivitäten. So wurde die Team-Chemie gestärkt und die Motivation aufrechterhalten. Es war schön zu sehen, dass auch in der Krise der Zusammenhalt der Mannschaften groß war und die Begeisterung für den Sport nicht abnahm.

Wie letztes Jahr werden wir auch 2021 alles versuchen, um die ALB-GOLD Triathlonliga durchzuführen. Für dieses Jahr haben wir die verschiedenen Ligen auf möglichst viele Veranstaltungen verteilt, mit dem Wissen, dass die Durchführung von kleineren Events wahrscheinlicher ist. Was dann am Ende tatsächlich möglich sein wird, werden wir sehen. Wir sollten über jedes einzelne Rennen froh sein und es genießen.

Allen Teams, Athleten und Veranstaltern drücke ich die Daumen und wünsche trotz Corona viel Spaß und viel Erfolg für die kommende Saison! Hoffen wir, dass spätestens 2022 wieder eine normale Liga-Saison stattfinden kann.

Mario Schierok
BWTV-Ligabeauftragter

Marathon-Photos.com

ALB·GOLD triathlon LIGA powered by bwtv

IMMUNSYSTEM IM POWERMODUS

WIE TRIATHLETEN JETZT IHRE ABWEHR AUF TRAB BRINGEN

Körperliche und mentale Beanspruchung steigert das Risiko von Atemwegsinfektionen. Wer viel leistet, muss also besonders gut auf sein Immunsystem achten. Für engagierte Triathleten, die auch jetzt im Winter für Wettkämpfe trainieren, hat der Ernährungswissenschaftler Uwe Schröder vom Deutschen Institut für Sporternährung e.V. (DiSE) ein paar Tipps parat, wie man auch unter schwierigen Bedingungen möglichst gesund bleibt.

Erreger meiden, Nährstoffe zuführen

Um sich Keimen gar nicht erst auszusetzen, sollten aktive Sportler natürlich den Kontakt mit erkrankten Personen vermeiden, sich von Menschenmengen fernhalten und für eine gute Handhygiene sorgen. Zusätzlich braucht es für die Infektabwehr ein robustes Immunsystem. Dafür ist eine bedarfsgerechte, gesunde Ernährung mit allen lebensnotwendigen Makro- und Mikronährstoffen wichtig. So sollten neben Fisch, Milchprodukten, Eiern, Fleisch, Nüssen und Getreide mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse (inkl. Hülsenfrüchten) pro Tag verzehrt werden. Da viele Sportler dies gerade unter Belastung nicht immer schaffen, bieten hochwertige Nahrungsergänzungspräparate eine gute Möglichkeit, diese Lücke zu schließen. „In Phasen hoher Trainingsbelastungen empfehlen wir Sportlern das Präparat Sanuzella® ZYM sportsline. Dieses Kombi-Präparat enthält ein breites Spektrum wirksamer Inhaltsstoffe, die eingebunden in bioaktive Enzym-Hefezellen in natürlicher Beschaffenheit zur Verfügung stehen", weiß DiSE-Ernährungswissenschaftler Uwe Schröder. „In Studien konnten diese Enzym-Hefezellen die muskuläre Stressreaktion beeinflussen und den Regenerationsstoffwechsel unterstützen."

Trinken für die Abwehr

Zur Ernährung gehört auch viel trinken: „Durst sollte beim Sport grundsätzlich vermieden werden. Dennoch nehmen viele Aktive oft wenig bis gar nichts Flüssiges zu sich. Das führt beim Freizeitsport zwar nicht zur schnellen Einschränkung der Leistungsfähigkeit, dennoch leidet das Abwehrsystem", so Uwe Schröder. Denn im schlecht hydrierten Zustand werden schneller immunschwächende Stresshormone freigesetzt. Außerdem regt Trinken die Produktion von Speichel an, der mit seinen antimikrobiellen Eigenschaften die erste Barriere gegen Viren und Bakterien bildet.

REZEPT

IMMUNSTÄRKENDER HEIDELBEERSHAKE

Zutaten

150 ml	Trinkmilch 3,5–3,8 % Fett (alternativ Sojadrink natur)
80 g	Quark (Viertel- oder Halbfettstufe)
3 EL	Schmelzflocken (alternativ zarte Haferflocken)
100 g	TK Heidelbeeren
3 TL	Honig

1 Ampulle Sanuzella® ZYM sportsline

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einem cremigen Shake verarbeiten.

Dr. Wolz — Seit 1969 —

Sanuzella®
ZYM sportsline

PROFI-TIPP
www.sanuzellazym.de

Wissenschaftlich getestet!

Wirkt sich positiv auf Regeneration, Immunsystem und Trainingsleistung aus!*

*(1) Die Vitamine B2, B6, B12, Niacin, Folsäure und Pantothensäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. *(2) Die Vitamine C, B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. *(3) Die Vitamine B1, B6, B12, C, Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. *(4) Die Vitamine C und E sowie Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Natürlich, nachweislich wirksam. Dr. Wolz Zell GmbH www.wolz.de 06722-56100

RACEPEDIA-CUP VORSCHAU 2021

RACEPEDIA-CUP 2021: SICHER IST DIE UNSICHERHEIT!

RACEPEDIA
Racepedia-Cup Baden-Württemberg

WIE SEHR WIR ETWAS VERMISSEN WISSEN WIR ERST, WENN ES NICHT MEHR DA IST.

Leider traf dies auch auf den RACEPEDIA-Cup 2020 zu. Es fehlte nicht nur all das, was mit Wettkämpfen verbunden wird, es fehlte auch die Trainingsmotivation. Und es fehlte auch ein wichtiges Kriterium für die Landestrainer, um neue Kaderathleten zu nominieren.

Wie für 2020 planen wir auch einen RACEPEDIA-Cup für 2021. Wie dieser aussehen wird, können wir leider bis jetzt noch nicht sagen.

Sechs Termine stehen für 2021 im Kalender: Mengen, Neckarsulm, Buchen, Heilbronn, Schopfheim und Winnenden. Ob diese Wettkämpfe durchgeführt werden können, oder in welcher Form diese Wettkämpfe durchgeführt werden, wissen wir zur Zeit nicht.

Die Pandemie fordert von den Athleten, Trainern, Eltern und den Veranstaltern verstärkt alte, aber auch neue Tugenden, Eigenmotivation, Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit, Flexibilität, Improvisation und viele mehr.

Sicher ist nur die Unsicherheit. Wann können wir wieder in die Hallenbäder? Wann sind wieder Wettkämpfe möglich? Haben die Veranstalter die Möglichkeiten Hygienekonzepte einzuhalten? Erhalten sie die behördlichen Genehmigungen für die Veranstaltungen?

Sicher ist auch, dass der RACEPEDIA-Cup 2021 sehr flexibel gehandhabt werden muss.

Ein klares Statut, so wie es all die vergangenen Jahre üblich war, kann es für 2021 nicht geben. Die Wettkampfformen werden sich an das Machbare anpassen müssen.

Ob wir eine bewertbare Anzahl an Wettkämpfen haben werden, wissen wir erst am Ende des Jahres.

Trainiert weiter, sodass ihr beim Radeln und Laufen topfit seid, wenn es losgeht. Ich freue mich, euch alle, athletisch austrainiert, beim ersten möglichen RACEPEDIA-Cup 2021 wieder zu sehen.

Armin Reiner
Vizepräsident BWTV

Verena Scholl

INTERVIEW MIT LAURA PHILIPP

BWTV *Wie bist Du zum Triathlon gekommen?*
LAURA Ich habe Freunde bei einer Staffel angefeuert und Lust darauf bekommen, mir selbst eine Herausforderung zu stellen, indem ich mich im Folgejahr selbst für den Triathlon angemeldet habe. Das war dann auch der Moment, als ich das erste Mal ins Schwimmbad gegangen bin, um Kraul schwimmen zu lernen.
Erfahrung im Radfahren hatte ich durch meinen Schulweg, den ich in der Oberstufe mit dem Mountainbike zurückgelegt habe. Das waren 60 km jeden Tag. Gelaufen bin ich mit unserem Familienhund, bis dieser keine Lust mehr hatte. Der erste Triathlon hat mir so viel Freude bereitet, dass ich mich zu immer mehr Wettkämpfen angemeldet habe.

