

TRIATHLON 2008

Neues Führungsteam

Im Oktober 2008 wurde eine neue Abteilungsleitung der Triathleten gewählt. Neuer Abteilungsleiter ist jetzt Bernhard Preuß. Otto Lingk, Urgestein der Frickenhäuser Triathleten, hatte sich als „Abteilungsleiter auf Zeit“ - es sind drei Jahre geworden – zur Verfügung gestellt. Nun ist es der Abteilung gelungen - auch gestärkt durch engagierte Neuzugänge – alle Abteilungsfunktionen neu zu besetzen.

Stellvertretender Abteilungsleiter ist Stephen Kilian, Pressewart ist Claus Renzler. Der sportliche Leiter Timo Müller koordiniert in Zukunft das Wettkampfgeschehen und ist noch der Webmaster der Triathlon-Homepage. Mit zum Führungsteam zählen auch Jürgen Horz, Frank Herrmann und Petra Scheifele, die für Kasse, Organisation und die Mitgliederbetreuung zuständig sind.

Die Abteilung hat auch im Jahr 2008 wieder einige neue Mitglieder bekommen. Grund dafür sind nicht nur die jährlich angebotenen Kraulcourse. Auch das umfangreiche Trainingsangebot mit qualifiziertem Übungsleitereinsatz bietet für viele neue Ausdauersportler das ideale Sprungbrett in eine erfolgreiche Triathlonlaufbahn. Gelohnt hat sich auch der Aufwand, dafür zu sorgen, dass die Triathlonabteilung auf ihrer Tria-Homepage aktuell und ansprechend die eigenen Triathleten und die interessierten Internetbesucher informiert (www.tsv-frickhausen.de – Sportangebote – Triathlon).

Trainingsangebote erweitert

Zu den Trainingsterminen Schwimmen, zweimal wöchentlich und einem Lauftermin ist im Jahr 2008 neu hinzugekommen das gemeinsame Radtraining an den Wochenenden im Wechsel samstags und sonntags. In den Wintermonaten findet bei ansprechender Witterung das Rennradtraining am Sonntag statt. In den Kinderschuh steckt noch ein Hallentraining für Athletik und Kraftausdauer am Montagabend.

Erfolgreich auch die Resonanz auf das dreimalige Sondertraining Spinning und Kräftigung in Wolfschlügen im Frühjahr. Mehrmalige Schwimmstilanalysen mit Videokamera und gemeinsamer Analyse runden das Trainingsangebot ab.



...Die Triathleten beim Koppeltraining – das ist das Üben der unterschiedlichen Belastungsarten vom Radfahren zum Laufen im Frühjahr.

Sportliche Entwicklung

Nahezu alle Triathleten sind bis in die Haarspitzen motiviert und bemühen sich, Familie, Beruf und das Triathlontraining unter einen Hut zu bringen. Das ist oft nicht einfach. Gerade deshalb absolvieren die Triathleten ihre Trainingseinheiten sehr konzentriert und zielorientiert. Die Nachfrage nach Startpässen bzw. Lizenzen für das Wettkampfsjahr 2009 zeigt auch, dass viele Athleten sich leistungsmäßig weiterentwickelt haben und in Zukunft verstärkt an anspruchsvolleren Wettkämpfen teilnehmen wollen. So ist die sportliche Leitung zuversichtlich, dass im Jahr 2009 eine Mannschaft in der dritten Liga des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes starten wird. Der Abteilung stehen als Trainer Bernhard Preuß und seit März Timo Müller als Trainerassistent zur Verfügung. Dieser erwirbt zurzeit seine C-Trainerlizenz. Um die Saisonvorbereitungen zu optimieren, findet im April 2009 erstmalig von der Abteilung organisiert ein viertägiges Trainingslager im Rheintal statt.

Sportliche Höhepunkte

Ihren **ersten Triathlon** absolvierten die Triathlon-Neulinge **Sven Brandtner**, **Kurt Kuhn** und **Timo Müller** auf der Jedermann-Distanz (500 Meter Schwimmen, 24 Kilometer Radfahren, fünf Kilometer Laufen) in Calw und in Ravensburg.

Bei der **Wintertriathlon Weltmeisterschaft** in Freudenstadt im Februar 2008 standen für **Otto Lingk** 7,5 Kilometer Laufen, 12 Kilometer Mountainbike Fahren und 10 Kilometer Skilanglauf auf dem Programm. In der Klasse AK55 belegte er nach einem guten Rennen mit 10 Sekunden Rückstand den undankbaren 4. Platz. Ein Fahrfehler beim Skating kostete ihn den fast sicheren Podestplatz.



