

## **Mixed Team des Stader SV schafft den Sprung in die Top 10 der Triathlon Verbandsliga Niedersachsen Mix**

Der letzte Wettkampf der Verbandsliga fand am 15. September im Rahmen des 4. Moortriathlons des Blau-Weiß Buchholz statt.

Für das Stader Team waren diesmal Jannes, Nico, Marcus, Claire und Matthias am Start. Mit am Start war auch Max Schreiber - ein junger Nachwuchsathlet des Stader SV, der in der Jugendwertung startete.

Geschwommen wurden 750m (500m für Jugendwertung) bei frühherbstlichem Wetter im 18,1 °C kühlem "See im großen Moor". Nach Jannes und Nico, die im vorderen Leistungsfeld mitmischten, verließen Claire, Matthias und Marcus das Wasser. Auf den anschließenden 20km Radfahren und 5km Laufen arbeitete Marcus sich erwartungsgemäß noch auf die dritte Position innerhalb des Teams vor. Alle Teammitglieder zeigten sich in Topform. Vor allem Jannes und Nico sorgten mit ihren Leistungen für ein starkes Teamergebnis an diesem Wettkampftag. Aber auch Marcus, der am Tag zuvor noch einen Radmarathon über 210km absolvierte, konnte mit seiner Leistung sehr zufrieden sein - er belegte in seiner Altersklasse Platz 1. Gleiches gilt auch für Claire und Matthias, die ebenfalls in ihren Altersklassen den 1. Platz belegten.

Belohnt wurde das Team mit einem beachtlichen 7. Platz in der Tageswertung. Die Freude war riesengroß, als sich herausstellte, dass zum Abschluss der Verbandsliga Mix Saison das Stader SV-Team mit dem 9. Platz unter den Top 10 vertreten war. Über die gesamte Ligasaison hinweg hat das Stader Team in seinen verschiedenen Besetzungen dieses Ergebnis ermöglicht.

Auch für unseren "Rookie" Max war es ein toller Tag. Nachdem er noch ein wenig verfroren aus dem kalten Wasser kam (er hat noch keinen Neoprenanzug), zeigte er seine Qualitäten auf dem Rad und beim Laufen. Locker und freudestrahlend kam er ins Ziel und wurde von seinem Papa und dem Team empfangen. In seiner Altersklasse Jugend belegte er auf Anhieb Platz 6.

Das macht Lust auf mehr. Die Pläne des Teams für die nächste Saison werden bereits geschmiedet. Nach der Saison ist vor der Saison!



**Die alten Hasen sind für das Verbandsliga Mixed Team des Stader SV in Bokeloh auf der Strecke**



Im Sprinttriathlon galt es die Strecken 700m Schwimmen, 21 km Radfahren und 5 km Laufen zu absolvieren.

3 Wochen nach ihrem Langtriathlon beim OstseeMan waren Marcus Balluff, Claire Großer und Matthias Großer auf der Sprintstrecke unterwegs. Komplettiert wurde das Team durch Barbara Geldbach und Sebastian Schwindt. Bei sommerlich heißem Wetter wechselte Matthias nach dem Schwimmen als Erster aufs Fahrrad, gefolgt von Claire, Marcus, Sebastian und Barbara. Bei leicht böigem Wind wurde die Verfolgungsjagd auf dem Rennrad aufgenommen. Marcus überholte Matthias bei Kilometer 10. Nach dem Radfahren ging es in der Reihenfolge Marcus, Matthias, Claire, Sebastian und Barbara auf die abschließenden 5 Kilometer Laufen. Wie erwartet musste Matthias noch seiner Frau und Sebastian, die schnell unterwegs waren, den Vortritt überlassen. Die Abstände im Ziel waren überschaubar und alle konnten ihre Leistung optimal abrufen. Auch Barbara, die wegen Schuhproblemen barfuß finishte kam glücklich ins Ziel. In der Tageswertung gelang dem Team der 14. Platz. Beim abschließenden Wettkampf in Buchholz werden die jüngeren Athleten aus dem Stader SV-Team wieder das Ruder übernehmen.





**"Krankhaft" starker Auftritt in Wilhelmshaven**



Der dritte Verbandsliga-Start stand an, mit dem wohl spannendsten Format der Saison. Als Prerace gab es einen Swim & Run im TeamRelay-Format und anschließend folgte der Triathlon als Jagdrennen.