Welche/r Trainer/in hat/haben Dich geprägt? Ich hatte bisher nur einen einzigen Trainer, das ist mein Mann Philipp Seipp. Wir haben uns kennengelernt, als ich gerade mit Triathlon angefangen habe und er hat mir damals sehr klar gesagt, dass das, was ich in Eigenregie trainiert habe, nicht sehr effektiv ist. Von da an hat er angefangen mir Trainingspläne zu schreiben und mit mir an meiner Technik zu arbeiten (ich wusste bis dato nicht, dass es sowas wie Lauf- oder Radtechnik gibt). Gemeinsam haben wir viele Dinge ausprobiert und uns weiterentwickelt.

Wen würdest Du als Deine/n Entdecker/in bzw. wichtigste Person dahingehend sehen, die den entsprechenden „Push" gegeben hat? Den ersten Push habe ich mir selbst gegeben, indem in mir der Wunsch entstanden ist, mich in relativ hohem Alter der Herausforderung zu stellen, etwas völlig Neues zu lernen. Philipp hat sicher den größten Anteil, dass ich mich so schnell weiterentwickelt habe und bereits in meinem zweiten Triathlonjahr mit Profilizenz unterwegs gewesen bin. Dadurch habe ich sehr schnell gelernt auf was es ankommt und woran ich arbeiten muss. Die Unterstützung von ersten Sponsoren hat mir dann ermöglicht dem Sport immer mehr Zeit zu widmen und mich als Profi zu etablieren.

Wie bist Du vom Verein/Verband gefördert worden?
Gar nicht. Durch meinen späten Quereinstieg in den Sport war ich immer auf mich selbst gestellt. Dadurch habe ich jedoch viel und schnell gelernt wie wichtig gute Partnerschaften sind und wie ich Sponsoren einen Gegenwert schaffen kann.

Wie hast Du Leistungssport und Schule/Ausbildung unter einen Hut gebracht? Durch meinen späten Einstieg in den Sport habe ich quasi ein „normales Leben" davor geführt und konnte mich zu 100 % auf Schule und Ausbildung konzentrieren. Mein damaliges Hobby, das Sportklettern, war ein schöner Ausgleich.

Ab wann war Dir klar, dass Du es bis in die Weltspitze schaffen kannst? Nachdem ich erste Podiumsplatzierungen bei internationalen Wettkämpfen erringen konnte und meine erste Mitteldistanz gewonnen hatte.

Wolltest Du zwischendurch auch mal hinschmeißen? Falls ja, wann und warum? Nein, hinschmeißen wollte ich bisher noch nie. Phasen in denen es nicht gut läuft hatte ich bisher zum Glück noch wenige. Verletzungen waren die größten Rückschläge, die mich zweifeln ließen, ob mein Körper den Belastungen des Leistungssports standhalten kann. Mit jedem Überwinden einer solchen Phase wurde ich jedoch stärker und konnte sehr viel dazulernen, was mir für jede weitere schwere Phase helfen wird.

Wie definierst Du Talent? Würdest Du von Dir selbst sagen, dass Du ein besonderes Talent im Triathlon bist/warst? Häufig habe ich mich gefragt, was Talent eigentlich ist und ob ich ein Talent habe. Ich denke, ich habe kein besonders ausgeprägtes Talent für Sport, aber ich habe die Fähigkeit mich für etwas zu begeistern und all meine Energie in diese Sache zu stecken. Das Schöne an Ausdauersport ist, dass Fleiß irgendwann belohnt wird. Wer dazu ein offenes Mindset bewahrt und sich nicht vor Veränderungen und Input verschließt, wird zwangsläufig für seine Arbeit belohnt.

Wie viel ist aus Deiner Sicht Talent und wie viel harte Arbeit, um es in die Weltspitze zu schaffen? 10 % Talent, 90 % harte Arbeit und Willenskraft, wenn es darauf ankommt.

Was war/ist Dein größtes Ziel? Wann würdest Du sagen, Du hast das erreicht, was Du erreichen möchtest/wolltest? Ich folge einer inneren Stimme, die mir sagt, dass ich noch viel Potential habe, welches ich in allen drei Disziplinen entfalten kann. So lange ich jeden Tag Freude an meiner Arbeit habe und von Philipp eher gebremst als gepusht werden muss, glaube ich, dass ich noch viel erreichen kann. Was das am Ende ist? Vielleicht irgendwann das Gefühl, dass in einem Wettkampf alles was zusammenpassen muss, auch zusammenläuft.

Verena Scholl/Privat

25 JAHRE
NSU-TRIATHLON IN DER TRIATHLONLIGA

2016 GLEICH VIERMAL AUF PLATZ 1

Die neckarsulmer Triathleten gehören zu den Gründungsmitgliedern der Baden-Württembergischen Triathlonliga 1995 und sind dieser, ohne Unterbrechung, bis heute treu geblieben. In dieser Zeit stellten die NSU'ler zwischen einem und drei Teams in den jeweiligen Männer- und Mastersligen im Land.

Von 1995–2008 startete man unter der Vereinsfahne der Sportfreunde, nach der Fusion der beiden Vereine Sportfreunde und Sportvereinigung am 01.01.2009 dann unter der Flagge der Neckarsulmer Sportunion. Eine Besonderheit ist sicher auch, dass es lange nur zwei Sportliche Leiter gab, nämlich Lothar Edelmann (1995–2001) und Thomas Fleischmann (2002–2016).

2014 gelang mit der 1. Mannschaft der Aufstieg in die 2. Bundesliga Süd, drei Jahre später war das Team in der 1. Triathlonbundesliga angekommen und hat sich seitdem dort etabliert.

Das erfolgreichste Jahr der Vereinsgeschichte war 2016 mit gleich viermal Platz 1: Platz 1 in der 2. Bundesliga Süd (14 Teams) und Aufstieg in die 1. Bundesliga, Platz 1 in der 1. Landesliga (12 Teams), Platz 1 in der 2. Landesliga (19 Teams) und Platz 1 durch Dominik Sowieja in der Gesamteinzelwertung der 1. Landesliga.

2019 übernahm Stefan Schäfer das Amt des Sportlichen Leiters. Ihm zur Seite steht Mathias Niekrenz für die Kaderplanung. Im Covid-Jahr 2020 gab es nur einen Liga-Wettkampf, nämlich in der 1. Bundesliga in Saarbrücken. In diesem Wettkampf errangen die fünf Athleten Timo Hackenjos, Arnaud des Boscs, Simon Henseleit, Arne Leiss und Jan Diener einen hervorragenden dritten Platz und gewannen den separat gewerteten Swim-Contest.

AUSBLICK

Für die Saison 2021 plant Stefan mit den gleichen Leuten wie 2020, nämlich Eric Diener, Jan Diener, Simon Henseleit, Arne Leiss, William Fanet, Oskar Djärv, Leon Chevalier, Arnaud des Boscs und Timo Hackenjos. Zusätzlich sollen zwei Verstärkungen kommen, da auf Simon Henseleit sowie Eric und Jan Diener noch andere Aufgaben wie Europacup und Super-League warten.

Geplant ist, sich dauerhaft im ersten Drittel der Bundesliga festzusetzen. Aber es darf, wenn die Sterne günstig stehen, dabei schon auch mal eine Podestplatzierung herausspringen.

25 JAHRE NSU-SPORTVERANSTALTUNGEN

Auch im Veranstaltungsbereich gehörten und gehören die NSU Triathleten sicherlich zu den tüchtigsten und rührigsten Vereinen im Ländle. In all den Jahren hatte man nur ganz zu Beginn und bei besonderen Anlässen (Badumbau, Covid-19) keine eigene Veranstaltung.

Den Anfang im Veranstaltungsreigen machte der NSU Ganzhornlauf (ein 10-km-Stadtlauf), den die Abteilung von 1998 bis 2002 durchführte. Letztendlich wurde der Lauf dann mangels Zuspruch eingestellt.

Nach einem Jahr des Nachdenkens und der Beratschlagung beschloss man, in 2004 mit einer eigenen Triathlonveranstaltung an den Start zu gehen. Weil die von Peter Fischer 2000 begonnene Jugendarbeit erste Früchte trug, entschied man sich für eine reine Veranstaltung für Jugendliche und Kinder, bestehend aus dem „LBS Nachwuchscup" und einem Schnuppertriathlon. Von 2004 bis 2010 war der Wettkampf im „alten Hallenbad" bei Eltern und Kindern sehr beliebt und hatte meist die höchsten Starterzahlen der Nachwuchsserie im Wettkampfjahr. Der abschließende Schnuppertriathlon war jedoch das heimliche Highlight.

