2. Finisher 2004

Ötztaler Radmarathon am 29. August 2004

Armin Reitemeyer beim ersten Alpenpaß über 19 Kilometer, 1.169 Höhenmeter bei mittlerer Steigung von 7,5 % sowie maximaler Steigung von 17,5 %

Startlinie

Editorial

Hallo zusammen,

Was war das für ein Triathlonjahr 2004.
Erst die Olympischen Spiele in Athen, leider ohne Medaillen für die Deutschen.

Dann die Vereinsmeisterschaften unseres Vereins mit dem neuen und alten Vereinsmeister Axel. Man hört, daß er es im nächsten Jahr wesentliche schwerer haben wird, die Konkurrenz ist in Lauerstellung.

Danach das Abenteuer Verbandsliga mit der Marschroute, einen gesichterten Mittelfeldplatz zu belegen. Mit einer tollen Mannschaftsleistung wurde auch dies gemeistert.

Ja und dann der Knaller zum Abschluß des Jahres, auf Hawaii. Zum ersten Mal in der Geschichte dieses Triathlons konnten zwei Deutsche einen Doppelsieg feiern, bei den Männer Normann Stadler und bei den Frauen Nina Kraft.

Wenn das kein Ansporn für die neue Saison ist!!!! Also, schon im Winter die Basis für den sportlichen Erfolg im nächsten Jahr legen und demnächst sehen wir uns dann mal wieder beim Schwimmen.

Und zum Abschluss noch dieses, vielleicht sollten wir die jüngsten Erfolge unserer Sportart nutzen, um diese in einer eigenen, kleinen Veranstaltung den Interessierten näher zu bringen.

Viel Spaß und Erfolg,

Armin

Inhaltsverzeichnis

Editorial
2
News aus der Vorstandsetage
3-5
Einladung Jahreshauptversammlung
6
Einladung Gansessen
7
Verbandsliga 2004
8-9
Mountainbike Tour
10
Lauftermine
11
Ötztaler Radmarathon
12-14
Das Tri-Team gratuliert
15
Trainingszeiten
16

News + News + News + News + News + News

Neuigkeiten aus der Vorstandsetage

Von Armin Reitemeyer

Vorstandsarbeit

Internet
Für alle, die es noch nicht wissen, das Triathlon-Team Selm e.V. ist jetzt "Online". Unter www.triteamselm.de könnt Ihr Euch über die aktuellen Themen aus der Triathlonszene informieren sowie Aktuelles über unseren Verein erfahren.

Jahreshauptversammlung
Die Jahreshauptversammlung des Triathlon-Team Selm e.V. für das Geschäftsjahr 2004 findet wie gewohnt im Februar 2005 statt. Sie ist auf den 18. Februar 2005 ab 20.30 Uhr im Restaurant „"China Town" (ehemals Haus Schwenke), Kurt-Schumacher-Str. 93, Lünen, terminiert. Die Tagesordnung ist auf Seite 6 abgedruckt.

Startpass
Pro Jahr kostet der Startpass € 26,-- für Erwachsene zuzüglich Versicherung € 5,-- und wird Euch Startpassinhabern mit dem Vereinsbeitrag abgebucht. Für Kinder und Jugendliche (Startpass € 13,-- und Versicherung € 5,--) übernimmt weiterhin der Verein die Kosten. Die Startpässe gelten jeweils vom 01.11. eines Jahres bis zum 31.10. des Folgejahres. Startpassrückgaben können nur über den Verein erfolgen und müssen bis spätestens 01.12. eines Jahres beim NRWTV vorliegen. Die neuen Startpässe müssen vom Verein schriftlich beantragt werden. Bitte gebt dem Vorstand eine Info, ob ihr einen neuen Startpass benötigt. Beachtet hierbei, daß Eure Unterschrift erforderlich ist. Herbert Nowak sendet Euch den Antrag, den er vom NRWTV bekommen hat, dann als PDF.Datei zu.