Doch im Vorfeld eine bittere Nachricht. Nico klagte über Magenschmerzen, das Frühstück blieb nicht drin. Deswegen muss man ihm hoch anrechnen, trotz alledem an den Start gegangen zu sein, um für uns wichtige Punkte für die Wertung zu sammeln.

Beim Prerace ging der erste Starter um 12:30 Uhr an den Start, was bedeutete an diesem Tag endlich mal einigermaßen ausschlafen zu dürfen, was nicht so oft vorkommt an einem Triathlon-Tag. Es gingen für uns Ira, Nico, Jannes und Jonas in genannter Reihenfolge an den Start, um auf den 250m Schwimmen und 1km Laufen eine gute Ausgangsposition für das nachfolgende Jagdrennen zu schaffen. Gestartet wurde zusammen mit den Oberliga Damen und Herren-Teams im Ems-Jade-Kanal. Somit war es ein ordentliches Gerangel bei dem Schwimmstart, Ira gelang es aber beachtlich gut sich hier durchzusetzen, hielt Anschluss an die anderen Athleten und wechselte bereits nach etwa 10 Minuten auf Nico. Bei Nico waren die Magenschmerzen mit dem Start wie verflogen, schwamm und lief stark – nahm beim Sprung in den Kanal einen ordentlichen Schluck Salzwasser, war, wie jeder von uns, etwas überrascht, dass es Salzwasser war, obwohl es eigentlich alle wussten – und wechselte nach knapp 9 Minuten auf Jannes. Auch Jannes und Jonas benötigten knapp 9 Minuten für den Swim & Run. Nach dem Zieleinlauf von Jonas warteten alle gespannt auf die Ergebnisse, war aufgrund des gemeinsamen Starts zusammen mit der Oberliga etwas schwer im Vorfeld zu sehen, auf welcher Position und in welchen Abständen wir ins Ziel kamen. Und dann die Freude. Platz 3 sprang bei dem Swim & Run heraus, mit 3 Minuten Abstand auf das starke Team aus Lohne, aber nur 20 Sekunden Rückstand auf Immensen-Arpke.

Knappe 1 ½ Stunden blieben uns dann nochmal in uns zu gehen, wieder zu Kräften zu kommen und gegebenenfalls nochmal zu lockern/warm zu machen, um für das Jagdrennen möglichst gut vorbereitet zu sein. Dann der nächste Schock. Jonas knickt beim warm machen auf einer Wiese um, muss um seinen Start bangen. Aber zum Glück hatten wir einen Arzt mit dabei. Barbara knetete nochmal ordentlich die Bänder, Füße und Beine durch, dass es für einen Start reichte, den Rest machte das Adrenalin weg.

Somit ging es 14:33 Uhr an den Start für Barbara, Ira, Jannes, Nico und Jonas. Auf der 500m langen Wendepunkt-Schwimmstrecke in dem Kanal konnten wir ordentlich viele vor uns gestartete Teams einsammeln. Jannes, Nico und Jonas kamen früh aus dem Wasser und wechselten auf Platz 8, 9 und 10 auf das Fahrrad, Ira ließ auch nur 2 Minuten länger auf sich warten, dann folgte Barbara.

Pünktlich zum Radfahren fing dann erschwerend auch noch der Wind an zu wehen. Jonas zeigte wie zuletzt in Salzgitter eine klasse Radform, hielt seine Position auf Rang 10, um als erster Stader in die Laufschuhe zu wechseln. Jannes kam aber auch schon etwa 1 ½ Minuten später und auch Nico ließ nicht lange auf sich warten. Auch Ira zeigte eine spitzen Radleistung. Mit der fünftbesten Radzeit aller Frauen der Verbandsliga stieg auch sie nur kurze Zeit später vom Rad. Auch Barbara zog ihr Tempo klasse durch.

Beim Laufen fehlten dann aber Jonas die nötigen Körner, um noch weiter vorne anzugreifen, rettete sich aber dennoch auf Platz 17 ins Ziel. Immerhin hielt der Fuß. Jannes zeigte abermals eine klasse Laufleistung, wie in Salzgitter. Diesmal legte er sogar noch eine Schippe drauf und finishte mit der achtbesten Laufzeit aller Starter auf Platz 13. Der Fuß von Jonas hat gehalten, aber wie ist es eigentlich Nicos Magen ergangen? Scheinbar ganz gut, er konnte sein

Rennen durchziehen und kam auf einem klasse 34. Platz ins Ziel. Zwei Minuten später folgte schon Ira und sicherte sich mit Platz 39 wichtige Punkte für uns. Barbara folgte auf Platz 93.

