

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

Was für ein Jahr 2021 für die Breitensport - Triathleten vom TTH

8-12 Stunden Training die Woche, das ist erst mal für einen Triathleten nicht sehr viel. Doch auf die Effizienz des Trainings kommt es an. „Viel hilft viel“ ist heute nicht mehr modern“, so Albrecht Trölsch, Coach und Trainer von vielen TTH - Athleten. Und er hatte recht! Der Anfang des Jahres schwer an Corona erkrankter Sven Pokšiva hätte niemals geglaubt dieses Jahr ein erfolgreiches Triathlon Rennen zu absolvieren. Vor der Corona Zeit war nämlich die Qualifikation für die WM in der Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 90 km Rad, 21,1 km Lauf) geplant. Nach der Erkrankung Anfang 2021 hatte er Lungenprobleme und einen starken Leistungseinbruch! Aber durch einen gezielt aufbauenden Trainingsplan, kam Sven langsam wieder zu Kräften!!!

Auch für die anderen Tri-Team SportlerInnen war dieses Jahr voller Überraschungen und toller Leistungen. Der erste Triathlon Start, die erste Langdistanz, der erste Marathon, die erste Staffel-Teilnahme...

Trollinger Marathon virtuell 06.-09.05.2021

Der Trollinger Marathon musste leider coronabedingt ausfallen. Aber der Veranstalter gab dennoch die Möglichkeit den „Trolli“ virtuell stattfinden zu lassen. Mit einer APP konnte man den Lauf starten. Bei Unstimmigkeiten konnte man nachträglich die eigene Aufzeichnung per GPS einreichen und korrigieren. Die Strecke, Lauftag und Laufzeit konnte man sich frei auswählen. Marathon, Halbmarathon, 10km, Walking / Nordic Walking konnte man sich aussuchen. Später bekam man das Laufshirt und die Finisher Medallie zugesendet. Ein riesen Aufwand für die Veranstalter.

Herausragend war die Laufzeit von Timo Kubach, der sogar den 3. Platz beim HM in der Gesamtwertung gelaufen ist.

Halbmarathon

Timo Kubach M40 01:23:47 Platz 3 AK Platz 1

Sven Pokšiva M45 01:32:24 Platz 11 AK Platz 1

Daniel Sutherland M30 01:36:08 Platz 17 AK Platz 8

Markus Ziegler M45 01:36:47 Platz 19 AK Platz 2



Triathlon Mühlacker 18.07.2021:

Baden-Württembergische Meisterschaft: Sprint Distanz

Viele Triathlon Wettkämpfe wurden im Frühling Corona bedingt leider abgesagt. Dann war im Juni endlich der erste Triathlon-Wettkampf in der Region „nur zum Warmwerden“ eine Jedermannrennen, Sprintdistanz oder Olympische Distanz in Mühlacker. Es waren über 15 TeilnehmerInnen vom Tri-Team Heuchelberg am Start. Und endlich ein mutiger Veranstalter, der die Verantwortung übernahm, trotz schwieriger Corona Auflagen, einen Wettkampf durchzuführen! Olympisch, Sprint und Sprint BaWü Meisterschaft. 3G war Pflicht bzw. zu der Zeit musste jeder einen aktuellen Schnelltest vorzeigen.

Geschwommen wird normalerweise in der Enz, doch die Wasserqualität und die Strömung waren zu stark. Deshalb wurde das Schwimmen in das benachbarte Freibad verlegt. Die Maske musste bis zum Start ins Wasser getragen werden und im Abstand von 30 sec. wurde gestartet. Das Interessante war, dass man zuerst im Hallenbad schwamm und dann rausrennen musste, um noch in das 50m Becken die Runden zu drehen. Das war schon sehr abwechslungsreich! Die Radstrecke war schon sehr anspruchsvoll den Berg rauf

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

und wieder runter. 1,2 oder 4x, je nach Distanz. Und die Laufstrecke war sehr schön abwechslungsreich von der Enz zur Innenstadt, über den Rathausplatz zur Fußgängerbrücke in den Park zur Enz zurück. Alles in Allem zu empfehlen, da gute Organisation, schöne Strecke, tolle Wechselzone, anspruchsvoller Triathlon, da alles dabei was ein/e SportlerIn braucht um über seine Grenzen zu kommen.

