

Stader SV bleibt in der Regionalliga

Der letzte Wettkampf der Saison ist gelaufen und zum großen Finale konnten die Stader Triathleten nochmal zeigen, was in ihnen steckt. Mit einem 6. Platz in der Tageswertung gab es einen versöhnlichen Abschluss. Das Stader Tageblatt veröffentlichte dazu folgenden Artikel: *Einen besseren Abschluß hätten sich die Triathleten vom Stader SV gar nicht vorstellen können. Nach einer verkorksten Saison mit vielen verletzungsbedingten Ausfällen sollte in Bad Zwischenahn endlich der Verbleib in der Regionalliga gesichert werden und das gelang eindrucksvoll. Allen voran die beiden Erfahrensten im Team Konrad Straube und Morten Tiedemann zeigten Toppleistungen. Mit Platz 15 in 1:14:29 std für Konrad und Platz 23 1:16:00 std für Morten schafften sie die Basis für das gute Teamergebniss. Julian Elfers, der in seiner ersten Regionalligasaison total überzeugte, kam nach 1:18:09 std ins Ziel, knapp gefolgt von Sebastian Harner, er benötigte für die Distanzen 1:18:49 std. Der Fünfte im Team Florian Scholz überquerte die Ziellinie nach 1:23:03 std. Am Ende stand Platz sechs in der Tageswertung, was einen sicheren Mittelfeldplatz in der Gesamtwertung bedeutet. "So, jetzt haben wir noch mal allen gezeigt, was wir können und im nächsten Jahr werden wir uns wieder in der oberen Hälfte der Tabelle festsetzen, aber jetzt ist erst mal Pause" sagte Konrad zufrieden im Ziel.*

Die Fakten des Tages wären damit zusammengetragen. Zur Ergänzung: Der sichere Platz im Mittelfeld in der Gesamtwertung ist Platz 12. mit 54 Wertungspunkten. Vor uns platzierten sich Ratzeburg (52 WP), Braunschweig (51 WP) und die Tri Michels Hamburg (49 WP). Alles denkbar knapp, aber was zählte war sich nochmal zu behaupten und den anderen Teams einen Vorgeschmack darauf zu geben, was sie nächste Saison erwartet.



Ein paar Worte sollen aber noch über den Wettkampf verloren werden: Zum Saisonfinale ging es über eine eher ungewöhnliche Distanz. 750m Schwimmen, 27km Rad und 5,4km Laufen lässt sich wohl irgendwo zwischen Sprint- und Olympischer Distanz einordnen. Wobei die Tendenz definitiv zum Sprintwettkampf ging, was sich spätestens auf der Radstrecke deutlich zeigte. Nach der kurzen Schwimmstrecke hatte sich das Feld nur wenig auseinandergezogen, und die ersten 40 Athleten gingen in einem Zeitfenster von weniger als zwei Minuten auf die Radstrecke. Schnell bildeten sich Gruppen in denen das Windschattenverbot radikal missachtet wurde. Überzogen ausgedrückt: Wer absolut regelgerecht fahren wollte musste entweder eine übermächtige Radleistung zeigen oder wurde abgehängt. Immer wieder gab es Versuche von Athleten sich aus den Gruppen abzusetzen, die jedoch schnell gekontert wurden. Auf dem folgenden Bild von Michael Strokosch verdeutlicht sich die Situation:



Natürlich wurde dadurch die leidige Diskussion einer Windschattenfreigabe wieder losgetreten und zumindest für die Sprintwettkämpfe sollten sich die Organisatoren dies ernsthaft überlegen. Auf der kurzen Laufstrecke war dann wieder jeder auf sich allein gestellt und es ging mit hohem Tempo ins Ziel. Dort genossen die Stader Athleten das angenehme Flair des Saisonabschlusses und ließen es sich nehmen auf die verkorkste Saison, die am Ende noch zum Guten gewendet wurde, anzustoßen.



