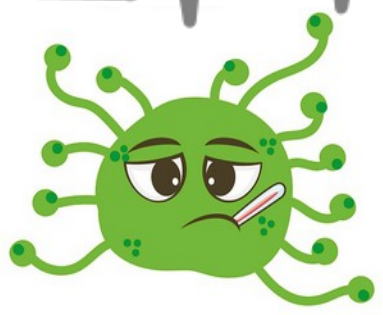
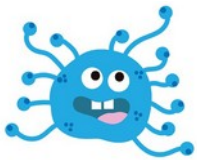
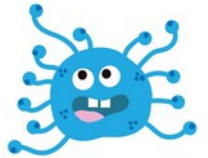


DLC Aachen



Der Rennschuh 2020

Leichtathletik und Triathlon



Online Vereinszeitung

Teil I.

Who is Who im DLC

Matthias Höfler

Nachdem unser bisheriger Präsident sein Amt abgeben wollte, wurde Matthias Höfler in der ersten virtuellen Vereinssitzung zu neuen Präsidenten des DLC gewählt.

Rennschuh: Wie alt bist du?

Matthias: 33 Jahre

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Matthias: Seit Spätsommer 2018 trage ich die Vereinsfarben.

Rennschuh: Was hat dich bewegt, in den DLC einzutreten?

Matthias: Ich brauchte nach langen Jahren in Brand mal einen Tapetenwechsel, vor allem habe ich aber nach dem ersten Probetraining (Kopeln im Avantis) direkt gemerkt: Hier geht was, der DLC ist eine eingeschworene Truppe, die hochmotiviert und extrem offen ist und vor allem richtig Bock auf den Sport und auf das Vereinsleben hat. Bisher hat sich dieses Bild auch bestätigt:-).

Rennschuh: Wo hast du früher trainiert?

Matthias: Als Schwimmer viele, viele Jahre in Brand und später im ASV. Nach meiner Zeit als Trainer dann im Triathlon wieder in Brand und dann im DLC.

Rennschuh: Warum wolltest du Vorsitzender des DLC Aachen e.V werden?

Matthias: Ich finde es wichtig, dem Verein auch etwas zurückgeben zu können und die Vereinsarbeit zu unterstützen. Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern, unabhängig ob im Bereich des Vorstands, in der sportlichen Leitung, im Trainerteam oder „nur als ganz normales Mitglied“. Jeder gehört dazu, und jeder trägt dazu bei. Ich hoffe, den DLC in meiner Tätigkeit als Vorsitzender in den nächsten Jahren ein Stück weiterbringen zu können und die erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers fortzusetzen.

Rennschuh: Was gehört zu deinen Aufgaben als Vorsitzender des DLC Aachen e.V.?

Matthias: Wir teilen uns die Arbeit im Vorstand auf, ich kümmere mich um die Vertretung des Vereins nach außen, gegenüber Sponsoren, der Stadt, usw...



Matthias Höfler

Rennschuh: Hast du früher schon mal ein Amt in einem Verein übernommen?

Matthias: Wie manche wissen, habe ich viele Jahre in Brand verbracht (primär als Schwimmer). Nach einigen Pausen bin ich vom aktiven Sport damals auf die Trainerschiene gewechselt, zuerst im Nachwuchsbereich, später dann als Cheftrainer der ersten Wettkampfmannschaft im Leistungsbereich. Dort konnte ich also einiges an Erfahrung sammeln, was die Vereinsarbeit und -organisation angeht.

Rennschuh: Möchtest du irgendetwas verändern im Verein und der Struktur des Vereins?

Matthias: Gefährliche Frage;-).

Eigentlich ist alles schon auf einem guten, erfolgreichen Weg. Nichtsdestotrotz werden uns hoffentlich noch ein paar Punkte finden, wo wir optimieren können. Vielleicht schaffen wir es, die Vernetzung zwischen den einzelnen Abteilungen noch weiter zu vertiefen, so wie wir es z.B. im Triathlon ja schon geschafft haben - das wäre ein Ziel.

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Matthias: Ja, 2020 war aus bekannten Gründen primär Recovery und Spaß an der Freude angesagt (man sollte einfach auf andere Sportarten außerhalb des bekannten verzichten, das hat meistens unschöne Konsequenzen;-)). Aber mit dem Jahreswechsel steige ich wieder aktiv ins Training ein,

in der Hoffnung, dass 2021 wieder Wettkämpfe stattfinden.

Rennschuh: Wobei hast du dich wie verletzt?

Matthias: Das war ein bisschen doof. Ich hatte noch Urlaub übrig und bin spontan Snowboard fahren gegangen. Ich habe mir dann direkt am ersten Tag die Hand gebrochen. :-(

Rennschuh: Du bist in der Abteilung Triathlon angemeldet. Wie alt warst du, als du mit dem Triathlon angefangen hast?

Matthias: Ich würde mal tippen 28-29, müsste ich nochmal nachschauen.

Rennschuh: Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Matthias: Im Schwimmen: Mehrfache Teilnahme an den DJM. Im Triathlon: 2019 in der Liga war schon ganz gut, ich hätte soviel im ersten Jahr im DLC nicht erwartet. Auch die Mitteldistanz in Hückeswagen hat mir viel Spaß gemacht, da hoffe ich aufsetzen zu können.

Rennschuh: Wie alt warst du, als du mit dem Schwimmen angefangen hast?

Matthias: Da war ich so 5 oder 6 Jahre alt. Mit dem Wettkampfsport habe ich so mit 10 Jahren angefangen. Ich war auch mal in der DLRG und habe dann festgestellt, dass ich lieber schnell schwimme, als Aufgaben mache. Meine Besten Jahre waren so mit 18/19 da habe ich sechs bis sieben mal in der Woche trainiert.

Rennschuh: Hast du außer schwimmen sonst noch was gemacht?

Matthias: Ich habe ganz früher mal Fußball gespielt, aber da war ich nicht so talentiert. Schwimmer und Bälle, das passt irgendwie nicht.

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Matthias: Falls alles glatt geht, findet 2021 der Ironman in Frankfurt wieder statt, dann werde ich am Start stehen. Schauen wir mal...

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

Matthias: Laut meinem Trainingsplan wird das demnächst mehr, würde schätzen so 10h/Woche im Mittel.

Rennschuh: Was motiviert dich?

Matthias: Sportlicher Erfolg, Teamgeist. Und ganz ehrlich, auch das Gefühl, nach einer harten Einheit so richtig platt zu sein, aber zu wissen, man hat was getan.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Matthias: In Corona-Zeiten muss man wohl virtuelle Meetings dazu zählen, ansonsten Skifahren, Wandern, Urlaub am Meer...

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Matthias: Ich bin in der Automobilindustrie tätig und beschäftige mich mit der Konzeption von Thermomanagementsystemen für Fahrzeuge (alles rund um Wärme und Kälte).

Was ich sonst noch sagen wollte:

An dieser Stelle nochmal vielen Dank für euren Vertrauensvorschuss, ich hoffe wir können diesen als Vorstand erfüllen. Wenn ihr Anregungen, Ideen oder auf Kritik habt, erreicht ihr uns jederzeit unter den bekannten Adressen.

Hendrik Möller

Der neue Geschäftsführer des DLC Aachen e.V. stellt sich vor

Rennschuh: Wie alt bist du?

Hendrik: 28 Jahre

Rennschuh: Seit wann bist du Mitglied im DLC?

Hendrik: seit 2012

Rennschuh: Was hat dich bewegt, in den DLC einzutreten?

Hendrik: Ich bin zum Studieren nach Aachen gegangen und kannte ein paar Leute vom DLC schon von Wettkämpfen – die waren damals schon schnell und sehr nett, da war es keine Frage, welcher der richtige Verein in Aachen für mich ist.

Rennschuh: Was war ausschlaggebend dafür, dass du das Amt des Geschäftsführers des DLC Aachen e.V. übernehmen wolltest?

Hendrik: Sportlich habe ich vermutlich meinen Zenit im DLC überschritten, möchte den Verein aber weiter voranbringen!

Rennschuh: Was gehört zu deinen Aufgaben als Geschäftsführer eines Sportvereins?

Hendrik: Ich kümmere mich um die Mitgliederverwaltung und koordiniere sportliche und organisatorische Angelegenheiten des Vereins.

Rennschuh: Hast du früher schon Ämter in einem Verein übernommen?

Hendrik: Ich war sportlicher Leiter im DLC.

Rennschuh: Du planst die Vereinsstruktur neu zu organisieren, was genau soll sich ändern?

Hendrik: Im Moment besteht unser Vorstand aus drei Personen: Dem 1. Vorsitzenden, also dem neu gewählten Präsidenten Matthias Höfler, dem zweiten Vorsitzenden, das bin ich, der Geschäftsführer und dem Kassenwart, Oliver Schmidt. In Zukunft soll der Vorstand aus sechs Personen bestehen und um einen Jugendwart, eine organisatorische und sportliche Leitung ergänzt werden. Wie das dann genau aussehen soll, ist unten noch mal dargestellt.

Im Weiteren planen wir die Satzung zu ergänzen und zu aktualisieren.



Hendrik Möller

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Hendrik: Mittlerweile leider weniger als gewünscht, aber ich versuche mich für den Sommer wieder fit zu machen.

Rennschuh: Wie alt warst du, als du mit dem Triathlon angefangen hast?

Hendrik: 14 Jahre

Rennschuh: Du bist selbst noch sportlich aktiv, was ist dein größter Erfolg?

Hendrik: Ich war mal 19. in der 2. Bundesliga über die Kurzdistanz in Eutin und wir sind mit dem Team 6. In Grimma geworden – nicht nur sportlich sind die Bundesliga Rennen immer Highlights!

Rennschuh: Hast du noch sportliche Ziele für die Zukunft?

Hendrik: Irgendwann mal eine Mitteldistanz – mein Herz wird aber immer an der Kurzstrecke hängen!

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Hendrik: Ich bin wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fraunhofer IPT.

Rennschuh: Wie viel und wie oft trainierst du selbst?

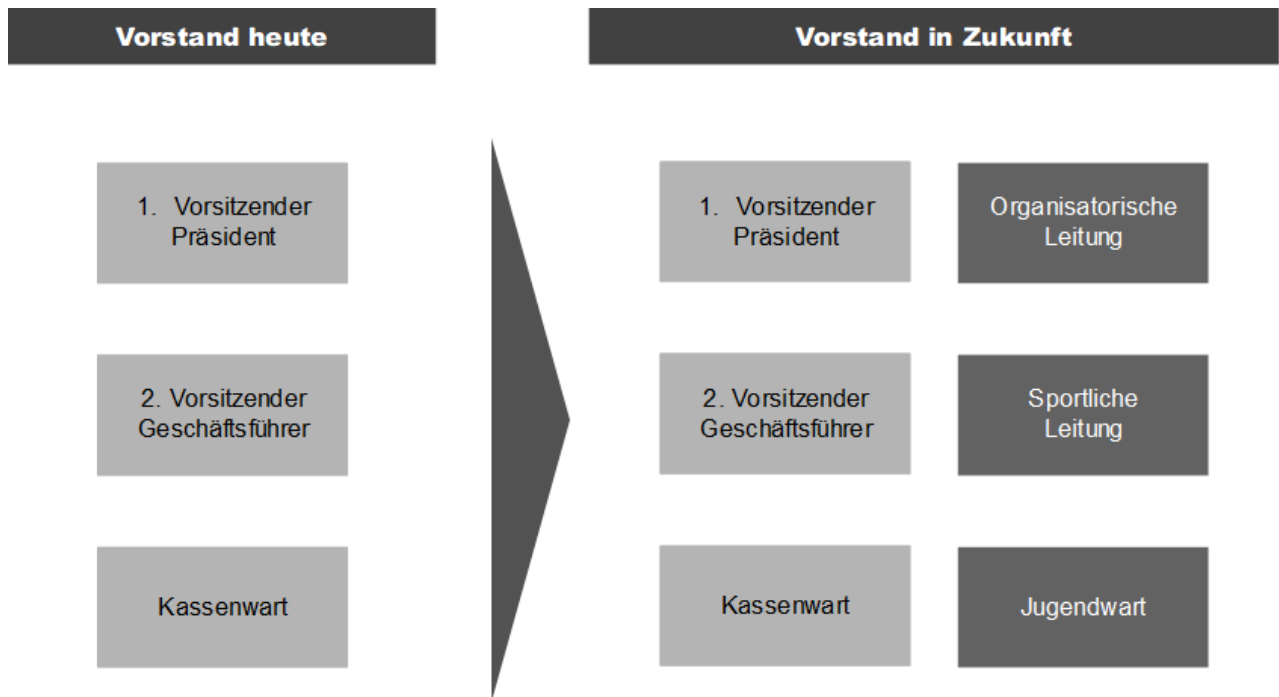
Hendrik: Drei Mal in der Woche schaffe ich es

meistens noch – im Sommer muss es dann wieder mehr werden, damit ich mich für die Mannschaften empfehlen kann. Aber ich glaube, dass ich an meine besten Leistungen leider nicht mehr

anschließen kann.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Hendrik: Ich schraube gern an Fahrrädern.



Der Vorstand, wie er sich im Moment zusammensetzt (links) und wie er in Zukunft aufgebaut sein soll (rechts)

Laura Laermann

Laura ist seit 2021 die ehrenamtliche Social Media Managerin des DLC Aachen. Sie kümmert sich um Facebook Instagram und co.

Rennschuh: Wie alt bist du?

Laura: 27

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Laura: Ja, ich mache beim Triathlon mit. Ich nehme auch gerne an Wettkämpfen teil. Also das volle Programm. Ich wollte dieses Jahr auch in der Liga starten, aber das hat wegen Corona leider nicht geklappt.