Wegen zunehmender Probleme mit der Radstreckensperrung (Zugang Häckselplatz und Wengert) wurde der Wettkampf von 2011 bis 2013 als Swim&Run ausgeführt. Es kam eine Jedermann-Veranstaltung hinzu und besondere Beachtung fand der Para-Triathlon für körperlich und geistig behinderte Menschen.

Parallel unterstützten die NSU'ler in dieser Zeit die Olympiabewerbung Stuttgart 2012 (Triathlon sollte am Breitenauer See stattfinden) mit Testrennen beim „TaBS". Die erste Veranstaltung war 2002 das Bundesligafinale inklusive Volkstriathlon. Im Folgejahr wurden die Deutschen Meisterschaften dort veranstaltet (inkl. Volkstriathlon und int. Jugendvergleichswettkampf). In den Jahren 2004 und 2005 gastierte dort dann die BaWü-Triathlonliga. 2006 wurde nochmals ein Volkstriathlon veranstaltet und zum Abschluss 2007 ein Nachwuchscup und Volkstriathlon. All diese Veranstaltungen unterstützen die NSU'ler organisatorisch bei der Planung sowie beim Aufbau, Abbau und während des Wettkampfs mit Personal.

Vom ersten Tag an unterstützten die Neckarsulmer auch die Veranstalter des City Triathlon Heilbronn bzw. der Challenge Heilbronn, Erich Hoffmann, Achim Kern und Christoph Troßbach durch Übernahme der Organisation Laufstrecke Kaiserstraße. Diese weit über die Landesgrenzen bekannte Veranstaltung fand von 2010 bis 2019 statt. 2017 übernahmen die Brüder Kai und Rik Sauser diese Veranstaltung. Der Veranstalter Sauser Event GmbH meldete 2020 wegen der durch Covid-19 bedingten Absage Insolvenz an.

Beim Landeskinderturnfest 2011 richteten die NSU Triathleten mit der DLRG den „besonderen Wettkampf" im Hirschfeldpark Oedheim aus.

Nach einer schöpferischen Pause in 2014 startete man 2015 neu mit dem Triathlon im und am „Aquatoll Sportbad". Der WK ist berühmt und berüchtigt wegen seiner harten Radstrecke über den Scheuerberg (20 km; 400 Hm) und seiner anspruchsvollen Laufstrecke auf den Ausläufern des Scheuerbergs (5 km; 170 Hm). In jedem Jahr der Veranstaltung fand ein Nachwuchscup, ein Jedermann und ein Schnuppertriathlon statt. In 2015 und 2016 gastierte auch die 2. Bundesliga Süd in Neckarsulm und es fand parallel ein Para-WK statt. Seit 2017 kommt auch die Landesliga zu den Rennen um und über den Scheuerberg. 2020 fand der Wettkampf wegen Covid nicht statt. In 2021 ist der Wettkampf inklusive ALB-GOLD Triathlonliga und RACEPEDIA-Cup am 2. Mai geplant.

Archiv NSU Triathlon — Thomas Fleischmann

BUNDES LIGA TEAM NECKARSULM

BUNDES LIGA TEAM HEIDELBERG

BUNDES LIGA TEAM SÜSSEN

BUNDES LIGA TEAM TÜBINGEN

1. BITBURGER 0,0 %
TRIATHLONBUNDESLIGA

VIER TEAMS AUS DEM LAND MISCHEN MIT

Die Organisatoren hatten letztes Jahr wirklich alles versucht, immerhin gab es zum Ende der Saison noch ein Rennen der 1. Bitburger 0,0 % Triathlonbundesliga in Saarbrücken. Ohne Zuschauer und mit ungewohntem, aber nicht unattraktivem Format. Aufgewertet wurde der Wettkampf rund um den Olympiastützpunkt durch eine Liveübertragung im Internet, die viele interessierte Zuschauer hatte.

Trotzdem lechzen auch die Bundesligatriathleten nach „richtigen" Wettkämpfen mit Zuschauern und Massenstarts. Ob das dieses Jahr bereits möglich sein wird, ist noch sehr unsicher, an entsprechenden Konzepten wird jedoch seit Monaten gearbeitet.

Egal wie die Wettkämpfe 2021 stattfinden, es werden auch wieder vier Teams aus dem Land mit dabei sein. In der Frauenliga hat sich das Team vom Mey Post-SV Tübingen mittlerweile etabliert und freut sich auf die fünfte Saison in deutschlands Eliteliga. Bei den Männern tummelt sich ein Trio aus Baden-Württemberg in der 1. Bundesliga: Das WMF-BKK-Team AST Süßen gehört seit vielen Jahren zum „Stammpersonal" der Liga, seit 2017 sind auch das hep Performance Team Neckarsulm sowie des Team Nikar Heidelberg mit von der Partie.

Auch wenn gegen die „Übermannschaft" des EJOT Team Buschhütten kein Kraut gewachsen ist, greifen die jungen Teams aus dem Land immer wieder in den Kampf um die Podiumsplätze ein. Letztes Jahr in Saarbrücken landeten die Männer aus Neckarsulm beispielsweise auf Rang drei. In diesem Sinne wünschen wir von BWTV-Seite „unseren" vier Bundesligateams auch für die Saison 2021 alles Gute, spannende Wettkämpfe und viel Erfolg!

BWTV-MEDAILLEN-GEWINNER 2020

In 2020 konnte der BWTV gerade mal zwei Medaillengewinner bei nationalen und/oder internationalen Meisterschaften feiern (in guten Jahren waren das auch schon mal 100!).

Umso mehr freuen wir uns für die beiden ☺

Günter Birnbaum konnte bei den Weltmeisterschaften im Wintertriathlon am 08./09.02.2020 in Asagio (Italien) als einer unserer ältesten Startpassinhaber einen weiteren Triumph erringen. In der AK 80 musste er nur einem anderen deutschen Athleten (Reinhold Wolter) den Vortritt lassen. Nach 4 km Cross-Lauf, 6 km Mountainbike und 5 km Skilanglauf überquerte Günter in einer Zeit von 2:13:15 Stunden die Ziellinie.

Ganz oben auf dem Siegerpodest stand Markus Denz bei den Europameisterschaften in derselben Disziplin am 29.02./01.03. in Cheile Gradistei (Rumänien). Der 50-jährige setzte sich nach 2,3 km Laufen, 5,2 km auf dem Mountainbike und 3,7 km auf den Langlaufskiern in 41:40 Minuten gegen die internationale Konkurrenz in seiner Altersklasse durch.

MIT YOGA EIN BESSERER ATHLET WERDEN – WAS SOLLTEN TRIATHLETEN DABEI BEACHTEN?

Triathleten können von sinnvoll eingesetztem Yoga in vielfacher Hinsicht profitieren und beispielsweise ihre Körperstabilität, Beweglichkeit, Atmung, Koordination sowie ihre Fähigkeiten zur Konzentration und Fokussierung verbessern und Verletzungen vorbeugen. Durch die entspannenden Aspekte der Yoga-Stunden können sie Alltags- und Trainingsstress abbauen und ihre Regenerationszeiten nach dem Training verkürzen.

Beweglichkeit verbessern ja – aber nicht um jeden Preis!

Warum möchten Triathleten beweglicher werden? Flexible Muskeln schützen vor Verletzungen, sind leistungsfähiger als verkürzte Muskeln und erleichtern die Umsetzung einer ökonomischen Lauf- und Schwimmtechnik.

Was unterscheidet einen Triathleten in Sachen Beweglichkeit von einem Nichtsportler oder Hobbysportler? Triathleten haben in der Regel einen höheren Muskeltonus, da sie diesen zur Leistungserbringung benötigen. Mit einer zu starken Reduzierung des Muskeltonus könnte ihre Leistungsfähigkeit beim Triathlon sogar sinken. Deshalb sind extremere (Dehn-)Übungen im Yoga für die meisten ambitionierten Ausdauersportler nicht so gut geeignet. Viele sehr gut bewegliche Yoga-Trainer tun sich schwer, dies nachzuempfinden.

Bei dieser Zielgruppe sollten Yoga-Trainer beachten, dass Triathleten vom Naturell her oft ehrgeizig sind und die angeleiteten Übungen gerne mitmachen möchten. Wenn ihnen die Beweglichkeit für die korrekte Ausführung der Übung jedoch fehlt, gleichen sie dies oftmals durch Haltungsfehler und Gelenkfehlstellungen aus.