"Nächste Saison wird nicht gegen den Abstieg gekämpft sondern oben kräftig mitgemischt," so das einstimmige Ziel der Mannschaft für das nächste Jahr. Aber zunächst geht es in eine wohlverdiente Saisonpause. Das war die Saison 2012!

Verletzung, Plattfuß und Zeitstrafe verhindern gutes Ergebnis

Es hat nicht sollen sein. Das Team des Stader SV wird nach dem zwischenzeitlichen Höhenflug in Stuhr weiterhin vom Pech verfolgt. Dabei standen die Vorzeichen zum vierten Regionalligawettkampf in Güstrow ausgesprochen gut. Konrad hat mit dem guten Ergebnis aus Stuhr endlich seine Form wieder gefunden, Morten kommt nach seiner erfolgreichen OP ebenfalls wieder richtig in Tritt und unsere beiden Jüngsten, Julian und Florian befinden sich sowieso seit Beginn der Saison in sehr guter Verfassung. Timo, als fünfter Starter des Teams, war in diesem Jahr zum ersten Mal im Einsatz.



Die erste Hiobsbotschaft erreichte uns bereits am Freitagabend. Florian musste verletzungsbedingt absagen. So kurzfristig war leider kein Ersatzstarter aufzutreiben, somit blieb uns nichts anderes übrig als mit vier Athleten an den Start zu gehen. Bedeutete für uns aber auch, fällt ein weiterer Athlet aus, werden wichtige Punkte eingebüßt. Trotz alledem waren wir uns sicher, dass wir an das gute Ergebnis in Stuhr anknüpfen können, so lange alle Durchkommen...



Mit einem wolkenlosen Himmel, einem 20 Grad warmen See und vier hochmotivierten Athleten begann der Morgen vielversprechend. Der Start erfolgte um 10 Uhr am Strand des Inseees. Anschließend hieß es zwei Runden á 750m Schwimmen, eine kurze Laufpassage zum Start der zweiten Runde sorgte für zusätzliche Spannung. Mit Konrad (13.) und Julian (14.) kamen gleich zwei von uns weit vorne aus dem Wasser. Für Morten, aufgrund des Trainingsrückstands im Schwimmen nicht verwunderlich, und Timo lief es dagegen auf den 40er Plätzen eher durchschnittlich. Auf dem Rad lief zunächst alles nach Plan. Konrad konnte seine gute Platzierung zunächst ohne Probleme halten, Julian fiel nur leicht zurück und Morten machte hingegen ordentlich Plätze gut. Doch dann der Schock, mit einem Reifenschaden versuchte sich Konrad ca. 3 km vor Ende der Radstrecke noch in die Wechselzone zu retten. Nach rund einem Kilometer fahren auf der Felge hat er dieses Unterfangen dann aber aufgeben müssen und bewältigte die noch verbliebenen zwei Kilometer Barfuß laufend mit dem Rad in der Hand. Bis Konrad in der Wechselzone ankam, hatten bereits Morten, der eine sehr starke Radleistung zeigte und Julian die Schuhe gewechselt und sich in Richtung Laufstrecke gemacht. Timo kam mit etwas Verspätung auf Position 70 ein, hatte jedoch seine stärkste Disziplin mit dem Laufen noch vor sich. Morten lief wie entfesselt und war mit der elftbesten Laufzeit und einem daraus resultierenden 19. Gesamtrang absolut zufrieden. Auch Julian mit einer guten Laufleistung als 34. im Ziel und Timo, der ebenfalls nochmal 10 Plätze gut machte, konnten sehr zufrieden mit ihrem Wettkampf sein. Nur wollte ihnen das Strahlen im Ziel nicht so richtig gelingen. Grund

hierfür war der völlig entnervte Konrad, der nach gut einem Kilometer seine Laufschuhe ausziehen musste und das Rennen mit aufgeriebenen Zehen entkräftet aufgab. Zu guter Letzt erfuhr Julian auch noch, dass er eine zweiminütige Zeitstrafe beim Radfahren kassiert hatte, bedeutete für ihn: er verlor ein paar Plätze und wurde als 40. in die Gesamtwertung aufgenommen.