Rennschuh: Wo bist du früher gestartet?

Laura: Das ist schon sieben oder acht Jahre her, das war beim TriTeam Maxmo Mönchengladbach. Der Verein heißt LG Mönchengladbach.

Rennschuh: Wie alt warst du, als du mit dem Triathlon angefangen hast?

Laura: Ich habe mit 19 Jahren meinen ersten Triathlon gemacht.

Rennschuh: Was hat dich dazu bewegt, das Social Media Management des DLC zu übernehmen?

Laura: Ich habe gesehen, dass der Kanal eingeschlafen ist und da ich beruflich auch Social Media Managerin bin, dachte ich, das wäre für mich eine gute Möglichkeit, mich für den Verein zu engagieren und mich einzubringen.

Rennschuh: Was machst du beruflich?

Laura: Ich bin bei bike-components Social Media Managerin. Dort mache die redaktionelle Planung für alle Kanäle (Facebook, Instagram). In Zukunft auch wieder mehr YouTube. Außerdem sind wir auf Strava und Komoot unterwegs.

Wir nutzen Social Media in erster Linie für Marketing, aber auch um bc als Unternehmen zu präsentieren. Ich mache natürlich das Social Media Marketing aber auch eine Art Unternehmenskommunikation.

Rennschuh: Was hast du „gelernt“?

Laura: Ich habe in Aachen an der FH Communication and Multimedia Design auf Bachelor studiert. Danach habe ich zweieinhalb Jahre ein redaktionelles Volontariat beim Aachener Zeitungsverlag in Aachen gemacht. Das war auch schon

multimedial ausgerichtet: Also es ging nicht nur um Printmedien, sondern auch um das digitale Format der Aachener Zeitung und die Social Media Kanäle.



Laura Laermann

Rennschuh: Was hat dich bewegt, zu bike-components zu gehen?

Laura: Das waren eigentlich drei Gründe...

Zum einen sind die regionalen Zeitungen im digitalen Bereich strategisch noch nicht gut aufgestellt. Ich habe gemerkt, dass mir der Wandel nicht schnell genug geht und ich brauche eine neue Herausforderung, die ich bei bc gefunden habe.

Zum anderen habe ich über den Triathlon eine Liebe fürs Rennradfahren entwickelt, was natürlich auch zu einem Job passt, der sich rund ums Biken dreht.

Der Dritte Grund ist, dass ich die Region Aachen nicht verlassen wollte, weil ich mich hier sehr wohl fühle.

Rennschuh: Bist du gebürtig aus Aachen?

Laura: Nein, ich bin in Mönchengladbach geboren und aufgewachsen. Nach Aachen bin ich erst 2013 zum Studium gekommen.

Rennschuh: Wie können dich die anderen Mitglieder bei deiner Arbeit für den Verein unterstützen?

Laura: Es wäre großartig, wenn alle DLCler, die auf Social Media unterwegs sind den DLC fleißig ver-

linken. Aber ich freue mich auch über Fotos von Wettkämpfen. Auch ein Foto-Shooting beim Training habe ich gedacht. Hier setze ich auch auf die Mitglieder im Verein, die gut und gerne fotografieren. Das wäre eine große Hilfe für meine Arbeit und würde sich sehr gut auf der Website und unseren Social Media Kanälen machen. Alles freiwillig natürlich!

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Laura: Uff, gute Frage...

Eigentlich dadurch, dass ich mich für Aachen entschieden habe und auch nur noch hier trainiert habe. Ich wollte auch wieder Liga Wettkämpfe machen, daher habe ich mich entschlossen in den DLC einzutreten. Den DLC kannte ich schon vorher über Freunde, die im Verein sind und auch dadurch, dass ich den DLC schon früher bei Wettkämpfen gesehen habe.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Laura: Triathlon nimmt schon immer viel Zeit in Anspruch... Aber ich tanze seit diesem Jahr Salsa, das hat auch stark unter Corona gelitten. Das ist aber ein Hobby, das ich weiter betreiben möchte und auch noch intensivieren will. Salsa ist ein cooler Ausgleich, der einfach nur ausgelassen ist und Spaß macht. Triathlon macht auch Spaß, ist aber auch mit harten Einheiten verbunden.

Was ich sonst noch sagen wollte:

Pit Gardeick hat sich bereiterklärt, ebenfalls auf den Social Media Kanälen mitzuwirken. Zusammen würden wir gerne versuchen, den Verein in den sozialen Medien präsenter zu machen und dann auch den ganzen Verein abzubilden. Uns ist der Team- und Vereinsgedanke sehr wichtig und wir möchten nicht nur die Bundesliga präsentieren, sondern alle. Wir können uns auch gut vorstellen Porträts von einzelnen Personen zu machen, die wir dann in den sozialen Netzwerken vorstellen.

Man könnte auch ein bisschen Wissen und Erfahrung der DLC'ler weitergeben und das in den Sozialen Netzwerken zusammen führen. Konkret kann ich mir Tipps, Erfahrung und Ratschläge in Bereichen wie Training, Ernährung oder auch Motivation vorstellen. Wir möchten damit auch Neulinge ansprechen, um denen den Mehrwert von einem Verein zu zeigen, und sie damit motivieren in den DLC einzutreten.

Oft ist es so, dass man nur Bilder macht, wenn man ein tolles Ergebnis hat und auf dem Treppchen steht. Ich finde es wichtig, dass man auch das Drumherum zeigt und Impressionen und Erlebnisse von den Trainings zeigt. Der Sylvesterlauf sollte das ganze Jahr über gepusht werden und in den Köpfen der Follower präsent sein. Ansonsten freuen wir uns auf viel Input von den DLC'lern

Pit Gardeick

Pit unterstützt, zusammen mit Laura, den Social Media Auftritt des DLC Aachen

Rennschuh: Wie alt bist du?

Pit: 23

Rennschuh: Trainierst du selbst aktiv?

Pit: Ja, ich mache Triathlon.

Rennschuh: Wie alt warst du, als du mit dem Triathlon angefangen hast?

Pit: 18 Jahre.

Rennschuh: Was hat dich dazu bewegt, das Laura beim Social Media Management des DLC zu unterstützen?

Pit: Ich hatte schon länger überlegt, soziale Medien im Verein zu unterstützen. Da sich jetzt eine kleine Gruppe um Laura und Matthias Trenn gebildet hat, habe ich die Chance genutzt, um mich da anzuschließen.

Rennschuh: Was machst du im normalen Leben? studierst du?

Pit: Ich studiere Maschinen an der RWTH Aachen.

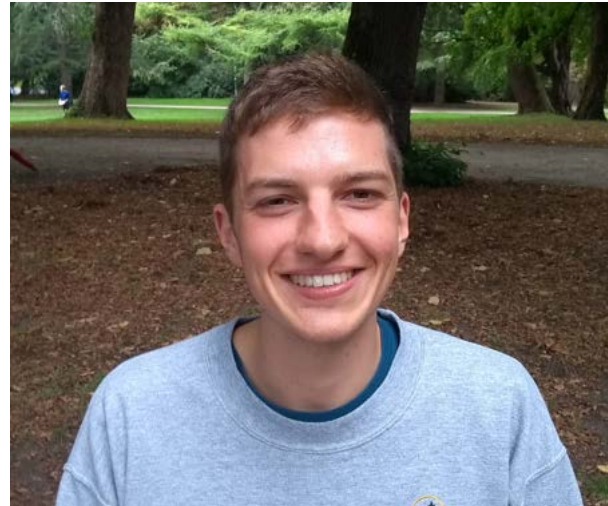
Rennschuh: Das hat nicht so viel mit Social Media zu tun, wie kommst du dazu?

Pit: Ich profitiere selbst von sozialen Medien, indem ich dadurch motiviert werde. Ich folge sowohl Profis, als auch von weniger bekannten Athleten. Deren Storys, Beiträge und Geschichten motivieren mich.

Indem ich den DLC in den Sozialen Medien unterstütze, möchte ich andere so motivieren, wie ich durch andere Athleten motiviert werde. Außerdem glaube ich, dass die sozialen Medien auch einen Teil zu einer guten Gemeinschaft im Verein beitragen können.

Rennschuh: Hast du eine Idee, wie man Mitglieder und Athleten ohne Facebook, Instagram und Co. trotzdem mit euren Beiträgen erreichen kann?

Pit: Es werden Verlinkungen auf der Homepage eingerichtet, sodass Beiträge auf der Website gelesen werden können. Die Beiträge sind dann nicht auf der Homepage des DLC, aber darüber ohne Account einsehbar. Ich glaube, es ist es eine große Herausforderung alle daran teilhaben zu lassen, weil wir speziell auf die sozialen Medien zurückgreifen. Das kann man schon so sagen.



Pit Gardeick

Rennschuh: Bist du gebürtig aus Aachen?

Pit: Nein, ich komme aus Jülich und bin 2016 fürs Studium nach Aachen gekommen.

Rennschuh: Wie kamst du zum DLC?

Pit: Ich hatte Konrad übers Studium kennengelernt und dann auch über die Internet Präsenz... also ich habe nach Triathlon Aachen gegoogelt und bin dann mal zum Probetraining gekommen und das hat mir sehr gut gefallen.

Rennschuh: Hast du noch andere Hobbys?

Pit: Triathlon und Social Media nimmt, neben dem Studium, das meiste an meiner Zeit und den Gedanken ein. Reisen, also Radreisen und Wandern sind auf jeden Fall Hobbys von mir. Die sind aber nicht so im Alltag präsent, sondern beschränken sich auf Urlaub.

Was ich sonst noch sagen wollte:

Ich glaube, dass wir in Aachen mit dem DLC ein bisschen privilegiert sind. Nicht jede Stadt in der Größe von Aachen hat einen so großen, aktiven Verein. Das besondere beim DLC ist die Gemeinschaft und das breite Spektrum an Leistungsklassen. Gerade was auch die Triathlon Liga angeht, ist der DLC extrem gut aufgestellt. Der DLC war für mich kein Grund nach Aachen zu kommen, wäre aber einer zu bleiben. Ich bin schon sehr zufrieden. Das kann man wohl so sagen.

Teil II.

Jahresrückblick

24 Stunden schwimmen in der Osthalle

DLC Aachen holt sich den Sieg in der Nachtgruppenwertung

Den dritten Winter in Folge zeichnet das Trainergespann um 24-Stunden Schwimmweltrekordlerin Vera Niemeyer schon verantwortlich für die Teildisziplin Schwimmen. Seither geht es mit den Schwimmleistungen weit nach oben. Entsprechend waren die Erwartungen hoch, als die Auswahl des DLC Aachen sich in die Fluten des 5. Aachener 24h-Schwimmen stürzten. Nichts weniger als der Sieg über die besten Teams in der Nachtwertung sollte her. In der Besetzung Anne Seifen, Lisa Bohner, Svenja Deichmann, Rebecca Emmerich, Alina Kollmeyer, Greta Kloppenburg und Konrad Frischkorn wurde die Mannschaft diesen Erwartungen schnell gerecht und holte sich

mit im Schnitt deutlichen 900 m Abstand auf die ersten Verfolger den Sieg. Der DLC Aachen ist in der Nacht insgesamt 47,80 km geschwommen. Das macht eine durchschnittliche Strecke von 6,828 km pro Person. Dabei gestaltete sich der Start auf der vollen Bahn schwierig. Außer kleineren Blessuren kam es aber zu keinen Verletzungen. Platz zwei ging an die Euregio Wasserratten mit 30,15 km und Platz drei an AS Düren mit 6,50 km.

In der Einzelwertung erreichte Cedric Gouder de Beauregard (Schwimmtrainer für die Anfänger der DLC Triathlten) den dritten Platz mit einer Gesamtstrecke von 50,0 km.

W/kg Liga

Corona hat das Jahr fest im Griff. Alle Ligawettkämpfe wurden abgesagt, genau wie die persönlichen Wettkampf Highlights 2020. Aus dieser Not wurde die ZWIFT TRI SERIES geboren. Hier zählt vor allem eines: wie viel W/kg man auf der Rolle treten kann.

In der Westhalle ist kein Wasser mehr, der Hangeweier ist wie leer gefegt und Avantis gleicht einer Geisterstadt. Die drei Trainingshotsspots vom Isse krankste Club von Welt strahlen in diesem Sommer eine traurige Leere aus, was sie sonst nicht gewohnt sind.

Worin besteht der Sinn im Leben? Warum soll ich überhaupt noch trainieren? Hätte ich die vielen schmerzhaften Stunden im Winter besser woanders verbracht? Diese Fragen kursierten in den Köpfen aller Triathleten, nachdem Rennen für Rennen abgesagt werden musste.

Doch plötzlich kam eine freudige Nachricht aus dem fernen Hamburg, ob nicht Interesse an einer virtuellen Radsaison in der Liga über Zwift bestünde. Als hätte nur jeder auf diesen Vorschlag gewartet, meldeten sich prompt 24 Teams aus der 2. Bundesliga sowie der Regionalliga, um sich in den kommenden 8 Wochen jeden Sonntag zu treffen um herauszufinden, welches Team im Winter am meisten Zeit in das Radfahren investiert hat. Die ZWIFT TRI SERIES war geboren.

Das erste Rennen mit insgesamt 300 Teilnehmern sollte über 40 km auf hügeligem Terrain direkt die Spreu vom Weizen trennen. Um sich perfekt darauf vorbereiten zu können, fuhr das gesamte Team um Paul Fynn Senger, Hendrik Möller, Valentin Müller, Markus Saalwächter, Patrik Lindner, Eric Klinkenberg, Lukas Kokozinski und Johannes Kern bereits zwei Tage vor dem Rennen den Rundkurs von je 10 km mehrmals ab, um jedes noch so kleinste Steinchen auf dem Asphalt zu beaugen.