Doch was hieß das für unsere Teamwertung nach dem starken 3. Platz im TeamRelay? Es reichte für einen bockstarken 5. Platz in der Tageswertung. In der Gesamtwertung klettern wir dadurch auf Platz 8.

Vielen Dank auch an die zahlreich mitgereisten Supporter Uta, Patrick, Julie + Olaf. Ihr habt uns nochmal ein ordentliches Stück nach vorne gepeitscht.















---

## **Rennen im Schatten der Profis**

Für den zweiten Wettkampf unseres Verbandsliga-Mix Teams ging es nach Salzgitter an den schönen und glasklaren Salzgittersee. Hier stand eine etwas längere Sprintdistanz an.

Früh klingelte der Wecker, denn 6:30 Uhr fuhr unsere Kolonne aus drei Autos nach Salzgitter. Doch vor der Abfahrt noch die Hiobsbotschaft, ein Starter hat sich krankgemeldet und Uta plagten starke Rückenschmerzen, dass sie auch kurz davor war, zu Hause zu bleiben. Doch mit drei Starten waren wir definitiv zu wenig und hätten Strafpunkte in der Gesamtwertung bekommen. Also entschied sich Uta für das Team mit nach Salzgitter zu reisen.

In Salzgitter angekommen, haben wir direkt die Räder eingecheckt, denn wir wollten alles vorbereitet haben, um das Rennen der 2. Bundesliga sehen zu können.

Nach den Starts der 2. Bundesliga ging es für uns dann ins glasklare Wasser. Mit 22,5 Grad hatte der Salzgittersee eine badewannenähnliche Temperatur und es galt Neoverbot – außer für Uta – denn ab 60 sind die Temperaturgrenzen noch höher.

Durch das Schwimmen auf den 750m erzielten allen voran Jannes, aber dicht gefolgt von Jonas gute Ausgangspositionen für die bevorstehenden 25 km Radfahren. Jannes stieg als 6. und Jonas als 8. aus dem Wasser. Uta folgte auf Platz 90 mit einer guten Leistung trotz der Rückenschmerzen und Barbara komplettierte das Team.

Auf der hügeligen Radstrecke, die es durch den Wind noch mehr in sich hatte und 25km lang war, behauptete sich Jonas am besten ließ Jannes hinter sich und wechselte als erster Stader in



die Laufschuhe. Abermals bewies er bei diesem Wechsel Schnelligkeit und benötigte, wie auch in Braunschweig, am wenigsten Zeit, um in die Laufschuhe zu schlüpfen. Jannes folgt eine halbe Minute später, danach Uta und Barbara.

Beim Laufen auf den 5,4km rund um den Salzgittersee bewies Jannes eine beeindruckende Form. Er rannte die neunt beste Zeit des gesamten Feldes und kam als 13. ins Ziel. Jonas merkte die Radkilometer in den Beinen lief eine solide Zeit und kam als 23. ins Ziel. Uta kämpfte sich tapfer ins Ziel trotz der Rückenbeschwerden und finishte auf Platz 98, ehe Barbara auf Platz 100 das Ziel erreichte.

In der Tageswertung erzielte das Team einen soliden 10. Platz und bleibt in der Gesamtwertung weiterhin auf Platz 11. Jetzt geht es Schlag auf Schlag, denn der nächste Wettkampf folgt schon am kommenden Samstag. Hier steht in Wilhelmshaven ein Jagdrennen mit vorangegangenem Swim&Run an.

Julian erzielte bei den Jedermännern auf der gleichen Strecke den 3. Platz in einer Zeit von 01:07:57 Std.







**Triathlon-Neulinge treffen auf Triathlon-Erfahrenere**



Für unser neu gegründetes Verbandsliga-Mix Team ging es für den ersten Triathlon-Wettkampf der Saison nach Braunschweig. Für die fünf Athleten stand die Sprintdistanz auf dem Programm.

Für den Aufbruch nach Braunschweig hieß es, früh einen Wecker zu stellen, denn 5:30 Uhr war der Plan aus Stade loszufahren. Jonas holte vorher noch Antoine ab, um danach noch bei Nico vorzufahren, um das Männerauto zu komplettieren. Hier mussten Jonas und Antoine auch noch den Weckdienst machen, denn dort war noch alles dunkel – der Wecker hat nicht geklingelt. Ein wenig Puffer wurde hier aber eingeplant, weshalb alles halb so wild war und somit wurde schnell die Tasche geschnappt, um dann loszufahren. Das Damenauto mit Michelle und Uta wartete bereits um gemeinsam zu fahren.

