



Triathlon ganz oben

SHTU-Jahrbuch 2025/2026



Sei dabei beim Triathlon im Hawaii des Nordens!



OSTSEEMAN

TRIATHLON GLÜCKSBURG

1. – 2. August 2026





Liebe Triathletinnen und Triathleten,

unser traditionelles Jahrbuch mit vielen Geschichten, Zahlen und Fakten ist fertiggestellt. Ich danke dem Redaktionsteam mit Sarah von Cossart, Niels-Peter Binder und Julia Mönkehaus für die Zusammenstellung der Texte und Fotos und für die Erstellung und Gestaltung des Heftes. Ebenso gilt der Dank allen Autoren aus den Vereinen für ihre Storys, ohne diese Unterstützung wäre dieses Produkt nicht möglich.

Leider muss ich in diesem Jahr das Grußwort mit einer traurigen Nachricht beginnen und mitteilen, dass unser Landestrainer Carsten Krömer nach schwerer Krankheit am 1. Weihnachtstag viel zu früh verstorben ist. Mit Carsten verlieren wir einen Sportler, Trainer, Experten und Motivator, der unserem Sport mehr als ein Jahrzehnt lang so viel gegeben hat wie kaum ein anderer. Eine ausführliche Würdigung seiner Arbeit findet ihr im Heft. Auch wenn es schwerfällt, aber es ist sicher auch in Carstens Sinne, nun über die erfolgreiche Arbeit des Verbandes zu berichten.

Herausragendes ist in diesem Jahr vom Nachwuchsleistungssport zu berichten. Zwei deutsche Meistertitel durch Jaron Kollmeyer (TriSport Lübeck) in der Jugend A und Ben Elsenbach (TSV Bargteheide) in der Jugend B. Weitere gute Leistungen mit guten Platzierungen haben darüber hinaus gezeigt, dass wir als kleiner Verband auch auf Bundesebene mithalten können. Der Dank gilt insbesondere allen Trainerinnen und Trainern in den Vereinen sowie dem Trainer- und Betreuungsstab der SHTU.

Die Arbeit in den weiteren Bereichen konnte ebenso erfolgreich vorangebracht werden. Die Fortsetzung der Deernslehrgänge, Aktivitäten im Schulsport, ein Trainer-C-Lehrgang und zahlreiche Einsätze von Kampfrichterinnen und Kampfrichtern bildeten Schwerpunkte der Arbeit. Durch die Unterstützung unseres neuen Sponsors Casino Schleswig-Holstein konnten wir der Landesliga neue Impulse verleihen. Das Label „SHTU Landesliga powered by Casino Schleswig-Holstein“ hat sich schnell etabliert, ebenso konnten wir die Ausrichter der Ligawettkämpfe finanziell unterstützen.

Wir stehen weiterhin vor großen Herausforderungen, insbesondere beim Gewinn von ehrenamtlicher Unterstützung, sowohl für die Arbeit in den Vereinen, bei Veranstaltungen und im Verband. So müssen wir leider feststellen, dass eine so etablierte und beliebte Veranstaltung wie der QTri in Bornhöved leider nicht mehr stattfindet. Umso mehr ist denjenigen zu danken, die sich Jahr für Jahr in den Dienst der Sache stellen und unsere Arbeit unterstützen.

Es wird weiterhin unser Ziel sein, Menschen für ein Engagement auch auf Verbandsebene zu motivieren. Ich hoffe, dass dies gelingt. Der Verbandstag in Eutin mit der Ehrung der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler sowie ehrenamtlicher engagierter Personen hat gezeigt, dass wir auf einem guten Weg sind. Die zur Wahl stehenden Präsidiums- und Vorstandsmitglieder wurden jeweils einstimmig für zwei Jahre gewählt, entstandene Vakanzen konnten wieder besetzt werden (siehe Bericht Verbandstag 2025)

Mit diesem Rückenwind gehen wir in das nächste Jahr und stellen uns den Herausforderungen. Ich danke allen ehrenamtlich tätigen Personen in den Vereinen, den Orga-Teams der Veranstaltungen, im Verband, sowie allen Sponsoren und Partnern für die Unterstützung.

Bernd Lange, SHTU-Präsident

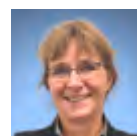
SHTU- Funktionsträger:innen



PRÄSIDENT
Bernd Lange
Tel: 0176.55336466
praesident@shtu.de



VIZEPRÄSIDENT LEISTUNGSPORT
Merten Radeleff
vizepraesident-leistungssport@
shtu.de



VIZEPRÄSIDENTIN FINANZEN
Kerstin Tews
Tel: 0171.3677299
vizepraesidentin-finanzen@
shtu.de



**VIZEPRÄSIDENT BREITEN-
SPORT, FRAUEN, JUGEND**
Oliver Renke
vizepraesident-breitensport@
shtu.de



**VIZEPRÄSIDENT VERAN-
STALTUNGEN/SPORTWART**
Sportwart bis Nov. 2025
Dietmar Anke
vizepraesident-veranstaltungen@
shtu.de



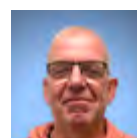
VERBANDSARZT
Oke Büll



KAMPFRICHTERWART
Rüdiger Stamp
kampfrichterwart@shtu.de



LEHRWART
Sven Schulze
lehrwart@shtu.de



LIGAWART
Christian Loß
landesliga@shtu.de



SPORTWART
ab Nov. 2025
Sebastian David
sportwart@shtu.de



PRESSEWARTIN
bis Nov. 2025
Sarah von Cossart
presse@shtu.de



PRESSEWART
ab Nov. 2025
Niels-Peter Binder
presse@shtu.de



ANTIDOPINGBEAUFTRAGTE
bis Nov. 2025
Kaja Schröder
antidoping@shtu.de



ANTIDOPINGBEAUFTRAGTE
ab Nov. 2025
Dr. Sina Schnitzler
antidoping@shtu.de



SCHULSPORTBEAUFTRAGTER
André Beltz
schulsport@shtu.de



LANDESTRAINER
Carsten Krömer †
landestrainer@shtu.de



LEITER LANDESSTÜTZPUNKT
Thomas Bradtke
stuetzpunkt-hl@shtu.de



JUGENDTRAINERIN
Alegra Bradtke



JUGENDTRAINERIN
Alicia Stölting

JUGENDVORSTAND



JUGENDWART
Ben Ullmann
jugendwart@shtu.de



**STELLVERTR. JUGENDWART
UND JUGENDTRAINER**
Rune Löschen

BEISITZERINNEN

Maja Louisa Gröder und Zoey Niemann

KADERSPRECHER:IN

Lena Wichmann und Jaron Kollmeyer

GESCHÄFTSSTELLE

Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

LEITER

Lesko von Langendorff
Tel: 0155.632 46835
geschaeftsstelle@shtu.de



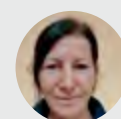
BUCHHALTUNG

Julia Bülow

VERTRAUENSPERSONEN IN DER SHTU

Vertrauenspersonen zur Prävention gegen
sexualisierte Gewalt:

- Kerstin Lis, Malente
Tel: 01512.8767243



- Falk Freidel, Eutin
Tel: 0162.1703634



SHTU trauert um Carsten Krömer

Mit tiefer Trauer muss die Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union für immer Abschied nehmen von Carsten Krömer. Unser SHTU-Landestrainer ist nach schwerer Krankheit am 1. Weihnachtstag viel zu früh verstorben. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie. Zusammen mit seinen nächsten Angehörigen und Freund:innen trauert auch die Triathlon-Welt im Norden um eine herausragende Persönlichkeit und einen tollen Menschen.

Mit Carsten verlieren wir einen Sportler, Trainer, Experten und Motivator, der unserem Sport mehr als ein Jahrzehnt lang so viel gegeben hat wie kaum ein anderer.

Wir sind unendlich traurig, dass Carsten so früh von uns gegangen ist. Er fehlt uns und er hätte sicher auch gern noch länger miterlebt, welch tolle Früchte seine Arbeit mit dem Triathlon-Nachwuchs in Schleswig-Holstein trägt.

Carsten war seit 2017 als SHTU-Landestrainer tätig, nachdem er drei Jahre zuvor schon als Antidoping-Beauftragter und kommissarischer Vizepräsident in die Verbandsarbeit eingestiegen war und bereits zahlreiche Impulse gesetzt hatte.

Seine Aufgabe als Landestrainer, die er zunächst auf Basis eines Minijobs begonnen hatte, gestaltete Carsten auf Anhieb so engagiert und erfolgreich, dass seine Stelle immer weiter professionalisiert werden konnte. Aus dem Minijob wurde eine Halbtagsstelle (2020) und schließlich ab 2022 auch offiziell ein Vollzeitjob (der es de facto auch vorher schon war). Die dafür erforderlichen Ressourcen hat Carsten durch seinen Elan, seine Fachkompetenz und sein Herzblut weitgehend selbst ermöglicht.

Carsten Krömer gründete als ehemaliger Kampfschwimmer der Bundeswehr und Leistungssportler im Schwimmen im Jahr 2000 das Outdoor-Unternehmen „Raus in die Natur“ in einem Waldstück in der Nähe von Großenaspe bei Neumünster. Dort führte er seitdem Seminare und Events durch. Mit nachhaltiger Wirkung wurde in diesem Rahmen auch das Triathlon-Sommercamp der SHTU organisiert und schnell zu einer Tradition. Viele Talente wurden in diesem Rahmen erkannt, die später in den Kader aufgenommen wurden.

Carsten war Mentaltrainer und Mentalcoach, Triathlon-Trainer mit A-Lizenz, Sportphysiotherapeut, hatte eine Ausbildung in der traditionell chinesischen Medizin in Chengdu/China Ausbildung in Taiji und Qigong absolviert und war ausgebildeter Masseur und med. Bademeister. An diesem Schatz an Kompetenzen ließ er auch die Triathlon-Talente aus Schleswig-Holstein teilhaben.



Er verhalf mehreren Toptalenten zu einer eindrucksvollen Karriere und bescherte der SHTU unerwartete Erfolge. Carsten war weit mehr als ein einfacher Trainer. Gemeinsam mit den Heimtrainer:innen gelang es ihm, die Leistungspotenziale der Athlet:innen zu entwickeln und sie in die Lage zu versetzen, diese zum richtigen Zeitpunkt abzurufen. Bei den zentralen Maßnahmen und Wettkampfteilnahmen legte er sehr viel Wert auf Teamgeist und Disziplin. Carsten Krömer pflegte den Austausch mit Trainer:innen aus anderen Sportarten und band diese immer wieder in Trainingsmaßnahmen der SHTU ein.

Die in Schleswig-Holstein leider vorhandenen strukturellen Nachteile bezüglich einer nachhaltigen Leistungssportentwicklung glich Carsten Krömer durch eine enge Kooperation mit den Bundesstützpunkten der DTU aus. Mit Nina Eim und Julia Bröcker betreute Carsten zwei Athlet:innen, die mittlerweile für Deutschland international erfolgreich unterwegs sind und trotzdem dank Carstens Arbeit immer die Verbindung nach Schleswig-Holstein gehalten haben.

Als Anerkennung für seine erfolgreiche Arbeit wurde Carsten Krömer 2022 zum Nachwuchstrainer des Jahres der DTU gewählt. 2023 wurde ihm von Ministerpräsident Daniel Günther die Sportplakette für herausragende Verdienste um den Sport in Schleswig-Holstein verliehen.

Wir verlieren einen herausragenden Trainer und Menschen, dessen Empathie und Engagement uns sehr fehlen werden.

SHTU- Verbandsnachrichten

Verbandstag der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union (SHTU) am 8. November 2025 in Eutin

Berichte, Wahlen und Anregungen beim Verbandstag 2025

EUTIN – Der Verbandstag der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union fand am 8. November 2025 in Eutin statt. Vertreter:innen aus den Vereinen und weitere Funktionsträger:innen kamen zusammen, um das sportliche Jahr Revue passieren zu lassen und die Weichen für 2026 zu stellen.

Zu Beginn begrüßte die Vizepräsidentin des Landessportverbandes, Doris Birkenbach, die Delegierten. Ebenso gab es ein Grußwort des Vizepräsidenten der DTU, Jan-Phillip Krawczyk.

Schwerpunkte des Verbandstages:

- Berichte aus dem Vorstand, u.a. zum Thema „Safe Sport“, Prävention gegen Gewalt jeglicher Art.
- Beschlussfassungen zur Änderung der Gebührenordnung, vor allem im Bereich Versicherungen
- Wahlen
- Finanzen

Der Verbandstag bot Raum für Rückfragen, Anregungen und offene Diskussionen, um gemeinsam die sportliche Zukunft des Triathlonsports in Schleswig-Holstein zu gestalten.

Alle Anträge wurden einstimmig angenommen. So wird der Versicherungsbeitrag für die sog.

Startpassversicherung wie beim DTU-Verbandsrat beschlossen in 2026 auf 7,90 € erhöht.

Bei den Wahlen konnte die bisher vakante Position des Sportwartes durch Sebastian David (TSV Reinbek) besetzt werden. Zum neuen Pressewart wurde Niels-Peter Binder (Borener SV) gewählt. Neue Anti-Doping-Beauftragte ist Dr. Sina Schnitzler (USC Kiel). Die beiden Vizepräsidenten:innen Kerstin Tews (USC Kiel, Finanzen) und Olliver Renke (SV Rethwisch, Breitensport/Jugend/Frauen) wurden in ihren Ämtern bestätigt. Als Kassenprüfer wurde erneut Kai Möller (SV Rethwisch) gewählt. Die Wahl des von der Jugendversammlung erneut gewählten Jugendwartes Ben Ullmann (TSB Flensburg) wurde bestätigt. Alle Abstimmungen erfolgten einstimmig und geben den gewählten Personen damit viel Rückenwind für ihre Arbeit.

Präsident Bernd Lange dankte der ausscheidenden Pressewartin Sarah von Cossart und Kaja Schröder als Anti-Doping-Beauftragter für deren Arbeit und für das Engagement für den Triathlonsport im Norden. Beide haben aus studientechnischen bzw. beruflichen Gründen den Norden verlassen und haben daher ihre Tätigkeit beenden müssen.

Die finanzielle Situation der SHTU ist stabil, seitens der Kassenprüfer:innen wurde dem Vorstand eine einwandfreie Kassenführung und ein solider Umgang mit dem Haushalt bescheinigt.

Der nächste Verbandstag findet am 14. November 2026 in Reinbek statt.

Abschließend dankte Bernd Lange dem ausrichtenden Polizei-Sport-Verein Eutin, federführend Thelse Schilling und Glenn Dieterich, für die sehr gute Organisation und die Gastfreundschaft.

Ehrungsveranstaltung 2025

Ehrungen der erfolgreichen Sportler:innen

Am 08.11.2025 fand im Rahmen des Verbandstages die Ehrung von Sportler:innen sowie ehrenamtlich tätigen Personen statt.

Auch in diesem Jahr ehrte die SHTU erfolgreiche Sportler:innen des Wettkampffjahres 2025 im Rahmen des Verbandstages. Neu dabei waren in diesem Jahr auch die erfolgreichen Platzierten der „SHTU-Landesliga powered by Casino Schleswig-Holstein“ sowie der 2. Bundeliga Nord. Über 40 Triathletinnen und Triathleten waren der Einladung gefolgt und nahmen aus den Händen von LSV-Vizepräsidentin Doris Birkenbach und SHTU-Vizepräsidentin Kerstin Tews ihre Preise entgegen.

Ebenso geehrt wurden Ute Oppen als Kampfrichterin, Thelse Schilling als Veranstalterin und Gremienmitglied der SHTU, Sven Schulze (u.a. seit 13 Jahren im Vorstand der SHTU), Sabine Borchert (langjährige Schwimmtrainerin im TriSport Lübeck) und Karl-Heinz „Kalle“ Niedrich für seinen langjährigen Einsatz beim Ostseeman.

Präsident Bernd Lange zeigte sich begeistert von der Fülle an herausragenden Leistungen und großartigem Engagement im und für den Triathlonsport in Schleswig-Holstein. Nochmals herzliche Glückwünsche an alle Geehrten!

Bernd Lange



▲ Alle Geehrten der Ehrungsveranstaltung der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union 2025 » Foto: Guido Kollmeier

Impressum

„Triathlon ganz oben“ –
Jahrbuch der Schleswig-Holsteinischen
Triathlon-Union e.V. / SHTU

Herausgeber:
Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union e.V.
Haus der Sports
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Redaktion: Sarah von Cossart, Niels-Peter Binder

Texte: Sarah von Cossart, Alexander Steenbeck, Bernd Lange, Lena Schott, Bettina Lange, Astrid Döhlemeyer, Nick Federspiel, Olliver Renke, Sven Schulze, Niels-Peter Binder, Andre Beltz, Thomas Bradtke, Dagmar Buschbeck, Alegra Bradtke

Fotos: Lukas Schott, Winni Penno/DTU, Karsten Freese, Alexander Steenbeck, Nick Federspiel, SG Wasserratten Norderstedt, Julius Osner,

Frank Schoof, Guido Kollmeier, Sven Schulze, Kai Frantzen, sub4_sportevents, Niels-Peter Binder, SC Itzehoe, finisherpix, Tom Lorenzen, Borener SV, Peter Schmidt, Olliver Renke, Sarah von Cossart, Alegra Bradtke, André Beltz

Titelfotos: Winni Penno, Lukas Schott, Nick Federspiel, Tom Lorenzen

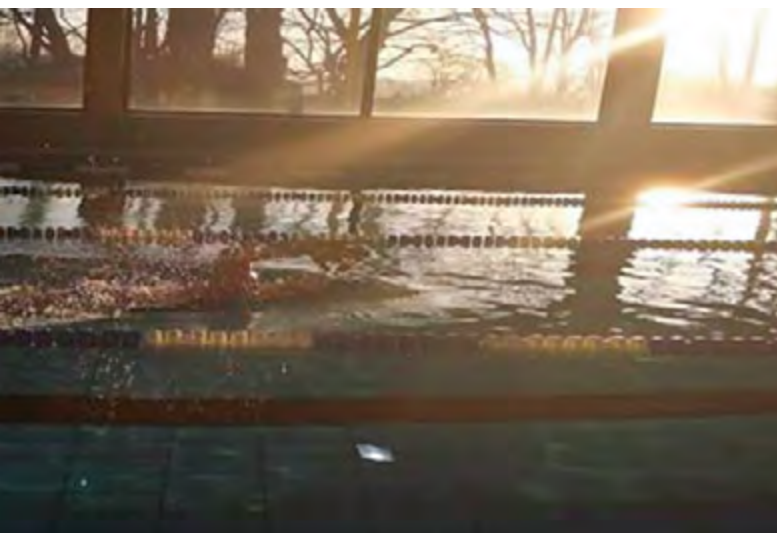
Gestaltung: Julia Mönkehaus, www.moenke.haus

Auflage: digital

Bericht des Vizepräsidenten Breitensport, Jugend, Frauen

Breitensportlehrgang im März – Eine Teilnehmerin berichtet

Es ist Freitag, die Sonne scheint und noch sitzt die Frisur bei den 12 gut gelaunten Sportler:innen, die sich in Malente an der Landessportschule eingefunden haben. Wir werden herzlich begrüßt von Olliver, dem Vizepräsidenten, und Kai, unserem Lehrgangsleiter. Sein Motto: Es sollen sich alle an diesem Wochenende wohlfühlen. Um es vorwegzunehmen: Das klappt!