Sven Pokšiva und Manuel Gayer belegten die Bronzemedaille in der Baden-Württembergischen Meisterschaft in Altersklasse. Das war schon eine gute Leistung, denn alle waren heißhungrig auf den ersten Wettkampf des Jahres und viele gute Sportler waren da.

Erwähnenswert war auch der erste Triathlon Start von Rebecca Kühner, die 2 Wochen zuvor zum ersten Mal auf dem Rennrad saß und dann gleich 2 Runden (je 2,5 km) statt einer Runde gelaufen ist, ausversehen ;-)

Bei der Olympischen Disziplin musste man 4x den Berg hoch fahren, das war mit über 1000 hm bei 40 km schon sehr anspruchsvoll!!!

Claudia Trölsch und Regina Römer standen auch auf dem Treppchen

Olympisch:

Volker Knecht 02:25:40 Platz 106 AK Platz 11

Claudia Trölsch 02:59:36 Platz 28 AK 3

Albrecht Trölsch 02:34:39 Platz 143 AK 25

Sprint:

Sven Pokšiva 01:11:00 Platz 29 AK Platz 3 BaWü AK Platz 3

Manuel Gayer 01:14:08 Platz 34 AK Platz 4 BaWü AK Platz 3

Dominik Straub 01:14:38 Platz 36 AK Platz 4

Stefan Nicolai 01:15:34 Platz 39 AK Platz 5

Markus Ziegler 01:20:24 Platz 59 AK Platz 8 BaWü AK Platz 7

Daniel Sutherland 01:24:58 Platz 91 AK Platz 17

Marc Mertens 01:27:02 Platz 104 AK Platz 15

Regina Römer 01:34:42 Platz 25 AK Platz 2

Christoph Ernst 01:34:46 Platz 137 AK Platz 13

Jedermann Einzel:

Rebecca Kühner 01:19:55 Platz 25 AK Platz 7

Wettkampf mit Maskenpflicht, 3G Kontrolle am Eingang, keine Zuschauer, faire und rücksichtsvolle Sportler. Alles in Allem der erste Wettkampf für den Breitensport in diesem Umfang und sehr gut organisiert unter pandemischen Bedingungen.



IRONMAN Maastricht 01.08.2021

Dann ging es spontan zur ersten Mitteldistanz nach Maastricht für Sven Pokšiva mit seinem Vereinskollegen und Freund Stefan Nicolai. Ironman Maastricht ist eine Veranstaltung mit Tradition. Der Triathlon führt durch eine wunderschöne Landschaft und das Publikum an der Strecke ist grandios. Leicht wellige Radstrecke aber

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

recht schlechter Straßenbelag und winkelige Straßenführung bremst leider oft eine sehr schnelle Radzeit aus. Auch der Wind kommt von allen Richtungen. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und führt auch durch einen Wald. Aufgrund der starken Regenfälle musste das Schwimmen in der Maas ausfallen, stattdessen war es ein Duathlon 5/90/21. Der Lauf wurde dann auch noch von wolkenbruchartige Regenfällen begleitet. Zum ersten Mal gelang es Stefan (04:51:37 Platz 507 AK 39) und Sven (04:54:59 Platz 562 AK Platz 47) unter 5 Stunden bei einer Mitteldistanz zu finishen. Aber beim Laufen hatte Sven noch größere Probleme und Stefan hatte seinen „Lauf des Lebens“. Sven dachte aber nur an den Triathlon in Heilbronn, die Deutsche Meisterschaft in der Mitteldistanz, in 4 Wochen. „Auf meiner Heimstrecke, rund um Talheim will ich meinen Heimvorteil nutzen und werde alles geben“, so Sven.



Triathlon Berlin 01.08.2021

Berlin ist eine Reise wert – Oder: Was man als Anfänger so alles beim Hauptstadtriathlon erlebt ...