Für das Teamergebnis bedeutete dieser Tag am Ende Rang 12. Trotz dieser Umstände sind wir damit noch einigermaßen glimpflich davon gekommen. In der Gesamtwertung bleiben wir damit weiterhin 13., sind jedoch vor dem letzten Wettkampf in Bad Zwischenahn, einer Sprintdistanz, frohen Mutes, dass wir diesen Tag mit starken Leistungen ausgleichen können. Die Ergebnisse aus Güstrow findet ihr [hier](#) oder natürlich auch im



Raus aus dem Tabellenkeller

So langsam gewinnt das Triathlon Team des Stader SV seine Stärke zurück. Am vergangenen Wochenende wurde in Stuhr der dritte Wettkampf der Regionalliga Nord ausgetragen und das Ziel der Stader Athleten war es die Abstiegsplätze zu verlassen. Am Ende der Saison steigen die letzten drei Teams in die entsprechenden Landesligen ab und nach dem zweiten von fünf Wettkämpfen rangierte das Stader Team nur auf dem vorletzten Platz.



Aber die Zeichen für den Triathlon in Stuhr über die olympische Distanz standen gut. An den Start gingen Konrad, Julian, Florian, Sebastian und Morten. Bei sehr angenehmen Bedingungen ging es dann schon früh morgens um 9 Uhr in das Wasser des Silbersees in Stuhr. Julian zeigte eine hervorragende Schwimmleistung und ging als 15. aus dem Wasser, direkt gefolgt von Konrad. Flo ging nicht ganz fit an den Start, konnte aber ebenfalls sehr aussichtsreich auf dem 26. Platz auf die Radstrecke gehen. Etwas weiter hinten kamen dann noch Sebastian und Morten als 39. und 42. aus dem Wasser, aber kein Grund zur Beunruhigung: Für Sebastian ist das Schwimmen traditionell die schwächste Disziplin und Morten fehlt nach seiner Mandel-OP ganz einfach noch das Training.



Aber der Einstieg in das Rennen war gelungen und die Stader Athleten hatten Blut geleckt. Und so ging es dann auch weiter: Konrad hatte einen richtig guten Tag erwischt, konnte seine Position beim Radfahren fast behaupten und legte auf den abschließenden 10km nochmal ordentlich zu. Am Ende Platz 19. "Endlich lief es mal wieder rund!", freute sich Konrad im Ziel. Als zweiter und dritter des Stader Teams kamen dann Julian und Sebastian ins Ziel. Beim Radfahren musste Julian einige Federn lassen, zeigte aber dann noch eine gute Laufleistung und kam als 33. in einer Zeit von 2:07:18 ins Ziel. Direkt dahinter Sebastian, der auf der Laufstrecke kaum zu bremsen war: Mit der 11.-besten Laufzeit des Tages machte er beherzt Platz um Platz gut und trug zu der sehr guten Teamleistung Einiges bei. Als vierter Athlet des Stader SV lief Morten ins Ziel. Mit viel Kampf und am Ende froh über den geglückten Wiedereinstieg in die Saison nach seiner OP schaffte er es noch auf den 41. Platz. Florian ging leicht angeschlagen in den Wettkampf und konnte seine hervorragende Leistung der beiden vorigen Wettkämpfe leider nicht wiederholen. Insbesondere auf dem Rad büßte er einige Plätze ein und kam am Ende als 50. ins Ziel. Aber auch das lässt sich noch sehen und nicht jeder Wettkampf kann ganz rund laufen. Nächstes Mal geht wieder mehr!