Aufgrund der tiefstehenden Wolken, die je näher wir Richtung Braunschweig kamen immer stärker wurden und begleitet von Nieselregen waren, wurde immer wieder auf das Regenradar geschaut, ob sich dieses noch legt. Angekommen am Heidbergsee in Braunschweig hat es zumindest aufgehört zu regnen, bedeckt und windig war es weiterhin. Da mussten wir dann auch durch, Besserung war nicht in Sicht.

Die Startunterlagen wurden abgeholt und es ging direkt zum Einchecken. Hierbei gab es letzte Einweisungen zu Regeln und Ablauf, denn für Michelle war es der erste Triathlon überhaupt. Auch Antoine hatte noch ein paar Fragen, bei ihm liegt der letzte Triathlon immerhin schon etwa 10 Jahre her.

Nach kurzem vorherigem Einschwimmen ging es 10:40 Uhr in unserer Startgruppe dann an den Start. Michelle war tapfer, einige der wenigen, die sich ohne Neoprenanzug in das 20,5 Grad Wasser traute. Aber auch alle anderen meinten, so kalt ist das gar nicht – es war immerhin wärmer als die Außentemperatur.

Beim Massenstart der ca 150 Verbandsliga-Starter auf einem 350m Rundkurs, der zweimal absolviert werden musste, galt es, sich auf der kurzen Strecke zur ersten Boje eine gute Ausgangslage zu schaffen, um sich aus dem größten Gedränge etwas fernzuhalten. Den beiden erfahrenen Startern Nico und Jonas gelang dieses äußerst gut, beide schwammen vor dem großen Feld und trafen sich als Gesamt 3. und 4. Beim Landgang um gemeinsam auf die zweite Schwimmrunde zu gehen. Hierbei musste Jonas sich allerdings geschlagen geben und Nico ziehen lassen, ehe Nico als fünfter aus dem Wasser gestiegen ist. Jonas kam ca 15 Sekunden später auf Platz 7 dann in die Wechselzone, die Jonas aber vor Nico verließ, weil Nico nicht gut aus seinem Neoprenanzug kam. Antoine zeigte eine solide Schwimmleistung, kam als 39. Aus dem Wasser. Michelle bekam vor allem an den Wendebojen das Gedränge der großen Startergruppe zu spüren, musste einige Male auf Brust wechseln, zeigte dennoch und wohlgemerkt ohne Neo eine klasse Leistung und ging auf Platz 60 auf die Radstrecke. Uta konnte ihren Rhythmus schwimmen und verließ auf Platz 109 das Wasser.

Die anschließende Radstrecke war für alle kein Zuckerschlecken. Bei der sehr hügeligen Radstrecke, die, wenn man hier im Norden nur Deiche kennt, sehr kräftezehrend sind, mussten alle einige Plätze einbüßen. Wenn dann mal keine Berge waren, war es der starke Wind, der es auch nicht gerade leicht gemacht hat. Allen hat es gefreut, dass die Radstrecke nur 18 km betrug. Somit fuhr Jonas die schnellste Radzeit von uns.

Motiviert durch die schnellste Wechselzeit in die Laufschuhe des gesamten Feldes ging es dann für Jonas auf die abschließende Laufstrecke um den Heidbergsee. Auch die hatte es in sich, zwei Runden à 2,5 km und zwei starke Anstiege und einer auch noch ausgerechnet vorm

Ziel bzw wenn es auf die zweite Runde ging. Im Laufen konnte Jonas noch einige Plätze gut machen und kam auf Platz 22 in das Ziel. Als zweiter ging es für Nico auf die Laufstrecke, hat seinen Platz nach dem Radfahren gut halten können und erreichte auf Platz 41 das Ziel. Antoine merkte man die derzeit gute Laufform an, durch zwei Halbmarathons in der Vorbereitung, vergingen die 5 km quasi wie im Flug und er überquerte auf Platz 50 die Ziellinie. Michelle und Uta schlugen sich tapfer und kämpften sich durch. Am Ende sprang Platz 109 für Michelle und 113 für Uta heraus.

Durch die starke Teamleistung hieß es am Ende Platz 11 in der Gesamtwertung, aber viele Vereine sind vor uns, die in Reichweite ist. Nun heißt es die lange Pause zu nutzen, um weiter zu trainieren, denn erst am 04.08. steht der nächste Verbandsliga-Start in Salzgitter an.







