

Chaos in Bleckede

Der Tag fing eigentlich schon so an...

Unser letzter Wettkampf in Bleckede. Kurz vor Abfahrt erhielten wir die Nachricht, dass Cord leider ausfällt, er hat sich einen Zahn beim Frühstück abgebrochen..., doch was war nun mit Claire, die eigentlich bei ihm mitfahren wollte... Mutig ist sie in den Benz gestiegen und hat schon ihr erstes Ziel erreicht, angekommen in Bleckede.

Auf dem Veranstaltungsgelände waren unsere Jungs mittlerweile schon aufgereggt, die haben Probleme, wir bekommen keine Startunterlagen!!! Tatsächlich war in Bleckede das System abgestürzt und die Zuordnung Transponder – Athlet war nicht mehr gegeben. Also hieß es abwarten, etwas später durften wir schon einmal, ohne Startnummer und Transponder, unsere Räder in die Wechselzone bringen. Aber die Aufregung blieb - kriegen die das noch hin - bis hin zum - findet der Wettkampf überhaupt statt. Wir waren aber heiß, wollten unseren 5. Platz verteidigen. Zudem hatten wir viele Fans mit, zwei Hunde und Ira wollte uns heute unterstützen.

Dann war es soweit, wir erhielten handgeschriebene Startnummern und der Startschuss fiel sogar noch im Zeitplan. Wir durften in dem 80 cm tiefem Wasser mit Neo schwimmen. Los ging es durch die schwarze Brühe, dieses Mal waren wir alle in der gleichen Startgruppe. Nico kam von unserem Team als erster aus dem Wasser dichtgefolgt von Paul, Jonas, Louis und Jannes. Aber Mathies und die Mädels ließen auch nicht lang auf sich warten.

Auf der Radstrecke musste nun weiter um jeden Platz gekämpft werden. Es war eine 20 km recht schnelle Strecke mit Wendepunkt. Louis kam als erster mit einer Radzeit von 33:44 in die Wechselzone, gefolgt von Paul und Jannes. Nico und Jonas erreichten fast gleichzeitig die Wechselzone und die anderen Starter ließen nicht lange auf sich warten. Ira motivierte Mathies, er möge doch noch ein paar Brikett drauflegen, welches ihm auch souverän gelang.

Auch die Laufstrecke hatte einen Wendepunkt, so dass wir uns doch immer sehen und motivieren konnten. Das tückische an der Laufstrecke war, das wir auf dem Rückweg den Deich sahen und das Ziel praktisch vor Augen hatten. Aber, Pustekuchen, wir mussten noch über eine Treppe, die über die Radstrecke gebaut war und wurden noch 1 km durch den Ort geführt.

Louis kam als erster vom Team und mit einem 17. Platz in der Gesamtwertung ins Ziel. Dicht gefolgt von Paul, Platz 26 in der Gesamtwertung und Jannes, Platz 33, ins Ziel. Jonas, der die Strecke nicht kannte, musste Nico an der besagten Treppe ziehen lassen. Nico belegte Platz 56 und Jonas, 27 Sekunden später, Platz 61 in der Gesamtwertung. Danach folgt Mathies auf Platz 80. Ira erreichte als erste Frau der gesamten Mix Teams das Ziel, gefolgt von Claire und Uta.

Eigentlich sollten wir auf der Strecke noch ein Bibergehege sehen, denn wir waren ja beim Bibermann Triathlon, aber... wir waren wohl zu schnell.

Gespannt warteten wir nun auf das Gesamtergebnis und... unser Einsatz hat sich gelohnt wir belegten Platz fünf in der Tageswertung und haben somit den 5. Platz in der Gesamtwertung halten können und... sind mega stolz

Eine tolle Saison 2019!!!



Verbandsliga trotz dem Wetter

Heute sind wir zu unserem 4. Verbandsliga Wettkampf nach Altwarmbüchen gefahren. Leider waren die Wetteraussichten nicht wirklich motivierend. Pünktlich dort angekommen, haben wir uns erst einmal den Baum zum Unterstellen gesucht, der am wenigsten Regenwasser durchlässt.