Auch kann es für den gut trainierten Sportler frustrierend sein, bei „normalen" Yoga-Haltungen ständig an die eigenen Grenzen zu kommen, während die anderen Teilnehmer noch nicht einmal schwitzen. Manche Athleten berichten von dem Gefühl, durch den Muskeltonus wie in einem „Kettenhemd" zu stecken. Dieses sollten sie nur nach und nach und mit viel Geduld „ablegen".

Thomas Schnitzer/Moritz Sonntag — Vera Gloger

Athletiktraining in die Yoga-Stunde integrieren

Jeder Triathlet braucht eine gute Körperstabilität, um langfristig gesund und verletzungsfrei zu bleiben. Doch gerade in diesem Bereich kämpft so mancher Athlet mit dem sonst eher selten auftauchenden „Schweinehund", auch wenn bekannt ist, dass eine gute Körperstabilität die Gelenke vor unnötigem Verschleiß schützt, eine aufrechte Körperhaltung unterstützt und die Grundlage für eine gute Technik und Kraftübertragung beim Schwimmen, Radfahren und Laufen ist.

Kräftigung ja – aber mit Maß und Ziel

Wer sich gerne um das Athletiktraining drückt, sollte bei der Auswahl der Yoga-Stunden Wert darauflegen, dass Yoga-Haltungen, die die Körperstabilität trainieren, wie z. B. das Brett, der Plank und Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, integriert sind. Auch speziellere Kräftigungsübungen dürfen in die Yoga-Stunde einfließen. So sorgen starke Hamstrings für eine gute Beinstreckung beim Laufen. Und kleinere Muskeln im Hüftbereich, wie die kleinen Gluteen und der Piriformis, sind beim sonst gut trainierten Ausdauersportler oft zu schwach, sorgen aber für ein gesundes, zentriertes und vor Arthrose geschütztes Sportler-Hüftgelenk.

Idealerweise stärkt man seine Entwicklungsbereiche ganz nebenbei, während man sich im Yoga-Flow befindet, mit dem Fokus auf der Atmung oder auf der Ausrichtung des Körpers und ohne sich komplett auszupowern, da sonst die Energie für die anderen Trainingseinheiten fehlen könnte. Deshalb: Kräftigung ja – aber mit Maß und Ziel und angepasst an die Trainingssituation. In Corona-Zeiten, in denen das Schwimmtraining oft fehlt, darf natürlich mehr Fokus auf der Kräftigung des Oberkörpers liegen, z. B. durch Liegestütze in der Yoga-Stunde.

Was sollte man als Einsteiger über Yoga wissen?

Manche Yoga-Übungen sind recht komplex und nicht ganz trivial in der Ausführung. Beim Yoga ist es ähnlich wie beim Schwimmen. Eine gute Kraultechnik kann man auch nicht in ein, zwei oder drei Terminen erlernen. Yoga ist ein Prozess, bei dem man ständig Neues selbst an gut bekannten Übungen und am eigenen Körper entdeckt. Auch die Koordination verbessert sich mit jeder Stunde. Man kann es sich ähnlich vorstellen wie bei einem Puzzle. Am Anfang sind es noch nicht so viele Puzzleteile, aber mit jedem Üben kommen weitere Teile dazu. Dazu braucht es etwas Geduld. Doch es lohnt sich, denn jedes Puzzleteil ist mit mehr Verständnis über die Funktionsweise und Zusammenhänge des eigenen Körpers verbunden. Somit bleibt die Yoga-Praxis immer spannend.

Wie sollte man als Triathlet an die ersten Yoga-Stunden herangehen?

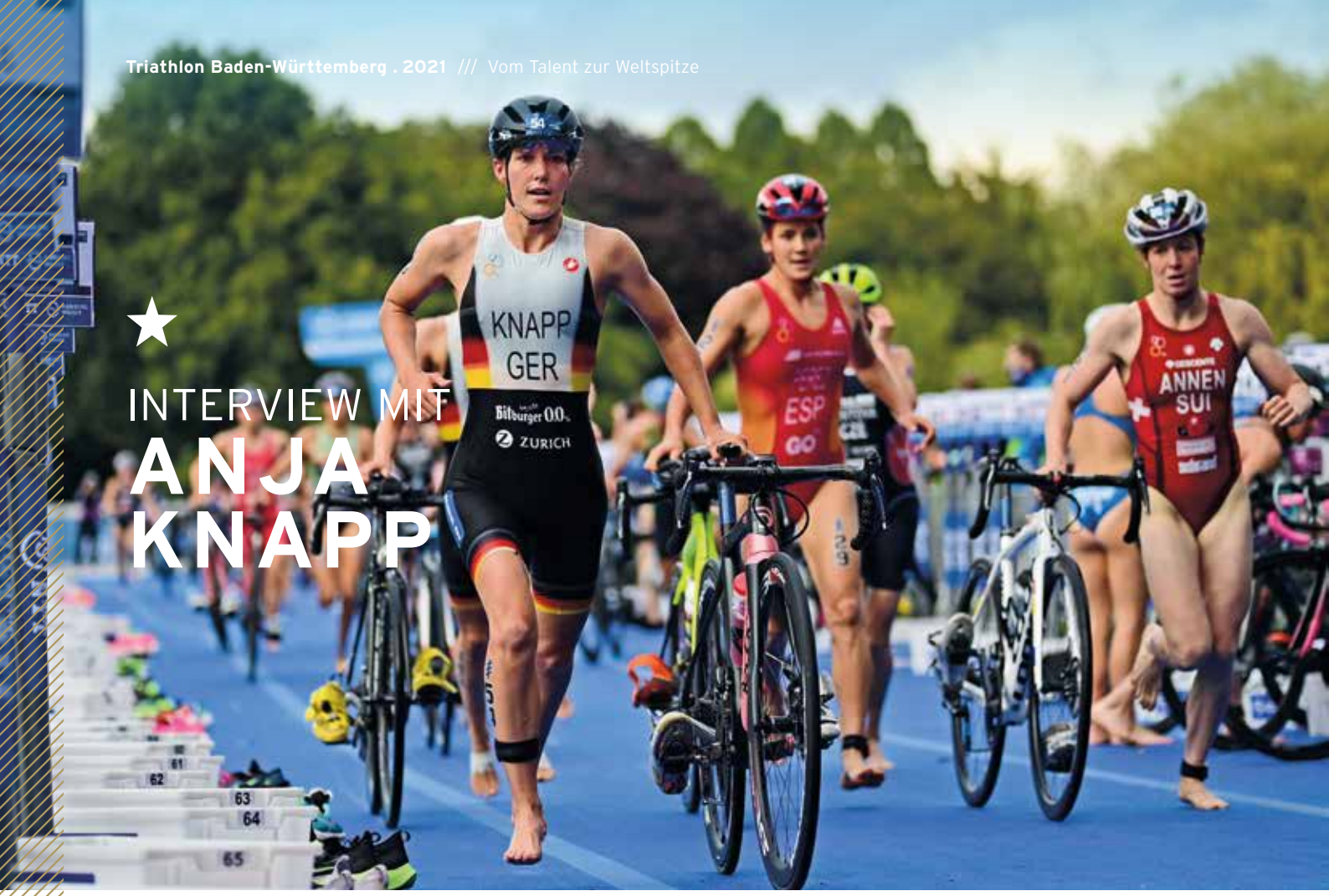
Mit Geduld. Ohne Ehrgeiz. Ohne Erwartungen. Und zwar ohne Erwartungen an sich selbst und ohne die Erwartung, gleich alles zu verstehen und alles zu können. Im Yoga sind Erwartungen und Ehrgeiz fehl am Platz. Hier geht es um das Ausprobieren, Entdecken und Spüren. Und es geht darum vorsichtig außerhalb von gewohnten Bewegungsmustern zu üben und wahrzunehmen, was dem eigenen Körper guttut und was nicht.

Wenn sich eine Übung nicht stimmig anfühlt, sollte man sie unbedingt weglassen und eine Pause oder eine alternative Übung machen. Jeder Körper ist anders und der Trainer kann mit dem Stundenablauf nur einen Vorschlag machen.

Mit Yoga den inneren Coach aktivieren

Mit Yoga lernt man nach und nach, die Signale des eigenen Körpers besser wahrzunehmen und zu verstehen und damit seinen eigenen „inneren Coach" zu aktivieren. Manchmal ist es sinnvoller auf sich selbst zu hören als auf Ratschläge von außen. Denn niemand kann den eigenen Körper so gut kennen, wie man selbst.