Und dann ging es los:

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 -> GO

Alle Starter konnten sich im Feld von Anfang an

sehr gut positionieren. Das Tempo war so enorm hoch, dass reihenweise Athlet für Athlet aus der Gruppe gerissen wurden. Doch beim Durchzählen in der Gruppe viel auf, dass sich immer noch alle 8 Athleten vom DLC Aachen in der Führungsgruppe behaupten konnten. Bei den Anstiegen, wo es gerade mit über 7 W/kg hoch ging, mussten jedoch auch einige DLCLer sich in Gruppe 2 oder 3 zurück fallen lassen.

Das Tempo blieb über das ganze Rennen enorm hoch, wodurch den Zuschauern ein offener Schlagabtausch gezeigt werden konnte. Doch wo war Valentin Müller? Er konnte sich das gesamte Rennen in der Führungsgruppe behaupten und finishte auf einem unglaublichen 8. Platz. Paul und Johannes, die aufgrund von taktischen Tempowechseln mehrmals im Rennen aufeinander trafen, kamen auf Rang 55 bzw. 84 nach spektakulären Schlusssprints ins Ziel. Dicht gefolgt von einem fulminanten Patrik auf Rang 106, welcher seine Stärke in den Bergen in den folgenden Rennen noch stärker zum Ausdruck bringen wird, zusammen in einer Gruppe mit Eric auf Rang 113. Ebenfalls mit einem unglaublich starken Rennen schlossen die zwei Radmonster Lukas und Markus auf den Rängen 140 und 178 ab. Hendrik Möller musste das Rennen wegen eines Raddefektes leider vorzeitig beenden.

Dann folgte das gespannte Warten, bis endlich die Abschlusstabelle offiziell wurde. Am Ende reichte es für Rang 6. Mit diesem höchst erfolgreichen Saisonstart freuen sich alle Starter schon auf die folgenden Rennen, um sich im oberen Tabellenviertel zu etablieren oder sogar das Podium zu erklimmen.

Johannes

Zwift Rennserie 2.0

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende und daher möchte auch ich einen kleinen Artikel zum Jahresrückblick beitragen. Ja, was soll man sagen, 2020 war für Sportveranstaltungen ein dunkles Jahr. Die Covid-19 Pandemie hielt und hält die Welt seit Februar 2020 fest im Griff. So wurde die eine Sportveranstaltung nach der anderen abgesagt. Doch die Triathletinnen und Triathleten vieler Vereine in Deutschland waren heiß wie Frittenfett und suchten nach Möglichkeiten sich trotz Kontaktverbot zu messen und Ihre Wettkämpfe auszutragen. Innerhalb des „Isse kranksteClub vonWelt“ wurden etliche virtuelle „Challenges“ wie das Everesting gestartet.

Doch um sich auch innerhalb der Triathlon Vereinen Deutschlands zu messen, wurde von einem Hamburger Triathlon Verein die Zwift Rennserie initiiert. Zu Beginn der Pandemie kam noch kein Frauen Team zustande, aber bei der Zwift Rennserie 2.0 war die nötige Ausrüstung und die Motivation dann doppelt so hoch und so starteten wir am 28.11.2020 mit dem ersten von acht Rennen. Es werden am Ende 241,1km und 2.931hm auf dem Tacho stehen. Bis zum heutigen Zeitpunkt sind nun schon zwei von acht Rennen geradelt und von meinen Erfahrungen werde ich im kommenden Abschnitt etwas berichten:



Höhenprofil des ersten Rennens

Ohne jegliche Erfahrung auf der Rolle kam ich am Vorabend des ersten Rennens zu Claudia und

Olli nach Hause, um meine ersten Kilometer zu fahren und mich mit Zwift vertraut zu machen. Ich musste mich zunächst daran gewöhnen, dass man durch andere Fahrer hindurch fährt, anstatt sie zu überholen, man Windschatteneffekte nutzen kann, nicht selber lenken muss aber bei angezeigter Steigung trotzdem schalten muss. Auch hatte Paul eine Checkliste für Zwift Neulinge erstellt, die mir sehr half. Man sollte beispielsweise ca. 30 Minuten vor dem Start dem Event beitreten und 30 Sekunden vor Start die Wattzahl ordentlich erhöhen, um beim Start eine möglichst schnelle Radgruppe zu erwischen.



Links: Astid; rechts: Claudia

Ich versuchte während des Rennens alles so gut wie möglich zu berücksichtigen, hatte jedoch anfangs Schwierigkeiten die Steigungen rechtzeitig zu erkennen und blieb öfters mal am Berg hängen. Ein Glück, dass das zweite Rennen kaum Steigung enthielt. Besonders schön war es von DLClern, die nicht am Rennen teilnehmen konnten, über Discord angefeuert zu werden. Das half auf jeden Fall trotz brennender Oberschenkel noch einen Schlusssprint hinzulegen. Ich freue mich schon auf weitere Rennen im neuen Jahr und finde es super, dass trotz der Covid-19 Pandemie ein solches Event auf die Beine gestellt werden konnte!!
Astrid Devriese

Rund um Aachen 2020

Hier gilt: aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Der DLC Lauf „Rund um Aachen Lauf“ konnte im Spätsommer 2020 statt im Mai durchgeführt werden

Aufgrund des Lockdowns musste der „Rund um Aachen Lauf“ in diesem Jahr ja nur verschoben und Gott sei Dank nicht ganz abgesagt werden. In den vergangenen Jahren bin ich immer den ersten Teil der Strecke gelaufen. Vom Waldstadion bis zum Teuterhof. Da 2020 so viel anders ist, habe ich mir mit einigen Freunden überlegt, in dieses Jahr den noch unbekannteren zweiten Teil der Strecke zu laufen.

Das Wetter war am 20. September eigentlich wie zu jedem Rund um Aachen Lauf. Es war sonnig und warm. Karin und ihr Team waren wie immer perfekte Wegbegleiter, die in regelmäßigen Abständen mit Getränken und Snacks an der Strecke standen. Vielen Dank noch einmal an dieser Stelle. Was die Strecke angeht, so ist der zweite Teil mindestens so abwechslungsreich wie der erste Teil.

Vielleicht etwas sonniger, da man viel durch Wiesen läuft. Meist läuft man auf asphaltierten, wenig befahrenen Straßen oder Wegen. Als Aachener muss ich gestehen, dass ich viele Abschnitte noch gar nicht kannte und Ecken von Aachen entdeckt habe, die wunderschön sind. Insofern trug der Lauf auch dazu bei, die eigene Heimat noch etwas besser kennenzulernen. Der schönste Punkt der Strecke war für mich der Kaninsberg,

von dem man einen wundervollen Blick auf Aachen und den Aachener Wald hat.



links: Jan; rechts: Rainer ; Begleitrad: Petra

Insgesamt eine Veranstaltung, die auch 2021 im Kalender stehen sollte.

Frank

Interner DLC Schwimmwettkampf 2020

Trotz erschwelter Bedingungen wegen der Corona Pandemie, wurden keine Mühen gescheut, um den Sportler*innen auch dieses Jahr die Teilnahme an einem Wettkampf zu ermöglichen.



Am Sonntag, den 18. Oktober 2020 haben sich pünktlich um 14 Uhr alle 35 Sportler*innen vor der Ulla-Klinger Halle versammelt. Trotz der schwierigen Umstände war die Stimmung gut und es wurde das bestmögliche aus der Situation gemacht.



schnell, schneller, DLC

Nacheinander wurden 400 m, 200 m und 100 m Freistil absolviert. Der Wettkampf diente hauptsächlich dazu sich selbst besser einschätzen zu können und Erfahrungen zu sammeln. Da-

her ging als Sieger aus diesem Wettkampf Philipp Küppers hervor. Er hatte sich selbst zuvor bis auf vier Sekunden genau eingeschätzt.

Und auch wenn Schnelligkeit nicht das primäre Ziel gewesen war, konnten sich alle Teilnehmenden am Ende über sehr gute Ergebnisse freuen. Johannes Kern, Konrad Frischkorn und Svenja Deichmann schwammen die besten Zeiten. (siehe Tabelle)

Name	400 m	200 m	100 m
10. Johannes Kern	4:43	2:11	0:58
27. Konrad Frischkorn	4:45	2:12	1:00
30. Svenja Deichmann	4:46	2:16	1:03

Ergebnisse des ersten DLC Schwimmwettkampfs 2020

Abschließend ist zu sagen, dass der Wettkampf rundum gelungen ist und alle zufrieden mit ihren erbrachten Leistungen sind.

Marie

Teil III.

Corona und andere Nebenwirkungen

Küche als Wechselzone



Charlotte Hinz

Da die Gegenstromanlage à la Jan Frodeno in meiner 50 qm Wohnung leider noch nicht installiert ist, muss ich darauf hoffen, dass ich meine im Trainingslager gewonnene Schwimmform wiederfinde, sobald die Schwimmbäder wieder öffnen oder das Freiwasser warm genug ist. In der Zwischenzeit kann ich dank bestem Wetter wunderbar an meiner Radform arbeiten (die hat über den Winter ohnehin leiden müssen) und den zweiten Wechsel mittels Koppelläufen üben.

Um wegfallende Wettbewerbe ist es zwar schade, aber kleine Events kann man auch selbst organisieren und so habe ich kürzlich einen Mitteldistanz Duathlon (10/60/10) absolviert, bei der mei-

ne Küche als „Aidstation“ und Wechselzone funktionierte. Natürlich war es von den Intensitäten nicht mit einem Wettkampf zu vergleichen, aber gerade in Krisenzeiten habe ich das Gefühl, dass es nicht schaden kann den Spaß über den Ehrgeiz zu stellen.

Sollte zudem noch etwas Zeit übrigbleiben oder ein Ruhetag anstehen, wird noch ein Stabitraining eingebaut. Eine gute Körperspannung verhilft später hoffentlich zu einer besseren Wasserlage!

Name: Charlotte Hinz

Abteilung: Triathlon

Mitglied im DLC seit: 11/2019

Alter: 24 Jahre

Geplantes Saisonhighlight 2020: Brüder Grimm Lauf (Etappenlauf von Hanau nach Steinau; 80 km in 5 Etappen)

findet statt? Nein, geplant ist aber ein Aachener Ersatzevent im ganz kleinen Kreis

Trainingsziel 2020: Neue Bestzeit auf der Olympischen Distanz; Neue HM-Bestzeit; regelmäßiger Schwimmen

noch aktuell? Eher nicht, da die Schwimmform es nicht zulassen wird selbst wenn das Rennen (Krefeld, 30.08.) stattfinden sollte. Alternative: neue 5 km Bestzeit (Laufen)

Immer schön langsam

Die Coronakrise kam nicht ganz aus heiterem Himmel. Aber als sie kam, hat sie unser Leben innerhalb weniger Tage gehörig auf den Kopf gestellt. Von den großen Veränderungen und Dramen, die sich seitdem abspielten kann man ja jeden Tag in der Zeitung lesen und in den Nachrichten hören. Insofern fand ich die Idee schön, einmal zu erzählen wie sich unser Leben auch in kleinen Dingen und Ritualen verändert hat. Sport gehört zweifellos hierzu.

Ich bin seit einigen Jahren im DLC und gehöre der Läuferfraktion an. Zwei- bis dreimal pro Woche trainiere ich entweder im Aachener Wald oder im Waldstadion. Und mit „ich trainiere“ meine ich natürlich, dass ich mit anderen DLClern zusammen trainiere. Und hier begann im März das Problem. War es zunächst nur die herzliche Begrüßung auf die man verzichten musste, folgte schnell die Aufforderung, Abstand zu den anderen Läufern zu halten und mit der Schließung des Waldstadions und der Kontaktsperre war das Training, wie wir es bislang kannten, Geschichte.

Irgendwie hatte man in der zweiten Märzhälfte dann doch das Gefühl, als wäre die Coronakrise aus heiterem Himmel über uns hereingebrochen. Vieles war unklar und man musste sich erst mal sortieren. Aber soweit ich es beurteilen kann, laufen alle irgendwie weiter und versuchen das Beste aus der Situation zu machen. Ich versuche die Vorgaben hinsichtlich der Kontakte, die man haben kann einzuhalten. Das heißt ich laufe alleine oder zu zweit. Was sich weiter geändert hat, ist das ich nun ganz andere und neue Strecken laufe. Ist man bislang im Aachener Wald immer die gleichen Wege entlanggelaufen, so sind seit einigen Wochen neue Routen in der gesamten Region dazugekommen. Das empfinde ich als große Bereicherung. Manchmal reicht es auch schon, die bekannten Strecken in der entgegengesetzten Richtung zu

laufen. Es fühlt sich an wie eine komplett neue Route. So neu, dass ich mich schon verlaufen habe, weil die Perspektiven so anders sind und man an Weggabelungen falsch abbiegt.

Alles in allem habe ich mich mit der Situation arrangiert und tolle neue Touren kennengelernt. Aber ich vermisse die Leute, die die in den vergangenen Jahren gute Freunde geworden sind und die man nun nicht mehr sieht und ich vermisse meine Trainerin Angelika, die einem so schön sagen konnte, dass es auch noch ein bisschen schneller geht.

In dem Sinne hoffe ich auf bessere Zeiten.