Liga
Im 1. Jahr nach dem Aufstieg in die Verbandsliga konnte sich unser Team auf einem hervorragenden 8. Platz wiederfinden. An dieser Stelle herzlichen Dank an Benjamin Dörschner, Martin Melis, Berthold Prott, Uwe Sedey, Carsten Schwenke und Willi Willner, die mit der äußerst knappen Besetzung von nur 6 Startern für das erfolgreiche Abschneiden gesorgt haben. Stellvertretend für das gesamte Team gebührt ein besonderer Dank unserem 1. Vorsitzenden Carsten Schwenke, der trotz Trainingsrückstandes aufgrund fortlaufenden Renovierungsmaßnahmen an seinem neuen Eigenheim sich in den Dienst der Mannschaft gestellt hat. Da wir im nächsten Jahr nicht wieder mit einem so dünnen Kader aufwarten wollen, bitten wir alle Mitglieder für sich zu prüfen, ob sie nicht den einen oder anderen Start für die Mannschaft machen wollen, denn, Ihr seid herzlich willkommen. Den organisatorischen Bereich für die Ligamannschaft übernimmt weiterhin Teammanager Axel Hohmann. Als Ziel wurde vom Vorsitzenden Carsten Schwenke wiederum ein gesicherter Mittelfeldplatz formuliert.

Leider hat die versprochene Ausstattung unseres Vereines mit einer neuen Vereinsbekleidung nicht so funktioniert, wie es sich die Verantwortlichen vorgestellt haben. Aufgrund von Lieferschwierigkeiten musste die Mannschaft noch mit ihrer "alten" Wettkampfbekleidung an den Start gehen. Somit wird das Tri Team Selm erst im Sportjahr 2005 mit neuer Vereinsbekleidung an den Start gehen können.

Aufgrund der Neueinteilung der NRW-Ligen ist unsere Ligamannschaft aus der Verbandsliga in die Oberliga aufgestiegen. Hintergrund ist u.a. die Aufstockung der Ligen auf jeweils 20 Mannschaften. Die Termine der 4 Austragungsorte der Oberliga 2004 waren:

⇒ im Juni	Kamen	Kurzdistanz
⇒ im Juni	Löhne	Kurzdistanz
⇒ im Juli	Saerbeck	Kurzdistanz
⇒ im Juli	Altena	Kurzdistanz

Über Axel Hohmann als Teammanager wird wie bisher eine Starterabfrage erfolgen. Sollte einer von Euch versehentlich keine Liste erhalten haben, jedoch starten wollen, meldet Euch bitte bei ihm. Die Startgelder übernimmt der Verein.

Öffentlichkeitsarbeit
Für das Sportjahr 2004 haben erfreulicherweise einige Mitglieder mit Artikeln in ihrer Lokalpresse für ein positives Erscheinungsbild für unseren Verein gesorgt. Auszugsweise sind diese im Finisher veröffentlicht. Jedoch freut sich der Vorstand und das Redaktionsteam weiter auf Eure Berichte, die nicht nur in der Lokalpresse, sondern dann auch im Internet unter www.triteamselm.de erscheinen. Nutzt bitte die Gelegenheit und sprecht einfach den Vorstand oder das Redaktionsteam an.

Termine
Die Highlights für das kommende Jahr werden sicherlich

die **Starts der Oberligamannschaft – siehe hierzu auch Liga -**

die **Vereinsmeisterschaft**

der **TwinMarathon am 17. April 2005 von Dortmund und Oberhausen zur Messe Essen**

das **Trainingslager in Köln-Kürten**

das **Trainingslager über Ostern mit Radausfahrten jeweils ab 10.30 Uhr**

→ Karfreitag, 25.03.
→ Karsamstag, 26.03.
(vorraussichtlich Radtouristik: 24. Ruhrlandfahrt)
→ Ostersonntag, 27.03. – nach Absprache
→ Ostermontag, 28.03. – nach Absprache

der **Tri-Day.**

IT – für Triathleten eine unbekannte Größe?
Leider haben noch nicht alle Mitglieder ihre Adresse mitgeteilt, um vom Verein interessante Nachrichten zu erhalten. Die Redaktion nutzt dieses Medium auch zur Versendung des Finisher. Also ran an den PC, um eine Mail mit Eurer Adresse an info@triteamselm.de zu senden.