Nachdem wir abgecheckt hatten, wer von uns in welcher von den 3 Wellen startet, haben wir uns zum einchecken bereit gemacht. Uta, Cord, Matthias, Claire und Jannes sollten als erste ins Wasser. Lea, Nico, Harald, Paul, Robert und Louis waren jeweils eine viertel Stunde später auf die anderen beiden Startzeiten aufgeteilt. Zum Glück war Neo erlaubt, denn das Wasser hatten nur 20°, gefühlt noch kälter?! Für uns war das Problem gelöst! Unsere Schwimm Heldin war an diesem Tag Lea, sie musste die Strecke ohne Neo bewältigen. Jannes und Uta haben schon beim einschwimmen mit Neo gefroren. Aber Lea hat sich, wie man sie kennt, tapfer durchgekämpft.

Die erste Startgruppe musste die Radstrecke bei strömendem Regen absolvieren, aber wir ließen uns davon nicht demotivieren. Die wunderschöne Laufstrecke am See entlang konnten wir dann sogar genießen. Die anderen beiden Startgruppen waren mittlerweile auch auf der Strecke und wir konnten viele von unseren Teamkollegen auf der Radstrecke und auch auf der Laufstrecke motivierend anfeuern, bis alle das Ziel erreichten.

Dadurch, dass wir alle unterschiedliche Startzeiten hatten, war es bis zum Schluss spannend, wie wohl die Platzierung aussehen wird?! Unsere erfahrene Jugend ging in die Wertung ein, Jannes mit einer Topzeit von 1:09:22 und der schnellsten Rad- und Laufzeit im Team, belegte Platz 20 im gesamten Feld. Dann folgte Paul auf Platz 27 mit einer Zeit von 1:10:04. Louis folgt mit einer Zeit von 1:11.45 auf Platz 36 und Nico, der vierte in der Wertung mit der schnellsten Schwimmzeit des Teams auf Platz 54, mit einer Zeit von 1:13:25.

Die anderen Starter unterstützten das Team mit tollen Ergebnissen. Wir drei Mädels Claire, Lea und Uta müssen uns im Herrenteam jedes Mal aufs Neue behaupten und haben schließlich die Plätze 146, 160 und 178 erreicht. Robert, Cord, Matthias und Harald erreichten Platz 110, 126, 147 und 193.

Das bedeutet Platz 8 in der Tageswertung und Platz 5 in der Gesamtwertung.

Wieder einmal eine tolle Teamleistung. Am 1. September folgt der letzte Verbandsliga Start in Bleckede, wo wir noch einmal hart um den 5. Platz in der Gesamtwertung kämpfen müssen.

Erfahrung trifft auf Debüt

Am vergangenen Sonntag startete die Triathlon Verbandsliga in die dritte Runde. Diesmal ging es mit dem Team nach Braunschweig.

An unserem mittlerweile traditionellen Platz auf dem Hügel am See kamen nach und nach alle Stader zusammen. Auch das Supportteam für unsere Starter war wieder gut vertreten, sodass für die Stimmung am Streckenrand sowie den teaminternen Fotoservice gesorgt war.

Mit insgesamt sieben Startern in der Verbandsliga ging es an den Start. Harald konnte leider aufgrund von Rückenproblemen nicht mit dabei sein und auch Celine hatte wenige Wochen zuvor einen leichten Radunfall, weshalb sie auf den Start verzichten musste, sodass beide nur vom Streckenrand das Renngeschehen beobachten konnten.

Jannes, Nico, Louis und Paul durften gleich in der ersten Startgruppe mit ins Wasser. Bei 24,5 Grad mussten die 750m ohne Neo hinter sich gebracht werden. Nico kam nach der ersten Schwimmrunde als erster Stader und vierter der Startgruppe aus dem Wasser und konnte seinen Platz auch über die zweite Hälfte verteidigen. Die anderen drei platzierten sich um Platz 15, wodurch sie eine sehr gute Ausgangsposition für den weiteren Wettkampf hatten. 20 Minuten später ging es für Lea, Uta und Cord ins Wasser. Neben unseren bereits erfahrenen Ligastartern konnte Lea dabei ihr erstes Sprintdistanzdebüt feiern.