Trainingspause im Wurmatal

Name: Frank Leisten

Abteilung: Läufer

Mitglied im DLC seit: 2014

Alter: 50

Geplantes Saisonhighlight 2020: 5-Seen Lauf in Schwerin

findet statt? Nö

Trainingsziel 2020: regelmäßiges Training und Spaß dabei haben

noch aktuell? Ja

Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt

Angst vor der Ausgangssperre:

In Frankreich gab es sie, in Italien und in Spanien auch: die totale Ausgangssperre! Ich habe Angst davor. Nicht mehr vor die Tür dürfen, eigentlich gar keinen Sport mehr machen zu können?! Aber es gibt sie noch die von mir anfangs meistegehasste Trainingsmethode: Rollentraining. Mit Zwift und einer guten Rolle ist das nicht so schlimm und macht irgendwie auch ein bisschen Spaß. Wir (mein Mann und ich) haben seit kurzem zwei smart-Rollen mit Direktantrieb. Wenn nichts mehr geht, geht hoffentlich noch die Internetverbindung. Wenn der totale Lockdown kommt, werden die Rollen bei uns zu glühen anfangen. Aber so schlimm wurde es dann doch nicht. Trainingsrollen waren zwar bald vergriffen, aber in Deutschland gab es keine totale Ausgangssperre.

Irgendwie ist schon alles merkwürdig geworden. Der einzige Teil in meinem Leben, der sich nicht geändert hat, ist die tägliche Fahrt mit dem Rad zur Arbeit. Keine Maske, keine Einschränkung durch Kontaktverbot, da ich eh immer alleine fahre und so langsam nimmt der Verkehr auch wieder zu. Im Gegensatz zu vielen anderen habe ich ganz normal durchgearbeitet. Ende März hat mein Arbeitgeber uns kostenlos OP Masken zur Verfügung gestellt, zunächst zur freiwilligen Nutzung. Irgendwann im April wurde es vorgeschrieben, wenn 1.5 m Abstand nicht gewährleistet werden können.

Aber was ist mit dem Training? Ich vermisse es, die anderen Athleten beim Training zu treffen. Mich bei den Intervallen ziehen und scheuchen zu lassen. Mir fehlt es, auf ein Ziel hin zu trainieren. Darunter leidet bestimmt auch meine Fähigkeit mich bei Intervallen zu quälen :-)

Schwimmen...

OMG ich glaube ich werde Schwimmflügel brauchen, wenn ich nach Monaten wieder ins Wasser gehe.

Nachtrag im Dezember: Ja, Schwimmflügel wären eine Maßnahme gewesen. Ich konnte nichts mehr

und habe mir mit einer Kombination aus mangelnder Beweglichkeit, Technik-Defiziten und Überlastung eine beidseitige Bizepssehnenreizung mit einem Innenrotationsdefizit „eingeschwommen“.

Laufen...

Das mache ich viel und macht mir auch meistens viel Spaß, auch in kleinen zwei Personen „Gruppen“. Intervalle machen mir immer noch keinen Spaß. Mein Mann ist schnell weit weg und ich werde einfach nicht schneller. Da fehlen mir meine Trainingspartner mit ungefähr gleichem Niveau schmerzlich. Ich laufe nicht (viel) weniger als vorher (Zwei bis drei Einheiten, eine ruhig und lang, eine mit fiesen Intervallen und die dritte ist eine Überraschung).

Ich habe noch nie so viele Leute joggen/laufen gesehen wie zu dieser sechsten Jahreszeit namens Corona. Aber was soll man sonst machen. Alles andere hat ja zu.

Radfahren...

Immer gerne und viel. Auch wenn noch ein paar Trainingsaspekte in meine Ausfahrten einfließen. Dank dem großen Herr und Meister, der meint ich müsse Kraftausdauer mit niedriger Trittfrequenz trainieren, quäle ich mich mit unsäglich niedrigen Trittfrequenzen den ein oder anderen Berg hoch. Dennoch steht vor allem der Spaß am Sport, am draußen sein und das Genießen im Vordergrund. Das ist gerade im schönsten Frühling, seit Beginn der Aufzeichnungen, einfach MEGA.

Auch hier gilt: Ich habe noch nie so viele Leute gesehen, die, vor allem derartig unsicher (!), mit dem Fahrrad unterwegs sind. Aber wer will schon in den potentiell Corona verseuchten Bus steigen?

Ligabetrieb...

Der ist dieses Jahr leider entfallen. Es wurde daher eine Online Zwift Triathlon Liga erschaffen. In Vorbereitung darauf habe ich zwei Rennen bei Zwift gemacht, um nicht mein erstes Rennen in der Liga zu absolvieren. Beim zweiten Rennen hätte ich am Ende in den Mülleimer neben mir brechen können. OMG war das anstrengend. Für die Zwift Liga

haben sich beim DLC leider nicht genug Frauen gefunden.



Zwiftrennen @home.

Links: Anima; rechts: Claudia; Der Abstand von 1,5 m wurde abgemessen und eingehalten. Viel gelüftet wurde auch.

Was mache ich sonst noch?...

Wir (mein Mann und ich) machen unsere morgendlichen Stabi-Übungen mit gleicher Motivation weiter. Ist gut fürs Laufen, Schwimmen, Radfahren und hilft gegen Rückenschmerzen beim vielen stehen im Labor. Wir nutzen endlich die Zugseile, die wir seit über einem Jahr haben, zumindest einmal in der Woche. Bis Corona waren sie eher neu als neuwertig.

Name: Claudia Maurer

Abteilung: Triathlon

Mitglied im DLC seit: 2016

Alter: 40

Geplantes Saisonhighlight 2020: Ironman 70.3 Kraichgau

findet statt? Nach aktuellem Stand 27.04. zumindest nicht zum vorhergesehen Termin am 7. Juni. Ich warte auf Info von Ironman :-)

Am 29.4. kam die Nachricht, dass er um ein Jahr verschoben ist.

Trainingsziel 2020: 1500 m solide in unter 30 min schwimmen

noch aktuell? auf gar keinen Fall! Neues Ziel: Fitness erhalten und Spaß beim Training haben!

Jana Meisters: Wie mein Training ausgebremst wurde...

Eigentlich lief alles ganz wunderbar. Nachdem ich den Silvesterlauf 2019 erfolgreich abgeschlossen hatte, wollte ich neue Ziele ins Auge fassen. Mein erster Halbmarathon sollte folgen. Beim Training für den Silvesterlauf hatte ich gelernt: Wer sich noch unterhalten kann, läuft bei den Intervallen definitiv zu langsam und sich quälen macht doch irgendwie Spaß... zumindest im Nachhinein.

Und so trainierte ich Anfang 2020 fleißig und lag nach so manchem Training beziehungsweise „ganz lockeren Lauf“ mit den Motivationskünstlern Claudia und Olli keuchend auf dem Wohnzimmerboden. Keuchend aber irgendwie auch zufrieden. *(Eine kleine Anmerkung dazu: Glaube als Normalsterblicher nie, und zwar wirklich NIE, dass du wirklich locker laufen wirst, wenn dich Triathleten zu einem lockeren 12-15 km Laufeinladen...)*

Ich war jedenfalls nach viel Schweiß und Fluchen auf dem Weg zu meiner persönlichen Topform. Doch dann kam alles schließlich anders als geplant. Aber nicht wegen Corona.

Ende Februar fand ich heraus, dass ich schwanger bin und ab jetzt quasi erstmal nicht mehr „alleine“ laufen werde. Obwohl ich mich darüber natürlich sehr gefreut habe, durchkreuzte mein neuer Mitbewohner meine Pläne ganz ordentlich. Zunächst dachte ich noch, dass ich doch bestimmt weiter laufen könnte und überlegte sogar, ob nicht der geplante Halbmarathon irgendwie funktionieren könnte – ein bisschen langsamer natürlich. Doch das sollte nichts werden.

Ich musste nicht nur am Anfang eine übelkeitsbedingte Zwangspause von ein paar Wochen einlegen, meine Kondition ging auch ziemlich den Bach runter. Meine Ärztin sagte dazu zynisch: „tja, das geht halt manchmal schnell mit der körperlichen Umstellung“. Na danke, das hat geholfen.

Praktischerweise fiel diese Zwangspause wenigstens in die anfängliche Corona Zeit, sodass ohnehin kein Training stattfinden konnte. Aber eine echte angehende Läuferin gibt so schnell nicht auf. Ich informierte mich also ausführlich über das Thema „Laufen in – oder trotz – Schwangerschaft“ und

stieß mit Entsetzen auf Tipps wie: der Puls sollte nicht über 140 Schläge gehen. Na prima. Mein Wohlfühl-Puls beim Laufen ist so etwa 170, mit einem Puls von 180 kann ich mich sogar noch locker unterhalten und bei Intervallen erreiche ich gerne auch mal Spitzen von über 190. Aber nagut, man möchte ja nichts riskieren und hält sich lieber an die allgemeinen Empfehlungen.

Also versuchte ich so langsam zu laufen, dass der Puls nicht über die besagten 140 Schläge hinausgehen konnte. Ein sinnloses Unterfangen. Als waschechte Hochpulslerin, war mein Puls bereits bei 140, wenn ich mir die Schuhe zuschnürte (oder bei dem Gedanken an besagte „lockere Läufe“ mit den Triathleten). An richtiges Laufen war da gar nicht zu denken. Also setzte ich meine persönliche Pulsgrenze nach einigem Hin- und Herüberlegen, Recherche und Austausch mit anderen Läuferinnen doch auf 160 und schlich noch ein paar Monate durch die Gegend. Ehrlich gesagt war ich ganz froh, wenn mich die Fußgänger nicht überholten und ich von Äußerungen wie „das ist aber mutig!“ oder „dürfen Sie das denn überhaupt noch in Ihrem Zustand?“ verschont blieb. Immerhin habe ich so noch eine Zeit lang durchgehalten und bin erst zwei Monate vor der Geburt auf das Fahrrad umgestiegen.

So verlief mein Training also in Zeiten von Corona ganz anders als geplant aber wenigstens wurde es nicht durch den Virus sondern durch ein anderes kleines „Monster“ ausgebremst, das mir jetzt beibringt, dass man auch andere „Marathons“ (z.B. den berühmten „Nicht-Schlafen-Marathon“) bestreiten kann und auch so an seine körperlichen Grenzen kommt. Aber wie sagt man so schön „und wenn er dann einmal lächelt...“

Ich hoffe jedenfalls, dass das Training trotz Corona im Frühjahr 2021 wieder starten kann, denn dann bin ich hoffentlich wieder fit genug, um meine ursprünglichen Halbmarathonpläne wieder aufzunehmen. Einen Jogger Kinderwagen haben wir schon angeschafft und erprobt, dem Training stünde also nichts im Wege!

Race Around the Netherlands

Fakten: 1900 km, 6800HM, Selbstversorgt und in max. 8 Tagen

Was machen Triathleten, wenn sie nicht gerade Schwimmen, Laufen oder Radfahren trainieren oder sich eine kurze Regenerationsphase vor einem Wettkampf gönnen? Meistens doch auf verrückte Ideen kommen, wie die eigenen Grenzen noch genauer austesten. Sei es bei einem 100x100 m im Schwimmbad oder auch gerne beim radelnden Erklimmen eines Berges, bis am Ende des Tages die 8000 Meter des Mount Everest auf dem Tacho stehen. Vermutlich waren es solche Herausforderungen, die mir die sehr spontane Anmeldung beim Race Around the Netherlands (RATN) für eine kluge Idee erschienen ließen. Tatsächlich wurde das RATN, nicht wie viele andere Wettkämpfe in dieses Jahr, abgesagt, sondern lediglich auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Somit wurde eine Teilnahme für mich auch noch spontan möglich.

Ich musste kurz in mich gehen und überlegen was für eine Schnapsidee es sein würde, ohne besondere Vorbereitungen bei einem 1900 km langem, self-supported Rennen zu starten. Wo sollte ich schlafen? Wie lange würde ich realistisch für die Gesamtstrecke brauchen? Wie viele Urlaubstage habe ich noch? Kann ich das mit meinem Rennrad machen? Welche Taschen nehme ich mit? Und wie kann ich mich zumindest noch ein bisschen vorbereiten?

Der Tag der letzten Anmeldemöglichkeit rückte näher und es musste eine Entscheidung her. Also einfach aus dem Bauch heraus anmelden! Wird schon irgendwie passen und ist bestimmt ganz spannend. Und es ist ja auch nur Holland, da bin ich schon ganz oft mit dem Fahrrad gefahren ...

Diesmal gab es allerdings keinen Startbeutel für die Anmeldung. Diesmal gab es nur eine Kappe mit meiner Nummer (143) und einen GPS File der Strecke zum runterladen und dem freundlichen Hinweis: „komm nicht auf die Idee an der Startlinie den Veranstalter zu fragen wie Du die auf dein Fahrrad-Navi bekommst!“



Die Route um die Niederlande

Es blieben nun noch wenige Wochen bis zum Start und ich wollte noch 3-4 richtig lange Touren (>150 km) machen, in denen auch die Taschen und Umbauten am Rad getestet würden. Soweit die Planung. Das richtige Setup zu finden dauerte dann doch länger als gedacht und so gab es zunächst nur zwei lange Touren auf zwei aufeinander folgenden Tagen, mit ein paar provisorisch installierten Gepäcktaschen. Die letzte Tasche für die Tour habe ich mir dann am Abend vor dem Start von einem Kumpel geliehen. Zum Schluss mussten noch die sehr detaillierten Vorgaben des Veranstalters umgesetzt werden, um beim Bike-Check zum Rennen zugelassen zu werden. Dies bedeutet sein geliebtes Rennrad von oben bis unten mit reflektierendem Tape einzuwickeln bis es Nachts wie ein Tannenbaum leuchtet. Nicht zu vergessen das Reflektorband am Helm und am besten neonfarbene Westen für die Nachtfahrten, sowie jeweils Ersatzlampen für vorne und hinten.