Hier sitzt der Vorstand

1. Vorsitzender
Carsten Schwenke
Derfflinger Strasse 6
44532 Lünen

2. Vorsitzender
Axel Hohmann
Föhrenweg 4
44534 Lünen

Geschäftsführer
Herbert Nowak
Föhrenweg 4
44534 Lünen
Tel. 023 06 / 574 88

Kassierer
Armin Reitemeyer
Siegelstraße 9
44227 Dortmund

Jugendwart
Klemens Naber
Görderlerstraße 9b
59368 Werne
Tel. 023 89 / 34 18

E i n l a d u n g

Zur Jahreshauptversammlung des Triathlon-Team Selm e.V.
am Freitag, 18. Februar 2005 um 20.30 Uhr im Restaurant
"China Town" (ehemals Haus Schwenke), Kurt-Schumacher-Str. 93,
44534 Lünen lädt der geschäftsführende Vorstand herzlich ein.

Die Tagesordnung besteht aus folgenden Punkten:

1. Begrüßung

2. Geschäftsbericht
   - Mitgliederentwicklung
   - Informationen aus der Vorstandsetage
   - Vereinsorgan "Finisher"

3. Berichterstattung über das abgelaufene Sportjahr
   - Ligamannschaften
   - Vereinsmeisterschaften
   - Ultra in Roth

4. Ausblick auf das kommende Sportjahr
   - Ligamannschaft
   - Vereinsmeisterschaften
   - Trainingswochenende
   - Veranstaltungen

5. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer

6. Entlastung des Vorstandes

7. Neuwahlen
   - geschäftsführender Vorstand
   - Kassenprüfer

8. Anträge/Verschiedenes
   - Saisonabschlussfeier

P.S.
Zu Punkt 7: Anträge müssen mindestens 2 Wochen vorher schriftlich beim 1. Vorsitzenden eingegangen sein und den Mitgliedern mindestens 1 Woche vorher zur Kenntnis gebracht werden.

gez. Geschäftsführender Vorstand

Dortmund, 24. Oktober 2004

Lust auf Gansessen !

Hallo zusammen, etwas besonderes wartet auf Euch...
Es gibt wieder ein leckeres Abendessen zum Jahresausklang.
"Gans mit Knödel und Rotkohl"
Laßt es uns also in großer und gemütlicher Runde,
mit einem Glas Wein oder Bier genießen...
Ich hoffe Ihr kommt alle, also meldet euch bitte bei mir an,
bis dann, Herby...

Termin: 20. November, Treffen 17:30 Uhr, Essen ab 19 Uhr
Wo: Gaststätte Knipping, Ludgeristraße, Selm
Anmeldung bis zum 7. November bei Herbert Nowak
Tel. 02306-57488, E-Mail: hnow@hnow.de
Die Kosten für die Vereinsmitglieder übernimmt der Verein

Ziellinie – Wettkampfergebnisse

Das Ligajahr 2004 – oder: wie erreiche ich ein Saisonziel vor dem Start

2004. Ein sehr abwechslungsreiches Jahr was die Liga betrifft. Vier Wettkämpfe in gut zwei Monaten. Schön kompakt. Vielleicht nicht kompakt genug für den einen, wenn man nicht trainieren kann. Vielleicht zu kompakt für den anderen, wenn man den Kalender voller Wettkämpfe hat. Alles in allem ein sehr zufrieden stellendes Jahr für die Mannschaft.

Nach dem hervorragenden dritten Platz in der Landesliga im letzten Jahr konnte das Ziel für 2004 nur Aufstieg in die Verbandsliga lauten. Da das Saisonziel jedoch schon vor dem ersten Wettkampf erreicht wurde - wir sind nach Veränderungen in den oberen Ligen als erster Nachrücker aufgestiegen - lautete das neue Ziel: Mittelfeldplatz in der Verbandsliga.