Schwimmtechniktraining im Sport- und Bildungszentrum und Laufen in den „Bergen“ Malentes. » Fotos: Kai Frantzen

Nach einer kurzen Einführung stellen wir uns alle kurz vor. Ergebnis: Wir sind ein bunt gemischter Haufen im Alter von 18 bis 65. Von Triathlon-Einsteigerin bis ähnlich einem Dieselmotor betriebenen Langdistanzler, von Leistungsläuferin mit einer Marathon-Bestzeit deutlich unter 3 Stunden bis Mops-Geschwindigkeit ist alles dabei. Kai gelingt es mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Trainer, diese unterschiedlichen Voraussetzungen zusammen zu bringen und jedem gerecht zu werden.

Nach dem Abendbrot steht ein Vortrag über Ernährung an. Silke Hölzer erinnert uns an die Basics der gesunden Sportlerernährung. Danach geht es in die Schwimmhalle mit ihrer ungewohnten 33,3-m-Bahnenlänge. Silke und Kai „quälen“ uns fast 1,5 Stunden mit Techniktraining. Ein guter Anfang!

Am nächsten Morgen dürfen wir auf freiwilliger Basis noch vor dem Frühstück schon wieder Schwimmen. Nicht alle finden den Weg in die

Halle. Diejenigen, die sich aufraffen können, werden von einem schönen Sonnenaufgang durch die Fensterscheiben der Halle belohnt.

Nach dem Frühstück, bei dem wir uns alle selbstverständlich an die am Abend zuvor übermittelten Tipps für gesunde Ernährung halten, geht es in die Sporthalle – Laufen in Theorie und Praxis. Die Übungen, die Kai uns zeigt, sind effektiv, schulen die Koordination und machen vor allem in der Gruppe Spaß.

Anschließend geht es endlich raus in den Wald, aber nicht einfach nur zum Laufen (wie es viele Triathleten gerne tun), sondern wieder mit Übungen und Tipps. Für das Trainingstagebuch kommen nicht viele Meter zusammen – anstrengend ist es trotzdem, vor allem eine der letzten Übungen: Berglauf an einem echt steilen Anstieg.

Nach dem Mittagessen geht es aufs Rad – und einige bereuen die Wahl des Mittagsgesichtes, denn die Frikadelle macht sich bemerkbar. Wie sollte es

anders sein – wir fahren nicht einfach Rad, sondern ins Gelände. Silke weiht uns erst einmal in das richtige Auf- und Absteigen vom Rad ein und versichert uns, dass man damit die Konkurrenz schon mal so richtig unter Druck setzen könne.

Danach machen wir Koppeltraining vom Feinsten – 2 km Rad und einen halben Kilometer Laufen und das ganze mehrmals hintereinander. Das ist kurzweilig und macht echt Spaß. Für die jungen Männer mutiert dies schon fast zum ersten Wettkampf des Jahres – die Frühform scheint zu stimmen. Das Stück Kuchen zum Kaffee haben wir uns anschließend verdient.

Thomas „Tomek“ Bradtke aus Lübeck gibt uns danach erstmal einen Einblick in die richtige Theorie des Schwimmens. Schweben ist das Stichwort. Das wird anschließend im Becken ausgiebig trainiert. Wir müssen „den Seestern“ machen. Einfach im Wasser treiben lassen und es spüren. Das intensivieren wir noch

mit weiteren „fiesen“ Übungen. Jeder hat anschließend das Gefühl, das Wasser jetzt besser zu verstehen.

Nach dem Abendbrot steht noch Dehnen auf dem Programm. Joachim von den Spiridonis aus Bad Oldesloe entpuppt sich als „Dehn-Papst“. Mit ruhiger und angenehmer Stimme leitet er uns durch ein paar schöne Übungen. Was für ein anstrengender Tag – der anschließende Erfahrungsaustausch fällt dann auch ziemlich kurz aus, alle sind müde.

Am nächsten Morgen nutzen aber doch noch einige diesen Luxus, aus dem Bett zu fallen und innerhalb von 5 Minuten im Schwimmbecken zu sein. Nach dem Frühstück geht es dann nochmal in die Halle. Kai hat dem Referenten Marc, der mit uns Athletiktraining machen soll, angekündigt, dass wir alle müde, aber

dennoch motiviert sind – stimmt. Marc zeigt uns verschiedene Übungen aus dem Bereich Kraft und Mobilität – ein von einigen doch sträflich vernachlässigter Bereich, was sich jetzt rächt. Das abschließende HIT gibt uns den Rest. Obwohl, nicht allen, unsere Laufexperten Karen und Simon drehen anschließend vor dem Mittagessen noch eine Laufrunde. Nach dem Mittagessen treten wir den Heimweg an, voll mit Eindrücken, Tipps und Tricks, die zu Hause auf Umsetzung warten.

Ein herzlicher Dank an die Trainer Silke, Tomek, Marc und Joachim. Und ein ganz besonderer Dank an Olliver für das Organisieren dieses wirklich tollen Lehrgangs und an Kai für die großartige und herzliche Betreuung. Vielen Dank für alles – und wir kommen wieder!!!

Christina, VfL Börnsen



▲ Radaufstieg beim Koppeltraining
» Foto: Kai Frantzen

Deerns Lehrgang

Ende Oktober trafen sich 14 Teilnehmerinnen aus ganz Schleswig-Holstein in Malente. Unter der Leitung von Uta Wolgast und Kerstin Fischer hieß es drei Tage lang wieder „von Frauen für Frauen“.

Von Freitag bis Sonntag hieß es also unter den „strengen Augen“ der Referentinnen an der Schwimm-, Rad- oder Lauftechnik zu feilen und in theoretischen Anteilen aller Disziplinen und Ernährung das Wissen zu erweitern. Zudem wurden am Abend in gemeinschaftlicher Runde die persönlichen Erfahrungen ausgetauscht.

Online-Austauschrunde

2025 waren zwei Online-Austauschrunden geplant. Zum einen gab es eine Austauschrunde mit Sabine Otto über ihre Teilnahme beim Ironman Hawaii für die Deerns. Zum anderen war eine Austauschrunde zum Thema Paratriathlon mit Lars Hansen geplant. Diese wurde infolge zu geringer Anmeldungen leider abgesagt. Eine Wiederholung für 2026 ist aber fest eingeplant.

Termine 2026

- 13. - 15.03.2026
Breitensportlehrgang
- 02. - 04.10.2026
Deernslehrgang
- September
Austauschrunde Paratriathlon
- 20. - 22.11.2026
Breitensportlehrgang

Referentenaufruf

Damit wir auch in 2026 ein Lehrgangsangebot anbieten können, sind wir auf deine Unterstützung angewiesen.

Wenn du uns als Referent:in bei den Lehrgangsangeboten unterstützen willst oder einen Workshop anbieten möchtest, nutze bitte folgendes Formular: <https://forms.gle/xENZVZwHU3T6n4p86>

Danke!

Olliver Renke

Bericht des Lehrwartes

Trainer-C-Lehrgang der SHTU

Vom 24. bis 28. November 2025 fand der Trainer-C-Lehrgang Triathlon der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union im Sport- und Bildungszentrum Malente vom Landessportverband statt. Mit hervorragenden Rahmenbedingungen und vielfältigen Sportstätten bot das SBZ optimale Voraussetzungen für die Ausbildung.

An fünf intensiven Ausbildungstagen erhielten die angehenden Trainer:innen einen umfassenden Einblick in die theoretischen und praktischen Grundlagen des modernen Triathlontrainings. Auf dem Programm standen vielfältige Theorieeinheiten, darunter Trainingslehre, Sporternährung sowie Aspekte der mentalen Gesundheit und Belastungssteuerung. Ergänzt wurden diese Inhalte durch Praxisblöcke in allen drei Disziplinen – Schwimmen, Radfahren und

Laufen. Unter Anleitung erfahrener Referent:innen konnten die Teilnehmenden sowohl ihre eigenen technischen Fähigkeiten verbessern als auch lernen, Bewegungsabläufe zu analysieren und Trainingsinhalte methodisch aufzubauen.

Der Lehrgang bot damit eine fundierte Grundlage für den Einstieg in die Trainertätigkeit im Triathlon und trug zugleich zur weiteren Qualifizierung im Verband bei.

Ein besonderer Dank gilt den engagierten Referent:innen, die mit ihrer Expertise, ihrem Praxiswissen und ihrer Unterstützung maßgeblich zum Erfolg der Ausbildung beigetragen haben. Ebenso möchten wir den Teilnehmenden für ihren hohen Einsatz, ihre aktive Mitarbeit und den konstruktiven Austausch während der gesamten Lehrgangswoche danken.

Sven Schulze, Sarah von Cossart

▼ Praxisstunde zum Thema Radfahren und Radtechnik

Leistungsdiagnostik mit Klaus Waizner von der TO Lübeck ▼

▼▼ Teilnehmende des C-Lizenz-Lehrgangs » Fotos: Sven Schulze



Bericht des Landesstützpunktleiters Thomas Bradtke

Landesstützpunkt Triathlon Lübeck

Im Februar 2025 erreichte uns die offizielle Nachricht über die Bewilligung des Landesstützpunktes Triathlon in Lübeck. Damit war der formale Startschuss gesetzt und ab dem 1. März 2025 konnten wir mit großer Freude, viel Motivation und entsprechendem Tatendrang in die konkrete Arbeit einsteigen.

Die Einrichtung des Landesstützpunktes verfolgt das klare Ziel, eine verlässliche Trainingsinfrastruktur für ein möglichst qualitativ hochwertiges Training der SHTU-Kaderathletinnen und -athleten zu schaffen. Gleichzeitig soll der Triathlon als leistungsorientierte Sportart in Schleswig-Holstein nachhaltig gestärkt und weiterentwickelt werden. Im Mittelpunkt steht die systematische Förderung der Athletinnen und Athleten unter Berücksichtigung langfristiger Leistungsentwicklung, gesundheitlicher Nachhaltigkeit sowie der Vereinbarkeit von Schule, Training und Alltag. Ziel ist es, Jugendathleten behutsam, verantwortungsvoll und strukturiert an den Hochleistungsbereich heranzuführen.

Der Landesstützpunkt versteht sich dabei als strukturgebende Schnittstelle zwischen Schule, medizinischer Betreuung und leistungsorientiertem Training. Die Umsetzung dieses Konzepts ist eng mit der Unterstützung der SHTU sowie des Trägervereins Tri-Sport Lübeck verbunden. Die vorhandenen Vereinsstrukturen, organisatorischen Ressourcen und die kontinuierliche Unterstützung bilden dabei eine zentrale Grundlage für die Arbeit des Stützpunktes und ermöglichen eine schrittweise Weiterentwicklung der Trainingsangebote.

Wer im Triathlon über leistungsorientiertes Training spricht, kommt an einem Thema nicht vorbei: den Wasserzeiten in der Schwimmhalle. Sie gelten nicht ohne Grund als eine der größten infrastrukturellen Herausforderungen und beschäftigen

Trainerinnen, Trainer und Vereine gleichermaßen. Auch für unseren Landesstützpunkt spielte dieses Thema von Beginn an eine sehr wichtige Rolle.

Durch die enge und konstruktive Zusammenarbeit mit den Lübecker Schwimmbädern (LSB) konnten hierfür verlässliche Lösungen etabliert werden. Die LSB sind ein wesentlicher Partner für den Trainingsbetrieb und tragen maßgeblich zur Stabilität der Trainingsstruktur bei.

Parallel zum Aufbau der sportlichen Infrastruktur wurde ein medizinisches Netzwerk etabliert, das sowohl präventive Betreuung als auch die Versorgung im Verletzungsfall sicherstellt. Ziel ist eine sportartspezifische, leistungssportorientierte medizinische Begleitung der Athletinnen und Athleten. Ein besonders wichtiger Bestandteil dieses Netzwerks ist die enge Zusammenarbeit mit der Physiotherapiepraxis FysioStil Therapie GmbH an die die Athletinnen und Athleten regelmäßig angebunden sind. Kurze Kommunikationswege und eine hohe Verfügbarkeit sorgen dafür, dass bei Beschwerden, Verletzungen oder Unsicherheiten schnell ein fachlicher Ansprechpartner zur Verfügung steht und notwendige Maßnahmen zeitnah abgestimmt und umgesetzt werden können. Die Zusammenarbeit ermöglicht eine kontinuierliche Betreuung in den Bereichen Prävention, Regeneration, Athletik und Rehabilitation.

Ergänzt wird das Netzwerk durch kooperierende Ärztinnen und Ärzte

mit ausgewiesener Erfahrung im Leistungssport.

Darüber hinaus trainieren regelmäßig auch U23-Athleten mit, die bereits im SHTU-Kader bis in das Juniorenalter erfolgreich aktiv waren und nun im Rahmen von Ausbildung oder Studium in Lübeck leben. Diese Athleten starten in der 2. Bundesliga, und die Einbindung dieser leistungsstarken Athletengruppe wirkt sich besonders positiv auf die Trainingsqualität und die Gruppendynamik aus. In Abhängigkeit von Trainingsphase und Trainingsinhalt kann es daher vorkommen, dass bis zu zwölf Athletinnen und Athleten gemeinsam am Standort Lübeck trainieren.

Ein wesentliches Merkmal des Trainings am Landesstützpunkt ist die hochindividuelle Betreuung der Athletinnen und Athleten. Trainingsbelastung und Regeneration werden gezielt gesteuert, sportwissenschaftliche Erkenntnisse systematisch in die Trainingsplanung integriert. Viele Athletinnen und Athleten bewegen sich bereits in einem Trainingsumfang von bis zu 15 Stunden pro Woche. Dieses Belastungsniveau erfordert eine enge Begleitung sowie eine langfristig angelegte Entwicklungsplanung.

Bereits in der laufenden Aufbauphase sind positive Effekte im Trainingsalltag erkennbar. Die Verzahnung von Training, Schule und Betreuung konnte deutlich verbessert werden, Trainingsprozesse greifen zunehmend ineinander. Erste sportliche Entwicklungen bestätigen den eingeschlagenen Weg

und lassen erwarten, dass sich diese in der kommenden Saison auch verstärkt in Wettkampfergebnissen widerspiegeln.

Ein exemplarisches Entwicklungssignal stellt die sportliche Entwicklung von Jaron Kollmeier dar. Durch gezielte Anpassungen der Trainingsbelastung und -umfänge konnte eine optimale Vorbereitung auf die vergangene Saison unterstützt werden. Diese Entwicklung spiegelte sich sowohl im Gewinn der Deutschen Meisterschaft in der Jugend A als auch in der Nominierung für den NK1-Bundeskader wider.

Gleichzeitig zeigt sich auch bei den weiteren Athletinnen und Athleten eine kontinuierlich positive Entwicklung, die mit Zuversicht auf die kommende Saison blicken lässt.

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor ist die enge Kooperation mit unserer Partnerschule, der Oberschule zum Dom. Die schulische Unterstützung sowie die hohe Bereitschaft zur Zusammenarbeit schaffen verlässliche Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von schulischer Ausbildung und leistungsorientiertem Sport. Bereits eine Athletin konnte von diesen Strukturen profitieren und nutzt das gut durchdachte interne Konzept der engagierten Partnerschule, das den schulischen Alltag spürbar erleichtert.

Durch das Zusammenspiel von Schule, medizinischer Betreuung, Trainerteam und Betreuungspersonen entsteht am Landesstützpunkt ein semiprofessionelles Umfeld, das den Athletinnen und Athleten Sicherheit und Orientierung bietet.

Verlässliche Ansprechpartner und abgestimmte Strukturen ermöglichen es den Sportlerinnen und Sportlern, sich auf ihre schulische und sportliche Entwicklung zu konzentrieren.

Mit Blick auf die kommenden Jahre steht die weitere strukturelle und inhaltliche Entwicklung des Landesstützpunktes im Vordergrund. Ziel ist es, bestehende Kooperationen zu vertiefen, neue Verknüpfungen zu schaffen und die Trainingsbedingungen weiter zu optimieren. Der Landesstützpunkt versteht sich dabei als langfristig angelegtes Entwicklungsprojekt zur nachhaltigen Förderung des Triathlon-Leistungsports in Schleswig-Holstein.

Thomas Bradtke

▼ *Trainer:innen am Landesstützpunkt in Lübeck » Fotos: Guido Kollmeier*



SHTU- Nachwuchslandeskader

*Saisonbericht und Wettkämpfe des Nachwuchslandeskaders
von Jugendtrainerin Alegra Bradtke*

/// Nach den Sichtungsmassnahmen im Februar stand der Nachwuchslandeskader für die Saison 2025 fest. Wir freuten uns, dass wir erneut ein Team aufstellen konnten, das sportliche Qualität, Entwicklungspotenzial und starken Zusammenhalt vereint, von den Jugendklassen bis in den Junior:innenbereich.

Im Juniorinnenbereich vertraten uns Lena Wichmann sowie Lentje Ortfeld (Bundesstützpunkt Potsdam). In der Jugend A (weiblich) bildeten Bette Schwarz und Zoey Jane Niemann unser Team. In der Jugend B (weiblich) gingen Ida Fleischfresser, Jette Ungewitter und Sofie Sandau für uns an den Start.

Bei den männlichen Athleten stellte sich der Kader wie folgt auf: In der Juniorenklasse waren Jan Fuckerirer und Paul Grindel (beide (Bundesstützpunkt Potsdam) gesetzt. In der Jugend A (männlich) vertraten die SHTU Jaron Kollmeier, Carl Flemming Grosse und Jakob Fuckerirer. In der Jugend B (männlich) komplettierten Len Elsenbach, Rasmus Schoof, Niklas Döhlemeyer, Jonathan Knopp, Tim Michalek und Jarne Sauer unseren Kader.