Ein Erlebnisbericht von Thomas Link

Als ich Anfang Dezember 2019 Mitglied im Tri-Team Heuchelberg wurde, hätte ich nicht gedacht, dass ich knapp 2 Jahre später schon an einem größeren Triathlon teilnehmen kann. Ich war ein einigermaßen guter Läufer und ein mittelmäßiger Radler, also in guter Verfassung zumindest eine Sprintdistanz zu absolvieren. Einzig das Schwimmen war das Problem. Da fand ich Abhilfe durch einen Schwimmkurs bei Herrmann Utz, der mich dann auch auf das Tri-Team aufmerksam machte. Also, gesagt und getan – mit 50 Jahren nochmal eine neue Herausforderung und ran an den Triathlon. Kraulkurs war absolviert, Schwimmtraining am Samstagvormittag zeigte Früchte und ich war zuversichtlich - dann kam CORONA im März 2020.

Musste mich also ohne Vereinstraining weiter mit dem Thema beschäftigen. Aber die Entscheidung, Mitglied beim Tri-Team zu werden zahlte sich aus. Viele Mitstreiter haben mir mit Tipps zum Training und Ausrüstung geholfen, ein toller Zusammenhalt. Als Neuling im Triathlon konnte ich so trotz Pandemie einige Sprintdistanzen absolvieren und fühlte mich (trotz fehlender Schwimmerfahrung, aber auf Empfehlung des Trainers Albrecht: „Jetzt wird’s mal Zeit, größere Distanzen anzugehen“) gerüstet für meine erste Olympische Distanz, die sich (verbunden mit einem privaten Aufenthalt) in Berlin abspielte.

Also: 1. August 2021 – Berlin – Treptower Park – Hauptstadtriathlon.

Eine toller Austragungsort, wer sich in Berlin etwas auskennt -> Der Treptower Park liegt im Südosten Berlins und bietet eine tolle Erholungslandschaft. Aufgabe: 1.500m schwimmen – 2 Runden um die Insel der Jugend in der Spree (jeweils 750m), dann rund 40km Radfahren (einfach 6 Runden a 6,5km auf den Hauptstraßen Ostberlins – 0 Höhenmeter) und dann noch 10km Laufen durch ein Naherholungsgebiet an der Spree.

Als ich am Morgen des Wettkampfs ankam, schien die Sonne und ich lief entspannt an der Spree (meiner Schwimmstrecke vorbei). Die Mitteldistanzler waren gerade gestartet und die Sonne kam langsam durch. Optimale Voraussetzungen. „Da kommst Du locker durch“, dachte ich. Vorbei am Startbüro – Wassertemperatur: 23grad – kein Neopren. Erste Zweifel in mir... Wird das nicht zu kalt? Ich muss erwähnen, dass ich vorher nur in Seen in der Nähe und im Frei- und Hallenbad geschwommen bin. Keine Ahnung wie das im Fluss abläuft. Wechselzone war schon am Vortag eingerichtet, kurz umziehen, dann an den Schwimmstart: 10:15 Uhr – dritte Startwelle (nervös): Rein in die Spree – das Wasser fühlt sich tatsächlich an wie in einer Badewanne - Kurz zum Startseil Einschwimmen – Startschuss - losgekrault wie im Samstagstraining gelernt – von rechts haut mir einer seinen Arm auf den Kopf, von hinten „zieht“ mich einer an den Beinen – ok, mach mal langsamer Thomas und lass die „Profis“ vor. So konnte ich die erste Runde tatsächlich in einer einigermaßen passablen Zeit von etwas um die 15 – 17 Minuten durchziehen, ich war Happy – aber dann - Wadenkrampf im rechten Unterschenkel – wie war das nochmal mit dem Beinschlag... Anfängerfehler aber voll erwischt. Ich musste die restlichen 700 Meter aus einem undefinierbaren Schwimmstil zwischen Brust-, Kraul und „paddeln“ erledigen. Aber eine nette Dame im Kanu hat mich persönlich begleitet und immer wieder Mut zugesprochen: „Kopf hoch, atmen, Weiterschwimmen“ sagte sie – fast eine Lebensweisheit und weil

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

ich natürlich als einer der letzten aus dem Wasser kam wurde ich von der Menge beim Ausstieg wie ein Sieger gefeiert – unglaublich schön und motivierend. DNF ist eben wirklich keine Option.