Der Auftakt in Harsewinkel am 06.06. verlief denn dann auch sehr vielversprechend. Nach insgesamt sehr mäßigen Schwimmleistungen von „so um die 17 Min“ konnte ich auf dem Rad noch unter die ersten zehn fahren und Willi und Berthold blieben auf Tuchfühlung. Auch Benjamin zeigte nach seinen sehr umfangreichen Trainingsblöcken für sein Roth-Debüt noch eine ansprechende Radleistung. Nach dem abschließenden Lauf sprangen dann am Ende die Plätze 12 (Carsten), 25 (Willi), 33 (Berthold) und 56 (Benjamin) heraus. Ein Ergebnis welches mit Platz 6 in der Mannschaftswertung belohnt wurde. Das beste Ergebnis wie sich noch herausstellen sollte.

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
12. Carsten Schwenke	02:02:07	00:16:56	01:06:07	00:38:54
25. Willi Willner	02:05:50	00:17:31	01:09:25	00:38:54
33. Berthold Prott	02:08:56	00:17:33	01:11:04	00:40:19
56. Benjamin Dörschner	02:15:46	00:18:40	01:11:38	00:45:28

In Löhne hatten wir das Problem, dass wir nicht einmal vier Starter zusammen bekommen haben. Kurz vor Roth, kurz vor Frankfurt, Urlaub, Party…- trotzdem schlappe Leistung!
Uwe und ich standen zunächst allein da. Willi, der nicht eingeplant war, sprang kurzerhand ein und bewahrte mit seinem 13. Gesamtplatz die Mannschaft vor schlimmerem. Mit nur drei Startern kamen wir dann auf einen 14. Platz in der Mannschaftswertung. Wenn man sich die Tabelle einmal ansieht, erkennt man schnell, dass uns nur fünf Platzziffern zu Platz 11 fehlten. Dies wird umso ärgerlicher wenn man bedenkt, dass wir die bereits fast bekommen hätten, wenn nur der vierte Starter ins Ziel gekommen wäre…

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
13. Willi Willner	02:08:28	00:17:19	01:09:16	00:42:22
36. Carsten Schwenke	02:14:40	00:16:41	01:10:36	00:47:22
61. Uwe Sedey	02:26:42	00:16:44	01:17:05	00:52:52
70. No Name	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Drei Wochen später in Lage war der ganze Frust wieder vergessen. Wir waren sogar zu viert… Willi ging trotz seines erst kurz zurückliegenden Ironman Europe in Frankfurt an den Start. Berthold hatte seine Mountainbike Tour erfolgreich beendet. Uwe fuhr uns wieder mit dem Stadtwerkewagen quer durch NRW, um dann noch selber aktiv ins Geschehen einzugreifen. Obwohl das Schwimmen in einem Freibad stattfand, hatte Willi seinen Neo dabei. Entweder weil er ihn immer dabei hat, oder er hatte doch irgendwo gelesen, dass es ein solarbeheiztes Bad ist (bei dem Sommer hätte ich auch einen Neo mitgenommen), oder weil er noch in der Kiste lag. Jedenfalls werde ich meinen Neo ab jetzt immer mitnehmen. Wie uns anderen dreien erging es etwa noch 30 weiteren Startern. 19 °C lassen sich ohne Neo zwar noch ertragen, aber mit Neo ist man einfach schneller. So kamen wir auch recht weit hinten aus dem Wasser. Ansonsten verlief der Wettkampf nach unserem Geschmack. Schnelle, leicht profilierte Radstrecke. Flache Wendepunktstrecke beim Laufen, auf der man gut die Übersicht behielt. Leider vermieste mir eine Zeitstrafe einen Platz unter den besten 20. Am Ende wurden wir mit Platz 15 (Willi), 27 (Carsten), 28 (Berthold) und 61 (Uwe) zufriedener achter in der Mannschaftswertung.