Ein besonderes Augenmerk legten wir auch 2025 auf die gezielte Förderung unseres Mini-Kaders. Hier möchten wir Talente frühzei-

tig an die Anforderungen im Nachwuchsleistungssport heranführen und ihnen Schritt für Schritt den Übergang in die Kaderstrukturen ermöglichen.

Zum Mini-Kader 2025 gehörten bei den Jungen Janek Heinemann, Jonas Thiem und Felix Sonnenberger sowie bei den Mädchen Ida Kristin Lempio, Mira Keil und Tessa Josephine Flachshaar. Sie wurden gezielt in ausgewählte Trainingsinhalte eingebunden, sammelten erste Erfahrungen in Lehrgangsstrukturen und erhielten damit frühzeitig wichtige Impulse für ihre weitere Entwicklung.

Ein schönes Zeichen für die enge Verzahnung war außerdem, dass der Mini-Kader uns auch zur Deutschen Meisterschaft in Dresden begleitet hat und dort das Meisterschaftsformat sowie die Abläufe rund um einen großen Wettkampf unmittelbar miterleben konnte.



29./30.03.2025

DTU-Cup Halle

Sportlich konnte unser Team bereits beim ersten Rennen der Saison mehrere Top-Platzierungen feiern. In der Jugend A (männlich) sorgte Jaron Kollmeier für das Highlight des Wochenendes: Mit Platz 2 (1:05:03) stand er direkt zum Saisonstart auf dem Podium und das mit einem echten Statement-Race, denn er stellte in seiner Wertung sowohl die schnellste Radzeit (37:36) als auch die schnellste Laufzeit (16:07). Carl Flemming Grosse belegte Platz 40 (1:13:27), Jakob Fuckerirer kam auf Platz 42 (1:13:27) und sammelte wichtige Wettkampferfahrung in einem stark besetzten Feld.

Auch in der Jugend B (männlich) gab es eine Top-Performance: Len Elsenbach erreichte einen starken 5. Platz (26:14). Besonders bemerkenswert: Mit 6:43 Minuten lief er die viertbeste Laufzeit seines Feldes und unterstrich damit seine Wettkampfstärke auf den

Der DTU-Jugendcup-Auftakt in Halle fand im Time-Trial-/Einzelformat statt: Am Samstag wurden die Schwimmzeiten im Hallenbad ermittelt (Jugend B: 400 m, Jugend A & Junior:innen: 800 m). Am Sonntag folgten Rad- und Laufpart in 20-Sekunden-Abständen bei Windschattenverbot, jede:r musste das Rennen damit wirklich „solo“ gestalten und die Leistung eigenständig auf die Straße bringen. Zusätzlich machten kühle und windige Bedingungen den zweiten Wettkampftag besonders anspruchsvoll.

letzten Metern. Zudem finishten Niklas Döhlemeyer auf Platz 18 (28:09), Tim Michalek auf Platz 31 (28:55) und Jonathan Knopp auf Platz 39 (29:59) und komplettierten damit das Teamergebnis der Jugend B. Niklas Döhlemeyer zeigte einen starken Rennverlauf und arbeitete sich Schritt für Schritt nach vorne, sodass er am Ende deutlich Boden gutmachte.

Bei den Junioren zeigte Jan Fuckerirer mit Platz 9 (1:02:39) ein sehr solides Auftaktrennen und bestätigte seine Position in der national starken Konkurrenz. In der Juniorinnenklasse landete Lena Wichmann auf einem sehr guten 8. Platz (1:12:34). In der Jugend A (weiblich) überzeugte Bette Schwarz mit Platz 6 (1:15:50) und einer insgesamt ausgeglichenen Leistung über alle drei Disziplinen. Zoey Niemann belegte Platz 13 (1:17:09) und setzte ein klares Ausrufezeichen im Wasser: Mit 10:30 Minuten gehör-

te sie zu den schnellsten Schwimmerinnen ihres Feldes und brachte sich so in eine sehr gute Ausgangslage für den zweiten Wettkampftag.

In der Jugend B (weiblich) sammelten unsere Athletinnen wichtige DTU-Cup-Erfahrung. Jette Ungewitter erreichte Platz 13 (29:50) – besonders stark war ihr Radpart: Mit 15:04 Minuten fuhr sie die 8.-beste Radzeit ihrer Wertung und machte damit entscheidend Boden gut. Ida Fleischfresser kam auf Platz 36 (31:29), zeigte jedoch ein klares Leistungs-Highlight im Laufen: Ihre 7:35 Minuten waren die viertbeste Laufzeit im Feld – ein starkes Indiz für ihr Potenzial. Sofie Sandau belegte Platz 47 (32:26) und brachte das Rennen sauber zu Ende – auch das ist im national stark besetzten DTU-Cup-Feld ein wichtiger Entwicklungsschritt.

▼ Ida Fleischfresser und Sophie Sandau in Forst. » Foto: Winni Penno, DTU



11.05.2025

DTU-Cup Forst

Der zweite Stopp des DTU-Jugendcups führte unser Team nach Forst zum Heidesee triathlon. Auf dem Programm standen 0,4–10–2,5 km für die Jugend B sowie 0,75–18–5 km für die Jugend A und die Junior:innen. Auffällig war dabei auch die internationale Konkurrenz (u. a. Starter:innen aus der Schweiz), die das Rennen zusätzlich aufwertete.

Sportlich gab es gleich zwei echte Ausrufezeichen: Jaron Kollmeier gewann die DTU-Jugendcup-Wertung in der Jugend A (männlich) und setzte damit nach seinem Podium in Halle das nächste starke Zeichen.

Triathlon ganz oben



1: Bette Schwarz auf der Laufstrecke.

3: Jaron Kollmeier beim Wechsel.

2: Jan Fuckerirer und Paul Grindel auf der Radstrecke.

4: Len Elsenbach läuft jubelnd ins Ziel.

» Fotos: Winni Penno, DTU

In der Jugend B machte es ihm Len Elsenbach gleich: Mit Platz 1 (29:10) holte er den Sieg und bestätigte damit eindrucksvoll seine Wettkampfstärke.

Ein Doppelsieg in Jugend A und Jugend B ist ein starkes Signal – sowohl für die Tagesform als auch für die Entwicklung aus der Trainingsarbeit der letzten Monate.

Bei den Junioren erreichte Jan Fuckerirer mit Platz 8 (49:48) erneut eine starke Top-10-Platzierung. Paul Grindel zeigte ebenfalls eine Top-10-Leistung und lief in 49:52 ins Ziel, wurde jedoch im Nachgang disqualifiziert (DSQ), sodass das Ergebnis nicht in die Wertung einfließt. Bei den Juniorinnen belegte Lena Wichmann Platz 18 (59:11) und sammelte damit wich-

tige Punkte und Erfahrung in einem dicht besetzten Feld.

In der Jugend A (weiblich) zeigte Bette Schwarz mit Platz 7 (58:57) erneut ein sehr starkes Rennen. Zoey Niemann erreichte Platz 14 (1:00:08), ihr Rennen lässt sich vor allem über den Start sehr positiv einordnen: Mit 9:40 Minuten gehörte sie in der Jugend-A-Wertung zu den schnellsten Schwimmerinnen und brachte sich damit früh in eine gute Ausgangslage für den weiteren Rennverlauf.

In der Jugend B (weiblich) sammelten unsere Athletinnen wertvolle DTU-Cup-Erfahrung. Jette Ungewitter kam auf Platz 15 (33:11). Ida Fleischfresser belegte Platz 23 (33:47)

und setzte dabei das klare Leistungs-Highlight des Tages: Mit der 5.-besten Laufzeit ihrer Wertung zeigte sie erneut, dass sie auf den letzten Kilometern bereits jetzt absolut konkurrenzfähig ist. Sofie Sandau finishte auf Platz 45 (35:07) und nahm weitere wichtige Rennerfahrung aus dem national stark besetzten Feld mit.

Bei den männlichen Jugendlichen rundeten Carl Flemming Grosse (Platz 45 | 57:03) und Jakob Fuckerirer (Platz 48 | 57:30) in der Jugend A sowie Rasmus Ole Schoof (Platz 28 | 31:57), Tim Michalek (Platz 47 | 33:05) und Jonathan Knopp (Platz 56 | 34:44) in der Jugend B das Teamergebnis ab und sammelten wichtige Wettkampfpraxis im großen Feld.

21.06.2025

DM Roth – Jugend A/Junior*innen

Bei der Deutschen Meisterschaft im Rahmen des 36. Memmert-Rothsee-Triathlons am 21.06.2025 (Distanz: 750 m – 18 km – 5 km) trafen unsere Athlet:innen auf ein national hochklassig besetztes Feld. Allein in den DM-Wertungen finishten 68 Starter in der Jugend A (m), 31 in der Jugend A (w), 40 bei den Junioren und 27 bei den Juniorinnen, entsprechend eng und umkämpft verliefen die Rennen.

In der Jugend A (männlich) gelang Jaron Kollmeier der nächste große Erfolg: Mit Platz 1 (53:26) sicherte er sich den Deutschen Meistertitel und setzte dabei auch in der Schlussdisziplin ein Ausrufezeichen, denn er lief die schnellste Laufzeit des gesamten DM-Feldes (16:14). Carl Flemming Grosse belegte Platz 47 (59:02), Jakob Fuckerirer kam auf Platz 52 (59:12) und sammelte wichtige Meisterschaftserfahrung.

Bei den Junioren erreichte Jan Fuckerirer mit Platz 10 (53:50) erneut ein starkes Ergebnis. Besonders hervorzuheben ist sein Finish: Mit der 6.-besten Laufzeit im Junioren-DM-Feld (16:24) arbeitete er sich im Rennen konsequent nach vorn.

Auch bei den weiblichen Starterinnen gab es starke Leistungen: In der Jugend A erreichte Bette Schwarz Platz 6 (1:01:28) und sorgte mit der besten Radzeit der gesamten DM Jugend A (w) (28:08) für ein klares Ausrufezeichen. In der Juniorinnenklasse belegte Lena Wichmann Platz 19 (1:03:39). Lentje Ortfeld kam bei ihrer Rückkehr nach Verletzung auf Platz 22 (1:04:42) und konnte dabei besonders auf dem Rad mit einer Top-10-Zeit (9.-beste Radzeit) direkt wieder Akzente setzen.

1: Jakob Fuckerirer auf der Laufstrecke.

2: Lena Wichmann in der Wechselzone.

3/4: Jaron Kollmeier im Ziel und mit Trainer Carsten Krömer.

5: Parade in Roth.

» Fotos: Winni Penno, DTU



02.08.2025

DM Dresden – Jugend B „Die Finals 2025“

Die Deutsche Meisterschaft der Jugend B war 2025 in die Multisport-Großveranstaltung „Die Finals“ in Dresden eingebettet und damit ein echtes Saison-Highlight auf großer Bühne. Geraced wurde über 400 m Schwimmen, 9 km Radfahren und 2,5 km Laufen.

Sportlich setzte unser Team ein deutliches Ausrufezeichen. Len Elsenbach lieferte das Highlight des Tages und holte sich in 28:36 den Deutschen Meistertitel. Besonders stark: Er stellte in der Ergebnisliste sowohl die schnellste Radzeit (13:24) als auch die schnellste Laufzeit (7:59) im gesamten Feld.

Ebenfalls überzeugend präsentierte sich Rasmus Ole Schoof mit Platz 15 (30:13); hervorzuheben ist seine 3.-beste Radzeit (13:27), mit der er sich im Rennen entscheidend nach vorn arbeiten konnte. Niklas Döhlemeyer belegte Platz 39 (31:23), Tim Michalek kam auf Platz 62 (33:02), Jarne Sauer auf Platz 63 (33:10) und Jonathan Knopp auf Platz 68 (35:21) und sammelten wichtige Meisterschaftserfahrung im großen DM-Feld.

Bei den Mädchen erreichte Jette Ungewitter Platz 15 (32:19), Ida Fleischfresser belegte Platz 37 (33:59) und Sofie Sandau kam auf Platz 51 (35:07). Ein zusätzliches Highlight gelang in der Teamwertung: Mit Len Elsenbach, Rasmus Ole Schoof und Niklas Döhlemeyer erreichte die SHTU Platz 3 und damit Bronze.



Jette Ungewitter im Ziel. ▲

Len Elsenbach im Ziel. ▼

» Fotos: Frank Schoof



▲ Bronze für die SHTU mit Len Elsenbach, Rasmus Ole Schoof und Niklas Döhlemeyer. » Foto: Frank Schoof

► Niklas Döhlemeyer, Jette Ungewitter und Len Elsenbach » Foto: privat



10.04 bis 22.04.2025

Trainingslager in der Toskana

Wie schon im Vorjahr ging es für unseren Nachwuchskader im April wieder ins Trainingslager in die Toskana. Vom 10. bis 22. April 2025 standen viele gemeinsame Trainingsstunden, feste Abläufe und vor allem das Teamgefühl im Mittelpunkt.

Anders als sonst zeigte sich die Toskana diesmal allerdings von ihrer „wechselhaften“ Seite: Wir hatten deutlich mehr Regen und kühle Tage als in den vergangenen Jahren. Davon ließen wir uns aber nicht ausbremsen, im Gegenteil: Wir passten die Inhalte flexibel an, nutzten die Wetterfenster konsequent und konnten trotzdem viele schöne und hochwertige Radausfahrten absolvieren.

Sportlich gehörten auch dieses Mal unsere bewährten 1000-m-Intervalle zum Programm und sorgten für den passenden Reiz in Richtung Wettkampfsaison. Ein wichtiger Baustein war außerdem das gemeinsame Schwimmtraining von SHTU und HHTV, das unter der Leitung von Carsten und Fredy durchgeführt wurde.

Neben den Trainingsinhalten kamen auch die „klassischen“ Lager-Momente nicht zu kurz: Das Bergzeitfahren war wieder ein echtes Highlight und ein Termin, auf den sich alle gefreut haben – sportlich fordernd, aber immer mit einer großen Portion Motivation und gegenseitigem Anfeuern. Für Abwechslung am Abend sorgten

ein Bingoabend und das Rummikub-Turnier mit kleinen Preisen.

Natürlich gehörten auch die kulinarischen Klassiker dazu: viel Eis, Burger (unter anderem bei Tuttacaccece direkt gegenüber dem Resort) und Pizza – genau das, was nach langen Trainingstagen für gute Laune sorgt. Insgesamt war es wieder ein Trainingslager mit viel Spaß, großem Zusammenhalt und einer Menge gemeinsamer Erinnerungen. Ein großer Dank geht wie immer an Andre Beltz, der das Trainingslager erneut hervorragend organisiert hat.

28.12.2025 bis 04.01.2026

Wintertrainingslager in Rabenberg 2025/2026

Zum Jahreswechsel ging es für unseren Nachwuchskader vom 28. Dezember 2025 bis zum 4. Januar 2026 ins Wintertrainingslager auf den Rabenberg. Inhaltlich stand das Lager klar unter dem Fokus Skilanglauf und Schwimmen – eine Kombination, perfekt als Grundlage für die Wintermonate. Gerade im Wasser konnten wir sehr umfangreich arbeiten: An den meisten Tagen standen zwei Schwimmeinheiten auf dem Programm, wodurch wir sowohl Technik als auch Ausdauer und gezielte Energieversorgungsbereiche weiterentwickeln konnten.

Wetter und Bedingungen sorgten zu Beginn für etwas Flexibilität: Anfangs lag noch wenig Schnee, doch im Laufe der Woche hat es dann nahezu täglich geschneit. Mit durchgängigem Frost und Minusgraden wurden die

Bedingungen immer winterlicher – und damit auch immer besser für das Langlauftraining.

Der Trainingsaufbau passte sich entsprechend an: Am Montag standen zunächst Skilanglauf-Übungen auf der Matte auf dem Programm, um Technikgrundlagen und Bewegungsmuster sauber zu lernen. Dafür wurden wir von Skilanglauf-Übungsleitern aus Rabenberg unterstützt. Am Dienstag und Mittwoch waren wir auf Grund der noch nicht vorbereiteten Loipen, auf dem Laufplatz unterwegs. Ab Donnerstag konnten wir dann endlich die erste Tour auf Ski absolvieren – ein Moment, auf den sich alle gefreut hatten. Am Samstag waren wir technisch soweit, dass es uns möglich war, erst Intervalle auf dem Laufplatz (10 × 400 m mit 100 m Sprint) zu machen, bevor spä-

ter am Tag noch eine längere Skitour folgte. Diese Mischung aus intensiven Reizen und umfangreichen Einheiten machte das Lager sportlich sehr wertvoll.

Neben dem Training kam auch das Miteinander nicht zu kurz. Am Silvesterabend waren wir kegeln und haben gemeinsam mit den Düsseldorfer Ruderern ins neue Jahr gefeiert. Für zusätzlichen Ausgleich sorgten viele gemeinsame Spieleinheiten – besonders Badminton und Basketball waren immer wieder feste Bestandteile, die für gute Stimmung und Teamgeist gesorgt haben.

Insgesamt war das Wintertrainingslager eine sehr schöne Zeit voller Spaß, Freude und gemeinsamer Erlebnisse und ein starker Start in das Trainingsjahr 2026.



► ► ► Radeleff
Vermessung

Damit aus jungen Athleten Leistungsträger werden können.



SHTU-Jugend

Veranstaltung

Triathlon-Sommerncamp der SHTU in Großenaspe

In den Sommerferien fand in Großenaspe das mittlerweile 7. Triathlon-Sommerncamp der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union unter der Leitung von Landestrainer Carsten Krömer statt. Zehn Tage lang trainierten 50 junge Triathlet:innen intensiv, lebten gemeinsam in Zelten und erlebten eine unvergessliche Mischung aus Sport, Gemeinschaft und Abenteuer.

Am Morgen ging es in Bad Bramstedt ins Wasser. Nachmittags standen Rad- und/oder Lafeinheiten sowie Athletiktraining auf dem Programm. Neben dem sportlichen Programm gab es in diesem Jahr zwei besondere Highlights:



1

1: Begrüßung

2: Am Lagerfeuer

3: Holzscheibenparcours

» Fotos: SHTU



2



3

- Eine Radausfahrt zum Einfeld der See in Neumünster, wo die Athlet:innen Stand-Up-Paddling ausprobieren konnten.
- Außerdem gab es einen gemeinsamen Besuch der Karl-May-Spiele in Bad Segeberg.

Ein weiterer alljährlicher Programmpunkt war der Low-Level-Parcours, der vor allem den Teamgeist und die Zusammenarbeit der Teilnehmer:innen forderte.