Vera Gloger
Die zertifizierte Yoga-Trainerin hat fünf Langdistanzen und über 80 Triathlons gefinisht. Mehr Infos zu ihrem Yoga-Video-Kanal, ihrer Tätigkeit als Online- und Offline-Trainerin und zu den Vorteilen, die Yoga für Triathleten bringen kann, gibt es unter **www.sportler-yoga.de**



INTERVIEW MIT ANJA KNAPP

BWTV *Wie bist Du zum Triathlon gekommen?*
ANJA Mit Triathlon erstmals in Berührung gekommen bin ich zu Grundschulzeiten. Eine Freundin hat mich und meine Schwester angesprochen ob wir nicht Lust hätten, sie zu einem Schnuppertraining zu begleiten. Von diesem Moment an hat mich Triathlon komplett gepackt.

Welche/r Trainer/in hat/haben Dich geprägt? Erich Jud, mein Heimtrainer und später Dan Lorang im Elitebereich.

Wen würdest Du als Deine/n Entdecker/in bzw. wichtigste Person dahingehend sehen, die den entsprechenden „Push" gegeben hat? Erich Jud war von Beginn an mein Trainer, der mich durch alle Nachwuchsklassen bis in den Elitebereich geführt hat. Ohne seine Unterstützung wäre es nicht möglich gewesen Triathlon hauptberuflich als Profi-Athletin zu betreiben.

Wie bist Du vom Verein/Verband gefördert worden?
In erster Linie ist es wichtig, dass ein Verein entsprechende Strukturen bietet, um Talent zu erkennen und entsprechend fördern zu können. Sei es durch qualifizierte Trainer oder beispielsweise den Zugang zu Sportstätten. Ohne diese Voraussetzungen kann sich kein Sportler entwickeln. Das Entscheidende bleibt aber, dass im Verein Personen mit Leidenschaft für den Triathlon aktiv sind. Dieses Umfeld habe ich in Dettingen vorgefunden. Im Elitebereich kommen dann auch monetäre Aspekte hinzu. Die Deutsche Sporthilfe begleitet mich seit vielen Jahren. Über diese Unterstützung bin ich sehr dankbar.

Wie hast Du Leistungssport und Schule/Ausbildung unter einen Hut gebracht? Das war in der Tat nicht immer ganz leicht. Oftmals war ich vom Präsenzunterricht in der Schule oder während meiner Ausbildung befreit, um an Trainingslagern, Nationalmannschaftsaktivitäten oder Wettkämpfen im Ausland teilnehmen zu können. Nach meiner Rückkehr musste ich das Verpasste dann wieder aufholen. Schulfreunde oder Mit-Azubis haben mir dann ihre Unterlagen und Aufschriebe zur Verfügung gestellt. So habe ich dann diese Zeit ganz gut gemeistert, aber ein ausgeklügeltes Zeitmanagement war unumgänglich. Ganz wichtig war und ist immer der Rückhalt und die Unterstützung meiner Familie.

Ab wann war Dir klar, dass Du es bis in die Weltspitze schaffen kannst? Ich habe mich jedes Jahr Schritt für Schritt verbessert. Nach ersten Erfolgen im Junioren- und U23-Bereich wollte ich auch schnell im Elitebereich Fuß fassen. Triathlon war zu dieser Zeit eine aufstrebende Sportart und wir waren als Nationalmannschaft Protagonisten in diesem Prozess. Hinzu kommt, dass wir eine tolle Gruppe waren.

Als Küken in diesem Team habe ich mich einfach ran- und reingehängt und wollte zeigen, dass ich zu Recht mit dabei sein darf. Spätestens mit dem Gewinn der Weltmeisterschaft in der Mixed-Staffel war ich auch im internationalen Wettbewerb angekommen.

Wolltest Du zwischendurch auch mal hinschmeißen? Falls ja, wann und warum? Bei einer so anspruchsvollen Sportart wie es der Triathlonsport ist, läuft nicht immer alles glatt. Misserfolge, Verletzungen, etc. gehören mit dazu. Das Entscheidende ist, was man aus diesen Situationen für sich selber mitnimmt und dass man nicht aufhört an seine Ziele zu glauben. Der Gedanke hinzuschmeißen kommt natürlich in solchen Situationen auch mal durch. Nachdem ich 2019 von einem Auto angefahren wurde und den Ellenbogen und mehrere Rippen gebrochen hatte, unmittelbar vor dem entscheidenden Jahr für die Qualifikation zu den Olympischen Spielen, dachte ich schon daran ob es noch machbar sein würde in eine gute Form zu kommen. Zumal der Heilungsprozess gefühlt ewig gedauert hat und Fortschritte lange Zeit überschaubar waren. Aber Verletzungen heilen aus und Misserfolge rücken in den Hintergrund. Der Wille muss nur ungebrochen bleiben.

Wie definierst Du Talent? Würdest Du von Dir selbst sagen, dass Du ein besonderes Talent im Triathlon bist/warst? Talent bedeutet für mich, dass talentierte Athleten sich schnell an sich verändernde Bedingungen oder Anforderungen anpassen können und das Erlernen und Umsetzen von neuen Reizen schneller bewältigen. Bezogen auf körperliche Voraussetzungen beispielsweise jemand, der eine hohe Sauerstoffaufnahmefähigkeit oder eine hohe Laktattoleranz mitbringt.
Auf meine erste Definition hin bezogen würde ich sagen, bringe ich ein gutes Talent mit, im Hinblick auf körperliche Voraussetzung gibt es sicher höher einzuschätzende Athletinnen. Ich muss mir in diesem Bereich vieles hart erarbeiten.

Wie viel ist aus Deiner Sicht Talent und wie viel harte Arbeit, um es in die Weltspitze zu schaffen? Talentiert sind bis zu einem gewissen Grad alle Athleten/-innen die sich auf Weltklasse-Niveau bewegen. Es wird immer Sportler geben, die über bessere körperliche Voraussetzungen verfügen. Unter dem Strich bleibt Triathlon aber für mich eine Extremsportart, bei der harte Arbeit unumgänglich bleibt. Treffend ist das Sprichwort: „It's the will, not the skill".

Was war/ist Dein größtes Ziel? Wann würdest Du sagen, Du hast das erreicht, was Du erreichen möchtest/wolltest? Das Ziel ist die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio. Dem ordne ich das nächste halbe Jahr sportlich alles unter. Es wäre toll wenn ich mir diesen Traum noch erfüllen könnte. Umgangssprachlich wäre das die Kirsche auf meiner persönlichen Triathlon-Torte.

Petko Beier

TFG

NECKAR-ALB

Wie viele Athleten in welcher Altersgruppe und aus welchen Vereinen trainieren aktuell in der TFG?
12 – 14 Athleten aus den Vereinen VfL Pfullingen, TSG Reutlingen, Tria Echterdingen und Post-SV Tübingen sind aktuell dabei, im letzten Jahr waren auch Kinder der SG Dettingen/Erms und des VfL Waiblingen bei uns.

Wo trainiert die TFG, welche Trainingsanlagen werden genutzt?
Wir schwimmen im Schönbergbad (Freibad), im Echazbad (Hallenbad) jeweils in Pfullingen und im Hallenbad in Lichtenstein-Unterhausen. Lauftraining findet meistens in und um das Schönbergstadion in Pfullingen statt. Zum Rad- und Lauf-Koppeltraining sind wir auf den Wegen im Gebiet „Auf der Röt" und „Tannenwald" zwischen Pfullingen und Reutlingen unterwegs.

Wer sind die Trainerinnen und Trainer?
Bettina Haas und Berthold Günder für den VfL Pfullingen; Christina, Christoph und Matthias Klumpp von der TSG Reutlingen.

Gibt es besondere Aktionen (z. B. Radausfahrten, Trainingslager, Grillfest, etc.)?
Für gemeinsame Trainings, die am Wochenende oder in den Ferien stattfinden, lassen wir uns sportartübergreifende Aktivitäten einfallen:
Techniktraining mit dem Mountainbike, Skatingkurse auf der Schwäbischen Alb, Trimm-dich-Pfad in Reutlingen, verschiedene Challenges, die der VfL Pfullingen abteilungsübergreifend anbietet (Orientierungslauf, Bewegungsparcours im städtischen Raum, Berglauf auf den Pfullinger Schönbergturm ...). Schnuppertrainings für Yoga, Crossfit und Bouldern.
Letztes Jahr haben wir am letzten Schultag vor den Sommerferien noch einen „Swim and Run in die Ferien" organisiert. Für die Zeiten des Corona-Lockdowns gibt es jede Woche einen Trainingsplan und Athletiktipps über WhatsApp oder Workouts auf YouTube von unserem vereinseigenen Fitnessstudio (peb 2).