Nachdem alles gepackt und zig Male überprüft wurde, dass nichts fehlte, ging es mit dem Fahrrad

nach Heerlen und von dort in die Bahn Richtung Amerongen. Dort, im Café De Proloog, würde am nächsten morgen um 8 Uhr der Start sein.



Das vom Veranstalter zugelassene bepackte Rennrad

Der Bike Check verlief ohne Probleme und so hieß es nun: Warten. Warten vom frühen Nachmittag bis zum nächsten Morgen um dann endlich losfahren zu können. Die ganze Zeit beschäftigten mich die Gedanken, wie es wohl werden wird. Wie viele Kilometer werde ich pro Tag schaffen? Ich rechnete mir aus, dass bei 1900 km in max. 8 Tagen (spätestens dann musste jede/r FahrerIn wieder im Ziel sein) ich ca. 240 km am Tag fahren muss. Schaffe ich das? Sind vielleicht sogar 300 km drin? Wo schlafe ich dann? Irgendwann konnte ich dann doch noch etwas Schlaf finden, der auch in den nächsten Nächten nicht so reichlich ausfallen sollte.

Tag 1 (380 km) : Pünktlich 8 Uhr geht es los. Ca. 100 Teilnehmer stehen bereit um einmal die Niederlande zu umrunden. Ganz unterschiedliche Fahrerinnen und Fahrer stehen bereit. Und dann geht es los. Die ersten Kilometer ist es ein riesiger Group-ride. Die Regeln des Rennens verbieten Windschatten fahren zu jeder Zeit, außer für die Fahrer, die als zweier Teams angemeldet sind. Wenn man sich trifft, kann man zusammen nebeneinander fahren und sich ein bisschen über die bisherigen Erlebnisse austauschen, aber dann auch wieder getrennt weiterfahren. Jetzt zu Beginn des Rennens sind noch alle ganz nah beieinander und man kommt immer wieder ins Gespräch. Die ers-

ten Kilometer tun gut und endlich kann die Aufregung und Nervosität vom Start in eine Bewegung übergehen. Eine kontinuierliche Bewegung.



Vor dem Start

Das Wetter ist gut, noch steht der Wind günstig und wenn man sich beeilt sollte man sogar an der Küste noch Rückenwind haben. Also erstmal weiterrollen. Eigentlich viel zu schnell. Die ganze Zeit einen 30er Schnitt. Das ist doch viel zu schnell!? Das halte ich doch keine 300 km durch!?! Aber es fühlt sich einfach gut an. Und so rolle ich die ersten Kilometer vor mich hin. Es werden 200 km und dann 300 km und es fühlt sich immer noch ganz gut an. Bei 350 km ist so langsam die Luft raus und ich fange an zu überlegen wo und wie das mit dem Schlafen funktionieren soll. Bei ca. 380 km sehe ich ein Rad mit sehr offensichtlichen Taschen und über und über voll mit reflektierendem Klebeband vor einem Hotel. Es ist etwa 23 Uhr und das ist meine Chance! Ich checke ein. Hänge alle elektronischen Geräte an den Strom, springe schnell unter die Dusche und falle nach fast 400 km glücklich ins Bett.

Tag 2 (400 km): Ca. 4:30, raus aus dem Hotel, ab in die morgendliche Kälte. Die ersten

paar Kilometer sind noch zäh. Dann die erste Herausforderung. Ein unüberwindbare Baustelle und keine Umleitung in Sicht. Ich fahre ein Stück zurück und treffe auf zwei deutsche Teilnehmer mit denen ich einen riesigen Umweg durch die Felder mache und endlich wieder auf die eigentliche Strecke komme. Die beiden machen einen nicht so fitten Eindruck und sind deutlich genervt von der Baustellensituation und als ich dann noch frage, wo und wie sie denn letzte Nacht geschlafen haben kippt die Stimmung noch mehr. Wie geschlafen? Wir sind durchgefahren!



On the road - mit Sack und Pack

Den zweiten Tag komme ich noch besser voran und schaffe es sogar die 400 km zu knacken. Dies aber auch nur, weil mir in Lemmer jede Möglichkeit ein Hotel zu bekommen verwehrt bleibt. Also fahre ich aus Lemmer raus. Es ist ca. Mitternacht und ich fahre auf einen Deich. Das Navi zeigt 25km geradeaus auf dem Deich. Da habe ich wirklich keine Lust mehr. Ich mache die 2 km bis genau zu den 400 km noch voll und schlage mich dann mit meinem Tarp und einem Bivi-Sack hinter den Deich.

Tag 3 (435 km): Dieser Tag wird die lange Suche nach einem 24h Hotel in Rotterdam. Ich stehe gegen 4:30 Uhr relativ erholt auf. Brauche aber eine ganze Weile um all meine Sachen zusammen zu packen und wieder startklar zu sein. Dann geht es weiter. In absoluter Dunkelheit den Deich entlang. Und plötzlich, Schafe! Überall Schafe! Der komplette Weg ist voll. Manche springen erschrocken von meinem Licht auf und gehen weg, andere

bleiben einfach liegen und blöken mich nur beim vorbeifahren an. Kurz danach erreiche ich Amsterdam und dort ein Café, das als inoffizielle Halbzeit gilt. Ich gönne mir einen Kaffee zum Frühstück, immerhin bin ich schon wieder über 4 Stunden unterwegs und habe schon mehr als 100 km gemacht. Aber das kommt mir gar nicht mehr so viel vor. 100 km, was ist das schon? Abends fahre ich, kurz vor Den Hag, wieder durch absolute Dunkelheit. Dort treffe ich auf einen weiteren Teilnehmer und wir teilen die letzten Kilometer bis in die Stadt. Kaum dort angekommen nimmt sich dieser das nächstbeste Hotel. Ich bekomme aber den Hals nicht voll und bin fest davon überzeugt noch bis Rotterdam fahren zu können und dort einfach das erste Hotel zu nehmen an dem ich vorbei komme.



Nachtfahrt

Das dies eine dumme Entscheidung war, merke ich, nach dem ich zunächst 1 Stunde durch den Industriehafen von Rotterdam gefahren bin und in allen bewohnten gebieten nur auf längst geschlossene Hotels treffe. Irgendwann stehe ich völlig übermüdet nachts um 2:30 Uhr vor einem riesigen Hotel mitten in der Innenstadt und klopfe an die Scheibe. Mir wird geöffnet und nach dem ich den Besitz einer Kreditkarte bestätigt habe bekomme ich ein Zimmer.

Tag 4 (187 km): der Horror-Tag. Mittlerweile ist mein Hintern so wund, dass das sitzen auf dem Sattel zu einem Balanceakt geworden ist. Eigent-

lich muss man ständig eine neue Position einnehmen um zumindest ein paar Minuten weiterfahren zu können. Aber viel schlimmer noch als der Hintern sind die Knie. Die sind mittlerweile so angeschwollen und schmerzhaft, das ich mir anfangs Sorgen zu machen, ob ich damit weiterfahren kann. Aber alle haben gesagt mit den Knien wird es schlimm werden. Also vielleicht einfach noch ein bisschen weiter. Und dann kommt es. Nach ca. 175 km an diesem Tag komme ich in Goes an. Mit letzter Kraft. Die letzten Kilometer habe ich nur noch an Essen gedacht. Ich bestelle also mangels besserer Alternativen, eine riesige Pommes und mehrere frittierte Käse in einer Pommessbude und dann sitze ich da und bekomme keinen Bissen runter. Der Akku ist völlig leer und auf einmal komme ich auf so Ideen wie „ich könnte ja vielleicht einfach aufhören“. Hier Schluss machen und einfach die Bahn nach Hause nehmen. Nicht mehr diese Quälerei! Ich hatte zuvor von jemandem der öfter solche Rennen gefahren ist einen Tipp gelesen. Dieser Tipp lautet ganz genau das zu tun was ich dann getan habe. „Wenn Du ernsthaft anfängst über den Abbruch des Rennens nachzudenken und kurz davor bist es zu machen, dann iss etwas und gehe schlafen und wenn Du wieder aufstehst, dann überlegst Du noch einmal ob Du abbrechen musst!“ Also nehme ich mir das nächste Hotel. Ziehe die Vorhänge zu damit es dunkel wird und falle sofort in den Schlaf.

Tag 5 bis zum Ende (539 km): Nach dem ich so früh ins Bett bin, stehe ich nachts um 3 Uhr auf und checke aus dem Hotel aus, guter Dinge es jetzt einfach bis zum Ende durch zu ziehen. Es sind noch etwa 500 km. Das klingt in meinem Kopf völlig verrückt aber doch irgendwie machbar. Leider beinhalten diese ca. 500 km auch den mit Abstand größten Teil an Höhenmetern der ganzen Tour. Es geht nämlich in die Heimat und durchs wunderschöne Süd-Limburg. Wir nehmen wirklich jeden Berg den ich so kenne mit und die meisten fahren wir gefühlt zweimal hoch. In Vaals gibt es noch eine Pizza, bzw. eigentlich zwei. Und dann geht es weiter und durch eine sehr sehr lange und unglaublich harte Nacht, bis ich um 5:30 das Café De

Proloog erreiche und völlig erschöpft aber überglücklich in meinen Schlafsack schlüpfte.



Geschafft!

Was habe ich alles gelernt? Der Hauptbestandteil eines solchen Rennen ist das Essen! Das Radfahren macht man nebenbei. Mit dem Pulsgurt und meinem Garmin hatte ich während der letzten Etappe sage und schreibe über 10000 kCal verbraucht. Ich habe zwar durchgehend gegessen, aber die werde ich wohl nicht zu mir genommen haben. Das andere was ich gelernt habe war, das Tag 4 mein schlimmster und bester Tag des Rennens war! Ich habe sehr deutlich meine Grenze erfahren, wo auch immer diese herkam, ob von zu wenig Essen, zu wenig Schlaf oder zu viel Anstrengung. Aber ich habe dennoch gemerkt, dass ich auf meinen Körper hören konnte. Ihm eine kleine Verschnaufpause gegönnt habe und dann vor allem mental gestärkt meine vermutlich für sehr lange Zeit oder sogar für immer, längste Tour gefahren bin!

Kann ich es jemandem empfehlen sich für solch ein Rennen anzumelden? Ich bin mir nicht sicher. Es war eine wahnsinnig intensive Erfahrung, aber noch ist es nicht lange genug her, als das ich mich noch einmal anmelden würde.

Paul Ziermann

Neue Herausforderungen in der wettkampffreien Zeit

Private SwimRun Abenteuer und Freiwasserschwimmen das ganze Jahr. SwimRun (nicht zu verwechseln mit Swim and Run): Schwimmen mit Schuhen, Laufen mit Neo und das ganze mehrmals hintereinander.

März 2020 – der GAU für Schwimmer: Schwimmhallen im Lockdown, Freibad noch geschlossen. Zum Glück hingen bereits zwei SwimRun Anzüge für den ÖTILLÖ Wettkampf auf den Isles of Scilly im Juni im Neoprenschrank. Ihr ahnt es schon, er wurde natürlich abgesagt und einen Alternativwettkampf in Cannes konnten wir auf Grund der Reisewarnungen nicht antreten. Nach einem Monat Überwindung und steigender Verzweiflung sowie Außentemperaturen haben wir im April kurzerhand die Laufschuhe, Anzüge und Schwimmbrillen gepackt.



Schwimmbad Eintrittskarte aus der „guten alten Zeit“

Woffelsbacher Bucht im April, die zahlreichen Lockdown-Spaziergänger wundern sich über die beiden Verrückten die jedes Wochenende mit Schuhen, Neoprenanzug und Badekappe in das 8-12 °C kalte Wasser springen, um nach mehrfacher Durchquerung der Bucht erstmal bei ein paar Laufrunden am Ufer das Gefühl in Füßen und Händen wiederzuerlangen. Die Liebe zum SwimRun war nach einem ersten Wettkampf Ende 2018 in Düsseldorf wieder entfacht.

Im Mai, mit der sommerlichen Entspannung der COVID-Situation, öffnete auch der Hangeweiher wieder die Pforten zur (zumindest für Sportschwimmer) besten Saison überhaupt: Geleinte Bahnen, auf einer extra Bahn eingezäunte Schwimmhindernisse und begrenzte Besucherzahlen. Als Vorbereitung für den anstehenden Wettkampf haben wir fleißig Kacheln gezählt und gerne auch den Rursee frequentiert. Nach einer Schwimmeinheit von Woffelsbach zum Wildenhof oder manchmal auch darüber hinaus haben wir als Vorbereitung oft die Laufschuhe eingepackt und auf dem Rückweg nach Aachen eine flotte Laufrunde um Kalltalsperre als Koppereinheit angeschlossen.



Fuchelsee



Streckenaufteilung SwimRun um den Fuchelsee

Als kurz darauf der Wettkampf abgesagt wurde und uns langsam klar wurde, dass die Saison 2020 gehörig ins Wasser fällt, haben wir kurzerhand beschlossen unsere eigene SwimRun-Abenteuer zu veranstalten. Der Saisonauftakt der privaten SwimRun Saison fand am Fuschlsee bei gemütlichen 16 °C Wassertemperatur bei Wind und Regen statt. Eine Gesamtstrecke von ca. 12 km, aufgeteilt in 5 Lauf- und 4 Schwimmsegmente, haben wir in 2:20 bewältigt. Besonderes Highlight der Fuschlseelumrundung war der zweite Schwimmabschnitt mit einer Distanz von etwas über 1.100 m („lass uns nur kurz um die Burg da Schwimmen“), der nur kurzfristig für leichte Verstimmungen im Team sorgte.