Am Abend kamen die Gruppen in ihren Kochteams zusammen und es wurde gemeinsam mit den Trainer:innen wurde gekocht.

Das Sommercamp der SHTU in Großenaspe ist weit mehr als ein Trainingslager. Es bietet jedes Jahr aufs Neue jungen Athlet:innen die Möglichkeit, ihre sportlichen Fähigkeiten auszubauen, neue Freundschaften zu knüpfen und unvergessliche Erlebnisse zu sammeln.

Sarah von Cossart



4



5



6



7



8

- 4: Besuch der Karl-May-Spiele
 5: Radfahren zum Einfeld der See
 6: Eispause
 7: Bad Bramstedt
 8: Schwimmtraining im Freibad
 9: Radtechnik
 » Fotos: SHTU

Projekt Duathlon in der Grundschule

Pilotprojekt Multisport in der Grundschule

Wie beim Verbandstag 2024 angekündigt wurde seitens SHTU angestrebt ein Schulprojekt als Pilotprojekt durchzuführen. Hierfür konnte mit dem MTV Gelting 08 ein Kooperationsverein gewonnen werden, der bereits eine bestehende Kooperation mit der Grundschule unterhielt.

Nach einem ersten Treffen mit dem Verein kam es in der Folge zu einem gemeinsamen Treffen mit Vertreterinnen der Georg-Asmussen-Schule Gelting, des MTV Gelting 08 und der SHTU. Dabei wurde das Projekt noch einmal vorgestellt und der Ablauf eines Duathlons im Allgemeinen beschrieben.

Anschließend wurden dann alle Fragen erörtert und alle Beteiligten einigten sich darauf dieses Projekt gemeinsam anzugehen.

Ziel war es hierbei, den Schüler:innen den Multisport näher zu bringen und erfahrbar zu machen. Außerdem sollte die Kooperation zwischen Schule und Verein gestärkt, neue Möglichkeiten aufgezeigt und Hemmnisse abgebaut werden.

Die örtlichen Gegebenheiten, wie Strecke, Wechselzone und

Zuschauerbereich waren schnell geklärt. Hier waren die Erfahrungen des MTV Gelting als langjähriger Ausrichter verschiedener Sportveranstaltungen wertvoll. Zu guter Letzt wurden grundsätzliche Aufgaben verteilt und ein Wettkampftermin gefunden. Von nun an blieben noch drei Monate Zeit bis zum Wettkampf.

Es gab einen Infobrief an die Eltern durch die Schule. Im Unterricht wurden gesondertes Lauftraining und ein Wechseltraining angeboten. Zeitgleich lief die Anmeldung, denn die Teilnahme war freiwillig. Zum Anmeldeschluss hatten sich schließlich 22 von 31 möglichen Teilnehmenden angemeldet.

Am 11. Juli 2025 war es dann soweit und es fand der 1. Geltinger Grundschulduathlon als Veranstaltung der Georg-Asmussen-Schule statt.

Am Wettkampftag versammelte sich die gesamte Schule und Zuschauer bei bestem Wettkampfwetter am Sportplatz an der Birkhalle Gelting.

Die Startenden richteten – fast schon routiniert – ihre Wechselzone ein, während die nicht teilnehmenden Viertklässler als Helfer:innen eingewiesen wurden.

Es folgte die Wettkampfbesprechung, ein gemeinsames Warmmachen und dann natürlich der Duathlon an sich. Hierbei ging es zuerst 400 m auf die Laufbahn und anschließend 3 km auf die Radstrecke. Hierbei wurden sie von Schüler:innen der Klassen 1 bis 3 und den Zuschauern, bestehend aus Eltern, Großeltern und Nachbar:innen angefeuert. Zum Abschluss wurde noch einmal 700 m gelaufen. Nach etwas über 20 Minuten waren alle im Ziel und konnten sich Finisher:innen nennen.

▼ 1. Geltinger Grundschulduathlon bei bestem Wetter » Foto: Olliver Renke



Auf eine Zeitmessung wurde bewusst verzichtet, ging es doch hier um das Erlebnis und nicht um das Ergebnis. Aber auch wenn es keine klassische Siegerehrung gab, so bekam jeder:in die obligatorische Medaille und eine Teilnahmeurkunde.

Am Ende des Tages stand eine gelungene Veranstaltung. Eine Fortsetzung für 2026 ist fest geplant. Hier endet der Veranstaltungsbericht. Wenn du wissen möchtest, wie wir die Veranstaltung geplant haben, was alles gut und schief gelaufen ist,

warum es genau so gut für uns war und wie wir sie schlussendlich durchgeführt haben, dann besuche www.shtu.de/jugend/schulsport-und-nachwuchs/duathlon-der-grundschule und schau dir unseren Weg bis zur Veranstaltung an.

Multisport in der Grundschule 2026

Für 2026 können wir mit Unterstützung des Landessportverbandes Schleswig-Holstein im Rahmen eines Innovationsprojektes für interessierte Grundschulen mit Veranstaltungsmaterial unterstützen. Einzige Bedingung ist, dass die Grundschule eine Multisportveranstaltung als Schulveranstaltung durchführt. Die Mitwirkung eines Vereins ist wünschenswert, aber keine Pflicht.

Die Veranstaltungsbox umfasst u.a. Sprechfunkgeräte, Markierungskegel, Warnwesten, Medaillen (begrenzte Stückzahl) und wird für die Veranstaltung kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Wenn ihr Interesse habt meldet euch einfach per Mail an: vizepraesident-breitensport@shtu.de

Olliver Renke

Schüler- und Jugendcup

Siegerehrung des Schüler- und Jugendcup 2025 und gemeinsames LaserTag

Was für ein toller Abschluss einer spannenden Saison!

Bei der Siegerehrung beim Haus des Sports in Kiel wurden unsere Nachwuchs-Triathlet:innen für ihre großartigen Leistungen im diesjährigen Schüler- und Jugendcup geehrt.

Wir gratulieren allen Sieger:innen und Platzierten herzlich zu ihren Erfolgen und freuen uns schon jetzt auf die nächste Saison mit neuen Herausforderungen, spannenden Rennen und jeder Menge Spaß!

Im Anschluss ging es für die jungen Athlet:innen nochmal richtig rund beim gemeinsamen LaserTag-Spielen. Teamgeist, Spaß und Bewegung standen natürlich wieder im Mittelpunkt nur diesmal nicht im Wasser, auf dem Rad oder in den Laufschuhen, sondern mit Lasertagger in der Hand.

Ben Ullmann



▲▲ Siegerehrung des Schüler- und Jugendcups 2025 vor dem Haus des Sports in Kiel

▲ Teilnehmer:innen des LaserTag-Spielens in Kiel.

» Fotos: Ben Ullmann und Olliver Renke



DTU-Projekt TriAktivisten

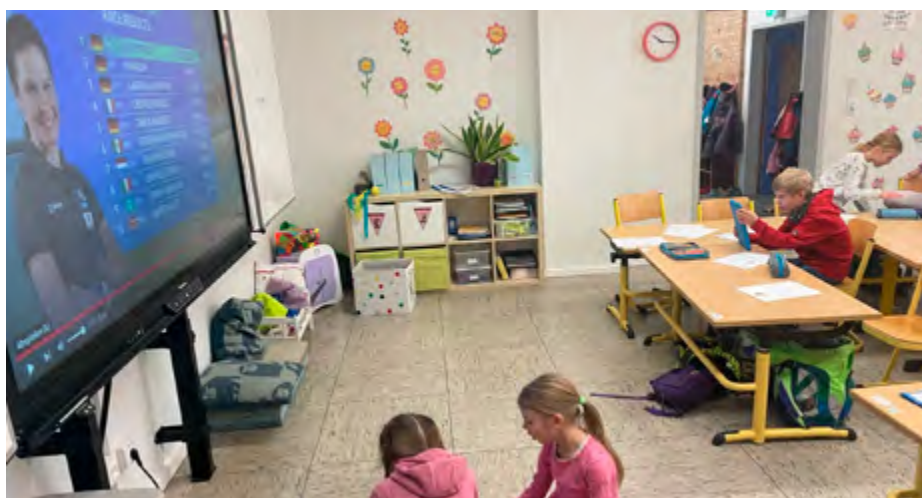
Triathlon macht Schule – DTU Projekt TriAktivisten ist ein voller Erfolg

Wie können wir den Nachwuchs für Triathlon begeistern und den Schulsport fördern? Diese Frage stellte man sich und das Programm der TriAktivisten wurde ins Leben gerufen, um Lehrer:innen fortzubilden, Sportlehrer:innen über Triathlon in der Schule bei Tagungen zu informieren und um Projekte in den Schulen mit dem Thema Triathlon zu etablieren.

So entstand in Gelting ein Duathlon-Projekt und an der Grundschule in Oelixedorf, dem Störtalcampus (Kreis Steinburg), wurde in einem Quartal Triathlon in Theorie und Praxis unterrichtet. Lehrerin Annkatrin Reinke bastelte zum Thema Triathlon, es wurde trainiert und zum Abschluss nahmen die Schüler:innen am Schülertriathlon in Itzehoe. An der Auguste-Viktoria-Schule Itzehoe fand sich Triathlon ebenfalls erstmalig im Stundenplan wieder: Im Förder-Förderband konnten sich die Schüler zwei Mal im Schuljahr für Triathlon anmelden und lernten in unterschiedlichen Modulen alles zum Ausdauersport. An der Schule sind 30 Mountainbikes zum Ausleihen vorhanden, so dass vor allem die zweite Disziplin umfangreich trainiert werden kann.

2026 wird das Projekt in Schleswig-Holstein fortgeführt und geplant sind weitere Fortbildungen und Veranstaltungen in den Schulen, so dass wir hoffentlich mehr und mehr Kids bei unseren Nachwuchsveranstaltungen am Start sehen.

Andre Beltz



▲▲ Praxisarbeit zum Projekt DTU-TriAktivisten an der Auguste-Viktoria-Schule in Itzehoe. » Foto: André Beltz

▲ Wettkampfausschnitt aus Dubai: Nina Eim – das Vorbild aller Kinder des Projekts. » Foto: André Beltz

SHTU-Athlet:innen

on tour

Multisport-WM in Pontevedra

Bargteheider Triathlonpaar erfolgreich bei der Aquathlon-WM

PONTEVEDRA, 27.06. – Mit Jens Krohn und Bettina Lange gingen bei der Multisport-Weltmeisterschaft im spanischen Pontevedra zwei Bargteheider Triathleten an den Start. Sie starteten am 27.06.25 im Aquathlon über 1,0 km Schwimmen und 5,0 km Laufen.

Bettina gelang ein perfektes Rennen: Mit einem Start-Ziel-Sieg kam sie mit über 4 Minuten Vorsprung vor den zweit- und drittplatzierten Britinnen

als Weltmeisterin der AK 55 ins Ziel.

Ihr Ehemann Jens Krohn hatte einen etwas durchwachsenen Wettkampf und konnte am Ende mit 5 Sekunden Rückstand auf Bronze den 4. Platz im starken Starterfeld der AK 65 erreichen.

Bettina Lange, TSV Bargteheide

► Bettina Lange und Jens Krohn bei der Multisport WM.
» Foto: TSV Bargteheide



Ironman-WM der Frauen auf Hawaii

Starke Leistungen der Schleswig-Holsteinerinnen bei der Ironman-WM auf Hawaii

KAILUA-KONA, 12.10. – Glühender Asphalt, tropische Hitze und die legendären Wellen des Pazifiks: Die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii forderte auch in diesem Jahr den Athletinnen alles ab. Unter den besten Triathletinnen der Welt standen 2025 erneut mehrere Teilnehmerinnen aus Schleswig-Holstein am Start – und sie zeigten eindrucksvoll, dass im Norden Deutschlands echte Ausdauer-Champions zu Hause sind.

Profis

In der Profi-Kategorie erreichte Jenny

Jendryschik, ehemals aus Flensburg und inzwischen für Hamburg startend, einen hervorragenden 17. Platz. Mit einer Zeit von 9:14:02 Stunden unterstrich die Siegerin der OstseeMan-Mitteldistanz 2025 ihre internationale Klasse. In einem hochkarätig besetzten Feld zeigte sie ein konstantes Rennen.

Agegrupper

Beeindruckend war auch der Auftritt von Rike Kubillus vom USC Kiel. Die frisch gekürte OstseeMan-Siegerin belegte in ihrer Altersklasse W 30 einen herausragenden 6. Platz von 198

Starterinnen und kam nach 10:06:25 Stunden ins Ziel. Damit gehörte sie zu den schnellsten Agegrupperinnen des gesamten Feldes und konnte ihre ausgezeichnete Form über die lange Distanz bestätigen.

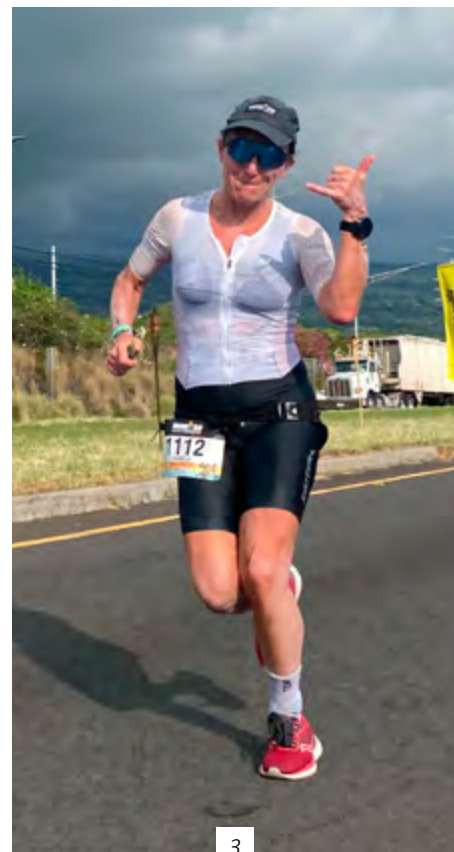
Auch Sabine Otto vom Husumer SV zeigte auf Hawaii eine starke Vorstellung. In der Altersklasse W 35 erreichte sie in 11:06:29 Stunden den 51. Platz von 198 Starterinnen und rangierte damit im soliden Mittelfeld der weltbesten Agegrupperinnen. Daniela Prüß vom Borener SV meisterte den Dreikampf aus 3,8 km Schwimmen in den Pazifikwellen,



1



2



3

180 km Radfahren durch die Lava-Landschaft und 42,195 km Laufen in Kailua-Kona in 11:35:49 Stunden. Die 50-jährige Triathletin von der Schleier erkämpfte unter 208 Athletinnen ihrer Altersklasse den 32. Platz. Auch die vierte SHTU-Triathletin ließ sich nicht von Wellen, Wind und Hitze zermürben. Anna Hoffmann vom SC Delphin Bad Schwartau lief nach 11:43:22 Stunden kurz nach dem Sonnenuntergang auf dem berühmten Alii Drive in Kailua-Kona müde, aber glücklich über die Ziellinie und schlug sich mit dem 60. Platz von 237 W-45-Finisherinnen sehr gut. Die Wettkampfberichte der Athletinnen Rike Kubillus und Sabine Otto sind auf www.shtu.de nachzulesen.

Sarah von Cossart



4



5

1/2: Sabine Otto auf dem Rad und im Ziel angekommen. » Foto: finisherpix

3: Daniela Prüß (Borener SV) auf der Laufstrecke. » Foto: Oliver Prüß

4/5: Rike Kubillus (USC Kiel) beim Wechsel und auf der Laufstrecke. » Foto: Tom Lorenzen

Ironman-WM der Männer in Nizza

Bereits zum dritten Mal

Torben Detlefsen vom Borener SV hat sich bei den IronMan-Weltmeisterschaften im französischen Nizza einmal mehr erfolgreich der Triathlon-Langdistanz und der Konkurrenz der weltbesten Triathleten gestellt.

Beim Rennen an der Côte d'Azur überquerte Torben Detlefsen nach 10:16:45 Stunden die Ziellinie. Nach dem 3,8 km langen Schwimmen ohne Neoprenanzug im 25 Grad warmen Mittelmeer, das er in 1:11:45 Stunden meisterte, folgte die anspruchsvolle Radstrecke (180 km mit 2.400 Höhenmetern) durch die Voralpen. Nach 5:47:23 Stunden auf dem Rad kam der BSV-Triathlet zum letzten Wechsel. Auf der Marathonstrecke konnte er in starken 3:06:24 Stunden noch etliche Plätze gut machen und lief nach 10:16:45 Stunden auf dem 14. Platz der insgesamt 318 Athleten der Klasse M 45, die sich für die WM qualifiziert hatten, ins Ziel. In der Gesamtwertung belegte Torben Detlefsen den 323. Platz von 2.318 Männern.

Für Torben Detlefsen war das Rennen in Nizza bereits die dritte IronMan-WM-Teilnahme innerhalb von vier Jahren. Nach der WM auf Hawaii im Jahr 2022 (115. Platz der M 45) und



▲ Torben Detlefsen auf der Laufstrecke an der Cote d'Azur.

» Foto: A. Werner

der WM in Nizza vor zwei Jahren (27. Platz der M 45) gelang Torben Detlefsen nun die bislang beste

WM-Platzierung. Nur zwei deutsche M-45-Starter waren in Nizza noch schneller als er.



DM Jugend/Sprint in Dresden

Bargteheider Triathleten erfolgreich bei der DM in Dresden

Im Rahmen der Finals in Dresden gingen auch einige Bargteheider Triathletinnen und Triathleten bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend sowie der Altersklassen über die Sprintdistanz an den Start und kehrten mit Medaillen nach Bargteheide zurück.

Bei der männlichen Jugend B (Jahrgang 2010/2011) konnte Len Elsenbach in einem packenden Wettkampf und mit einem beeindruckenden und starken Rennen den Titel des Deutschen Meisters gewinnen. Mit diesem Sieg konnte er sich auch den Gesamtsieg im DTU-Jugendcup sichern.

Gemeinsam mit dem Bargteheider Niklas Döhlemeyer und Rasmus Ole Schoof aus Itzehoe gelang Len ein weiterer Triumph: Das Trio

sicherte der SHTU den 3. Platz in der Teamwertung.

Jette Ungewitter konnte mit einem starken 15. Platz in der weiblichen Jugend B das gute Gesamtergebnis der Bargteheider Jugend abrunden.

Bei den Agegroupern waren die 17-jährige Bette Schwarz, Bettina Lange (56), Jens Krohn (68) und Elke Andersen (56) am Start. Bette belegte den starken 3. Platz in der Gesamtwertung der Frauen und wurde zweite in der AK W 18.