Ansprechpartnerin
Bettina Haas
E-Mail: bettina-haas@online.de

KREATIVE LÖSUNGEN IN DER PANDEMIE

Auch wenn man sich insgesamt sicher nicht gern an das Jahr 2020 zurück erinnern möchte, gab es doch auch Lichtblicke und positive Aspekte. Auf die gesamte Gesellschaft gesehen, gab es überall immer wieder Zeichen der Solidarität (z. B. Applaus für Pflegekräfte), die Digitalisierung wurde mehr als bisher auch als Chance erkannt (z. B. Online-Meetings statt weiter Reisen) und es gab teilweise einen sehr kreativen Umgang mit den Erfordernissen durch die Pandemie, wobei sich hier die Kultur und der Sport besonders hervortaten.

Auch der Triathlonsport suchte und fand Lösungen um in Pandemiezeiten den Athletinnen und Athleten Möglichkeiten zu bieten, ihren geliebten Sport ausüben zu können. Wobei Triathlon grundsätzlich eine der Sportarten war und ist, die aufgrund der Gegebenheiten (Freiluftsportart, Einzelwettkampf) noch relativ wenig betroffen war. Bereits im April gingen die ersten Triathleten aufgrund der geschlossenen Bäder mit ihren Neoprenanzügen für das Schwimmtraining in die vielen Seen im Land und auch im Herbst wurde die Freiwassersaison teils bis in den November verlängert.

Am meisten schmerzte die Triathleten neben dem fehlenden Training im Verein und der Gruppe natürlich die Absage der vielen Wettkämpfe, insbesondere auch die Veranstalter und den Verband, denen die Ausfälle nicht zuletzt ein tiefes finanzielles Loch in die Taschen riss.

Aber der BWTV mit seinem Triathlon-Tag und der Aktion „minitri@home“, die Talentfördergruppen sowie etliche Vereine und sogar Schulen machten im Lauf des Sommers dann doch einiges möglich, bis hin zu den vier Wettkämpfen, die im September in Sindelfingen, Steinheim, Winnenden und Östringen stattfinden konnten. So kamen der Triathlonsport im Land und der BWTV im Jahr 2020 letztlich mit einem „blauen Auge“ durch die Krise.

Wir wollen auf den nächsten Seiten nochmals mit einigen Bildern an diese verrückte 2020er-Saison erinnern sowie allen an den Aktionen und Wettkämpfen Beteiligten sehr herzlich für ihren Einsatz und ihr Engagement danken.

Ralf Klengel

DIE IDEE

Als der Lockdown im März 2020 auch den Sport und seine Veranstaltungen erreichte, sagten nach und nach Vereine und Eventveranstalter ihre Veranstaltungen ab. Bis einschließlich August 2020 fand im Grunde nichts mehr statt, so wie wir Triathleten es kennen und uns wünschen.

Die Flucht ins Digitale war für die meisten auf Dauer keine Alternative. Triathleten sind Natursportler. Sie wollen soziales Miteinander leben, gemeinsam trainieren, sich miteinander messen oder sich einfach nur in freier Natur sportlich betätigen.

Der BWTV hatte sich gemeinsam mit weiteren „Playern" überlegt, wie man in kurzer Zeit ohne den üblichen Aufwand ein kleines Angebot für die Triathleten schafft. Das Ergebnis war der Triathlon-Tag am 26. Juli 2020.

Keine Wechselzone, keine offizielle Zeitnahme, keine abgesperrten Strecken, aber eine über eine Internetplattform organisierte Veranstaltung. Es gab kein Ranking und kein Finisher-Shirt, aber dafür ein attraktives Starter-Shirt, das den Beginn der Rückkehr zum normalen Sport symbolisieren sollte.

„Triathlon pur" war das Motto. Zurück zu den Wurzeln, die Konzentration auf das Wesentliche: Schwimmen, Radfahren und Laufen ohne Unterbrechung. Die Wechselzone war das eigene Auto oder ein kleiner Platz für das abgestellte Fahrrad. Die Zeit und Strecken kontrollierten die Triathleten selbst.

Auch wenn wir als Verband der Überzeugung waren, dass durch den Jagdstart mit zwei Minuten Abstand und das Fehlen von Wechselzonen, abgesperrten Strecken, Zeitnahme, Siegerehrung und Zuschauern sowie die Begrenzung auf 100 Teilnehmer keine genehmigungspflichtige Veranstaltung vorliegen kann, hatten wir in den Gemeinden, in denen ein geeigneter See liegt, die Zusammenarbeit mit den Sportvereinen gesucht und jede einzelnen Location, die in Frage kam, bei der Gemeinde angezeigt, damit diese die Gelegenheit hatten, dies im Vorfeld zu prüfen.

Die erste Idee war von 30 möglichen Badeseen in Baden-Württemberg ausgegangen. Alle Vereine oder Verantwortlichen, mit denen wir gesprochen hatten, waren von der Idee begeistert. Aber dann kamen nach und nach Absagen und Einwände, sodass kurz vor der Eröffnung des Meldeportals zunächst nur zwei definitive offizielle Zusagen vorlagen und wir deshalb kurzfristig zusätzlich die Einzelstartvariante in kompletter Eigenorganisation als Alternative zur Anmeldung stellten. Jeder Triathlet sollte am 26.07.2020 die Rückkehr zu einer halbwegs normalen Sportausübung feiern können.

Die vielen und ausnahmslos positiven Kommentare sowohl der Teilnehmer als auch der Helfer vor Ort und in den sozialen Medien waren Beleg dafür, dass der BWTV mit dem Triathlon-Tag powered by ALB-GOLD den Nerv getroffen hatte.

Bei einigen Teilnehmern kam das Konzept so gut an, dass sie nach einer Fortsetzung fragten und der Veranstalter am Bodensee plant aufgrund der dortigen Probleme insbesondere bzgl. Straßensperrungen bereits mit einem ähnlichen Konzept Veranstaltungen für die kommenden Jahre.

An dieser Stelle im Namen des BWTV nochmals ein herzliches Dankeschön an die Organisatoren vor Ort, die beteiligten „Kampfrichter-Helfer" sowie die Partner ALB-GOLD, RESTUBE und ultraSPORTS.

Bernhard Thie
BWTV-Präsident

VIELE STRAHLENDE GESICHTER BEIM TRIATHLON-TAG

Verena Scholl / Armin Reiner/Bernhard Thie/TSV Ilshofen

Die rund 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Triathlon-Tag powered by ALB-GOLD genossen am Sonntag, 26. Juli 2020 die Rückkehr zu ihrem Sport. An mehreren Seen verteilt übers Land durften sie – unter Beachtung der geltenden Corona-Regeln – Schwimmen, Radfahren und Laufen. Es gab zahlreiche strahlende Gesichter und viele Dankeschöns.

An acht Seen im Land, dem Aichstrutsee bei Welzheim, dem Bodensee bei Immenstaad/Fischbach, dem Siebenerlensee bei Karlsdorf-Neuthard, dem Degenbachsee bei Crailsheim, dem Müllersee bei Riegel/Malterdingen, dem Stausee bei Schömberg, dem Epplesee bei Kirchentellinsfurt und dem Schluchsee konnte am letzten Juli-Sonntag endlich wieder Triathlon ausgeübt werden. Natürlich aufgrund der Corona-Regeln ohne Massenstart, Wechselzonen und groβe Siegerehrungen aber dafür mit viel Herzblut, Freude und Spaβ an der Bewegung!

Rund 70 Athletinnen und Athleten hatten sich zudem für die „Do-it-yourself-Variante" entschieden, ein Gewässer in ihrer Nähe zum Schwimmen genutzt und sind auf selbst ausgesuchten Strecken Rad gefahren und gelaufen.

kiwami

Alternative Wettkampfformen gefragt

Da alle Schultriathlons abgesagt werden mussten, hatten sich die Veranstalter des Schultriathlons in Mengen ein besonderes Konzept überlegt und einen „Triathlon zuhause online“ ins Leben gerufen. Mitmachen konnte jeder, also Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer aber auch die Eltern oder Geschwister. Es ging darum, einen Triathlon zuhause zu absolvieren, wobei das Schwimmen durch eine vorgegebene gymnastische Übung ersetzt wurde. Die Streckenlängen waren ebenfalls für alle Altersklassen vorgegeben. Jeder der diese absolviert hatte, konnte sich auf der Seite der Sonnenlugerschule in Mengen eine Urkunde herunterladen.