Bei der **Deutschen und gleichzeitig Baden-Württembergischen Duathlon-Meisterschaft** in Backnang wurde **Bernhard Preuß Baden-Württembergischer Meister** in der AK55 und vierter in der deutschen Meisterschaft. **Kai Fügel** belegte in der stark besetzten AK40 den 9. Platz, in der Landeswertung Platz 5

Sascha Wloch, Triathlet und Weltenbummler, machte sein Meisterstück im April 2008 beim **Ironman Australia**. Mit dem Fahrrad von Nürtingen im März 2006 gestartet, konnte er im April 2008 in PortMacquarie im süd-ost-australischen Bundesstaat New South Wales, einen kompletten Ironman in einer Zeit von 12:14:20 Stunden finishen.



... Sascha Wloch der Weltenbummler überrascht neben fesselnden Berichten seiner Fahrradweltreise mit einer erfolgreichen Teilnahme beim Ironman in Australien

Beim **24-Stunden-Schwimmen** im Juli 2008 im Freibad Wendlingen nahmen 10 Triathleten teil. In der Wertung der Schwimmsport treibenden Vereine erreichte die Triathlonabteilung den zweiten Platz mit 62,6 Kilometern. **Timo Müller** legte mit 27 geschwommenen Kilometern den Grundstein für die gute Mannschaftsplatzierung und war Dritter in der Einzelwertung der Männer.

Dem 70 jährigen **Peter Sailer** aus Kohlberg gelang es, in der AK70 den Titel bei den **Baden-Württembergischen Meisterschaften** in der olympischen Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, zehn Kilometern Laufen) sowie einen 5. Platz bei den Deutschen Meisterschaften zu erringen.

Wegen einer kurzen Schwächephase verpasste **Kai Fügel** beim **Ironman Lanzarote**, dem unumstritten härtesten Triathlon im Rahmen der weltweiten Ironman-Serie, sein Ziel, die Qualifikation für den Hawaii-Triathlon. **Alexander Engel** beim **Ironman Switzerland** in Zürich am Start, finishte trotz extremer Wetterlage und Trainingsrückstand.

Bei dem zur Abteilungsveranstaltung erklärten **Ravensburg Triathlon** starteten elf Triathleten des TSV Frickenhausen: **David Kunderer, Jürgen Horz, Bernhard Preuß, Ronald Stolze, Rainer Hoffmann, Dirk Fischer, Timo Müller, Kurt Kuhn, Stephen Kilian, Sven Brandtner und Herbert Schober**. In der olympischen Distanz erreichte in der AK25 David Kunderer einen 6. Platz. Bernhard Preuß wurde in der AK55 zweiter.

Der **Mitteldistanz-Triathlon** in Malterdingen endete für **Claus Renzler**, AK30 auf Platz 6 und dem 40 Platz unter 340 Startern über die Distanz von 2,1 Kilometern Schwimmen, 81 Kilometern Rad fahren und 21 Kilometern Laufen.

Rund 100 Wettkampfbeteiligungen: Über 40 Teilnehmer der TSV-Triathlonabteilung waren bei Laufwettkämpfen, 10 Teilnehmer waren bei Schwimmwettkämpfen und über 40 Teilnehmer waren bei Triathlonwettkämpfen dabei.

Beim **Volleyball-Vereinspokalturnier** 2008 des TSV Frickenhausen wurden die Triathleten Zweiter von 12 Mannschaften. Bernhard, Marc, Dirk, Timo, Verena, Kurt und Alex erreichten eine solche Platzierung erstmals in der Geschichte der Abteilung.

Der **8. Kraulkurs der Triathlonabteilung** konnte im Dezember mit 30 Teilnehmern von Kursleiter **Bernhard Preuß** und seine Assistenten **Stephen Kilian, Timo Müller, Jürgen Horz und Kurt Kuhn** erfolgreich abgeschlossen werden. Aus dem Teilnehmerkreis liegen bereits zehn Aufnahmeanträge zum Erwerb der Mitgliedschaft vor. Im Frühjahr findet ein Kraul-Aufbaukurs statt.

Weitere und ausführliche Berichte unter www.tsv-frickhausen.de – Sportangebote – Triathlon – Archiv 2008.

BERNHARD PREUSS