Bettina wurde Deutsche Meisterin in der AK W 55 und Jens errang den Vize-Titel in der AK M 65. Elke Andersen belegte in der W 55 den 9. Platz.

Bettina Lange

▼◀ Das Bargteheider Quartett der DM im Mixed Team Relay (s. Seite 38) v.l.n.r. Oliver Nissen, Stina Mick, Hjordis Mick und Leon Raeder am Start der DM des Mixed Team Relays » Foto: Lukas Schott

▼► v.l.n.r. Jens Krohn, Bettina Lange, Bette Schwarz und Elke Andersen bei der AK DM in Dresden. » Foto: privat



Landesmeisterschaften

Duathlon-Landesmeisterschaften Schüler:innen und Jugend in Trent

Start der Saison 2025

TRENT, 04.05. – Am 4. Mai 2025 fanden im Lehmkuhlener Ortsteil Trent die Duathlon-Landesmeisterschaften für die Schüler- und Jugendklassen statt. Veranstaltet wurde der Wettkampf vom SV Rethwisch. Die Landesmeisterschaften in Trent boten den jungen Triathlet:innen einen guten Start in die Saison 2025 und vor allem den jüngsten Athlet:innen wertvolle Erfahrungen für zukünftige Wettkämpfe.

So konnten sich am Ende des Tages Ida Fleischfresser (VfL Oldesloe) und Len Elsenbach (TSV Bargteheide) bei Jugend B, Ida Kristin Lempio (Tri-Sport Lübeck) und Janek Heinemann (TSV Bargteheide) bei den Schüler:innen A, Katharina Jessen (Tri-Sport Lübeck) und Emil Herrmann (TSV Bargteheide) bei den Schüler:innen

B und Lena Thiem (Ratzeburger SV) und Veit Barret Ahmeling (SC Itzehoe) bei den Schüler:innen C den Landestitel holen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer:innen!

Sarah von Cossart



▲ Podium aller Altersklassen von Schüler C bis Jugend B. » Foto: Olliver Renke

Sprinttriathlon-Landesmeisterschaften in Geesthacht

Sprintdistanz-Titel gehen an den TSV Bargteheide

GEESTHACHT, 29.06. – Am 29. Juni 2025 war Geesthacht Austragungsort der Landesmeisterschaften auf der Sprintdistanz im Triathlon, die zusammen mit dem Landesliga-Rennen ausgetragen wurden. Im Rahmen des Hachede-Triathlons trafen sich die Athlet:innen des schleswig-holsteinischen Triathlonsports, um an der Elbe über 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen um die Titel zu kämpfen.



▲ Einzelpodium der Frauen v.l.n.r.
Stina Mick, Hjørdis Mick, Julia Hoppe. » Foto: Sarah von Cossart



▲ Einzelpodium der Männer v.l.n.r.
Pavel Siemens, Lukas Stüfen, Tjorven Ernst. » Foto: Sarah von Cossart

Doppelsieg für den TSV Bargteheide bei den Frauen

In der Frauenwertung dominierte der TSV Bargteheide das sportliche Geschehen. Hjørdis Mick setzte sich klar gegen die Konkurrenz durch und sicherte sich den Landesmeistertitel. Auf Platz zwei folgte Vereinskollegin und Schwester Stina Mick. Julia Hoppe vom Borener SV komplettierte das Podium mit einem starken dritten Platz.

Lukas Stüfen gewinnt bei den Männern

Auch bei den Männern stellte der TSV Bargteheide den Landesmeister: Lukas Stüfen zeigte in allen drei Disziplinen eine konstante Leistung. Pavel Siemens (Tri-Sport Lübeck) landete auf Rang zwei. Den dritten Platz belegte Tjorven Ernst vom USC Kiel.

Glückwunsch auch allen neuen Landesmeister:innen in der Altersklassenwertung!

Sarah von Cossart



▲ Gesamtpodium der Frauen und Männer in allen Altersklassen (ab Jugend A). » Foto: Sarah von Cossart

Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz in Norderstedt

Leonie Sievers und Leif Erik Wichmann holen die Titel

Am 7. September 2025 wurde der Norderstedt-Triathlon zum Schauplatz der Landesmeisterschaften auf der Olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen), die zusammen mit dem Landesliga-Finale ausgetragen wurden. Bei strahlendem Spätsommerwetter und stimmungsvoller Kulisse gingen zahlreiche Athlet:innen an den Start, um einen der Titel oder Medaillen anzustreben.

Bei den Frauen setzte sich Leonie Sievers (TSV Bargteheide) souverän durch und sicherte sich den Landesmeistertitel. Den zweiten Platz belegte Vereinskameradin Bettina Lange (TSV Bargteheide). Das Podium kom-



▲ Altersklassengewinner
der Frauen. » Foto: privat



▲ Altersklassengewinner
der Männer. » Foto: privat

plettierte Mia Söth (SV Enge-Sande). Bei den Männern entwickelte sich ein spannender Dreikampf um den Titel. Am Ende gewann Leif Erik Wichmann (Triathlon Dänischer Wohld)

vor Joran Stobbe (Sport-Club Itzehoe). Der dritte Platz ging an Tjorven Ernst (USC Kiel).

Sarah von Cossart

Triathlon-Landesmeisterschaften der Jugend B und Schüler:innen in Eutin

Tolle Kulisse für die Nachwuchsasse

Am 15. Juni 2025 fanden im Rahmen des Rosenstadt-Triathlons in Eutin die Triathlon-Landesmeisterschaften für die Altersklassen der Schüler:innen C bis Jugend B statt. Bei sommerlichen Bedingungen und vor der malerischen Kulisse der Rosenstadt Eutin zeigten die jungen Athlet:innen beeindruckende Leistungen in den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Der Rosenstadt-Triathlon bot erneut eine hervorragend organisierte Bühne für den Nachwuchs-Triathlon in Schleswig-Holstein. Zahlreiche Zuschauer:innen verfolgten die spannenden Wettkämpfe und feuerten die jungen Sportler:innen lautstark an.

Herzlichen Glückwunsch den neuen Landesmeister:innen bei den Schüler:innen C Marie Buchner (USC Kiel) und Veit Barrett Ahmling (SC Itzehoe), bei den Schüler:innen B Kaja Lohneis (Tri-Sport Lübeck) und Emil Herrmann (TSV Bargteheide), bei den Schüler:innen A Ida Kristin Lempio (Tri-Sport Lübeck) und Janek Heinemann (TSV Bargteheide) und bei der Jugend B Jette Ungewitter (TSV Bargteheide) und Len Elsenbach (TSV Bargteheide).

Mit ihren Siegen sicherten sich die Athlet:innen nicht nur die begehrten Landestitel, sondern sammelten auch wertvolle Wettkampferfahrung für ihre weitere sportliche Entwicklung.

Sarah von Cossart

Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz

Hitzeschlacht beim 4. Viking-Triathlon an der Schlei

Zu einer echten Hitzeschlacht wurden die Triathlon-Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz 2025 im Rahmen des Viking-Triathlons in Schleswig. Am 22. Juni 2025 fanden die Titelkämpfe erneut an der Schlei statt. Bei hochsommerlichen Temperaturen und strahlendem Sonnenschein traten Athlet:innen aus ganz Schleswig-Holstein an, um sich in diesem anspruchsvollen Wettkampf zu messen.

Die Gesamtwertung gewann bei den Frauen Rike Kubillus (USC Kiel) vor Paula Günther (SG Athletico Büdelsdorf) und Kerstin Günther (TSV Fahrensdorf). Die Männerwertung dominierte Jonas Weller (Ratzeburger SV), vor Fabian Sommer (Trivelos Flensburg) und Clemens Lange (SG Athletico Büdelsdorf). Ebenfalls ermittelt und geehrt wurden die Sieger:innen und Platzierten der Altersklassen.



▲ Schwimmstart beim Viking-Triathlon. » Foto: sub4_sportevents

Die Veranstaltung war wieder hervorragend vom Team sub4sport-events organisiert und gab eine sehr gute Visitenkarte für die erfolgreiche Bewerbung für die Ausrichtung der Deutschen Meisterschaften 2026 ab.



▲ Podium der Frauen bei der Landesmeisterschaft auf der Mitteldistanz (v.l.n.r. Paula Günther, Rike Kubillus und Kerstin Günther). » Foto: sub4_sportevents

Bernd Lange, Sarah von Cossart

Jugend- Landesmeister:innen 2025

Triathlon

Schüler C

Marie Buchner, USC Kiel
Veit Barrett Ahmling, SC Itzehoe

Schüler B

Kajsa Lohneis, Tri-Sport Lübeck
Emil Herrmann, TSV Bargteheide

Schüler A

Ida Kristin Lempio, Tri-Sport Lübeck
Janek Heinemann, TSV Bargteheide

Jugend B

Jette Ungewitter, TSV Bargteheide
Len Elsenbach, TSV Bargteheide

Duathlon

Schüler C

Lena Thiem, Ratzeburger SV
Veit Barrett Ahmling, SC Itzehoe

Schüler B

Katharina Jessen, Tri-Sport Lübeck
Emil Herrmann, TSV Bargteheide

Schüler A

Ida Kristin Lempio, Tri-Sport Lübeck
Janek Heinemann, TSV Bargteheide

Jugend B

Ida Fleischfresser, VfL Oldesloe
Len Elsenbach, TSV Bargteheide

Landesmeister:innen 2025

Sprinttriathlon

Offene Klasse Frauen

Hjordis Mick - TSV Bargteheide

Männer

Lukas Stüfen - TSV Bargteheide

Altersklassen Frauen

JA (16-17) Aili Hoffmann - TSV Bargteheide

JUN (18-19) Lene Frentzel - Tri-Sport Lübeck

AK 1 (20-24) Julia Hoppe - Borener SV

AK 2 (25-29) Hjordis Mick - TSV Bargteheide

AK 3 (30-34) Sina Jacobsen - Fri Öowingsfloose

AK 4 (35-39) Rhea Richter - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 1 (40-44) Tatjana Brandt - Borener SV

Sen 2 (45-49) Kerstin Günter - TSV Fahrdorf

Sen 3 (50-54) Gesa Tschirner - Elmshorner MTV

Sen 4 (55-59) Britt Günther - Elmshorner MTV

Sen 5 (60-65) Corinna Peter - Tri Maniacs SV Großhansdorf

Männer

JA (16-17) Lasse Carstens - SC Itzehoe

JUN (18-19) Lukas Widderich - TriVelos Flensburg

AK 1 (20-24) Pavel Siemensen - Tri-Sport Lübeck

AK 2 (25-29) Lukas Stüfen - TSV Bargteheide

AK 3 (30-34) Stefan Laux - Tri-Sport Lübeck

AK 4 (35-39) Tobias Schlauderbach - USC Kiel

Sen 1 (40-44) Marjan Hümmel - SV Großhansdorf

Sen 2 (45-49) Philipp Steinke - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 3 (50-55) Ingo Koch - Borener SV

Sen 4 (55-59) Matthias Dahlmann - Ratzeburger SV

Sen 5 (60-64) Merten Radeleff - Eckernförder MTV

Sen 6 (65-69) Jürgen Brammer - Borener SV

Olympische Distanz

Offene Klasse Frauen

Leonie Sievers - TSV Bargteheide

Männer

Leif Erik Wichmann - Triathlon Dänischer Wohld

Altersklassen Frauen

JUN (18-19) Stiina Recknagel - TSV Bargteheide

AK 1 (20-24) Mia Söth - SV Enge-Sande

AK 2 (25-29) Leonie Sievers - TSV Bargteheide

AK 3 (30-34) Sina Jacobsen - Fri Öowingsfloose

AK 4 (35-39) Lena Reichgardt - Ratzeburger SV

Sen 1 (40-44) Tatjana Brandt - Borener SV

Sen 2 (45-49) Kerstin Günter - TSV Fahrdorf

Sen 3 (50-54) Daniela Prüß - Borener SV

Sen 4 (55-59) Bettina Lange - TSV Bargteheide

Sen 5 (60-64) Corinna Peters - SV Großhansdorf

Männer

JUN (18-19) Johann Mandel - SC Itzehoe

AK 1 (20-24) Leif Erik Wichmann - Triathlon Dänischer Wohld

AK 2 (25-29) Keno Ole Heinen - Tri-Sport Lübeck

AK 3 (30-34) Max Heldt - SV Enge-Sande

AK 4 (35-39) Benjamin Haas - SV Enge-Sande

Sen 1 (40-44) Frederik Heesch - Eckernförder MTV

Sen 2 (45-49) Philipp Steinke - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 3 (50-54) Frank Wichmann - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 4 (55-59) Holger Ziehe - SC Itzehoe

Sen 5 (60-64) Andreas Benkowitz - TSV Wedel

Sen 6 (65-69) Jürgen Brammer - Borener SV

Mitteldistanz

Offene Klasse Frauen

Rike Kubillus - USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 1 (20-24) Julia Finke - Elmshorner MTV

AK 2 (25-29) Paula Günther - SG Athletico Büdelsdorf

AK 3 (30-34) Rike Kubillus - USC Kiel

AK 4 (35-39) Elena Höft - USC Kiel

Sen 1 (40-44) Tatjana Brandt - Borener SV

Sen 2 (45-49) Kerstin Günter - TSV Fahrdorf

Sen 3 (50-54) Claudia Bohnenkamp - Elmshorner MTV

Sen 4 (55-59) Ilse Ommen - TriAs Flensburg

Sen 5 (60-64) Kerstin Tews - USC Kiel

Offene Klasse Männer

Jonas Weller - Ratzeburger SV

Altersklassen Männer

JUN (18-19) Felix Mayer - USC Kiel

AK 1 (20-24) Tim Wolf - TriVelos Flensburg

AK 2 (25-29) Fabian Sommer - TriVelos Flensburg

AK 3 (30-34) Jonas Weller - Ratzeburger SV

AK 4 (35-39) Björn Stawczynski - Eckernförder MTV

Sen 1 (40-44) Frederik Heesch - Eckernförder MTV

Sen 2 (45-49) Björn Nahnsen - SV Enge-Sande

Sen 3 (50-54) Andreas Drosdowski - Husumer SV

Sen 4 (55-59) Michael Kühne - Ratzeburger SV

Sen 5 (60-64) Michael Brell - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 6 (65-69) Joachim Skroblin - Spiridon-Club Bad Oldesloe

Wettkämpfe 2026

in Schleswig-Holstein



Das nächste Triathlon-Jahr ist vielversprechend – es sind wieder zahlreiche Wettkämpfe geplant, auch die Landesmeisterschaften und Landesligawettkämpfe. Die folgenden Termine von Wettkämpfen in unserem Bundesland sind bereits genehmigt. Weitere können folgen:

21.03.2026
Enge-Sande
Langenberg-Crossduathlon

03

22.03.2026
Elmshorn
17. VR-Bank Swim&Run
www.tri-emptv.de

24.05.2026
Klempau
Hofsee-Triathlon
www.hofsee-triathlon.de

05

30.05.2026
Brunsbüttel
32. Wal-Triathlon
www.waltriathlon.de

31.05.2026
Büchen
40. Büchener Triathlon
www.esv-buechen.de

06./07.06.2026
Schenefeld
17. SCI-Triathlon
www.sci-triathlon.de

06

14.06.2026
Lübeck
14. Sieben-Türme-Triathlon
www.7-tuerme-triathlon.de

18.06.2026
Schenefeld
18. SCI-Schülertriathlon
www.sci-triathlon.de

21.06.2026
Eutin
29. Eutiner Rosenstadt-Triathlon
www.rosenstadt-triathlon.de

21.06.2026
Schleswig
5. Viking-Triathlon
www.viking-triathlon.de

26.06.2026
Niebüll
11. NOSP After Work Triathlon

28.06.2026
Bargteheide
Schülertriathlon Bargteheide
www.tsv-bargteheide-tri.de

05.07.2026
Bad Oldesloe
32. Poggensee-Triathlon
www.spiridon-oldesloe.de

07

12.07.2026
Ratekau
Offendorf-Triathlon
www.offendorf-triathlon.de

02.08.2026
Glücksburg
23. OstseeMan-Triathlon
www.ostseeman.de

16.08.2026
Kiel
37. KN-Förde-Triathlon powered
by Volksbanken Raiffeisenbanken
www.kiel-triathlon.de

21.08.2026
Langenhorn
19. Hallig-Dreeathlon
www.hallig-dreeathlon.de

23.08.2026
Geesthacht
Hachede-Triathlon
www.hachede-triathlon.de

23.08.2026
Wanderup
Wanderup-Triathlon
www.wanderup-triathlon.de

29.08.2026
Pellworm
22. TriFun-Triathlon
www.trifun-pellworm.de

06.09.2026
Norderstedt
19. Norderstedt Triathlon
www.norderstedt-triathlon.de

09

13.09.2026
Fehmarn
36. Fehmarn-Triathlon
www.fehmarn-triathlon.de

SHTU-Landes- meisterschaften

Triathlon
Schüler, Jugend B
21.06.2026 Eutin
Mitteldistanz
02.08.2026 Glücksburg
Sprintdistanz, Junior:innen, Jugend A
23.08.2026 Geesthacht
Olympische Distanz
06.09.2026 Norderstedt

Landesliga

07.06.2026 Schenefeld (Sprint)
14.06.2026 Lübeck (Teamsprint)
16.08.2026 Kiel (Team Staffel)
23.08.2026 Geesthacht (Sprint)
06.09.2026 Norderstedt (OD)

Genehmigte Veranstaltungen: Nur die hier oder auf der Internetseite der SHTU aufgeführten Veranstaltungen sind offizielle, vom Verband genehmigte Wettkämpfe. Die Veranstalter von SHTU-Veranstaltungen bieten Gewähr für die Einhaltung der Sportordnung und der Wettkampffregeln sowie den Versicherungsschutz der Teilnehmer:innen. Mit der im Startgeld enthaltenen Abgabe leisten die Teilnehmer:innen einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Triathlonsports. Die von der SHTU für ihre Aufgaben (z.B. Kampfrichterwesen, Nachwuchsförderung) benötigten Mittel werden u.a. aus diesen Abgaben finanziert.