Dasselbe Konzept übernahm der BWTV für den Kreisparkassen Schülertriathlon in Winnenden und rief ebenfalls alle Schülerinnen und Schüler, Lehrer und Eltern dazu auf daran teilzunehmen. Die Informationen zu beiden Triathlons gab es online auf der Homepage des BWTV, dort konnten dann auch die Urkunden heruntergeladen werden.

Wie viele Schülerinnen und Schüler das Angebot tatsächlich nutzten, konnte aufgrund des Konzepts nicht nachvollzogen werden. Aber diejenigen, die mitgemacht hatten, waren offensichtlich mit Feuereifer dabei und glücklich, sich im Freien bewegen zu können. Das belegten die zahlreichen Einsendungen an Fotos und auch Videos.

Privat

Kreative Ideen beim minitri@home

Bereits während des ersten Lockdowns im Frühjahr hatte sich die BWTV-Jugend eine Aktion für den Nachwuchs ausgedacht und rief zum „minitri@home“ auf. Die Kids sollten zuhause einen Triathlon absolvieren, diesen auf Video aufnehmen und einsenden. Insgesamt 15 kreative Clips wurden erstellt und auf den Social-Media-Kanälen veröffentlicht.

Da wurde auf dem Rollbrett oder der Liegebank geschwommen, mit dem Kinderrad oder auf der Rolle geradelt und in Haus und Garten gelaufen – meist lautstark unterstützt vom Rest der Familie. Fast 14.000 Aufrufe und viele, viele Likes auf der Facebook-Seite des BWTV zeigen, dass auch diese Aktion sehr gut angekommen war.

Privat

JUGEND bwtv

Dankbarkeit für das Engagement

Neben dem Vereinstraining unter Corona-Einschränkungen gab es auch vereinsübergreifende Aktionen und Maßnahmen, insbesondere um dem ambitionierten Nachwuchs ein gewisses Wettkampffeeling bieten zu können. Hier taten sich insbesondere die Talentfördergruppen des BWTV sowie einzelne leistungssportorientierte Vereine hervor und organisierten mit viel Herzblut kleinere „Wettkämpfe" für die jungen Triathletinnen und Triathleten, die meist in einen Trainingstag eingebettet waren.

Die TFG Nordwürttemberg/Barbara Herzberg luden an den Katzenbachsee zu einem Triathlon, ebenso wie die TG Biberach/Alex Roth an den Laupheimer Baggersee. Die TFG Südschwarzwald/Hubert Klemm konnten in Langenau nicht schwimmen und machten daher kurzerhand einen Bike&Run mit den Kids.

Die TFG Neckar-Alb/Bettina Haas dagegen organisierten einen „Swim&Run in die Ferien", ebenfalls einen Swim&Run gab es bei der TFG Oberschwaben/Wolfgang Rudnick in Mengen.

Die TriKids des TV Heitersheim stellten trotz Corona-Einschränkungen im Rahmen des Ferienprogramms der Gemeinde einen Triathlon-Aktionstag für den interessierten Nachwuchs auf die Beine.

Die Freude und Dankbarkeit auf Seiten der Athleten und ihrer Trainer sowie Eltern war groß, dass trotz aller Erschwernisse solche Angebote durch die TFGs und Vereine gemacht wurden.

Alex Roth/TV Heitersheim

WETTKÄMPFE IN 2020

GLÜCKLICHE UND ZUFRIEDENE TRIATHLETEN

Ralf Klengel/Khalid Bouchti/Armin Reiner/Peter Mayerlen

Vier Veranstalter trotzten allen Widrigkeiten im verflixten vergangenen Jahr und schafften es im September noch Wettkämpfe anzubieten. Alle vier Veranstaltungen verliefen erfolgreich und man sah in viele glückliche Athletengesichter.

Beim Kreissparkassen Triathlon in Sindelfingen (Orga-Chefs Karen und Axel Stahl) waren 500 Teilnehmer am Start, in Winnenden beim Wunnebad Swim&Run (Nicole Wöllner) 250, darunter auch 115 Kinder und Jugendliche. Den Steinheimer mz3athlon „shorti" (Achim Seiter) absolvierten ebenso 140 Triathletinnen und Triathleten wie den Kraichgauman Crossduathlon in Östringen (Christian Huth und Torben Baptist).

Alle vier Organisationsteams hatten sich im Vorfeld intensiv mit den geltenden Hygienevorschriften auseinandergesetzt und entsprechende Konzepte entwickelt, so gab es Einzelstarts (4er-Wellenstart in Östringen), die Wechselzonen waren großzügig angelegt und auf die sonst übliche Bewirtung wurde schweren Herzens verzichtet.

Im Rückblick bleibt festzuhalten, dass die Organisatoren hervorragende Arbeit geleistet haben und die ausgearbeiteten Hygienekonzepte griffen. Die Athletinnen und Athleten hielten sich diszipliniert an die Vorgaben und hatten letztlich trotz allem großen Spaß daran, ihren Sport unter Wettkampfbedingungen absolvieren zu können.

bwtv
bwtv
Kids

ncd

INTERVIEW MIT FLORIAN ANGERT

BWTV *Wie bist Du zum Triathlon gekommen?*
FLORIAN Ich bin seit dem sechsten Lebensjahr geschwommen, habe mit elf Jahren den Sprung in den BaWü-Kader geschafft und war in meinen „Hochzeiten" zwei Jahre im C-Kader des DSV. Mein größter Wettkampf waren die Jugend-Europameisterschaften 2010 in Helsinki, was eine echt coole Erfahrung war. Nach meinem Abi 2011 habe ich die Badehose an den Nagel gehängt und habe ein duales BWL-Studium angefangen. Sport war da erstmal nur Nebensache, bis ich von Celia Kuch angesprochen wurde, ob ich nicht mal Triathlon ausprobieren will. Mit einem 11-kg-Stahlrad habe ich dann meinen ersten Triathlon gemacht, 2012 in Mußbach. Das Training im Vorfeld hat schon so Spaß gemacht, dass ich wusste, ich will häufiger Wettkämpfe starten und mich verbessern.

Welche/r Trainer/in hat/haben Dich geprägt? Ich hatte bisher drei Trainer. Celia Kuch (2012), Christian Weimer (2013 bis Ende 2016) und Philipp Seipp (seit 2017). Alle haben mich auf ihre Art geprägt und ich konnte viele unterschiedliche Dinge mitnehmen, an die ich mich heute auch noch erinnere. Konstanz ist da in meinen Augen extrem wichtig, um auch auf lange Sicht Erfolg haben zu können. Man kann sich auch nur so weiterentwickeln als Athlet, wobei ich denke, dass auch die Trainer mehr (vom Athleten) „lernen".

Wen würdest Du als Deine/n Entdecker/in bzw. wichtigste Person dahingehend sehen, die den entsprechenden „Push" gegeben hat? Sicherlich Celia Kuch, selbst ehemalige Profitriathletin aus Weinheim. Hätte sie mich damals in Weinheim im Fitnessstudio nicht angesprochen und gefragt, ob ich Triathlon ausprobieren will, hätte ich mit der Sportart heute wohl nichts am Hut.

Wie bist Du vom Verein/Verband gefördert worden?
Mein Startpass wurde vom Verein gezahlt. Ansonsten bin ich meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mich unterstützt haben, wo sie konnten und mich immer haben machen lassen (auch wenn sie manchmal sicherlich nicht begeistert waren).

Wie hast Du Leistungssport und Schule/Ausbildung unter einen Hut gebracht? Ich habe vom normalen Gymnasium, als es im Schwimmen „ernst" wurde, auf das Helmholtz Gymnasium in Heidelberg gewechselt, welches mit dem OSP Rhein-Neckar kooperiert hat. Das hat es mir erleichtert acht Trainingseinheiten pro Woche (inkl. Frühtraining), aber auch Trainingslager während der Schulzeit zu absolvieren und trotzdem mein Abi vernünftig zu machen.

Was das Studium angeht bin ich eher keine Orientierung. Das Studium mit Bachelor muss ich noch abschließen. Das ist leider mit der Zeit dem wachsenden Trainingspensum, mehr Rennen und der Reiserei zum Opfer gefallen.