Schwimmen mit Laufschuhen und vielem mehr im Eibsee



Am Eibsee. Links: Florian; rechts: Maja

Nach dem Saisonauftakt am Fuschlsee stand die SwimRun Challenge Eibsee an. Der Start der 6,8 km langen Strecke mit drei Schwimmabschnitten erfolgte in malerischer Kulisse unterhalb der Zugspitze und sorgte für Erheiterung bei den extra in Bussen angereisten Rentnergruppen. Eine echte Sprintdistanz mit einer Gesamtzeit von nur 1:15! Vor allem das kristallklare Wasser und die extrem steilen Hänge zurück auf befestigte Wege machen den SwimRun Eibsee zu einem echten Muss für Abenteuerfans!



Streckenaufteilung SwimRun um den Eibsee



Streckenaufteilung SwimRun um den Walchensee



Mit Ausrüstung am Walchensee

Die Spannung stieg zum großen Saisonfinale bei der Challenge Walchensee: Basierend auf dem 27 km langen Walchensee Rundweg konnte die Gesamtstrecke durch geschickte Planung der drei Schwimmsegmente in Google Maps auf knapp über 20 km reduziert werden. Während der Wettkampfdauer von 2:42 mussten wir das ein oder andere Gel aus den zahlreichen Taschen der SwimRun Anzüge kramen und am ISO in der Verpflegungsboje naschen, die beim Laufen lässig auf dem Rücken getragen wurden. Das sonnige Wetter und die ebenfalls exzellente Wasserqualität machten das Saisonfinale am Walchensee zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auch ein Komplettabsturz der Garmin Uhr, die mit dem ganzen Schwimmen und Laufen irgendwann nicht mehr zurechtkam, konnte die gute Stimmung nicht nachhaltig trüben.

PS.: Als kleinen Bonus haben wir für euch noch unsere 10 Top Tipps für Schwimmen trotz Schwimmbad-Lockdown im Winter zusammengetragen.

1. Gutsitzender Neoprenanzug mit Neoprenstärke > 3 mm im Torsobereich
2. Bei < 10° C sind Thermounterwäsche oder Nylon/Neopren-Unterwäsche unter dem Anzug zu empfehlen
3. Neopren Fülllinge (gern auch doppelt) und Neopren Handschuhe sind ein Muss, am besten unter den Neo ziehen
4. Neopren Badekappe und/oder mehrere Badekappen so tief in die Stirn gezogen, dass es doof aussieht zur Vermeidung von „Gehirnfrost“
5. Aufwärmen im Neo vor dem Schwimmen z.B. ein paar Sprints oder Hampelmänner
6. Flasche mit warmen Wasser mitnehmen und vor dem Schwimmen zum Neo fluten verwenden
7. Immer zu zweit unterwegs sein und auf euren Körper hören
8. Boje mit Handy und Autoschlüssel am Start
9. Vor dem Losschwimmen an die Kälte gewöhnen z.B. Wasser ins Gesicht spritzen oder Gesicht ins Wasser halten und dabei ausatmen
10. Warme Klamotten für danach, kochend heißer Tee in einer Thermoskanne und gute Laune für ein langsames Aufwärmen nach dem Schwimmen

Viel Spaß und viele Abenteuer!
Florian & Maja

Wie trainierst du in Zeiten von Corona, Alex?

Der Alltag, wie auch sportlich, war dieses Jahr sehr seltsam. Das war das erste Jahr in meinem Sportlerleben ohne einen echten Wettkampf (seit 1994) und das gehört für mich nun einmal immer dazu.

Schnell war im ersten Lockdown klar, dass es für mich dieses Jahr keinen Wettkampf mehr geben wird und somit wurde direkt nach Saisonzielen für 2021 Ausschau gehalten. Kein Wettkampf hatte aber auch Vorteile - man konnte sich mal um Punkte kümmern, die sonst nicht so in eine Wettkampfvorbereitung passen, z.B. Dinge ausprobieren und verändern an Verhalten und Technik/Equipment. Kleine Wehwehchen auskurieren, analysieren und beheben. Die „Grenzschießungen“ haben mich veranlasst, auch noch einmal neue Routen in der Region innerhalb von Deutschland zu entdecken/zu versuchen, da ich sonst, wie viele andere hier auch, bevorzugt nach Holland und Belgien rüberfahre.



„Pain Cave“ von Alex und Kerstin

Eine „Pain Cave“ bin ich schon von früheren Rad-sportzeiten im damaligen Vereinsheim gewohnt gewesen, jetzt auch schon seit längerem zuhause. Im Lockdown wurde diese noch optimiert und verlegt, um sie noch besser nutzen zu können. Da meine Freundin Kerstin ja auch im DLC Aachen Triathlon treibt, haben wir uns gegenseitig motiviert und einiges für unsere Ausdauer getan, da man ja jetzt mangels Alternativen mehr Zeit dafür hatte.

Strukturiertes Training, wo aber trotzdem auch der Spaß nicht fehlen durfte – da ja kein Wettkampf anstand konnte man dann auch mal was „Verrücktes“ machen, wie z.B. Kerstins „Wunsch“ erfüllen, endlich mal eine 200 km Tour auf dem Radcomputer zu haben.



Alex mit Freundin Kerstin beim Radurlaub in Füssen

Online Wettkämpfe haben mich nicht gereizt, aber nette Abwechslungen waren dann z.B. unser vereinsinterner Swim& Run oder Schwimmwettkampf, natürlich alles unter Einhaltung aller entsprechenden Corona-Maßnahmen. Inzwischen ist das Training für 2021 wieder gestartet, Ziele sind gesteckt – Zeitverbesserung auf der Mitteldistanz – und ich bin gespannt, was im nächsten Jahr wieder möglich ist.

Bleibt gesund und viel Erfolg für 2021!

Alex

Teil IV.

Neue Mitglieder

Alexander Jussen

32 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich habe 1999 angefangen Radsport als Leistungssport zu betreiben und habe 2012 meinen ersten Triathlon bestritten.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Beim Willich Triathlon die Distanz Willich 333, aber auch der Duathlon in Mönchengladbach.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Radfahren mache ich besonders gerne in Belgien und den Niederlanden, da haben Radfahrer einfach einen anderen Stellenwert als hier. Gerne schwimme ich im Sommer auch draußen im Freiwasser und laufe überall, wo es grün und flach ist :D

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ja, beides. Ich habe schon Triathlondistanzen von Volksdistanz bis Langdistanz (Ironman Hamburg 2019) absolviert. Der Ironman hat den Marathon ja eingeschlossen ;-)

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ja, neben einer Zeitverbesserung auf der Mitteldistanz nächstes Jahr möchte ich mich auch gerne mal im Ligabetrieb versuchen. In Zukunft möchte ich gerne auch nochmal auf die Langdistanz gehen, um meine Zeit zu verbessern.

Was macht Dich schnell?

Meine mentale Stärke mich zu quälen. Viele Jahre im Leistungssport (Radsport) habe ich diese mit meinem Trainer ausgiebig trainiert, um sie jetzt nutzen zu können.



Alexander Jussen

Was machst Du gerne?

Reisen, neue Dinge entdecken und natürlich Essen :P

Was tust Du ungern?

Stillsitzen, nichts tun sind nicht meine Stärken .

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich bin vom Radsporttraining eine Gruppendynamik gewohnt, in den letzten Jahren habe ich dann aber viel allein trainiert und gemerkt, dass mir die Gruppe fehlt und manchmal hilft, eine noch bessere Leistung im Training oder Wettkampf abzurufen. Gerne bin ich auch unter Leuten, beim Sport aber auch neben dem Sport und da bietet sich ein Verein einfach an.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf die Saison 2021 mit dem DLC Aachen!

Astrid Devriese

24 Jahre alt, aus München

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Mit dem Laufen habe ich zum Beginn des Studiums angefangen. Das war 2013 und hat mir immer eine gute Abwechslung zum Lernen geboten. Nach und nach habe ich mich dann auch mal mit Freunden verabredet und an kleineren Laufwettkämpfen wie dem Firmenlauf... teilgenommen.

Das Fahrrad gehört für mich zum Fortbewegungsmittel Nr. 1, aber ein Rennrad habe ich mir erst für das Koppeltraining geholt. Ich kann nicht wirklich behaupten, dass ich mit dem Schwimmen schon richtig angefangen habe. Das kommt hoffentlich noch, wenn die Freude daran zunimmt ;)

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Ich habe bisher nur einen einzigen Triathlon gemacht, aber der war dafür sehr schön! Das war der Hückelswagener Triathlon 2019. Den Winterlauf mit anschließend Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt finde ich aber auch immer sehr schön!

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Ich laufe am liebsten in der Abendsonne. In den Ferien mache ich sehr gerne Radreisen mit meinem Gravelbike und am Wochenende gerne mal eine Rennradtour in die Eifel. An sonnigen Tagen springe ich gerne mal ins kalte Nass am Hangeweiher.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ja, einen Marathon bin ich mal für mich selber gelaufen und meinen ersten Triathlon habe ich auch bereits hinter mir.



Rechts: Astrid Devriese

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Auf jeden Fall besser schwimmen lernen!

Was macht Dich schnell?

Schoki :)

Was machst Du gerne?

Außer Triathlon: Wandern, Ski fahren, Snowboarden,...

Was tust Du ungern?

Lesen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Hauptsächlich Lisanne :)

Daniel Kaufmann

22 Jahre aus Attendorn

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Einfach gesagt, seitdem ich denken kann. Mein Vater ist ebenfalls Triathlet und hat mich schon als Knirps mit zum „Training“ genommen. Meinen ersten Triathlon habe ich mit meinem Puki Rad absolviert, so lange her, dass ich schon nicht mehr weiß wie alt ich war.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Das ist schwer zu beantworten, zu den Highlights zählen sicherlich die Liga Rennen mit der Attendorner Mannschaft, sowie eine Langdistanzstaffel als Schwimmer in Roth und als Radfahrer in Köln oder das 24h Rennen am Nürburgring. Auch sehr viel Spaß haben mir einige reine Radrennen im German Cycling Cup Rennen gemacht.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Schwimmen am liebsten morgens in der Bigge, das ist ein Stausee direkt bei uns vor der Haustür im Sauerland. Da lässt es sich auch super Rad fahren. Ansonsten habe ich keine besonderen Favoriten, Hauptsache es knallt.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Triathlons habe ich schon unzählige gemacht, aber einen Marathon steht noch auf der Bucket List. Im Moment reizen mich die schnellen kürzeren Sachen mehr als die Langen.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ligastarter in der 2. Bundesliga für Aachen werden. Ich bin noch nicht ganz auf dem Niveau, ein bisschen brauche ich noch, aber das ist mein großes Ziel für die kommende Zeit.

Was macht Dich schnell?

Ich hoffe mein Training und der Wettkampfmode in meinem Kopf.



Daniel Kaufmann

Was machst Du gerne?

Alles was irgendwas mit Action und Bewegung zu tun hat. Umso mehr los ist umso besser.

Was tust Du ungern?

Morgens aufstehen. Lernen gehört auch nicht so zu meinen Lieblingsbeschäftigungen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich habe mich nach einiger Berufserfahrung noch entschieden zu studieren und bin so in Aachen gelandet. Da ich Triathlon unbedingt weitermachen wollte, bin ich dann auf den DLC gestoßen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich möchte mich noch bedanken wie ich hier im Verein, trotz der aktuellen Corona Situation, aufgenommen worden bin. Es macht super viel Spaß und ich freue mich riesig auf alles was noch kommt.

Frauke Wandt

46 Jahre Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Vor 27 Jahren habe ich mit laufen angefangen. Ein Jahre später kamen Schwimmen und Radfahren dazu.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Ich bin gerne in Kraichgau gestartet und war schon zwei Mal vor Ort. Sassenberg fand ich auch schön mit der Streckenführung durch den Campingplatz (dort war es echt lustig).

Eupen finde ich ebenfalls echt prima.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Ich laufe sehr gerne im Aachener Wald auf Trails mit Höhenmetern. Im Winter finde ich es auch schön am Hangeweiher Runden in der Dunkelheit zu drehen und das Schwimmen ist dort im Sommer im Freibad toll. Gerne auch bei Regen. Schwimmen im Rursee gefällt mir auch sehr gut. Zum Radeln geht es oft nach Belgien und Richtung Holland.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Mit Mitte 20 bin ich dreimal einen Marathon gelaufen. Ab Ende 20 ging es mit Triathlon im Wettkampfbereich bei mir los.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ich habe mich für 2021 beim Triathlon aux Lacs de l'Éau d'Heure in Belgien angemeldet und hoffe die Halbdistanz absolvieren zu können (wenn es Covid zulässt). Außerdem hoffe ich im Frühjahr

noch ein oder zwei belgische Trails mitlaufen zu können.



Frauke Wandt

Was macht Dich schnell?

Wohldosierte Qual unter Anleitung und mit nicht zu viel Ernst :-)

Was machst Du gerne?

Kochen, nähen, lesen

Was tust Du ungern?

Schreibkram

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich bin nach Aachen umgezogen und möchte gerne mit anderen Leuten zusammen trainieren. Gerne auch im Wald auf Trails.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich würde mich freuen euch kennenlernen zu dürfen und wünsche in der derzeitigen Situation alles Gute und Gesundheit.

Jana

27 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Das Laufen und mich verbindet eine Hassliebe, ich laufe bestimmt schon seit 7 Jahren in Episoden. Das heißt, ich habe wirklich schon oft angefangen und dann wieder aufgehört... Diesmal soll es aber „für immer“ sein.



Jana Meisters

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Der Sylvesterlauf 2019. Obwohl ich mir nicht mehr sicher bin, ob ich nur danach oder auch währenddessen Spaß hatte.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Ich laufe am liebsten bei kühlem Nieselregen im Wald. Ab und zu werde ich auch gerne mal so richtig nass beim Laufen, das hat etwas befreiendes.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Nein, noch nicht. Aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ich möchte gerne 2021 meinen ersten Halbmarathon laufen.