Die Radstrecke hat bekannterweise ein für uns etwas anspruchsvolleres Profil, ebenso die Laufstrecke. Auf der 21,5km langen Strecke mussten alle Athleten gegen den Wind kämpfen. Das hohe Tempo an der Spitze konnten die Jungs dadurch nicht ganz mithalten und verloren einige Plätze. Nichtsdestotrotz schlugen sie sich super und kamen recht dicht beieinander in die zweite Wechselzone. Durch die Sicht auf die Teamkollegen konnten sich beim Laufen alle nochmal motivieren. Jannes schaffte es, durch ein starkes Laufen einen nach dem anderen aus dem Team zu überholen und setzte sich an die Stader Spitze. Nico konnte sich mit einer Zeit

von 1:15h den 1. Platz in seiner Altersklasse sichern. Louis und Paul haben sich gegenseitig gepusht und konnten ca. 30 Sekunden nach Nico ins Ziel laufen. Louis sicherte sich damit den 3. Platz AK.

Mit 1:29h konnte Lea erfolgreich ihre erste Sprintdistanz beenden. Vor allem durch ihr Lauftalent schub sie sich in der letzten Disziplin Platz für Platz nach vorne und erreichte die 5. beste Laufzeit aus dem Feld! Diese Anstrengung wurde mit dem Altersklassensieg belohnt.

Cord und Uta komplettierten das Team und erreichten nach 1:27h und 1:36h ebenfalls das Ziel.

Insgesamt belegten wir damit in der Tageswertung Rang 7, was uns auf den 9. Platz in der Gesamtwertung bringt. Nun steht nächste Woche Altwarmbüchen und im September Bleckede auf dem Plan, wo wir noch einmal angreifen werden, um den Platz in den Top Ten zu verteidigen.

Julian und Jonas haben den Wettkampf neben der Unterstützung für die Verbandsliga ebenfalls als Vorbereitung für ihren Saisonabschluss der Regionalliga Nord in zwei Wochen genutzt. Mit 1:07h war Julian schnellster Stader und lief damit auf den 5. Platz gesamt und Platz 3 seiner Altersklasse. Auch Jonas erreichte die Top Ten in 1:11h, womit er seinen Altersklassensieg feiern konnte.

2. Verbandsliga Start am Salzberg

Am Samstag sind wir wieder durchgestartet. Diesmal ging es nach Bokeloh, wo wir 700m im 28° Grad warmen Schwimmbad, 20 km um den Salzberg fahren und bei glühender Hitze 4 Runden à 1,25 km um ein Kornfeld laufen sollten.

Am Start um 12:05 Uhr waren Claire, Matthias, Harald, Jonas E. (Jonny), Jannes und Uta. Louis dessen Endzeit gleichzeitig in die Ergebnisse der Landesmeisterschaften Junioren einfließen, musste sich noch eine Stunde gedulden, bis auch er in das warme Wasser steigen durfte.

Das Schwimmen lief für alle recht gut. Jannes stieg zuerst aus dem Wasser, dicht gefolgt von Jonny, um auf den recht hügeligen Radkurs zu gehen. Uta hatte Pech, sie hatte Probleme mit der Schaltung und konnte die 20 km nur zu Ende nudeln.

Jannes stieg als erster vom Rad und ging auf die Laufrunde, Jonny folgte kurz darauf und auch die anderen ließen nicht lange auf sich warten, um nach guten Zeiten ins Ziel zu laufen. Dort stellte sich die erste Frage, wie weit ist Louis?

Wir platzierten uns an der Laufstrecke und nach Berichten von Jörg und unseren anderen mitgereisten Fans musste er ziemlich weit vorne sein?! Und so war es, Louis kam nach 1:12:58 Stunden ins Ziel für sein Verbandsliga Team und holte sich mit dieser Zeit auch noch den Landesmeister Titel Junioren. Perfekte Leistung.

Durch die super Leistung unseres Teams kamen wir auf Platz 12 und liegen jetzt in der Gesamtwertung auf Platz 10.

Toller Wettkampf!

Der nächste Start für das Verbandsliga Team ist am 11. August in Braunschweig.

Impressionen



Der letzte Feinschliff

Dieses Wochenende vom 10. - 12. Mai nutzten viele Triathleten des Stader SV beim jährlichen, gemeinsamen Trainingswochenende die Gelegenheit, in intensiven Trainingseinheiten noch einmal die Muskeln spielen zu lassen und den eigenen Stand des Trainings zu überprüfen.

Standesgemäß war die erste Einheit am Freitagabend im Schwimmbad angesetzt, um mit Massenstarts und Sprints auf die ersten Meter eines jeden Triathlon vorzubereiten. Zwei runtergerissene Schwimmbrillen und der ein oder andere Tritt haben jeden gut abgehärtet.