Nächste Disziplin „Radeln“. Mittlerweile war es schön warm geworden. Also motiviert auf's Rad und schon ein bisschen Stolz das Trikot des Tri-Team Heuchelberg in der Hauptstadt tragen zu dürfen, was sich prompt auszahlt: Ein Ordner ruft mir nach dem Aufstieg auf's Rad hinterher. „Awwer Berge ham wr hier keene“ – Volltreffer! Der Radkurs entschädigt für die miserable Schwimmleistung und ist nahezu erholsam. Flach, keine Höhenmeter – wobei nachher trotzdem 17 Höhenmeter angezeigt wurden, ein Freund meinte hinterher, das müsste der Pedalhub gewesen sein. Zu erwähnen ist noch der Zuschauersupport – tolle Stimmung, trotz Corona viele Zuschauer und eine Menge Spaß.

Entspanntes Radeln – wechseln, dann ab auf die Laufstrecke, ebenfalls eben ohne Höhenmeter. Es sind 2 Runden zu jeweils 5km zu Laufen, schön entlang der Spree und ein phantastisches Publikum. Nach ca. 500m an der Laufstrecke steht Frank Horras mit einem überdimensionalen Lautsprecher und feuert bei Heavy Metal Sound jeden Läufer persönlich an. Fast wie in Roth. Ein kleines Kuriosum - die Laufstrecke an der Spree zugewandten Stelle führt durch den Park, ohne Aufsicht, so dass man sich dort mit den Sonntagsnachmittags Ausflüglern mischt. Das sorgt wieder zu tollen Erlebnissen. Zwei Spaziergängerinnen sprechen mich auf das Tri-Team Trikot an, erzählen mir, dass Sie in Heilbronn studiert haben und es toll finden, jemanden aus der Gegend mit entsprechendem Akzent zu treffen. Ich musste ihnen dann erklären, dass ich nicht unhöflich sein möchte, mich gerne weiter unterhalten hätte, aber ja leider weiter rennen muss um meine misslungene Schwimmleistung wieder einzuholen.

Ein toller Abschluss war dann der Zieleinlauf mit entsprechender anschließender Versorgung und „Party“. Wirklich toll organisiert. Über meine Gesamtleistung schweige ich mich mal aus, da kann ich leider keine Glanzzeit vorweisen, aber egal. Es zählte hier ganz klar: Erlebnis vor Ergebnis.

Ein herzliches Dankeschön, an die vielen Sportfreunde und -innen im Verein, die (bewusst oder unbewusst) dazu beigetragen haben, dass meine erste Olympische Distanz und die Vorbereitung erfolgreich waren. Insbesondere an Albrecht für die tolle Trainingsvorbereitung, Markus, Stefan und Sven für den Support und die Tipps „erfahrener Athleten“.

Wer die Erfahrungen selbst mal sammeln möchte, dem kann ich nur den Hauptstadttriathlon Berlin am 12. Juni 2022 empfehlen. Vielleicht sieht man sich dort.

2022 solls dann mal auf eine Mitteldistanz gehen – Bis dahin will ich auch meine Swimskills verbessert haben. Mal sehen, ob's klappt.



Allgäu Triathlon 22.08.2021

Ein Bericht von Stefan Nicolai

Der Kult lebt! Und wie. Nach einem Jahr Pause galt es zum 39. Mal den großen Alpsee zu durchschwimmen, den Kalvarienberg zu erklimmen und den Kuhsteig hochzukraxeln. Ein gelebtes Gesundheitskonzept kombiniert mit einer hohen Impfquote machten es möglich, dass 2.500 Athleten über die Sprint-, -olympische und Mitteldistanz an den Start gehen konnten. Nach dem Einchecken mit zünftiger Blasmusik und dem original Frodeno-Tri battle Royal Teppich konnten alle einen herrlich sonnigen Samstag genießen. Wer dachte, dass es entspanntes Rennwetter geben würde, der wurde um 4 Uhr Nachts mit einem Berg-Gewitter aus den sü-

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

Ben Rennträumen gerissen. Ein großes Dankeschön an alle Helfer, die die Wechselzone wieder Aufbauten und schlimmeres verhinderten!