Am Ende platzierte sich das Triathlon Team des Stader SV mit einer Platzziffer von 127 auf dem 8. Rang der Tageswertung. Und es wäre sogar noch mehr drin gewesen! Platz 6 (Tri Team Lüneburg) und 7 (TSV Bokeloh) liegen mit Platzziffern von 124 und 125 nur denkbar knapp vor dem Stader Team. Aber das Tagesziel war erreicht! In der Gesamtwertung rangiert der Stader SV jetzt mit 36 Wertungspunkten auf Platz 13 von 16 Mannschaften. Hinter uns rangieren noch die Triabolos Hamburg (39 WP), die Trias Hildesheim (42 WP) und der LC

Nordhorn (44 WP). Die vollständigen Ergebnislisten gibt es hier: [Ergbnisse](#) (oder auch im Bereich Ergebnisse - Saison 2012).

Ausruhen ist aber nicht angesagt! Beim nächsten Wettkampf in Güstrow heißt es wieder alles geben und sich von den Abstiegsplätzen distanzieren!

Von der OP erholt

Nachdem auf Grund einer chronischen Mandelentzündung Mitte Juni bei Morten Tiedemann die Mandeln operativ entfernt wurde, geht jetzt auch für ihn so langsam die Saison los. Natürlich ist der große Trainingsrückstand in dieser Saison nicht mehr aufzuholen, jedoch ist er froh überhaupt wieder ordentlich trainieren zu können und seine Mannschaft so gut wie möglich in der Saison unterstützen zu können. Am vergangenen Mittwoch startete Morten mit zwei Wochen Training



in den Beinen beim Altstadtlauf in Göttingen. Beim Firmencup über 5,3 km mit über 1200 Startern sicherte er sich den 6. Platz in 18:14 Minuten. Hier die [Ergebnisliste](#). Jetzt geht der Blick nach vorne, am 29. Juli ist der nächste Wettkampf der Regionalliga in Stuhr!

Stader Triathleten mit dem jüngsten Team am Start

Weiterhin stark geschwächt ging das Triathlon Team Stader SV am vergangenen Wochenende erneut mit Verstärkung aus der Jugend in Itzehoe zum Doppelwettkampf an den Start. Wie schon beim Wettkampf in Bergedorf ging Florian Scholz an den Start, ebenfalls aus der Jugend kamen an diesem Wochenende Jonas Elfers und Antoine Großer hinzu. Komplettiert wurde das Team von Sebastian Harner und Peter Scholz, der kurzfristig noch für den beruflich verhinderten Vinzent Gäbler eingesprungen ist.



Damit ging das Triathlon Team Stader SV wohl mit einem der jüngsten Teams in der Regionalliga an den Start. Jonas und Antoine waren die jüngsten und einzigen beiden Athleten in der Altersklasse Jugend A und auch Florian hatte in der nächsthöheren Altersklasse der Junioren mit nur zwei weiteren Teilnehmern keine große Gesellschaft. Für unsere drei Youngsters war es also keine leichte Aufgabe unter den weitaus älteren und zumeist wesentlich erfahreneren Athleten zu bestehen.

Wie schon in den letzten Jahren ging es in Itzehoe mit einem Swim & Run über 500m Schwimmen und 2,5km laufen los. Der See hatte mit 15,4 Grad keine wirklich angenehme Temperatur, aber da müssen ja alle Athleten durch. Im hohen Tempo ging es also einmal durch das eisige Gewässer und dann auf die kurze und knackige Laufstrecke rund um den See. Beim Wechsel hatte alle unsere Starter leichte Probleme, gerade bei so kurzen Distanzen ist es ärgerlich dort Sekunden liegen zu lassen. Aber auf der Strecke gaben sie alles was drin war und zeigten Kampfgeist. Flo überzeugte wie schon in Bergedorf und kam nach 17:43 auf dem 22. Platz ins Ziel. Es folgten Sebastian auf dem 31. Platz mit einer Zeit von 18:10, Antoine auf dem 63. Platz in 19:46 und Jonas dicht dahinter auf dem 67. Platz in 20:07. Peter hatte in den letzten 12 Tagen 2000km auf dem Rad zurückgelegt und hatte dementsprechend gerade mit den hohen Geschwindigkeiten auf der kurzen Strecke zu kämpfen. Er komplettierte unser Ergebnis mit einem 79. Platz in 21:13.