Der Samstag stand im Zeichen des Wettkampfs im Radfahren und Laufen.

Als Standortbestimmung im Laufen stand eine 4 km Zeitnahme am Vormittag an. Und die Leistungen hier zeigten: Im Laufen sind alle richtig gut drauf!

Nachdem in den letzten Jahren zu jedem Trainingswochenende das Wetter nicht spielte und wir wegen Regen und Kälte das Duathlon-Training in Hammah absagen mussten, war die zumindest die Sonne dieses Jahr auf unserer Seite, warm ist allerdings auch anders.

Und so konnte endlich mal wieder das so wichtige Duathlon-Training durchgeführt werden, bei dem der Schwerpunkt nicht nur auf dem reinen Laufen und Radfahren liegt, sondern auch der Wechsel trainiert werden kann.

Abwechselnd wurden dann 1,7 km gelaufen und 10 km auf dem Rad zurückgelegt, immer mit einem gewissen Wettkampfdruck und -tempo. Die Berge des Nordens, unser geliebter Wind, machte das Radfahren noch einmal anspruchsvoller und jeder musste damit für sich klar kommen, denn wie in jedem Wettkampf galt auch bei uns Windschattenverbot.

Als Belohnung gab es im Ziel dann für jeden Kekse und Kuchen.

Und auch der Sonntag spielte mit und so gingen wir als große Gruppe bei bestem Sonnenschein auf eine lange gemeinsame Ausfahrt in Richtung Bremervörde. Die schweren Beine vom Vortag haben es nicht gerade einfacher gemacht, dennoch wurden die 70 km und diversen Ortsschildsprints durchgezogen – no Pain no Gain halt.

Nach diesem Wochenende scheinen alle fit zu sein, diese Form muss jetzt gehalten oder sogar noch verbessert werden, so dass alle in drei Wochen beim Liga-Start in Limmer (Verbandsliga) und in Bergedorf (Regionalliga) Top-Leistungen zeigen können!

Impressionen





Die heiße Phase startet

Die Saison steht in den Startlöchern und die Triathleten sind auch dieses Jahr wieder in der Verbandsliga und in der Regionalliga vertreten.

Unsere junge Generation hat sich stark entwickelt, weshalb wir in beiden Ligen aus dem Vollen schöpfen können.

Die Verbandsliga-Mannschaft ist mit insgesamt 16 Startern, von denen sieben Athleten 18 Jahre und jünger sind, sowie drei ehemalige Regionalliga-Starter, gut besetzt, sodass hier die Ambitionen gegeben sind die vorderen Plätze der Liga anzugreifen.

Darüber hinaus bietet die Liga auch unseren Einsteigern und Erfahrenen eine perfekte Möglichkeit, als Mannschaft zu den Wettkämpfen zu reisen und den Sport als Gemeinschaft zu erleben.

Auch dieses Jahr besteht die Liga wieder aus sechs Sprint-Triathlons, die größtenteils im Süden Niedersachsens ausgetragen werden. Stationen der Verbandsliga sind Hannover-Limmer, Bokeloh, Braunschweig, Altwarmbüchen und Bleckede.

Unser Regionalliga-Team ist dieses Jahr mit sechs Athleten besetzt, die auch dieses Jahr wieder einen einstelligen Tabellenplatz in Deutschlands dritthöchster Triathlon-Liga anpeilen.

Interessant an der Liga ist in diesem Jahr die Neuausrichtung der Wettkampf-Formate, wobei zwei Team-Sprints, ein Sprintrennen mit Windschattenfreigabe, eine olympische Distanz und eine Team-Relay (Mannschafts-Staffel) im Super-Sprint-Format wartet.

Die ersten Wettkämpfe beider Ligen finden am ersten Juni-Wochenende statt, für die Verbandsliga in Limmer (01.06.) und für die Regionalliga mit einem Team-Sprint in Hamburg-Bergedorf (02.06.).

Bis dahin wird natürlich hart trainiert und sich optimal vorbereitet. Unter anderem erwartet alle Triathleten des Stader SV ein gemeinsames Trainings-Wochenende in Stade, bei dem die letzten Feinschliffe an der sportlichen Form vorgenommen werden und das gemeinsame Training im Vordergrund steht.

Erste Wettkampfluft wird natürlich auch geschnuppert, denn am 25. Mai steht mit dem [Stader Swim & Run](#) noch unser Heimwettkampf auf dem Programm.