Das Rennen startete aber pünktlich und auch während dessen hatte der Wettergott ein Einsehen mit den Athleten und ermöglichte ein tolles Rennen. Das Besondere: Alle Distanzen kommen min. einmal in den Genuss vom Kalvarienberg (18% Steigung) und vom Kuhsteig (20% Steigung). Was da abging, kann man selbst unter Corona-Bedingungen nicht beschreiben: Kuhglocken, eine Band mit Blasmusik, tanzende Athleten und jede Menge verrückte Zuschauer machen das Rennen zu einem Must-have für die Bucketlist. Abgerundet wird das Spektakel von einer perfekten Orga und bavarische Gastfreundschaft.

Am Start sind gewesen:

Allgäu Olymp

Stefan Nicolai 2:50:55 Platz 141 AK Platz 12

Manuel Gayer 2:54:08 Platz 174 AK Platz 27

Timo Wandtke 3:00:14 Platz 234 AK Platz 37

Allgäu Classic

Jonathan Löw 4:40:38 Platz 47 AK Platz 16

Bastian Schnittkowski 5:24:05 Platz 332 AK Platz 96



Summertime Triathlon 08.08.2021

Ein Bericht von Claudia Trölsch

Summertime Triathlon am 8. August 2021 Der Triathlon mit der schnellen Radstrecke fand am 8. August 2021 in Karlsdorf - Neuthard statt. Bei den Distanzen Olympisch - Sprint - Jedermann war für jeden Triathlon LiebhaberIn das Richtige dabei. Der Schwimmstart fand bei schönen Wetter, aber mit recht frischer Außentemperatur statt. Das glasklare 24 Grad warme Wasser des Sieben-Erlen- Sees in wunderschöner Naturlage garantierte ein tolles Schwimmerlebnis. Auf das Neopren Verbot waren die meisten Starter schon eingestellt. Nach dem Schwimmen ging es für die Teilnehmer in die Wechselzone zwei. Viele der Summertime Teilnehmer waren mit Aerorädern und Zubehör ausgestattet und hofften bei der flachen schnellen Radstrecke auf rasante Radzeiten. Die Radstrecke war umsäumt mit tollen Publikum und Gänsehautstimmung. Über 200 Helfer garantierten einen guten Ablauf des Rennens und sorgten für die nötige Sicherheit. Nach dem Radfahren ging es in das Altenbergstadion zum Wechsel auf die Laufstrecke. Das Wetter zeigte sich von seiner

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

besten Seite und machte seinem Namen alle Ehre. Summertime war es wirklich. Die Sonne schien und die Teilnehmer schwitzen auf der zum Teil offroad über Feldwege führenden Laufstrecke. Der Zieleinlauf im Stadion unter Palmen war wirklich ein Erlebnis und macht richtig Lust auf ein nächstes Mal 2022! Fazit: unbedingt empfehlenswert!



Ironman Frankfurt 15.08.2021

Ein Bericht von Timo Kubach

Timo hat Ende 2017 im Kraulkurs für Anfänger des Tri-Teams das Kraulen gelernt und bereits 2019 die Langdistanz in Roth unter 10 Stunden gefinished, sowie sich für die Ironman 70.3 WM qualifiziert. Damit war auch das nächste Ziel klar: Hawaii-Qualifikation. Doch dann kam Corona und 2020 gab es gar keine Wettkämpfe. Auch 2021 wurde die Ironman EM in Frankfurt mehrfach verschoben, bis sie dann doch endlich am 15. August stattfand. Leider hatte sich Timo zuvor eine Erkältung eingefangen und ging daher geschwächt an den Start. Die Atmosphäre war – der Pandemie geschuldet – nicht mit Roth 2019 vergleichbar und auch das Ergebnis war mit 10:16 nicht gut genug für die Hawaii Qualifikation, aber zumindest gab es mal wieder ein Rennen. 2022 will Timo es nochmal in Frankfurt versuchen, dann hoffentlich nicht durch Krankheit geschwächt. Sofern möglich, wird er auch bei der Ironman 70.3 WM in St. George starten – qualifiziert, ist er ja schon seit 2019.