Einige Stunden später gingen die Athleten dann für das Jagdrennen an den Start. Es galt jetzt einen Sprinttriathlon zu bewältigen, gestartet wurde mit den Abständen aus dem Swim & Run. Leicht verändert zum letzten Jahr ging wirklich jeder Starter einzeln mit seinem Rückstand an den Start, anstatt als Team mit summierten Rückstand. Die Rückstände machten es natürlich gerade unseren jüngsten Athleten nicht leichter, aber sie zeigten Kampfgeist und steckten ihre Köpfe nicht in den Sand. Insbesondere auf der Radstrecke zeigten sich deutliche Unterschiede zu den älteren Mitsreitern. So sah die Konstellation nach 500m Schwimmen, 20km Rad und 5km laufen ähnlich wie nach dem Swim & Run aus: Flo konnte seinen sehr guten Platz fast halten und kam nach 1:02:26 auf dem 28. Rang ins Ziel. Es folgte Sebastian auf dem 43. Platz nach 1:04:54. Antoine und Jonas kamen nach 1:10:19 bzw. 1:12:51 auf dem 68. und 74. Platz ins Ziel. Dazwischen schob sich noch Peter, der auf dem Rad eine kleine Aufholjagd startete. Am Ende hieß es für ihn nach 1:12:16 Platz 73, direkt vor Jonas. Wer sich die Ergebnisse nochmal in vollem Umfang anschauen möchte, der findet die Ergebnisliste des Swim & Run [hier](#), die Ergebnisliste des Jagdrennens [hier](#), sowie die Mannschaftspunktewertung [hier](#).

In der Summe ergab sich damit für unser Team an diesem Wochenende der vorletzte Platz, zumindest die Mannschaft des LC Nordhorn konnten wir hinter uns lassen. Aber Respekt an unsere Starter, sie haben alle stark gekämpft und insbesondere Jonas und Antoine gaben alles bei ihrem Regionalliga-Debüt.

In der Gesamtwertung teilen wir uns zur Zeit mit den TriAs Hildesheim den vorletzten Platz. Da die letzten drei Teams aus der Regionalliga absteigen steht uns also noch einiges an Arbeit bevor um am Enden den Klassenerhalt feiern zu können. Ein kurzer Blick soll auch an die Spitze geworfen werden: Auf den ersten drei Plätzen befinden sich zur Zeit das Kaifu Tri Team, der TSV Bokeloh und das Tri Team Lüneburg. Es ist aber noch lange nichts entschieden, die Teams liegen noch eng beieinander und es folgen ja noch drei weitere Wettkämpfe. Nächste Station: 29.07.2012 in Stuhr.

Haifischbecken Regionalliga

Der erste Wettkampf der Regionalliga 2012 ist Geschichte. Wie schon in den letzten Jahren stellte der Vierlanden-Triathlon in Hamburg Bergedorf den Saisonauftakt für die Athleten der Regionalliga Nord dar und dieses erste Kräftemessen bestätigte erneut das hohe Niveau im Starterfeld. Stark geschwächt ging das Triathlon Team Stader SV am Sonntag an den Start. Lukas und Morten sind nach einer verkorksten und von langen Verletzungspausen geprägten