Was macht Dich schnell?

Kokoswasser nach dem Training.

Was machst Du gerne?

Ich bin sehr gerne mit meinen Hunden in Wald und Wiesen unterwegs und zu Hause stricke ich am liebsten.

Was tust Du ungern?

Putzen kann ich gar nicht leiden.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Das ist eine etwas längere Geschichte: 2019 habe ich mich für das Vorbereitungstraining für den Sylvesterlauf 2019 mit Claudia und Lennart angemeldet. Eigentlich hatte ich gehofft – da es für Anfänger ausgeschrieben war – ganz gemütlich ein bisschen in Form zu kommen. Doch dann kam alles anders.

Die Datenkrake Helmut hatte zwischenzeitlich herausgefunden, dass ich nicht zum ersten Mal beim Sylvesterlauf mitlaufe und 2018 bereits die 10km gelaufen war. Daraufhin war Schluss mit meinem „gemütlichen Anfängertraining“. Ich bekam einen speziellen Trainingsplan und spezielle Trainingseinheiten... Unter anderem eine fast schon traumatisierende Tempoeinheit mit Lennart, der seine Geschwindigkeit nicht wirklich einschätzen konnte und naja... so fix und fertig war ich wohl bis dato noch nie. Obwohl ich das Training eigentlich am Anfang ein bisschen verflucht und viel geschimpft habe, wurde aus der anfänglichen masochistischen Quälerei doch schließlich so etwas wie „Spaß“ (Claudia hatte es mir schon prophezeit). Und so bin ich schließlich beim DLC hängen geblieben....

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich sehr, beim DLC zu sein und über all die netten Menschen, die ich kennengelernt habe!

Johannes Füg

28 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe seit knapp 12 Jahren regelmäßig und dabei auch schon an einigen Halbmarathons und kürzeren Wettkämpfen teilgenommen. Diese habe ich aber meist nur aus Spaß an der Freude und weniger aus ganz sportlicher Perspektive gesehen. Schwimmen war ich immer mal wieder, aber habe mir erst dieses Jahr vorgenommen über das „Seepferdchen“ hinauszugehen. Rad fahre ich erst seit Mitte des Jahres.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Der Marathon du Médoc zusammen mit meinem Vater.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Laufen am liebsten in der kalten Jahreszeit im Wald. Radfahren bei bestem Wetter in Belgien oder den Niederlanden. Wenn Corona überstanden ist würde ich mich gerne mal mit dem Rad in die Berge wagen.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich bin vergangenes Jahr den Marathon du Médoc nördlich von Bordeaux gelaufen. Die Zeit war da eher nebensächlich, da die Strecke an gut 20 Wein-Châteaux vorbeikommt, bei denen man genügend Gelegenheit zum Verköstigen hat. Zum Glück bin ich angekommen :)

Sollte ich nochmal einen Marathon laufen, möchte ich diesen aber etwas sportlicher angehen. Einen Triathlon habe ich bisher noch nicht absolviert.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Nächstes Jahr möchte ich gerne meinen ersten Triathlon absolvieren. Angefangen am liebsten mit einer olympischen Distanz. Im Anschluss soll dann auf eine Langdistanz hingearbeitet werden. Und einen Marathon würde ich auch gerne nochmal

„schnell“ laufen.

Was macht Dich schnell?

Ich hoffe das Trainerteam vom DLC :)



Johannes Füg

Was machst Du gerne?

Zwischen den Einheiten Lasagne essen.

Was tust Du ungern?

Dehnen und die Blackroll aus dem Schrank holen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Das Training strukturiert angehen und vom Team lernen.

Und das wollte ich noch sagen:

Nach dem ersten Training wusste ich, dass es passt und ich freue mich auf die nächste – hoffentlich coronafreie – Zeit beim DLC

Kerstin Schulz

27 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Meinen ersten Triathlon hab ich, glaube ich, mit 12 Jahren gemacht. Mein Vater hat damals schon Triathlon gemacht und da wollte ich das auch mal ausprobieren und bin dann auch dabei geblieben (mal mehr, mal weniger aktiv). Zwischenzeitlich habe ich auch noch einen Abstecher zum Radsport gemacht und bin hauptsächlich Radrennen gefahren.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Ironman Hamburg 2019 – das war ein kleiner Familienausflug - dort bin ich gemeinsam mit Alex (meinem Freund), meinem Vater und meiner Schwester gestartet (und gefinished :-)).

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Schwimmen gehe ich gerne im Sommer im Freiwasser, mit dem Rad fahre ich gerne nach Belgien und in die Niederlande rüber und laufen gehe ich am liebsten im Grünen und möglichst nicht zu bergig.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ja, beides – beim Triathlon habe ich alles von Sprint- bis Langdistanz ausprobiert und den Köln Marathon bin ich vor ein paar Jahren auch schon einmal gelaufen.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Nächstes Jahr steht eine Langdistanz auf dem Plan. Generell freue ich mich immer, wenn ich es schaffe, meine Zeiten zu verbessern. Besonders beim Laufen ist da noch viel Luft nach oben :D .



Kerstin Schulz

Was macht Dich schnell?

Das frage ich mich bei jedem Lauftraining...ansonsten würde ich sagen Fleiß und Durchhaltevermögen.

Was machst Du gerne?

Freunde treffen, Sport, Essen :P

Was tust Du ungern?

Fahrrad putzen und aufräumen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Es macht Spaß, mit anderen gemeinsam zu trainieren.

Und das wollte ich noch sagen:

Vielen Dank, dass ihr mich so herzlich im Verein aufgenommen habt. Hoffentlich ist es nächstes Jahr wieder möglich an der Startlinie zu stehen. :-)

Laura Koch

20 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Mit dem Schwimmen habe ich schon relativ früh angefangen. Nach dem Kinderschwimmkurs habe ich regelmäßig beim Schwimmtraining vom Triathlon-Verein in meiner Heimat teilgenommen. In dem Verein bin ich dann bis vor meinem Umzug nach Aachen geblieben. Das Radfahren ist aber erst im Laufe der Zeit dazu gekommen. Mit dem Lauftraining habe ich dann in Aachen angefangen.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

An einem richtigen Wettkampf habe ich bisher noch nicht selber teilgenommen, aber ich habe bei dem Triathlon in meiner Heimat geholfen, was auch schon Spaß gemacht hat.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Am liebsten laufe und radel ich durch Wälder.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Bisher noch nicht, aber...

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

... nächstes Jahr habe ich geplant an einem Triathlon teilzunehmen. (Eigentlich hatte ich mir das schon für dieses Jahr vorgenommen...)

Was macht Dich schnell?

Gute Laune.



Laura Koch

Was machst Du gerne?

Neben Schwimmen, Laufen und Radfahren, gehe ich gerne Turnen und fahre Ski.

Was tust Du ungern?

Wäsche aufhängen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich bin nach Aachen gezogen und war auf der Suche nach einem Schwimmverein. Da ich vom DLC schon mal gehört hatte, habe ich mir den Verein mal genauer angeschaut. Nun bin ich hier.

Marie Albrecht

21 Jahre aus Gelsenkirchen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich schwimme schon seitdem ich ein Kind bin. Wann genau ich angefangen habe, weiß ich nicht mehr. Mit dem Laufen und Radfahren habe ich allerdings erst in diesem Frühjahr gestartet.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Bis jetzt gab es nur einen Wettkampf, an dem ich teilnehmen konnte. Das war der Schwimmwettkampf im Oktober. Dieser hat mir aber sehr viel Spaß gemacht. Hoffentlich gibt es im nächsten Jahr mehr Möglichkeiten :)

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Am liebsten bin ich bei gutem Wetter draußen. Daher schwimme ich im Sommer gerne im Freibad. Fürs Radfahren und Laufen habe ich noch keine Lieblingsstrecke.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

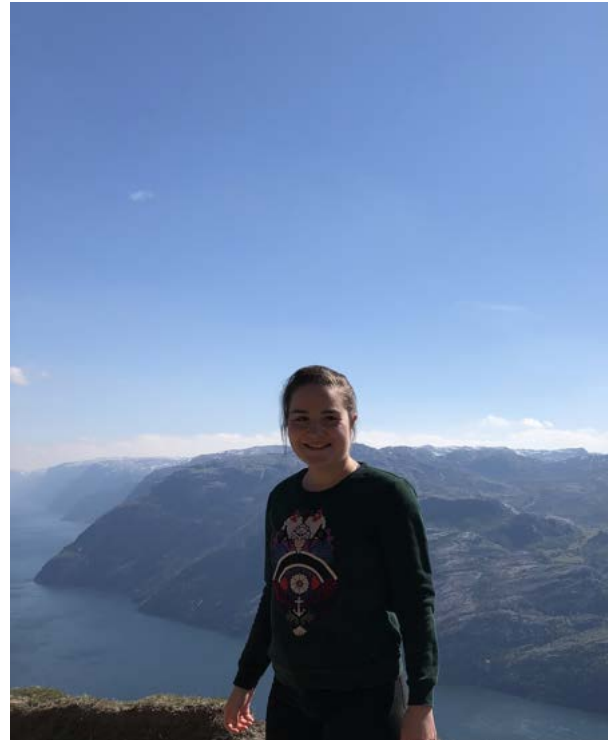
Nein

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ich würde nächstes Jahr gerne meinen ersten Triathlon machen.

Was macht Dich schnell?

Spaß am Training :)



Marie Albrecht

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Nachdem ich im Frühjahr mit dem Laufen begonnen habe, habe ich mich dazu entschieden dem Triathlon eine Chance zu geben. Meiner Meinung nach macht Training in einer netten Gruppe immer mehr Spaß als alleine. Also habe ich mich nach einem Verein in Aachen umgeschaut.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit.

Max Kirch

28 Jahre, aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Laufen im Rahmen des Leichtathletik-Sprinttrainings seit 2010, gezieltes Schwimmen und Radfahren mit Beginn des Triathlon-Trainings im Sommer 2019. „Laufen“ wie ein Fußballer, Radfahren und Brustschwimmen seit der Kindheit.

Bisherige Vereine/Gemeinschaften (Trainer):

2010–2012: Aachener TG (Mike Duisken)

2012–2013: DJK Rasensport Aachen-Brand (Michaela Alt & Wolfgang Bergrath)

2013–2017: LG Kindelsberg Kreuztal (Adalbert Roßbach & Udo Hermann)

2017–2019: TV Jahn Siegen

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Beides nicht, wollte dieses Jahr drei Sprintdistanzen absolvieren (Buschhütten, Indeland, Ostbelgien). Bin immerhin 2019 zwei Klassiker gelaufen: ATG Winterlauf (18 km) in 1:20:32 h
DLC Aachen Sylvesterlauf (10,3 km) in 41:05 min

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Sprintdistanzen zu bestreiten, evtl. auch mal eine Kurzstanz.



Max Kirch

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Gleichgesinnte zu treffen und von anderen zu lernen, für den Anfang hauptsächlich beim Schwimmen.

Und das wollte ich noch sagen:

2021 hoffentlich im DLC-Trisuit!

Michael Schmitz

29 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Geradelt bin ich eigentlich schon immer gerne, aber es ergab sich erst zum Ende meines Physik Bachelor Studiums 2015 hier in Aachen, dass ich durch einen Studienkollegen das erste Mal auf ein Rennrad gestiegen und damit durch Holland gesaust bin. Das hat mich so begeistert, dass ich mir erst ein eigenes Rennrad und später im gleichen Jahr auch ein paar Laufschuhe gekauft und beide Sportarten immer exzessiver ausgeführt habe – allerdings völlig ohne dabei an Triathlon zu denken. Über die Jahre lernte ich dann einige (DLC) Triathleten kennen wurde schließlich motiviert doch einmal vernünftig Kraulen zu lernen und den Schritt zum Triathlon zu machen. Das war letzten Herbst und diesen Sommer bin ich dann dem DLC beigetreten.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Vor meiner Triathlon „Karriere“ waren die Marathons meine großen Highlights. Die vielen Wochen gezielter Vorbereitung, long runs bei jedem Wetter und schließlich der Wettkampftag selbst wecken eine ganz besondere Faszination und Begeisterung in mir und jeder dieser Wettkämpfe ist mir in besonderer Erinnerung geblieben.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Das Laufen praktiziere ich extrem polarisiert - am liebsten mache ich sehr lange Läufe am Wochenende (zum Beispiel zum Blausteinsee und zurück) und unter der Woche 1-2 Intervalltrainings auf der Bahn (oder inzwischen bei Lutz). Beim Radeln bin ich von einem Saison-beschränkten Draußenfahrer zu einem enthusiastischen Zwift Nutzer geworden. Am liebsten stehe ich morgens sehr früh auf, trinke einen Kaffee und gehe dann für 1-3 Stunden auf meine Rolle und spule dort von Grundlage bis zu VO2max Intervallen alles Mögliche an Trainingseinheiten ab (Corona Arbeitszeiten in mei-

nem Institut machen's möglich). Ansonsten gibt es kaum etwas Schöneres, als morgens im Sonnenschein die Eifel hoch und runter zum Rursee zu kurbeln.



Michael Schmitz

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Marathons sind toll. Hab bereits 6 Stück in Wettkämpfen gelaufen, mehrere weitere privat und sogar einmal eine Ultradistanz. Einen richtigen Triathlonwettkampf konnte ich leider noch nicht absolvieren, dafür habe ich aber diesen Sommer mit einem Kollegen in Herzogenrath eine Langdistanz privat gemacht und das hat definitiv die Lust auf mehr geweckt.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Neben läuferischen Zielen (Marathon sub 2:45 h,

10 k sub 35 min) würde ich im nächsten Jahr gerne dann endlich mal richtige Triathlon Wettkämpfe auf den verschiedenen Distanzen machen und dort Erfahrung sammeln. Traumziel wäre eine Langdistanz unter 9 h.