Challenge Roth 05.09.2021 Langdistanz

Glücklicherweise fand die von Juni auf September verschobene Veranstaltung doch noch statt. Zwar „nur“ mit 2500 Startplätze, aber doch noch beeindruckend unter guten hygienischen Bedingungen. Es waren 4 Starter, die den Start gewagt und geschafft haben. Herzlichen Glückwunsch!!!

„Dreams cannot be cancelled“. Nach dem Motto hat Familie Walchshöfer die Teilnehmer über die Triathlon-freie Zeit gebracht und es geschafft, nach einem Ausfall und einer Verlegung von Juni auf September rund 2500 Athleten an die Startlinie zu bringen. Auch wenn es einige Kompromisse zu akzeptieren gab (keine Stimmungs-Nester, kein Solarer Berg,...), verdient das Rennen das Prädikat: einsame Spitze! Nirgends gibt es so viel Begeisterung, so viel Hilfsbereitschaft und Herzlichkeit und so eine rundum perfekte Organisation. Punkt.

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

Als Dank für die Mühen erlebten alle Teilnehmer einen Triathlontag der Extraklasse: 19,5 Grad Wassertemperatur, sonnige 24 Grad bei leichtem Wind ermöglichten gute Finish-Zeiten. Spontan hatten sich auch noch namhafte Profis wie Anne Haug, Sebastian Kienle oder auch Patrick Lange für das Rennen entschieden. Für das Tri-Team stürzten sich zwei Athleten in ihr erstes bzw. zweites Langdistanz-Abenteuer. Markus Ziegler konnte nach einem Schwimmauftakt nach Maß auch auf dem Bike überzeugen und kam ohne Probleme in T2. Jetzt freute er sich auf seine Lieblingsdisziplin, aber der Mann mit dem Hammer stand an diesem Tag nicht erst bei Kilometer 30 bereit und sagte "Hallo", sondern er zeigte sich schon bei Kilometer 3. Magenkrämpfe und Rückenschmerzen waren danach für den Rest des Tages seine treuen Begleiter und er musste des Öfteren ungeplante Boxenstopps und Gehpausen einlegen. Für Stefan Nicolai lief das Schwimmen zu gut um wahr zu sein und mit dieser Euphorie ging er die erste Rad-Runde zu engagiert an. Nachdem er die Pace reduziert hatte, konnte er nach Plan (Zielzeit 10:59:59) auf die Laufstrecke wechseln. Dank seiner aufmunternden Worte bei KM 13 gab Markus dann doch nicht auf und begann wieder langsam zu laufen. Doch auch bei Stefan meldete sich der Magen und ab KM 23 musste er immer wieder Gehpausen einlegen. „Das Beste am ganzen Wochenende war das Erdinger bei KM 31 auf der Laufstrecke“. Mit diesem bayerischen Doping konnte er seinen ersten Marathon und seine erste Langdistanz finishen. In der „Recaro-Staffel“ hat sich Michael ins kühle Nass gestürzt und ist in 1:24:14 erfolgreich durch den Kanal geschwommen. Thomas, der 3 Wochen vorher als Marathon-Rookie eingesprungen war, konnte den Marathon souverän in 4:38:37 finishen und ist am Ende Schulter an Schulter mit Markus ins Ziel gelaufen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Finisher!