Saisonvorbereitung noch nicht wieder fit, Sebastian war terminlich verhindert und auch unser Polizist Timo konnte nach einer 20-Stunden Schicht bedingt durch eine Großdemonstration in Hamburg nicht teilnehmen. Es blieben Konrad und Vinzent und glücklicherweise erklärte sich Florian und Fridolin aus der Jugend des Stader SV dazu bereit, dieses Jahr in der Regionalliga auszuhelfen. So konnten wir zumindest mit vier Athleten an den Start gehen und uns so teuer wie möglich verkaufen. An dieser Stelle zunächst einmal Dank und Respekt an Flo und Frido. Für beide war es der erste olympische Triathlon und das in einem Starterfeld, das keine Fehler verzeiht und beiden Athleten einen harten Empfang auf dieser Distanz bereitete. Aber das ganze Team zeigte Moral, allen voran Flo. Trotz der für ihn ungewohnt langen Wettkampfdauer zeigte er eine Top-Leistung. Nach 1,5 km Schwimmen im eiskalten See, 42 km Rad und 10 km Lauf kam er in 2:07:25 als bester Stader auf dem 38. Platz ins Ziel. Direkt dahinter folgte Vinzent, der nach 2:08:14 auf Platz 42 die Ziellinie überquerte. Konrad hatte einige Probleme beim Schwimmen und Radfahren und kam erst beim Laufen so richtig in Fahrt. Aber mit viel Routine und Biss kämpfte er sich mit einer Endzeit von 2:11:04 als 51. ins Ziel. Frido musste dem hohen Tempo im Feld Tribut zollen, zog sich jedoch achtbar aus der Affäre und überquerte erhobenen Hauptes nach 2:32:20 als 75. die Ziellinie.



So konnten wir uns in der Endabrechnung noch einen 13. Platz erarbeiten. Die vollständige Ergebnisliste gibt es [hier](#), sowie die Mannschaftswertung [hier](#). Das wird kein Zuckerschlecken diese Saison und wir müssen die Zähne fletschen um nicht im Haifischbecken Regionalliga gefressen zu werden. Aber aus dem Lager der Stader Athleten kommt eine klare Kampfansage. So leicht lassen wir uns nicht unterkriegen und es wird um jede Sekunde und jeden Platz gekämpft. Nächste Station: Itzehoe. Wir werden erneut von der Jugend unterstützt, diesmal in Person von Flo, Antoine und Jonas. Dazu starten Vinzent und Sebastian. Auf den kurzen Strecken beim Doppelwettkampf in Itzehoe wird hohes Tempo gefragt sein.

Also: Ab geht die Post, lasst keine Sekunde liegen Jungs!

Der Saisonbeginn rückt näher

gibt werden. „Luis geht es aber nicht darum, mehr Mitglieder zu gewinnen, sondern die vergangenen Jahre sind Höhenflur von Schwäbisch, 100 km Radfahren und 40 km Schwimmen“

Die Vorbereitung läuft auf Hochtouren

Triathlon: Das Regionalliga-Team des Stader SV sieht der Saison optimistisch entgegen

STADE. Nach dem Winter ist vor der Saison und so läuft die Vorbereitung und Saisonplanung der Triathleten des Stader SV bereits auf Hochtouren. Mit den erfahrenen Athleten Konrad Straube, Morten Todenmann, Lucas Zylinder, Timo Meyer und Sebastian Harner sowie den „Neuen“ Florian Scholz und Julian Eilers ist das Team gut aufgestellt, will oben mitrutschen und den fünften Platz aus dem letzten Jahr mindestens verteidigen.

Den letzten Schüß dafür holen sich die Stader in Trainingscamps während der Osterferien in Clamthal-Zellerfeld und der Rhön, bevor mit dem Dushtiken



Das erfolgreiche Regionalliga-Team.

in Scheßlitz am 14. April die Saison eröffnet wird. Für die beiden Youngster gilt es dazu noch, ihre Bewährungsprobe, den Start bei der Augsburg-Tour, zu bestehen. Zwei weitere wichtige Termine sind die Landesmeisterschaften am 26. Mai in Botschach und die Deutschen Meisterschaften

am 14. Juli in Grieszná. In Botschach wird der SV voraussichtlich sechs Athleten an den Start schicken, für die Deutschen Meisterschaften können sich Florian Scholz und Julian Eilers qualifizieren. Wörtchen sind Teilnahmen an Events wie dem Harberg Triathlon geplant. Die Nachwuchsförderung ist nach wie vor ein Schwerpunkt im Stader SV.

Beim Start der Need-Cup-Serie am 19. Mai werden unter den ca. 150 Teilnehmern so auch 15 junge Stader sein. Dabei gehen Céline Lachmann, Rebecca Suhr und Jonas Witzler als die Favoriten ihrer Altersklassen, 06