Fortlaufend aktualisierte Wettkampftermine findet Ihr online:

www.shtu.de
für aktuelle Infos und Nachrichten ganz oben

Triathlon-Vereine

in Schleswig-Holstein

1. Nordfriesland

1.1 SV Enge-Sande
www.sv-enge-sande.de

1.2 TSV Goldebek
www.tsv-goldebek.de

1.3 Husumer SV seit 1875
www.sportinhusum.de

1.4 TSV Langenhorn
www.tsv-langenhorn.de

1.5 MTV Leck
www.mtv-leck.de

1.6 Fri Ööwingsfloose
www.floose.de

1.7 TSV Rot-Weiß Niebüll
www.tsv-rotweiss-niebuell.de

1.8 TSV Pellworm
www.trifun-pellworm.de

1.9 TSV Westerland/Sylt
www.tsv-westerland.de

2. Flensburg

2.1 TriAs Flensburg
www.trias-flensburg.de

2.2 TriVelos Flensburg
www.trivelos-flensburg.net

2.3 TSB Flensburg
www.tsb-flensburg.de

3. Schleswig-Flensburg

3.1 Borener SV
www.borener-sv.de

3.2 TSV Fahrdorf
www.tsv-fahrdorf.de

3.3 MTV Gelting 08
www.mtv-gelting-08.de

3.4 SV Schleswig
www.svschleswig.de

3.5 STV Sörup
www.stv-soerup.kurabu.com

3.6 Spiridon Schleswig 1980
www.spiridon-schleswig.de

4. Rendsburg-Eckernförde

4.1 Triathlon-Club Nord
www.tri-nord.de

4.2 SG Athletico Büdelsdorf
www.athletico-buedelsdorf.de

4.3 MTV Dänischenhagen
www.tri-dw.de

4.4 Eckernförder MTV
www.eckernfoerdermtv.de

4.5 SV Langwedel
www.sv-langwedel.de

4.6 Rendsburger TSV
www.rtsv.de

5. Kiel

5.1 LG Albatros Kiel
www.lg-albatros-kiel.de

5.2 LG POWER-Schnecken Kiel
www.kiel-marathon.de

5.3 USC Kiel
www.usc-kiel.de

5.4 LTV Kiel-Ost
www.ltvkiel-ost.de

5.5 Ellerbeker TV
www.etv-kiel.de/triathlon.html

5.6 TriSport Kiel
www.trisportkiel.de

5.7 SG Tantalus Kiel
www.sg-tantalus.de

6. Lübeck

6.1 Tri-Sport Lübeck
www.tri-sport-luebeck.de

7. Plön

7.1 SV Fortuna Bösdorf
www.sv-fortuna-boesdorf.de/tl

7.2 SV Rethwisch
www.svrethwisch.de

7.3 Tri-Team Schellhorn

8. Ostholstein

8.1 SC Delphin Bad Schwartau
www.sc-delphin.de

8.2 Trias Bad Schwartau
www.trias-badschwartau.de

8.3 Polizei SV Eutin
www.psv-eutin.de

8.4 TSV Malente
www.tsvmalente.de

8.5 NTSV Strand 08
www.strand08.de

9. Herzogtum Lauenburg

9.1 VfL Börnsen
www.vfl-boernsen.de

9.2 Eisenbahner SV Büchen
www.esv-buechen.de

9.3 SSV Güster
www.ssv-guester.de

9.4 Möllner SV
www.moellnersv.de

9.5 Ratzeburger SV
www.rsv-triathlon.de

9.6 SC Wentorf
www.sc-wentorf.de

10. Stormarn

10.1 Spiridon Bad Oldesloe
www.spiridon-oldesloe.de

10.2 VfL Oldesloe
www.vfl-oldesloe.de

10.3 TSV Bargteheide
www.tsv-bargteheide-tri.de

10.4 SG Stormarn Barsbüttel
www.sg-stoba.de

10.5 LG Glinde
www.lgglinde.de

10.6 SV Großhansdorf
www.sv-grosshansdorf.de

10.7 TSV Trittau
www.tsv-trittau.de

11. Segeberg

11.1 TSV Quellenhaupt Bornhöved
www.tsvquellenhaupt.de

11.2 Kaltenkirchener Turnerschaft
www.kaltenkirchener-turnerschaft.de

11.3 Stadtwerke Norderstedt
www.bsg-stadtwerke-norderstedt.de

11.4 SG Wasserratten Norderstedt
www.wasserratten.de

11.5 SC Rönau 74
www.scroennau.de

12. Pinneberg

12.1 Barmstedter MTV
www.bmtv.de

12.2 Tri EMTV Elmshorn
www.tri-emptv.de

12.3 VfL Pinneberg
www.vfl-pinneberg.de

12.4 TSV Seestermüher Marsch
www.tsvsm.de/triathlon/

12.5 RG Wedel
www.rg-wedel.de

12.6 Wedeler TSV
www.wedeler-tsv.de

13. Dithmarschen

13.1 TSV Brunsbüttel
www.tsv-brunsbuettel.de

13.2 Post SV Heide
www.postsportverein-heide.de

13.3 MTV Heide
www.mtv-heide.de

14. Neumünster

14.1 TriSport Holstein by GHN
www.trisportholstein.de

14.2 TriTeam Neumünster
www.tri-team-nms.de

15. Steinburg

15.1 Sport-Club Itzehoe
www.sci-triathlon.de

Liga

Landesliga 2025

Vielseitige Formate, starke Teams und verdiente Aufsteiger

Die Landesliga Schleswig-Holstein powered by Casino Schleswig-Holstein blickt auf eine abwechslungsreiche und sportlich hochklassige Saison 2025 zurück. Fünf Wettkämpfe auf unterschiedlichen Distanzen und in verschiedenen Teamformaten verlangten den Mannschaften über den gesamten Sommer hinweg Vielseitigkeit, taktisches Geschick und Konstanz ab.



SHTU Landesliga powered by



Der Startschuss fiel am 15. Juni beim 7-Türme-Triathlon in Lübeck mit einem Teamsprint. Bei diesem Format absolvierten die Athlet:innen die Strecke gemeinsam im Team. Bereits hier zeigten sich erste Favoriten: In der Männerwertung präsentierte sich triZack Rostock in starker Frühform, während bei den Frauen der Borener SV den Tagessieg einfuhr. In der Mixed-Wertung setzte das Triathlon-Team Südtondern mit einem Doppelsieg ein erstes Ausrufezeichen.

Der zweite Wettkampf fand am 29. Juni im Rahmen des Hachede-Triathlons in Geesthacht auf der Sprintdistanz (750 m Schwimmen – 20 km Rad – 5 km Laufen) statt. Der Borener SV bestätigte bei den Frauen seine konstante Stärke und holte den nächsten Sieg. Bei den Männern überzeugte Tri-Sport Lübeck Green Energy mit einer geschlossenen Teamleistung. In der Mixed-Wertung dominierte erneut das Triathlon Team Südtondern mit Platz eins und zwei.

Am 6. Juli folgte beim SCI Triathlon Schenefeld der dritte Landesliga-Wettkampf, ebenfalls auf der Sprintdistanz. Bei den Männern blieb Tri-Sport Lübeck Green Energy nicht zu schlagen, während der Ratzeburger SV erstmals in dieser Saison den Sprung aufs Podium schaffte. Die Frauenwertung stand ganz im Zeichen der Rostocker Teams mit triZack Rostock an der Spitze. In der Mixed-Klasse kam es zu einem internen Führungswechsel: Südtondern II gewann vor Südtondern I.

Der vierte Wettkampf am 17. August beim 36. KN Förde Triathlon in Kiel brachte mit dem Team Relay ein besonders zuschauerfreundliches und intensives Format. Jedes

Teammitglied absolvierte nacheinander einen kompletten Mini-Triathlon (300 m Schwimmen – 5,5 km Rad – 1,5 km Laufen). Der Borener SV sicherte sich erneut den Sieg bei den Frauen. Bei den Männern triumphierte der Ratzeburger SV, während in der Mixed-Wertung einmal mehr das Triathlon-Team Südtondern ganz oben stand.

Das Saisonfinale fand am 7. September beim 18. Norderstedt Triathlon auf der Olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen – 40 km Rad – 10 km Laufen) statt. In der Männerwertung setzte sich das Team des USC Kiel durch, bei den Frauen ließ der Borener SV auch im letzten Rennen nichts anbrennen. Die Mixed-Wertung ging erneut an das Triathlon-Team Südtondern, das mit Platz eins und zwei seine Dominanz über die gesamte Saison hinweg unterstrich.

Nach fünf Wettkämpfen standen die verdienten Meister-teams fest: Der Borener SV bei den Frauen sowie das Team Tri-Sport Lübeck Green Energy bei den Männern sicherten sich den Gesamtsieg und damit die Möglichkeit zum Aufstieg in die Regionalliga Nord. Zudem wird das Team des Sport-Club Itzehoe als Tabellendritter in die höhere Liga als Nachrücker aufsteigen.

Die Landesliga-Saison 2025 überzeugte durch ihre Formatvielfalt, enge Entscheidungen und starke Teamleistungen. Sie zeigte eindrucksvoll, wie facettenreich und spannend Mannschaftstriathlon sein kann – und machte Lust auf die kommende Saison.

Sarah von Cossart



1



2



3



4

1: Die Spitzenteams der Landesliga-Saison 2025 bei der Meisterehrung in Eutin.

2: Nach dem vierten Tagessieg stand für die Borener Frauen der Meistertitel fest.

3: Mia Söth drückt für das Mixed-Team aus Südtondern aufs Tempo.

4: Wechsel beim Team Relay an der Förde

5: Gemeinsame Tempoarbeit auf der Laufstrecke beim Teamsprint in Lübeck

» Fotos: Niels-Peter Binder



5

2. Bundesliga Nord TSV Bargteheide

Doppelpodium für Bargteheide in der 2. Bundesliga Nord

Das Ziel für beide Teams in 2025 war klar und hoch gesteckt: An die Ergebnisse aus der bereits starken Saison 2024 (5. Platz Damen, 9. Platz Herren) anknüpfen und aufbauen. Beide Teams schafften jedoch weit mehr als das - und übertrafen sämtliche Erwartungen.

Auftakt in Gütersloh – die Regenschlacht

Gestartet wurde die Saison mit einer absoluten Regenschlacht im Teamsprint-Format. Durch die Startabstände von jeweils einer Minute entwickelten sich enge und spannende Fernduelle. Mit Platz 6 für die Herren und Platz 4 für die Damen gelang ein solider Einstand in die neue Saison.

Hitzerennen in Weimar – erstes Podium seit 8 Jahren

Weiter ging es mit dem nächsten Sonderformat: Team Relay in Weimar bei über 30°C. Die Damen legten vor: In einem schnellen Rennen konnten sie sich lange in der Führungsgruppe zeigen und zwischenzeitlich sogar allein das Rennen anführen. Bis zum letzten Lauf blieb es spannend im Kampf ums Podium. Zum Zieleinlauf lag sich dann das Team in den Armen und feierte mit Platz 3 das erste Podium in der 2. Bundesliga Nord seit 8 Jahren. Motiviert vom Erfolg der Frauen liefen auch die Männer zur Höchstform auf, gingen vor allem beim Radfahren ins volle Risiko und sicherten sich so den 4. Platz.

Heimspiel in Itzehoe – lautstarke Unterstützung

Bergfest der Saison war dann in Schleswig-Holstein beim Wettkampf des SC Itzehoe. Unter Jubel vieler extra angereister Fans gaben beide Teams im Enduro-Format, einer Doppel-Super-Sprint-Distanz, alles und belohnten sich mit einem beeindruckenden 2. Platz für die Frauen und Platz 4 für die Männer.

Grimma – konstante Leistungen

Auch beim vierten Saisonrennen in Grimma - diesmal im klassischen Sprintformat - konnten die Männer ihre Serie fortsetzen und sammelten die nächste knappe Holzmedaille. Das Frauenteam musste sich an diesem Tag stärkeren Teams geschlagen geben und fuhr mit Platz 5 nach Hause.

Vor dem Saisonfinale lagen die Frauen damit auf Tabellenplatz 3. Nach vorne ging unter normalen Umständen nichts mehr, von hinten hätte höchstens noch Platz 4 gefährlich werden können.

Für die Herren war sogar noch mehr möglich. Nach vier Rennen auf dem 4. Platz drohte keine Gefahr mehr von hinten, doch nach vorne war bis Platz 2 noch alles möglich. Träumen war erlaubt.

Saisonfinale in Hannover – emotionale Höhepunkte

Auf der flachen Sprintstrecke in Hannover lieferten die Damen ein packendes Rennen und kämpften um jede Sekunde. Die Einzelergebnisse reichten für Platz 4 in der Tageswertung und somit sicherte das Team den 3. Platz in der Gesamtwertung der Saison 2025. Für Alicia Stölting, Bette Schwarz, Lentje Ortfeld, Leonie Sievers und Stina Mick ein großartiger Lohn für eine starke Saison.

Da die Vereine auf Platz 1 und 2 bereits mit ihren Teams in der 1. Bundesliga vertreten sind, haben die Damen sogar das Aufstiegsrecht erhalten. Aus verschiedenen Gründen entschied sich das Team jedoch gegen einen Aufstieg. Vielleicht ergibt sich diese Chance zu einem anderen Zeitpunkt mit anderen Vorzeichen erneut.

Die Herren erwischten in Hannover einen absoluten Sahnetag. Bereits nach dem Schwimmen waren die Athleten hervorragend positioniert und konnten auf dem Rad dann in den richtigen Gruppen mitfahren und auf dem abschließenden Lauf weitere Plätze nach vorne gut machen. Diese phänomenale Teamleistung wurde mit dem Tagessieg belohnt. So realisierten Henry Haag, Jonas Schott, Lasse Fitschen, Leon Raeder, Lukas Stüfen, Noah Garbers, Oliver Nissen und Tobias Skou den Traum von Hannover und schoben sich auf den 2. Platz der Gesamtwertung der Saison 2025 vor.

Bonus-Highlights

Leon gewann zudem erneut die Einzelwertung der Saison und wurde „Bester Athlet 2. Bundesliga Nord 2025“. Bei den Frauen freute sich Leonie über den 2. Platz in dieser Wertung.

Als Sidequest und besonderes Highlight hatte sich das Team mit den Leistungen aus dem Vorjahr für die Deutschen Meisterschaften im Mixed Team Relay qualifiziert. Die 16 besten Bundesligateams gingen im Rahmen der Finals in Dresden an den Start. Hjørdis Mick, Oliver Nissen, Stina Mick und Leon Raeder vertraten den TSV Bargteheide beim Rennen und erkämpften den 9. Platz.

Die Teamleitungen Lena Schott, Lukas Schott und Lasse Fitschen sind äußerst zufrieden mit der konstant starken Saison beider Teams. An die Ergebnisse des Vorjahres anzuknüpfen, dürfte nun allerdings eine deutlich größere Herausforderung werden.

Lena Schott



Impressionen aus der Saison der Teams des TSV Bargteheide in der 2. Bundesliga Nord. » Fotos: Lukas Schott

2. Bundesliga Nord 2025

Damen

1. Team Mitteldeutschland
2. Kölner TT 01 II
3. TSV Bargteheide

Herren

1. DLC Aachen
2. TSV Bargteheide
3. TriStar Oelde
10. SC Itzehoe

Regionalliga Nord 2025

Damen

	WP	PZ
1. Heikotel Tri Team Hamburg	89	63
2. SG Athletico Büdelsdorf	87	108
3. USC Kiel	84	129
5. TSV Bargteheide II	81	157
8. Tri-Sport Lübeck	66	214

Herren

1. TC Oldenburg „Die Bären“	98	103
2. USC Kiel	93	129
3. SG TriAs Hildesheim	91	203
6. TriVelos Flensburg	73	311
7. SG TriTeam Mittelholstein	67	271
9. 3Maniacs Großhansdorf	60	391
12. Eckernförder MTV	49	462

Landesliga 2025

Damen

	WP	PZ
1. Borener SV	9	72
2. USC Kiel II	16	106
3. TriZack Rostock	17	100
4. TSV Schleswig	21	131
5. TSV Bargteheide III	29	219
6. TC FIKO Rostock	30	175
7. Elmshorner MTV	31	225
8. 3Maniacs Großhansdorf	37	248
9. SG Wasserratten Norderstedt	37	267
10. B&H Sport SC Itzehoe	46	316
11. Tri-Sport Lübeck Golden Girls	54	400

Herren

1. Tri-Sport Lübeck Green Energy	10	150
2. USC Kiel #BockaufBallern	17	245
3. Team B&H Sport-Club Itzehoe II	22	258
4. Ratzeburger SV	25	369
5. TG TriZack Rostock	28	330
6. TSV Bargteheide Tri II	29	412
7. Tri-Sport Schwerin	33	415
8. SG Wasserratten Norderstedt	39	426
9. Triathlon Club Nord – RunRun Fun	40	457
10. 3Maniacs Großhansdorf II	46	560
11. TriVelos Flensburg II	59	605
12. TC FIKO Rostock II	59	662
13. Borener SV	64	712
14. Baltic-Fit Eckernförder MTV II	65	677
15. TriTeam Neumünster	74	804
16. TSV Schleswig	76	806
17. SG Wasserratten Norderstedt	78	785

Mixed

1. Triathlon-Team Südtondern	6	46
2. Triathlon-Team Südtondern II	10	51
3. Triathlon Dänischer Wohld	18	127
4. Tri-Sport Lübeck Green Hornets	23	154
5. VfL Oldesloe	24	189
6. Tri Endurance Germany	27	185
7. Team B&H Sport-Club Itzehoe	32	211
8. Tri-Sport Lübeck Sturmmöwen	39	252

2. Bundesliga Nord SC Itzehoe Männer

Bundesligasaison 2025: eine Achterbahnfahrt der Gefühle für das Team vom Sport-Club Itzehoe

Mit Platz 10 beendet die erste Mannschaft vom Team B&H Sport-Club Itzehoe die diesjährige Saison. Das blieb leider hinter den eigenen Erwartungen, aber leider war schon vor dem ersten Start klar, dass das anvisierte Ziel (Top 5) nur schwer zu erreichen ist. In diesem Jahr sollten das Team drei niederländische Asse und ein dänisches Talent verstärken, nur leider wurden die fristgerecht eingereichten Anträge nicht rechtzeitig bearbeitet und somit schrumpfte der Kader auf nur noch sechs Athleten. Dazu kam, dass sich im Trainingslager Leif Johannsen schwer verletzt hat und beim ersten Rennen nur mit am Start stand, damit das Team vollzählig anreisen konnte.

Mit Platz 9 startete die SCI-Crew im Teamrennen in die Saison. Die Schwimm-Rad-Kombi war in Gütersloh noch sehr gut und es wurde als schnellstes Team auf die Laufstrecke gewechselt. Hier gab es dann aber leider noch eine Packung, wobei alle Mannschaften eng zusammenlagen und bis Platz vier waren es letztendlich nur 35 Sekunden.