Volldistanz

Stefan Nicolai 10:41:58 Platz 504 AK Platz 61

Markus Ziegler 12:12:40 Platz 882 AK Platz 121

Staffel:

Michael Ruedel (Swim: 1:24:14) + Thomas Link (Run) 4:38:37 Gesamt 11:32:51 Platz 126



Ironman Nizza 12.09.2021

Ein Bericht von Albrecht Trölsch

Nach mehrfachen Verschiebungen erfolgreiches Finish an der Cote d Azur:

Der IRONMAN Nizza und der IRONMAN Nizza 70.3 konnten beide am selben Tag durchgeführt werden. Ein Start in Frankreich ist für mich immer ein besonderes Vergnügen, und ich konnte mich (durch die Verschiebungen) fast zwei Jahre darauf vorbereiten.

Der Wettkampftag war ein tolles Sportfest in einer traumhaften Kulisse: Schwimmstart in der Morgendämmerung um 6 Uhr am Strand vor Nizza; die Radstrecke über die südlichen Alpen über den COL de Vence und die Laufstrecke entlang der Strandpromenade von Nizza.

Die Langdistanz-Veranstaltung wurde auf der selben Strecke durchgeführt und nach meinem Finish konnten wir noch bis spät in die Nacht die IRONMAN-Athleten anfeuern.

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg



Triathlon Heilbronn 19.09.2021 und Deutsche Meisterschaft MD von der DTU

Und dann kam der große Tag: Die Deutsche Meisterschaft in der Mitteldistanz: 1,9 km Schwimmen im Neckar, 84km Radfahren mit 1100hm und der Halbmarathon im Wertwiesenpark und Neckar in Heilbronn. Das Rennen war sehr hart. Im Neckar zuerst 950m mit der Strömung und dann gegen die Strömung zurück. Beim Radfahren ging es nur bergauf und bergab! Da die heimischen Triathleten die Strecke gut kannten, wussten sie wie jeder Anstieg zu nehmen war. Die Laufkulisse in Heilbronn war traumhaft, mit vielen an der Strecke stehen Zuschauer, Familien und Fans.

Überraschenderweise war Sven Pokšiva in seiner Altersklasse Ü45 gesamt vierter. Da aber 2 Schweizer Athleten dabei waren, stand er als Deutscher Vizemeister mit der Silbermedaille auf dem Treppchen. Was für eine herausragende Leistung für den Heilpraktiker und Osteopathen!!! Eine weitere Medallie erkämpfte Bernd Laumann (Ü55) mit einem herausragendem 3. Platz in seiner AK. Beim Laufen überholte er sogar noch den 10 Jahre jüngeren Sven und motivierte ihn zum Durchhalten!!!

Mitteldistanz DTM

Jens Haller 04:54:03 Platz 45 AK 22 Platz 19 DTM AK Platz 9
Berd Laumann 05:01:04 Platz 53 AK 3 DTM AK Platz 3
Sven Pokšiva 05:02:33 Platz 57 AK 4 DTM AK Platz 2
Jonas Bleibdrey 05:24:24 Platz 78 AK DTM AK Platz 10

Manschaftswetung DTM Tri-Team Heuchelberg Platz 2

Raphael Junghans
Jens Haller
Bernd Laumann

Olympisch:

Florian Hochuli 02:14:54 Platz 10 AK Platz 2
Pascal Weiland 02:30:19 Platz 29 AK Platz 8
Daniel Sutherland 02:58:44 Platz 153 AK Platz 30
Markus Ziegler 02:57:37 Platz 146 AK Platz 14
Manier Eric 03:16:26 Platz 221 AK Platz 25
Marlies Brönnner 02:45:49 Platz 8 AK Platz 1

Sprint:

Thomas Link 01:44:29 Platz 84 AK Platz 7
Christoph Ernst 01:31:40 Platz 54 AK Platz 4
Marco Rettstatt 01:34:02 Platz 67 AK Platz 6
Bernd Koppe 01:35:03 Platz 69 AK Platz 3
Bern Knobloch 01:47:35 Platz 87 AK Platz 3
Regina Römer 01:30:13 Platz 13 AK Platz 2