Was macht Dich schnell?

Konsequentes und konsistentes Training. Ansonsten Passion, Ehrgeiz und vegane Ernährung.

Was machst Du gerne?

Sport, Kochen, Brettspiele, Reisen und neue Menschen kennenlernen. Außerdem habe ich ein

großes Faible für Material und Technik im Sport und drum herum.

Was tust Du ungern?

Lange im Auto sitzen :-)

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Starker Verein, starkes Training und starke Mitglieder. Des weiteren viel Überzeugungsarbeit von Florian und Philipp.

Und das wollte ich noch sagen:

“We don't rise to the level of our expectations, we fall to the level of our training.” Archilochus

Simon Rothländer

16 Jahre aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich fahre schon seit ich vier bin Fahrrad, Rennrad fahre ich aber erst seit 3 Jahren. Außerdem laufe ich schon 5 Jahre. Mit dem sportlichen Schwimmen habe ich jedoch erst vor einem Jahr angefangen.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Ich laufe am liebsten am oberen Teil des Hangweiherers. Radfahren finde ich in Belgien oder manchmal auch in den Niederlanden am schönsten. Genauer gesagt fahre ich am liebsten Mergerlandroute. Meine Lieblingsschwimmhalle ist die Westhalle. Generell mache ich lieber abends oder nachmittags Sport, was auch daran liegen mag, dass ich in der Woche Schule habe und am Wochenende gerne ausschlafe.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Ich bin im Sommer bei dem 60 km langen Aachenrundlauf mitgelaufen, aber einen offiziellen Marathon oder Triathlon habe ich durch die vielen Ausfälle noch nicht absolviert. Das liegt auch daran, dass ich erst 16 bin und daher viele sportliche Wettkämpfe, die ich interessant finde, für mich noch nicht möglich sind. Ich mag nämlich am liebsten Langdistanzen.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Ich würde im nächsten Jahr gerne, sofern es wieder stattfindet, am 24 Stunden-Rennen am Nürburgring teilnehmen. Außerdem würde ich vielleicht einen Triathlon mitmachen, wobei jeder in Frage kommt, solange ich daran teilnehmen darf.

Was macht Dich schnell?

Ich breche gerne meine eigenen Rekorde und es motiviert mich zu wissen, dass nicht viele Jugend-

lichen in meinem Alter diese sportlichen Leistungen erbringen können. Außerdem fahre ich gerne mit Freunden Rennrad oder Mountainbike und das spornt mich auch an, besser zu sein.



Simon Rothländer

Was machst Du gerne?

Wenn ich keinen Sport mache, gehe ich zur Schule, treffe Freunde oder unternehme Sachen mit meiner Familie.

Was tust Du ungern?

Früh aufstehen, bei Kälte laufen, schwimmen ;-))

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich wollte strukturiertes und koordiniertes Training mit Rückmeldungen und Trainingsanweisungen von erfahrenen Leuten. Außerdem wollte ich gerne Sportler auf meinem Level - und besser - treffen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich kenne coronabedingt bisher leider nur das Lauftraining und Schwimmtraining und wünsche mir sehr, dass ich auch am Koppeltraining teilnehmen kann. Ich würde auch sehr gerne Rennradfahrer finden, die sich regelmäßig privat treffen.

Stefan Breuer

33 Jahre aus Simmerath-Kesternich

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

2018

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Dürwiß

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Täglich im Tiefenbachtal und in den Straßen der Nordeifel

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Marathon, viermal

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Einen Marathon gewinnen, 10 km unter 35 Minuten laufen

Was macht Dich schnell?

Viel Regeneration

Was machst Du gerne?

Mädels erfolglos hinterherlaufen

Was tust Du ungern?

Intervalltraining

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Einen richtigen Lauftrainer und gleichwertige Laufpartner zu haben

Und das wollte ich noch sagen:

Dream big



Stefan Breuer

Svenja Kittner

29 Jahre aus Aachen



Svenja Kittner

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe schon seit ich sechs Jahre bin. Angefangen in der Leichtathletik und weiter beim Fußball.

So richtig radeln tue ich erst seit ich mich dazu entschlossen habe, meinen ersten Triathlon zu bestreiten. Ansonsten immer nur mit dem Trekkingrad zur Schule, zur Uni oder zur Arbeit.

Ebenso verhält es sich mit dem schwimmen, wobei ich da noch nicht mal was im Rahmen meiner Schul- oder Unizeit getan habe.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Der beste Wettkampf war mit 13 Jahren in Weeze. Mehrkampf in der Leichtathletik. In der Mannschaftswertung haben wir ziemlich gut abgeschlossen und ich habe meine Bestleistung im Speerwurf erzielt.

Ansonsten folgten einige Fußball-Hallenturniere die wir als Mannschaft gewannen.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Ich laufe besser, je kühler es ist, aber trete zu jeder Zeit gerne in die Pedalen. Meine Prämisse: Je weniger h.M., desto besser. Ich hasse h.M.. Am liebsten radel ich in der Heimat bzw. überall dort wo es flach ist.

Da ich Freiwasserunerfahren bin, kann ich zum Schwimmen nichts sagen.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon

absolviert?

Leider nein, leider gar nicht. Dieses Jahr stand der erste Triathlon an, aber Corona machte wie so vielen, ein Strich durch meine Rechnung. Ich hoffe auf 2021!

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Wie schon gesagt, ich möchte nächstes Jahr endlich meinen ersten Triathlon (vorzugsweise in Brand) bestreiten und einen Halbmarathon laufen. Mal schauen, ob das klappt, aber ich bin zuversichtlich.

Was macht Dich schnell?

Zu wissen, dass das Ziel mit jedem Schritt näher kommt und sich das Training auszahlt. Aber ich bin nur schnell, wenn ich angetrieben und gezwungen werde, meinen inneren Schweinehund zu überwinden. Ansonsten bin ich eine gemütliche Läuferin.

Was machst Du gerne?

Ich habe vor einigen Jahren meine Leidenschaft für's Trekken und für die Landschaftsfotografie entdeckt. Je einsamer und wilder desto besser. Sich entschleunigen und überall das Zelt aufstellen können ist genau die Art von Urlaub die ich brauche. Die Seele baumeln und den Stress des Alltags hinter sich lassen! Vorzugsweise bereise ich die skandinavischen Länder.

Was tust Du ungern?

Hausputz und spazieren gehen. Dann doch lieber alles mit dem Rad erledigen. Aber auch nach kontinuierlichem Training krank werden und danach wieder bei Null anfangen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Die Suche nach einem Verein und die Empfehlung einer Freundin.

Und das wollte ich noch sagen:

Meine Freunde nennen mich „Katzenlady“. Dabei besitze ich nur zwei Katzen. Aber ich kann verstehen, warum ich so genannt werde: Für meine Mädels würde ich alles machen.

Uli Hermann

24 Jahre jung, aus Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?

Ich laufe seitdem mir die Gangarten Krabbeln und Kriechen zu langsam wurden. Schwimmen und Radeln waren dann natürlich die logisch folgenden Schritte! Auf die grandiose Idee, diese Fähigkeiten zu kombinieren, bin ich leider erst 2019 gekommen und seitdem eifrig dabei diese neu gewonnene Leidenschaft auszuleben.

Welcher Wettkampf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Mein erster Triathlon hat mir besonders gut gefallen. Da habe ich nämlich eine Wette mit gewonnen und gleichzeitig ein richtig schönes, neues Hobby für mich entdeckt.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?

Am liebsten im Freien mit wolkenlosem Himmel und leichter Brise.

Hast du schon Marathon gelaufen oder einen Triathlon absolviert?

Einen Marathon noch nicht aber dafür etliche halbe im Training. Zwei Kurzdistanzen, mehr und weniger erfolgreich, habe ich auch bestritten.

Hast du sportliche Ziele für das nächste Jahr oder die Zukunft?

Nächstes Jahr schiele ich auf die Mitteldistanz. Warum einen kurzen Wettkampf laufen, wenn man viel länger Spaß haben kann! Die Langdistanz ist mir dann aber doch zu weit.. und so viel Spaß auf einmal vertragen ich noch nicht.

Was macht Dich schnell?

Sobald ich das raus habe, teile ich das Geheimnis gerne mit euch. Bis dahin setze ich meine Hoffnung auf möglichst viele wertvolle Trainingseinheiten.

Was machst Du gerne?

Ich bewege mich gerne. Je länger desto besser! Außerdem liebe ich es zu essen! Scharf, süß, deftig, roh. Es ist mir gleich, hauptsächlich es schmeckt!

Was tust Du ungern?

Hungrig den Alltag bestreiten. Es ist zwar möglich, aber unschön.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Ich wurde über eine Zufallsbegegnung zum schnuppern fürs Schwimmtraining eingeladen und war direkt begeistert. Da wollte ich mich nicht lumpen lassen, und bin kurzerhand beigetreten.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich freue mich auf ne coole Zeit mit euch!



Uli Hermann

Teil V.

Spaß und Allgemeine Informationen

Was man sich im Leben als Athlet*in schon mal so anhören muss...

- Über mich wurde mal gesagt: „Wieso ist sie so schnell ins Ziel gekommen? Sie sieht beim Laufen so langsam aus!“

Charlotte Hinz

- Zu mir wurde mal gesagt: „Bist du sicher, dass du Olympisch in Indeland gemacht hast und nicht Sprint?“

Claudia Maurer

- Schnell laufen kommt von schnell Laufen
- Zu einer Anfängerin beim Schwimmen, die sagte sie könne nur 50 m kraulen und ist danach k.o.: „einfach weiterkraulen“
- Immer nur locker macht auch nicht schnell!
- Auf die Frage an den Lauftrainer Lutz, wie jemand seinen Laufstil verbessern könne: „Du läufst halt so!“

- Mein Corssfit Trainer hat zu mir gesagt: „Sportlich gesehen war der Lockdown nicht für alle schlecht!“

Anima Bühler

- Beim Triathlon zu meinem Rennrad: „Wenn's ein Auto wäre, wäre ein „H“ dran!“ Als das ein anderer gehört hat, meinte er

nur zynisch: „An dir oder an dem Fahrrad?“
Rainer Räder

- Um Grenzen zu verschieben, muss man Grenzen überschreiten!
- Der Bademeister zu meinen ersten Kraulversuchen: „Du siehst zwar sportlich aus, aber ich habe Angst, dass ich dich aus dem Wasser retten muss!“

Claudia Maurer

- Der Live Kommentar von Stephan Reis beim ZTS Rennen (Zwift Triathlon Serie Season II), auch jederzeit auf YouTube anzuschauen: „Jetzt haben wir Konrad Frischkorn vom DLC Aachen. [...] Ich denke, dass ihm der Kurs nicht ganz so entgegenkommt. Wenn ich sehe, W/kg sind manchmal bisschen ein niedriger als von anderen, dann kann es dafür sprechen, dass er auch ein bisschen mehr Gewicht mitbringt [...]“

Im weiteren über das Team von der Bundeswehr:

„Ich will hier mal zeigen, dass die Bundeswehr doch leistungsfähig ist.“

DANKE

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich dabei unterstützt haben, diese Vereinszeitung herauszugeben.

- Zuerst wäre da der Aachener \LaTeX Stammtisch, ohne den ich dieses wunderschöne Layout nicht hätte.
- Ich möchte mich bei allen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, mir ein Interview für die Vereinszeitung zu geben.
- Mein besonderer Dank geht an alle, die einen Artikel für den Rennschuh geschrieben haben.
- Vielen Dank den neuen Mitgliedern, die

den Fragebogen ausgefüllt haben, um sich den anderen Mitgliedern im Rennschuh vorzustellen.

- Vielen Dank an Jenny, die eine Maske für unseren Adler digital geschneidert hat.
- An dieser Stelle möchte ich noch mal den Trainern danken, die uns in diesem merkwürdigen Jahr im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten trainiert und motiviert haben.

Danke an all diejenigen, die bis hierhin gelesen haben! Ich hoffe, es hat euch gefallen.

(Claudia)

Informationen Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Vorstand

Vorsitzender

Matthias Höfler
Oppenhoffallee 10
52066 Aachen
vorsitzender@dlc-aachen.de

Geschäftsführung

Hendrik Möller
Maria-Theresia-Allee 93
52064 Aachen
geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de

Kassenwart

Oliver Schmidt
Burgstr. 84
52074 Aachen
kasse@dlc-aachen.de
Bankverbindung
DLC Aachen
Sparkasse Aachen
IBAN: DE60 3905 0000 0001 9043 90

Ansprechpartner und Infos

Organisatorische Leitung Triathlon

Tobias Hohlweck
triathlon_organisation@dlc-aachen.de

Sportliche Leitung Triathlon

Konrad Frischkorn
konrad.frischkorn@dlc-aachen.de

Organisatorische Leitung Leichtathletik

Helmut Theves
leichtathletik@dlc-aachen.de

Sportliche und organisatorische Leitung Jugend

Verschiedene Ansprechpartner
jugend@dlc-aachen.de

Triathlon Liga, Damen

Eve Bennek-Schöpping
damenteam@dlc-aachen.de

Triathlon Liga, Herren

Paul-Finn Senger
paul.senger@dlc-aachen.de

Internetauftritt

www.dlc-aachen.de
info@dlc-aachen.de
Follow us on Facebook
Follow us on Instagram

Impressum

Redaktion und Layout: Claudia Maurer
rennschuh@dlc-aachen.de
Redaktion Triathlon Liga:
Lisanne Naumann