Beim Teamsprint in Weimar konnte sich das Team um einen Platz verbessern und wurde Achter in der Tageswertung. Es ging wieder spannend im Schwannseebad um jede Sekunde, wobei nach und nach der Kontakt an die vorderen Platzierungen verloren ging, aber auch hier waren es letztendlich nur wenige Sekunden nach vorne. Und was man wieder sagen kann: Das Rennen in Weimar gehört zu den schönsten in der Liga. Ein beeindruckendes Wettkampfgelände und stark organisiertes Event.

Am 05.07. fand dann das Heimrennen in Schenefeld statt und die Heimmannschaft zeigte, was in ihr steckt, wenn es läuft: Platz 2 für das Team und mit Jaron auf Platz 5 und Matti auf Platz 8 zwei ganz starke Einzelleistungen im Team, wobei auch Jonas auf Platz 22 und Friedrich auf Platz 40 gute Ergebnisse erzielten. Die besten drei Platzierungen wurden für die Teamwertung addiert und so landeten das Team aus Itzehoe nur mit einem Platzierungspunkt mehr

als Bonn auf dem zweiten Platz. Das Rennformat mit der doppelten Supersprintdistanz kam bei den Athleten sehr gut an und daher wird es 2026 eine Wiederholung geben.

Nächster Stopp der Bundesliga war in Grimma. Das Schwimmen mit und gegen die Strömung in der Mulde sorgt immer wieder für spannende Ausgangslagen. Mit Matti hatten wir den Gesamtsieger in unseren Reihen. Ganz starkes Rennen! Leider musste auf das nächste Teammitglied etwas gewartet werden und so lief Jonas auf Platz 29 ins Ziel. Lasse wurde 52. und Leif erreichte auf Platz 60 das Ziel. Platz 10 in der Tageswertung bedeutete das.

Das Abschlussrennen in Hannover stand leider unter keinen guten Stern und es konnten aus dem Bundesligakader leider nur zwei Athleten an den Start in den Maschsee gehen. Jonas wurde an dem Wochenende Papa, Leif befand sich in Afrika, Jaron bestritt ein internationales Rennen und Friedrich steckte in der Marathonvorbereitung. Damit Lasse und Matti starten konnten, mussten jedoch noch zwei weitere Starter gefunden werden, damit das Team vollzählig an den Start geht. Direkt aus dem Trainingslager der Rhön wurde André reaktiviert und Eike kam überraschend zu seinem Bundesliga-Debüt. Matti konnte das Rennen erneut gewinnen und zeigte auf dem Rad eine taktische Meisterleistung und im Laufschuh, dass es aktuell keine Konkurrenten gibt, die bei ihm mitlaufen können. Lasse erreichte auf Platz 48 das Ziel und leider lief es bei ihm nicht so gut wie erwartet. Eike lief als letzter Athlet ins Ziel, wurde aber leider noch disqualifiziert, da er seine Zeitstrafe nicht ordnungsgemäß abgesessen hat und André musste das Rennen aufgeben.

André Beltz



◀ Action in der 2. Bundesliga.

» Foto: Frank Schoof

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

OstseeMan 2025 in Glücksburg

/// Rike Kubillus holt ersten Langdistanz-Sieg

GLÜCKSBURG, 03.08. – Der OstseeMan-Triathlon hat unter extrem rauen Bedingungen zwei starke Champions auf der 226 km langen Distanz hervorgebracht. Florian Harbig von TriZack Rostock wiederholte in 8:33:21 Stunden seinen Vorjahressieg und Rike Kubillus vom USC Kiel verewigte sich bei ihrem OstseeMan-Debüt in 9:54:13 Stunden auf Anhieb in die „Hall of Fame“ bei Deutschlands einzigem Langdistanz-Triathlon mit Schwimmstrecke im offenen Meer. Nass, frisch und windig wie noch nie in der 23 Jahre langen Geschichte des Ausdauerspektakels an der Flensburger Förde wurde es für die insgesamt 1.600 gemeldeten Aktiven. Im „Hawaii des Nordens“ waren es dieses Mal nur die Wellen des aufgewühlten Ostseewassers und die identische Distanz, die an den berühmten Triathlon auf der Pazifikinsel erinnerten.

Der Langdistanz-Dreikampf aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Schwimmen stellte die aus ganz Deutschland und 20 weiteren Nationen angereisten Athleten vor eine besondere Herausforderung. Heftige Wellen und eine kräftige Strömung verlangten den Athleten schon bei der ersten Disziplin alles ab und bremsen den Tempodrang deutlich ab. Erstmals benötigten selbst die besten Schwimmer mehr als eine Stunde, ehe sie aus den Fluten steigen konnten, um sich auf die Radstrecke zu begeben. Auf der regennassen und windigen Strecke war dann höchste Aufmerksamkeit gefordert, um sturzfrei über die Straßen im Norden Angeln zu kommen. Während sich die Zahl der Unfälle und Stürze im üblichen Rahmen hielt, sorgten die rauen Bedingungen dafür, dass in allen Wettbewerben zahlreiche Athleten schon früh im Rennen freiwillig entschieden, ihren Wettkampf vorzeitig abubrechen. Deutlich mehr Athleten als sonst üblich hatten sich bereits vor dem Start entschieden, die Herausforderung an diesem Tag gar nicht erst anzunehmen.

Nicht gerade angetan von den Bedingungen war auch der spätere Sieger Florian Harbig. Der 36-jährige nahm die



▲ Rike Kubillus holt ersten Langdistanz-Sieg. » Foto: Julius Osner

▲▲ Die drei schnellsten Männer auf der Langdistanz: Rechts Max Weber vom Eckernförder MTV. » Foto: Nick Federspiel

Misson, seinen Sieg von 2024 zu bestätigen, jedoch an, musste angesichts der ungemütlichen Wetterverhältnisse aber nicht nur innerlich schlucken. „Ich habe schon vor der ersten Boje reichlich Salzwasser geschluckt und bin kaum vorangekommen“, beschrieb Harbig seine Eindrücke aus dem Fördewasser. Auf dem Rad konnte der Rostocker dann aber Fahrt aufnehmen, um schließlich seine erfolgreiche Aufholjagd zu krönen, an die er zwischenzeitlich nicht



▲ Auf in die stürmische Ostsee – Schwimmstart. » Foto: Julius Osner



▲ Nass, nasser, OstseeMan 2025. » Foto: Nick Federspiel

mehr geglaubt hatten. „Beim Radfahren bin ich meinen Stiefel gefahren und habe erst beim Laufen dann gemerkt, dass ich doch immer mehr rankomme“, berichtet Harbig, der als Dritter auf die Laufstrecke ging und nach 26 Laufkilometern die Führung übernahm und nicht mehr hergab. Der beim Laufen lange führende Fabian Günther vom Tri-Team Hamburg musste sich einmal mehr mit einem Podiumsplatz neben dem Sieger begnügen und wurde in 8:40:28 Stunden Zweiter. Als bester Schleswig-Holsteiner

erkämpfte Maximilian Weber vom Eckernförder MTV in 8:44:05 Stunden den dritten Platz. Mit Jonas Weller (Ratzeburger SV/ 9:00:53 Std.) und Fabian Sommer (TriVelos Flensburg/ 9:10:22 Std.) schafften es zwei weitere SHTU-Athleten auf den Plätzen 6 und 8 in die Top-Ten-Ränge des Gesamtklassements, an den Lovis Lorenz (USC Kiel/ 9:26:47 Std.) als Elfter nur knapp vorbeischrammte.

Einen Siegerkranz für das nördlichste Bundesland erkämpfte die neue Siegerin Rike Kubillus. Die 31-jährige vom USC Kiel kam bereits als Führende aus dem Wellen und ließ sich die Führung dann nicht mehr nehmen. Auch einen platten Reifen zehn Kilometer vor dem letzten Wechsel konnte die Kielerin schnell beheben. „Die Luft hat dann zum Glück bis zur Wechselzone gehalten. An das Wetter konnte man sich unterwegs irgendwie gewöhnen“, stellte die neue Siegerin fest und wollte nicht mit dem Wetter hadern, nachdem sie im Vorjahr bei ihrem Debüt in Wales schon ein Rennen ähnlichen Kalibers bewältigt hatte. Annika Timm vom TC Fiko Rostock jagte ebenfalls schnell über die Strecke und wurde in 10:05:04 Stunden Zweite. Die Bremerin Lara Hehenberger komplettierte nach 10:54:23 Stunden das Siegerpodium. Auch mehrere SHTU-Triathletinnen platzierten sich in der Frauenkonkurrenz in den vorderen Rängen. Ilse Ommen von den TriAs Flensburg erreichte nach 11:40:24 Stunden das Ziel und wurde Sechste der Gesamtwertung und Altersklassensiegerin der W 55. Mit Franziska Anderßen (STV Sörup/ 12:17:31 Std./ 9. Platz), Kirsten Kascheike (Borener SV/ 13:22:46 Std./ 10. Platz) und Finja Aagard (USC Kiel/ 13:25:24 Std./ 11. Platz) „finishten“ nach einem harten Rennen ebenfalls mit starken Platzierungen.

Der Großteil der Aktiven begnügte sich beim OstseeMan mit der Hälfte der Langdistanz und war bei der halb so langen Mitteldistanz (1,9 km - 90 km - 21,1 km) schon ausreichend gefordert. Hier machte die jetzt für das Tri-Team Hamburg startende Jenny Jendryschik mit dem dritten Sieg in Folge ihren OstseeMan-Hattrick perfekt. In 4:29:38 Stunden gewann die aus Flensburg stammende Triathletin mit klarem Vorsprung vor einer weiteren Topathletin mit schleswig-holsteinischen Wurzeln. Anna Gehring vom Kölner TT 01 konnte nach 4:40:36 Stunden

ein gelungenes Mitteldistanz-Debüt bejubeln. Die 29-jährige, deren Karriere beim SC Itzehoe begann, drehte auf der Laufstrecke mächtig auf, konnte den Abstand auf die Siegerin aber nicht mehr wettmachen. „Mich haben die Bedingungen beim Schwimmen nicht geschockt. Ich trainiere immer noch regelmäßig in der Förde und habe da schon härtere Bedingungen erlebt“, erklärte Jenny Jendryschik. Nachdem die 27-jährige schon in der ersten Disziplin in der Führungsgruppe dabei war, setzte sie sich gleich zu Beginn der Radstrecke an die Spitze und legte mit der besten Radzeit aller Athletinnen die Grundlage für ihren Erfolg. „Beim Rad ist natürlich immer die Angst vor einem Defekt im Spiel. Jetzt bin ich aber erleichtert, dass wieder alles geklappt hat“, freute sich Jendryschik, die nun ihrem Start bei der IronMan-WM auf Hawaii

entgegenfiebert. Anna Gehring zeigte sich ebenfalls hochzufrieden, hat aber vorerst keine Ambitionen, die 113 km lange Strecke noch einmal in Angriff zu nehmen. „Das war meine erste und meine letzte Mitteldistanz. Die wollte ich gern in der Heimat machen und den OstseeMan kennt auch jeder in Itzehoe. In den nächsten Jahren steht nun mein Beruf im Mittelpunkt“, erklärte die frisch gebackene Ärztin nach dem Zieleinlauf. Als beste aktuelle SHTU-Triathletin kam die Nordfriesin Kerrin Janneck von Fri Ööwingsfloose auf dem 20. Platz ins Ziel. Bei den Männern gewann der Rostocker Markus Liebelt in 4:05:08 Stunden vor dem Osterrönfelder Lukas Schnödewind (4:09:49 Std.) und Martin Stawczynski vom Eckernförder MTV (4:16:35 Std.).

Niels-Peter Binder

4. Viking-Triathlon in Schleswig

/// Athleten und Zuschauer feiern heiße Triathlon-Party

SCHLESWIG, 22.06. – Hochsommerliche Temperaturen, hoch motivierte Triathleten und gut gelaunte Zuschauer ließen auch die 4. Auflage des Schleswiger Viking-Triathlons zu einer heißen Sportparty werden. Fast 800 Aktive und mindestens genauso viele Zuschauer verknüpften den Spaß an der 113 km langen sportlichen Herausforderung des schweißtreibenden Dreikampfs aus 1,9 km Schwimmen, 90 Radfahren und 21,1 km Laufen mit der Freude an Sommer, Sonne und guter Laune.

Während die Athleten bei teilweise brütender Hitze mit Temperaturen von bis zu 30 Grad spätestens bei der letzten Disziplin richtig kämpfen und leiden mussten, verwandelten zahlreiche Supporter-Gruppen die Königswiesen in eine bunte Liegewiese. Mit Klappstühlen und Liegetüchern sowie extra gebastelten Anfeuerungspappen und Fahnen versuchten die Zuschauer ihren jeweiligen sportlichen Lieblingen, aber meistens auch deren Mitstreitern eine Portion Extraenergie mitzugeben, damit der lange Weg zum Ziel etwas leichter wird. In der Nähe von Start und Ziel hatten die Veranstalter zudem eine Open-Air-Messe vorbereitet, auf der sich Interessierte über Triathlon-Equipment beraten lassen konnten und zudem kulinarische Angebote vorfanden. Die Königswiesen waren beim 4. Viking-Triathlon natürlich einmal mehr der emotionale Hotspot, an dem besonders laut angefeuert und gejubelt wurde. Aber auch an der Strecke bildeten sich einzelne Stimmungsnester, an denen Triathlon-Fans mit Anfeuerungsrufen und mit Musik aus Lautsprechern den Aktiven Rückenwind geben wollten. An der Michaelisallee, dem höchsten Punkt des abschließenden Halbmarathonlaufs, hatten sich die Fans gleich an mehreren Stellen in Position gebracht. Auf der für den Radpart zwischen Schleswig und Stenderupau komplett gesperrten

Landesstraße L 317 waren die Aktiven auf langen Passagen kilometerlang nur unter sich. Umso willkommener waren hier die kleinen Zuschauergruppen, die sich unter anderem bei Lürschau zusammengefunden hatten.

Wie wichtig die Unterstützung vom Streckenrand sein kann, wussten viele der glücklichen Finisher durchaus wertzuschätzen. „Meine Freunde und die Familie haben mich an verschiedenen Stellen angefeuert“, freute sich die 23-jährige Schleswigerin Christin Hölterhoff, die erstmals die Mitteldistanz anging und in 5:25:45 Stunden erfolgreich bewältigte. „Das Schwimmen war toll, die Radstrecke etwas stumpf und die Berge auf der Laufstrecke dann gar nicht so schlimm“, fasste sie ihr Wettkampferlebnis zusammen.

Genauso glücklich wie die Lokalmatadorin waren auch zwei weit gereiste Starter nach dem Zieleinlauf. Die aus Kiel stammende Kari Sönnichsen und der Australier David Binstock hatten während ihres Studienaufenthalts in Canberra gleichzeitig im Triathlon-Verein angefangen und dort auch 2023 zusammen ihren ersten Wettkampf bestritten. Inzwischen lebt und arbeitet Kari Sönnichsen wieder in Deutschland und animierte ihren Mitstreiter von „Down under“ aber zu einem sportlichen Gegenbesuch beim Viking-Triathlon. „Die Hitze war schon hart, aber die Wolken haben zumindest etwas geholfen. Die vielen Verpflegungsstationen auf der Strecke waren echt wichtig und gut, aber gelitten haben wir trotzdem“, stellten beide übereinstimmend fest. David Binstock zeigte sich auch von der Atmosphäre angetan. „Die Solidarität unter den Teilnehmer ist schon beeindruckend“, merkte Binstock an.

Als schnellste „Fjordlegends“ (so dürfen sich die Finisher nennen) des Tages setzten sich zwei Asse in Szene, die erstmals beim Viking-Triathlon gastierten. Der Potsdamer Christoph Mattner gewann in starken 3:46:57 Stunden unangefochten vor dem Ratzeburger Jonas Weller, der noch vor dem späteren Sieger auf die Laufstrecke gegangen war, dann aber dort keine Chance gegen die läuferische Klasse des neuen Siegers hatte, sich aber mit dem Landesmeistertitel trösten konnte. Über acht Minuten trennten die beiden schnellsten Männer im Ziel.

Bei den Frauen setzte sich die Hamburgerin Leonie Konzalla in 4:13:37 Stunden ebenfalls mit deutlichem Vorsprung vor Hannah Arlom (Emsdetten) und Vorjahressiegerin Rike Kubillus (Kiel) durch.

Trotz der teilweise brütenden Hitze blieben größere medizinische Zwischenfälle aus. „Dass es bei dem

Temperaturen auch mal Kreislaufprobleme geben kann, ist normal. Aber in allen Fällen konnte schnell geholfen werden“, bilanzierte Leon Schönknecht aus dem Veranstalterteam von Sub4-Sportevents.

Insgesamt 200 freiwillige Helfer waren rund um das große Triathlon-Wochenende im Einsatz, um den Viking-Triathlon auf die Beine zu stellen. „Wir sind sehr glücklich, dass wir so viele Helfer gefunden haben und sich so viele aus eigenem Antrieb bereit erklären, die Veranstaltung zu unterstützen“, stellte Schönknecht fest. „Auch für das Verständnis bei den Schleswigern für die Verkehrsbehinderungen sind wir dankbar. Die Veranstaltung kommt offenbar gut und hat hier ein gutes Fundament“, fasste Schönknecht zusammen.

Niels-Peter Binder

- Laufen vor Domkulisse: Tolle Kulisse für den abschließenden Halbmarathon » Foto: Helga Tollknäpper
- ▼ Tempojagd auf der Bundesstraße – die Radstrecke bei Schleswig ist schnell. » Foto: Niels-Peter Binder
- ▼ Nach dem Schwimmen in der Schlei ging es zur Wechselzone auf den Königswiesen. » Foto: Helga Tollknäpper



28. Rosenstadt-Triathlon in Eutin

/// 350 Sportler liefern neue Rekorde

EUTIN, 15.06. – Von der Polizeimeisterschaft bis zum Volkslauf: Eutin stand ganz im Zeichen des Rosenstadt-Triathlons. Die Wettkämpfe brachten die (Extrem-) Sportler nicht nur an ihre Grenzen, sondern auch besondere Bestleistungen hervor. Schwimmen, Radfahren und Laufen – diese drei Disziplinen kennzeichneten das sportliche Großereignis im Herzen Eutins, den Rosenstadt-Triathlon. Etwa 350 Teilnehmer waren ab dem frühen Morgen in Ostholstein Kreisstadt unterwegs. Dafür waren eine Reihe von Straßenzügen gesperrt worden.