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

Anja Koppe 01:39:37 Platz 23 AK Platz 5
Petra Rettstatt 01:44:11 Platz 32 AK Platz 6



Challenge Budva, Montenegro 10.10.2021



Da Sven Pokšiva sich aber weiterhin gut fühlte, beschloss er noch bei der Challenge Budva in Montenegro einen WM Slot in der Mitteldistanz bei „The Championchip“ in Samorin zu ergattern. Die Chance war sehr gut, wieder eine gute Leistung zu bringen. Das Rennen war noch anspruchsvoller als Heilbronn, mit mehr

Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

Höhenmeter und mehr Wind an der Küste, aber mit traumhafter Kulisse. Dort belegte er den 12. Platz in der Gesamtwertung und den 3. Platz in seiner AK Ü40-49. Somit hatte er sich für „The Championship“ in Samorin 2022 qualifiziert.

Da Patrik Lange und Nils Fromhold ebenfalls am Start waren, gab es auch mal die Gelegenheit mit den Profis in familiärer Atmosphäre in Kontakt zu kommen. Patrik Lange belegte den 2. Platz, Nils Fromhold Platz 4

Mitteldistanz

Sven Pokšiva 05:02:33 Platz 12 AK 3



Bottwartal-Marathon 17.10.2021

Der Bottwartal-Marathon wurde trotz Pandemie und der damit einhergehenden Beschränkungen von den Veranstaltern durchgeführt. Anders als in den Vorjahren wurde der Marathon dieses Mal als Bergmarathon mit über 900 Höhenmetern durchgeführt, die großteils durch Weinberge und Wälder im Bottwartal verliefen. Am Start waren beim Marathon Stefan Nicolai und Markus Ziegler, die das komplette Rennen über Seite an Seite liefen und vermutlich einen Tri-Team Rekord im Dauerquasseln aufgestellt haben, denn nicht eine Sekunde wurde auf der Strecke geschwiegen... Immerhin konnte die doch sehr fordernde, aber landschaftlich traumhafte Strecke dadurch voll ausgekostet werden. Daneben waren beim Marathon noch Regina Römer und Andy Vent-Schmidt sowie beim Halbmarathon Claudia Trölsch und Marin Liebisch für das Tri-Team am Start.

Bergmarathon:

Regina Römer 04:20:18 Platz 15 AK Platz 4

Stefan Nicolai 04:04:45 Platz 81 AK Platz 13

Markus Ziegler 04:04:46 Platz 82 AK Platz 14

Andy Vent-Schmidt 04:16:39 Platz 113 AK Platz 14

Halbmarathon:

Claudia Trölsch 02:10:19 Platz 242 AK Platz 32

Martin Liebisch 01:50:44 Platz 434 AK Platz 75



Das Jahr 2021 der Triathleten vom Tri-Team Heuchelberg

Das gemeinsame Abschlußtreffen mit Trainer Albrecht Trölsch im „La Toscana“ 21.10.2021

Das Jahr war dann für uns Triathleten doch recht erfolgreich und wir konnten alle zusammen ein positives Fazit ziehen. Wir haben wieder viel gelernt und uns mächtig ins Zeug gelegt. Wir haben die Corona Pandemie recht gut gemeistert. Wir haben weiterhin gut trainiert und waren dann motiviert zu trainieren, weil die Wettkämpfe doch noch stattfinden konnten. Es war natürlich immer ein Zittern, denn wir wussten nicht, ob noch eine Woche vorher, der Wettkampf abgesagt wird.

Das haben wir dann mal gefeiert, vor allem auch mit unseren PartnerInnen, da sie uns ja auch immer unterstützen und uns für unseren Sport, den Rücken frei halten. Hoffen wir, dass wir im Jahr 2022 auch wieder unfallfrei, gesund und erfolgreich sind!!!

Vielen Dank an das ganze Team vom Tri-Team Heuchelberg und vorallem an unsere Trainer, die sich den „Arsch“ für uns Sportler aufgerissen haben, damit wir trainieren konnten, in dieser schwierigen Zeit!!!

Danke, Danke, Danke!!!