Ab wann war Dir klar, dass Du es bis in die Weltspitze schaffen kannst? Sowas ist schlecht planbar würde ich sagen. Ein erster Schritt war bestimmt der Frankfurt City Triathlon 2013, als ich hinter Sebi Kienle (der damals amtierender 70.3-Weltmeister war) Dritter wurde, aber ihm auf der Radstrecke eine Minute vor der Nase rumgefahren bin. Dadurch wurde Erdinger aufmerksam, vier Monate später war ich im Perspektivteam.
Der zweite Schritt war dann der ins Erdinger Profiteam, nach u. a. meinem Vize-Europameistertitel am Walchsee 2016 und den Siegen im BASF-Cup 2015 und 2016. Das „Profi-Sein" wollte ich unbedingt probieren, selbst wenn das nach zwei Jahren in die Hose gegangen wäre. Aber die Chance wollte ich nutzen.
Der richtige „Durchbruch" war dann in Samorin 2018, wo ich von Kilometer 40 auf dem Rad bis zur Hälfte des Halbmarathons das Rennen angeführt habe und am Ende Dritter wurde. Spätestens da wusste ich, dass ich mit den besten der Welt mithalten kann, aber gleichzeitig noch viel Arbeit wartet, um wirklich konkurrenzfähig zu sein.

Wolltest Du zwischendurch auch mal hinschmeißen? Falls ja, wann und warum? Ich war zweimal verletzt, das war mental nicht ganz einfach. Aber richtig hängen lassen, dass ich kurz davor war aufzuhören, habe ich mich nie. Ende 2017/ Anfang 2018 war der Gedanke vielleicht mal da. Wenn die Wettkämpfe, Trainingslager und damit das Reisen und die finanziellen Kosten steigen, kommt man irgendwann doch ins Rotieren und man muss sich überlegen, wie man das Ganze stemmt.

Wie definierst Du Talent? Würdest Du von Dir selbst sagen, dass Du ein besonderes Talent im Triathlon bist/warst? Talent ist für mich, bestimmte Veranlagungen/Voraussetzungen zu haben, die sich andere erarbeiten müssen. Beispielsweise sind einige Athleten eher auf kürzere Distanzen gut, andere kommen von ihrer Veranlagung her erst auf der Mittel-/Langdistanz in Fahrt. Auch das Erlernen von neuen Bewegungsabläufen (Technik beim Schwimmen oder Laufen) hat sicherlich was mit Talent zu tun.
Ich würde mich jetzt nicht wirklich als großes Talent bezeichnen. Ich denke ich bin von meiner Veranlagung im Mittel-/Langdistanz-Triathlon gut aufgehoben – aber ich trainiere ja auch dafür und liege nicht nur auf der Couch.

Wie viel ist aus Deiner Sicht Talent und wie viel harte Arbeit, um es in die Weltspitze zu schaffen? Ich glaube, wenn man Sport generell verfolgt sieht man, dass man mit Talent zwar weit kommen kann aber am Ende gehört viel, viel Arbeit dazu. Zahlreiche Sportler werden in jungen Jahren als Supertalent gehandelt, aber wenn's dann mit Mitte 20 um die Wurst geht, sind die wenigsten noch auf Weltklasse-Niveau. Irgendwann kommt immer der Punkt, an dem man Dinge im Training umstellen muss bzw. sich selbst hinterfragen und ändern oder anpassen muss. Da hilft Talent nichts bzw. wenig.
Schwer zu sagen, wie die Anteile zwischen Talent und Arbeit sind, aber in meinen Augen überwiegt die Arbeit klar. Vielleicht 80, 90 %.

Was war/ist Dein größtes Ziel? Wann würdest Du sagen, Du hast das erreicht, was Du erreichen möchtest/wolltest? Ein Ziel ist auf jeden Fall das Podium auf Hawaii und ein Sieg in Frankfurt und/oder Roth. Wann ich das erreicht habe, ist glaube ich selbsterklärend ☺

Simon Hofmann/Getty Images

IMPRESSUM

TRIATHLON BADEN-WÜRTTEMBERG 2021

Herausgeber
BWTV /// Baden-Württembergischer Triathlonverband e. V.
Fritz-Walter-Weg 19 /// 70372 Stuttgart
Tel. 0711.28077-350 /// Fax 0711.28077-353
info@bwtv.de /// www.bwtv.de

Chefredaktion V.i.S.d.P.
Peter Mayerlen /// info@bwtv.de

Anzeigen
Peter Mayerlen c/o, BWTV Geschäftsstelle

Sponsoren/Partnerbeiträge
Eventpower /// Restube, Dr. Wolz /// ultraSPORTS /// ALB-GOLD /// RACEPEDIA /// Taymory /// Z3ROD /// Casco /// Leistungsdiagnostik.de

[Autoren und Mitarbeiter* Sebastian Kienle /// Barbara Herzberg /// Bernd Krassnitzer /// Marie Wintergerst /// Hans Winzen /// Eva Werthmann /// Gisela Glemser /// Katharina Möller /// Hubert Klemm /// Dr. Christoph Simsch /// Markus Kaumeyer /// Reimund Mager /// Daniel Unger /// Wolfgang Rudnick /// Martin Lobstedt /// Sophia Weiler /// Jan und Eric Diener /// Johannes Fröhlinger /// Mario Schierok /// Armin Reiner /// Laura Philipp /// Thomas Fleischmann /// Vera Gloger /// Anja Knapp /// Bettina Haas /// Bernhard Thie /// Florian Angert /// Peter Mayerlen **]**

[Fotografen* Axel Schlindwein /// Verena Scholl /// Wolfram Bott /// Alex Roth /// Kevin Sawyer, Red Bull Content Pool /// Ingo Kutsche /// Alessa Reiner /// Frank Rosenkranz /// Armin Reiner /// Reimund Mager /// Petko Beier /// SPORTOGRAF /// Marathon-Photos.com /// Getty Images /// Jo Kleindl /// Florian Pfeiffer /// Thomas Schnitzer /// Moritz Sonntag /// Ralf Klengel /// Bernhard Thie /// Khalid Bouchti /// Simon Hofmann /// Peter Mayerlen. **]**

Gestaltung & Satz
siegel konzeption | gestaltung, www.jochen-siegel.de

Druck
Offizin Scheufele, Druck und Medien GmbH & Co. KG Stuttgart

* Für etwaige Unvollständigkeit wird um Nachsicht und Entschuldigung gebeten. Aus Gründen der Vereinfachung wird in manchen Texten die männliche Schreibform für beide Geschlechter verwendet. Die gewerbliche Nutzung des Adress-, Bild- und Namenmaterials ist nicht gestattet. Gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz sind personenbezogene Daten besonders geschützt. Eine Übernahme der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen auf Datenträger ist nicht zulässig.

BASE | PROTECT | PERFORM | RECOVER

GERMAN SPORTS NUTRITION

GEWINNSPIEL

Gewinne 1 von 3 Immunpaketen von ultraSPORTS im Wert von je 64,90 Euro.

Unser Immunsystem ist ein absolutes Wunderwerk. Es kontrolliert unseren Körper permanent auf mögliche Krankheitserreger und setzt Immunzellen in Bereitschaft, um uns vor Infektionen aller Art zu schützen. Besonders in der winterlichen Zeit, solltest du daher nach deinem Immunsystem schauen und ihm helfen, möglichst stark zu werden.

Gemeinsam mit ultraSPORTS verlosen wir die Komplettlösung für einen gesunden Winter – das IMMUNPAKET.

Die Monatskur, die deine Schutzbarrieren richtig auf Vordermann bringt. Das Immunpaket besteht aus drei wertvollen Nährstoffprodukten

Ingwerextrakt:
Täglich einige Tropfen Ingwerextrakt in Wasser oder Tee einrühren
Floratin:
3 Kapseln zu einer Hauptmahlzeit
Promunin:
Täglich eine Portion Promunin in 100 ml Wasser aufgießen und trinken

Ihr müsst nur die folgende Frage beantworten:
Wer gewann den 7. Swim&Run in Reutlingen in der Hauptklasse Männer?

Schickt die Antwort mit Namen und Adresse per Mail direkt an **gewinnspiel@bwtv.de**

Einsendeschluss ist der 31. März 2021

ALB·GOLD

WIR PACKEN'S: SPAGHETTI IN PAPIER.

Naturland

DE-ÖKO-006
Deutsche Landwirtschaft

Jetzt auch Spaghetti und Co. plastikfrei verpackt. Entdecken Sie alle Nudeln & Spätzle beim Besuch im ALB-GOLD Kundenzentrum in Trochtelfingen.
Mehr unter alb-gold.de

#PLASTIKFREI