Triathleten aus ganz Deutschland kämpften in den verschiedenen Altersklassen um beste Zeiten, aber viele einfach auch nur ums Ankommen, ums Dabeisein – einer von ihnen war Kay Dettenkofer. Der Kieler hatte sich rund ein halbes Jahr lang intensiv auf seine Teilnahme vorbereitet. Zu drei Triathlons hat der Hobby-Sportler sich in diesem Jahr angemeldet – in Kiel, Hamburg und in Eutin. Letzterer markierte nun den Auftakt. „Ich war neugierig, hier mitzumachen“, so der Supply-Chain-Manager, der an der Traditionsveranstaltung in Ostholsteins Kreisstadt noch nie teilgenommen hatte. Die größte Herausforderung in seinen Augen: der Wechsel vom Rad aufs Laufen. „Dann hat man das Gefühl, man steht“, sagte Dettenkofer.

Von Stillstand war jedoch den gesamten Tag über nichts zu spüren in Eutin: Als erste Disziplin wurde geschwommen, dann Rad gefahren, um abschließend mehrere Runden durch Seepark und Nebenstraßen zu laufen. Start und Ziel war an der Stadtbucht vor den Schlossterrassen.

Zum 28. Mal veranstaltete der Polizeisportverein das Sport-Event. Den Startschuss am frühen Sonntagmorgen gab Bürgermeister Sven Radestock. „Und kommen Sie gerne wieder. Eutin ist genau der richtige Ort für derartige Sport-Events: Wir haben Wasser und Wanderstrecken“, gab der Verwaltungschef den Triathleten mit auf den Weg.

Die drei Disziplinen waren für Außenstehende kurzweilig zu verfolgen – für die Sportler hingegen waren es höchste Anstrengungen. So auch der Wettkampf im Eutiner See. Die fittesten Sportler entstiegen jedoch bereits nach 20 Minuten wieder dem rund 20 Grad warmen Wasser und machten sich auf zum Radfahren und nachfolgend zum Laufen. Begleitet wurden die Triathleten vielerorts von Freunden und Familienmitgliedern, die ihre Lieben an den Strecken anfeuerten. Dabei war die Region an diesem Wochenende um Veranstaltungen nicht verlegen: In Lübeck fanden parallel der „Sieben-Türme-Triathlon“ mit

▼ *Beim Start der Schwimmer schien das Wasser des Eutiner Sees geradezu zu brodeln. Die DLRG sicherte das Teilnehmerfeld ab.*





▲ „Eutin ist genau der richtige Ort für derartige Sport-Events“. Laufen stand als letzte Disziplin auf dem Programm. Zahlreiche Schaulustige verfolgten die Wettkämpfe entlang der Streckenabschnitte, wie hier an den Schlossterrassen.

» Fotos: Alexander Steenbeck

fast 1300 Teilnehmern und die Fehmarnbelt-Days statt, dazu lockte das erste richtige Sommerwochenende des Jahres an Küsten und Seen – oder in die Gärten, denn schließlich fand am Samstag und Sonntag der „Tag der offenen Gärten“ statt.

Alexander Steenbeck, Ostholsteiner Anzeiger

▼ Rasante Radfahrten waren wenig später auf einigen Straßen der Eutiner Innenstadt zu erleben.



29. Rosenstadt Triathlon 21.06.2026

09:00 - 17:00 Uhr
Schlossplatz 3-5

Veranstalter:
Polisportverein Eutin
Schützenweg 26
23701 Eutin



18. Norderstedt-Triathlon

/// Liga- und Meisterschaftsrennen verleihen dem Tag eine besondere Dynamik

NORDERSTEDT, 07.09. – Am 7. September 2025 verwandelte sich der Stadtpark in Norderstedt erneut in ein Mekka für Triathlonbegeisterte und bot die Bühne für die 18. Auflage des Norderstedt-Triathlons, der traditionell das Finale der Norderstedter Sportwoche markiert. Die Veranstaltung zog Athlet:innen aller Altersklassen und Leistungsstufen an und zeigte einmal mehr, wie sehr Breitensport, Nachwuchsarbeit und Leistungssport hier zusammenkommen. Bei strahlendem Spätsommerwetter meisterten die Teilnehmenden die Herausforderungen der verschiedenen Distanzen, von der Minidistanz über den Einsteigerwettbewerb „My First Triathlon“ bis hin zur Volksdistanz und der Olympischen Distanz. Die Stimmung war von Beginn an euphorisch, unterstützt von zahlreichen Zuschauer:innen, die an der Strecke mitjubelten, anfeuerten und die Athlet:innen zu Höchstleistungen antrieben.

Besonders spannend waren die hochkarätig besetzten Ligawettbewerbe, die wieder zahlreiche Teams aus der Region nach Norderstedt lockten. In der Hamburger Landes- und

Verbandsliga, der Bezirksliga Hamburg sowie der Landesliga Schleswig-Holstein kämpften die Mannschaften um Ranglistenplätze und Prestige. Die Rennen boten packende Momente voller Teamgeist und taktischem Geschick, bei denen jede Entscheidung auf der Rad- und Laufstrecke über Sieg oder Niederlage entschied. Parallel dazu wurden bei der Olympischen Distanz die Landesmeisterschaften Schleswig-Holsteins ausgetragen, sodass Spitzensportlerinnen und Spitzensportler aufeinandertreffen und um Titel, Platzierungen und persönliche Bestleistungen wetteifern konnten. Die Kombination aus Liga- und Meisterschaftsrennen verlieh dem Tag eine besondere Dynamik, bei der sowohl die Spitzenathlet:innen als auch ambitionierte Hobbysportler:innen im Fokus standen.

Traditionell eröffnete der Nachwuchs den Triathlon-tag. Schüler:innen der jüngeren Jahrgänge lieferten sich spannende Wettkämpfe, unterstützt von motivierten Eltern, die an der Strecke jeden Meter mitfieberten. Die älteren Schüler:innen, Jugendlichen und Junior:innen zeigten anschließend eindrucksvoll, wie stark die Nachwuchsarbeit in Schleswig-Holstein ist, und lieferten spannende Rennen voller Ehrgeiz, Teamgeist und Freude am Sport. Für viele Kinder und Jugendliche war es ihr erster Triathlon überhaupt und die Emotionen an der Strecke, die Jubelrufe der Fans und die stolzen Gesichter im Ziel machten deutlich, wie wichtig diese Erfahrungen für die nächste Generation von Triathlet:innen sind.

Besonders beliebt bei Aktiven und Zuschauer:innen waren auch die Staffeltwettbewerbe. Hier traten Teams gegeneinander an, die sich nicht nur untereinander anfeuerten, sondern durch die Unterstützung von Familien, Freund:innen und Vereinskamerad:innen zu beeindruckenden Leistungen getragen wurden. Die Staffeltwettbewerbe verbinden strategisches Zusammenspiel mit sportlicher Herausforderung und bieten gleichzeitig ein spektakuläres Bild für alle, die am Streckenrand stehen. Ergänzend dazu erfreute sich der Aquabike-Wettkampf, bei dem nur Schwimmen und Radfahren absolviert werden, erneut großer Beliebtheit. Viele Aktive nutzten diese Alternative, um sich auf die Kombination aus Wasser- und Radstrecke zu konzentrieren, ohne die Laufdisziplin in Angriff nehmen zu müssen, und fanden hier einen idealen Einstieg oder eine willkommene Abwechslung zum klassischen Triathlon.

Abseits der Wettkämpfe bildete das Eventgelände einen Ort des Austauschs und der Begegnung. Athlet:innen und Zuschauer:innen stärkten sich bei Snacks und Getränken,

▼ Die Ruhe vor dem Sturm – Die Wechselzone
im Stadtpark von Norderstedt. » Foto: privat



genossen die entspannte Atmosphäre und nutzten die Gelegenheit, das Rennen Revue passieren zu lassen. Der Norderstedt Triathlon überzeugte einmal mehr nicht nur sportlich, sondern auch organisatorisch und bot ein rundum gelungenes Event, das die gesamte Bandbreite des Triathlonsports erlebbar machte – vom Nachwuchs über Hobbysportler:innen bis zu hochkarätigen Ligastarter:innen. Der 18. Norderstedt Triathlon zeigte deutlich, warum er seit Jahren ein fester Bestandteil des regionalen Triathlonkalenders ist. Er verband sportliche Spitzenleistungen mit Gemeinschaft, Leidenschaft und Begeisterung und bot allen Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre persönlichen Grenzen auszutesten, neue Erfahrungen zu sammeln und Teil einer lebendigen Triathlonfamilie zu sein.

Dagmar Buschbeck

Schülertriathlon in Bargteheide

/// Triathlon-Fest in Bargteheide

NORDERSTEDT, 20.07. – Bereits zum 28. Mal fand das Triathlon-Fest bei schönstem Wetter in Bargteheide statt. Fast 600 Schüler:innen hatten sich angemeldet, um bei den Nachwuchsspielen ihres Sports zu starten. Die Triathlon-Abteilung des TSV Bargteheide war mit stolzen 40 Athleten vertreten. Jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit, für seine Schule zu punkten oder für den begehrten Schüler- und Jugendcup der SHTU zu kämpfen. Ganz nach dem Motto: „Jeder Finisher ein Sieger!“ – Alle Teilnehmer erhielten eine Medaille, ein Finisher-Shirt und wurden namentlich geehrt.

Bereits in den frühen Morgenstunden gingen die Jüngsten als Erste beim Swim-and-Run-Wettbewerb an den Start. Den krönenden Abschluss bildete die Teamwertungs-Disziplin „Team Relay“, bei der nahezu der gesamte Landeskader der SHTU

▼ Schwimmstart der jungen
Athlet:innen in Bargteheide.
» Foto: Lukas Schott



17. SPORT-CLUB ITZEHOE TRIATHLON

6. & 7. JUNI 2026 SCHENEFELD



2. TRIATHLON BUNDESLIGA
REGIONALLIGA NORD
LANDES-/VERBANDSLIGA HHTV
LANDESLIGA SHTU
VOLKSDISTANZ
SPRINTDISTANZ
SCHÜLER-/JUGENDDISTANZEN
FIRMENWERTUNG
STAFFEL

2 SPANNENDE EVENTTAGE

SAMSTAG: 2. TRIATHLON BUNDESLIGA, LANDESLIGA HHTV

SONNTAG: ALLE ANDEREN WETTKÄMPFE

Eventgelände mit kurzen Wegen für Athleten
& Zuschauer • Schnelle Radstrecke mit tollem
Asphalt • athletenfreundliche Ziel-
verpflegung • freuen uns über
Rookies und Triathlon-Nachwuchs!



ANMELDUNG & INFOS

Jugend B vertreten war, um sich auf die bevorstehende Deutsche Meisterschaft in Dresden vorzubereiten.

Die Triathleten aus Bargteheide konnten an diesem Tag insgesamt vier Vereinswertungen für sich entscheiden – ein beachtlicher Erfolg. In der Schulwertung setzte sich in diesem Jahr die Johannes-Gutenberg-Schule aus Bargteheide durch

und durfte sich über den ersten Platz freuen. Auf dem zweiten Platz folgte die Grundschule Alte Alster aus Bargfeld-Stegen, während die Bargteheider Carl-Orff-Schule den dritten Rang belegte.

So endete ein toller, spannender und bunter Wettkampftag ohne größere Missgeschicke oder Unfälle. Die Triathlon-Abteilung des TSV

Bargteheide bedankt sich herzlich bei allen Kindern, Eltern, dem Publikum, den Helfern, der Stadt, den Sponsoren, allen, die die Straßensperrungen ertragen haben, und allen, die den Schülertriathlon durch ihr Mitwirken möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf den nächsten Bargteheider Schülertriathlon am 28. Juni 2026.

Astrid Döhlemeyer



▲ Die Siegerehrung eines erfolgreichen Tages mit glücklichen Gesichtern in Bargteheide. » Foto: Lukas Schott



36. KN Förde Triathlon powered by Volksbanken Raiffeisenbanken in Kiel

/// 600 begeisterte Teilnehmer:innen

KIEL, 17.08. – Bei besten äußeren Bedingungen fand am 16. August 2025 der 36. KN Förde Triathlon powered by Volksbanken Raiffeisenbanken an der Kieler Innenförde statt. Rund 600 Teilnehmer:innen sorgten für ein eindrucksvolles Sportfest im Herzen der Landeshauptstadt Schleswig-Holsteins und verwandelten die Förde sowie die angrenzenden Strecken in eine Bühne für begeisternden Triathlonsport.

Strahlender Sonnenschein, angenehme Temperaturen und ruhige Wasserverhältnisse boten ideale Voraussetzungen für spannende Wettkämpfe. Bereits am frühen Morgen füllte sich das Veranstaltungsgelände mit Athlet:innen, über 120 Helfer:innen aus dem USC Kiel, befreundeten Vereinen und der Kieler Bevölkerung sowie zahlreichen Zuschauer:innen, die für eine durchweg positive und mitreißende Atmosphäre sorgten. Die zuschauerfreundlichen Strecken führten immer entlang der Kieler Innenförde und

boten sowohl den Athlet:innen als auch dem Publikum beste Sicht auf das Renngeschehen. Ein sportlicher Höhepunkt des Tages waren die Wettbewerbe der SHTU-Landesliga powered by Casino Schleswig-Holstein. Die Teams lieferten sich im Format der Teamstaffel heiße Duelle um die besten Platzierungen. Besonders der Teamgeist und die taktischen Entscheidungen während des Rennens standen im Fokus und wurden von den zahlreichen Zuschauer:innen entlang der Strecke aufmerksam verfolgt.

Der KN Förde Triathlon bestätigte auch in seiner 36. Auflage seinen Ruf als eines der sportlichen Highlights im norddeutschen Triathlonkalender. Die gelungene Mischung aus leistungsorientiertem Wettkampf, Breitensport und maritimer Atmosphäre machte die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg – für Teilnehmende, Veranstalter:innen und Zuschauer:innen gleichermaßen.

◀▼ Schwimmstrecke und Zieleinlauf an der Kieler Förde. » Fotos: K. Freese



Förde Triathlon

powered by Volksbanken Raiffeisenbanken



Reventlowwiese, Kiellinie

16.8.2026

Sprinttriathlon
Landesliga SH

Anmeldestart 1.2.2026

Kieler Nachrichten

Volksbanken
Raiffeisenbanken

kiel-triathlon.de

Hachede-Triathlon in Geesthacht

/// Sommerlicher Triathlon-Festtag an der Elbe

GEESTHACHT, 29.06. – Nach dem Schwimmen im Elbwasser ging es auf die Radstrecke zwischen dem Menzer-Werftplatz, Krümmel und Tesperhude. Nach dem sportlichen Part gab es bei der Siegerehrung viele zufriedene Gesichter.



» Fotos: Niels-Peter Binder

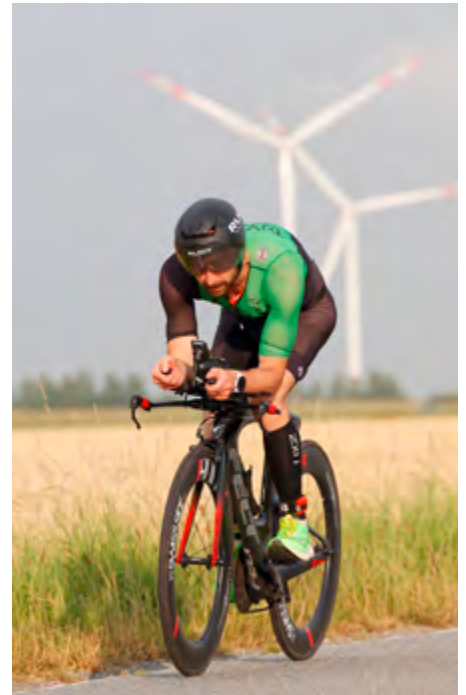


Hallig-Dreeathlon in Langenhorn

/// Nordfriesisches Kult-Event

LANGENHORN, 18.07. – Beim nordfriesischen Kult-Event an der Nordsee wurden die Triathlon-Disziplinen wieder einmal neu sortiert. Nach dem Radfahren zum Auftakt folgte

die Laufstrecke zur Badestelle an der Nordsee. Nach dem Kampf durch die Wellen ging es in Laufschuhen zurück zum Rad und auf selbigem dann danach ins Ziel.



» Fotos: Peter Schmidt



Langenberg-Crossduathlon

/// Erster Formtest der Saison

ENGE-SANDE, 29.03. – Zum ersten Formtest der Saison traf sich die Ausdauerszene auch 2025 im Langenberger Forst.

Bei frühlingshaftem Ambiente rannten und radelten die Aktiven durch Nordfrieslands größten Wald.

» Fotos: Peter Schmidt



17. Schülertriathlon in Itzehoe

/// Jeder kann Triathlon – Du auch

ITZEHOE, 12.06. – Aufregung im Itzehoer Schwimmzentrum an einem Donnerstagvormittag: Knapp 300 Schülerinnen und Schüler aus dem Kreis Steinburg und für die Entscheidung beim Wettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ sogar aus ganz Schleswig-Holstein wuseln über das Schwimmbadgelände.

Dazu Eltern, die gar nicht so richtig mitbekommen haben, was hier heute passiert. Wie ist noch mal die genaue Reihenfolge? Wie die Zeit wird nach dem Schwimmen nicht gestoppt?

Zahlreiche Helfer vom Sport-Club Itzehoe und der Auguste-Viktoria-Schule Itzehoe kennen das schon und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen und immer wieder werden Laufwege, Startzeiten und der Ablauf in der Wechselzone erklärt.

Es ist immer wieder eine Freude, die jungen Athlet:innen durch das Schwimmbadgelände flitzen zu sehen und Spaß an der Herausforderung Triathlon haben. Und im Ziel stellen dann auch alle Kids stolz fest: War

doch gar nicht so schlimm und hat sogar Spaß gemacht. Das mache ich noch mal wieder!

Im Landesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ entwickelte sich ein spannendes Rennen um die ersten Plätze: Platz 3 ging an die sechs Athlet:innen der AVS Itzehoe, Platz 2 belegten die Schüler:innen aus Bargtheide und der Sieg ging in diesem Jahr nach Bad Oldesloe.

Andre Beltz

▼ Lana Horn als Scout beim Schülertriathlon in Itzehoe mit ihrer Startgruppe. » Foto: privat



PICOCYCLES

AERO FETZT!



Picocycles GbR | Rathausstraße 6 | 24103 Kiel
info@picocycles.de | www.picocycles.de | 0431 6668357

SCOTT ORBEA PINARELLO COLNAGO SPECIALIZED FACTOR
NEVER STATUS. GO.