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
15. Willi Willner	02:00:02	00:16:27	00:00:00	00:00:00
27. Carsten Schwenke	02:03:32	00:17:10	01:04:22	00:41:59
28. Berthold Prott	02:03:35	00:18:27	01:04:27	00:40:41
61. Uwe Sedey	02:18:50	00:17:14	01:10:48	00:50:47

In Sassenberg am 01.08. startete dann Martin für Uwe. Schwimmen war diesmal im offenen Gewässer angesagt. Mit Neo! Was bei mir aber auch nicht viel brachte. Ich hatte Arme schwer wie Blei, so dass es verwunderlich war, dass ich überhaupt über Wasser blieb (Hätte vielleicht doch mal zum Schwimmen kommen sollen…). Wir vier kamen relativ zeitgleich aus dem Wasser. Da kam, was irgendwann kommen musste. Trotz fast neuer Laufräder war ich derart langsam auf dem Rad, dass ich fast 7 Minuten auf Willi verlor. Dass es beim Laufen dann auch nicht viel besser ging, war dann fast logisch. Am Ende kam ein 62. Platz heraus. Hier kam die endgültige Quittung für gut drei Monate ohne Training. Zum Glück waren da ja noch die anderen. Martin und Berthold landeten gut in den dreißigern und Willi in den Top 20. Willis Leistungen sind vor dem Hintergrund seines Wettkampfprogrammes in dieser Saison umso beachtlicher. Ein Ultra, Nizza, Haardman, Hückeswagen und zahlreiche Kurze…Respekt!

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
18. Willi Willner	02:05:59	00:20:29	01:06:04	00:39:25
36. Berthold Prott	02:14:03	00:21:12	01:08:27	00:41:40
38. Martin Melis	02:15:59	00:19:48	01:09:38	00:42:00
62. Carsten Schwenke	02:24:49	00:20:34	01:12:50	00:47:36

Am Ende kam für uns ein 10. Platz in der Tageswertung heraus. Dies bedeutete in der Abschlusswertung einen guten 8. Platz. Ein Ergebnis, das wir zwar erhofft hatten, welches man jedoch nicht erwarten durfte. Zumal wir aufgrund einer Neuorganisation der NRW-Ligen 2005 in der Oberliga starten werden, wenn, ja wenn wir genügend Starter zusammenbekommen…

Auch wenn die Aussicht auf vordere Plätze nicht realistisch sein mag, vielleicht ist Uwes Einsatz ein Musterbeispiel von Einsatzbereitschaft. Auch er hat Anteil an der guten Platzierung der Mannschaft.

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die an unserem Erfolg beteiligt waren und sagen:

Es hat wieder Spaß gemacht!

Euer Carsten

Presseartikel der Ruhr-Nachrichten über Mountainbike-Tour

Berthold Prott meisterte die Tour bravourös. Foto: privat

Berthold Prott erlebte seine Tour

Radsport: 20000 Höhenmeter überwunden

Selm ▪ 14 Tage Tortur im Sattel. Berthold Prott vom Tri Team Selm konnte in den letzten zwei Wochen nachempfinden, was Jan Ullrich, Lance Armstrong und Co. derzeit in Frankreich bei der Tour de France erleben. Zusammen mit 14 weiteren Mountainbikern überquerte der Triathlet die Pyrenäen in voller Länge von Ost nach West.

Die Tour startete vor zwei Wochen an der katalanischen Costa Brava in Llanca (Spanien). Danach folgten 1000 Kilometer mit beachtlichen 20000 zu überwindenden Höhenmetern durch wilde unberührte Naturlandschaften und schroffe felsige Berge. Rampen bis 26% Steigung, schwierige Abfahrten auf losem Schotter und trockene Bergwüsten setzten gutes fahrerisches Können sowie eine sehr gute Kondition voraus. Dazu setzten Temperaturen bis 40°C die Bikern ordentlich zu und so wurde die Mittagspause oft mit einer kurzen Abkühlung in Bergseen oder Flüssen verbunden.

Am Abend wurden die einsamen Bergdörfer mit ihren gastfreundlichen Bewohnern für die Biker zu reinen Oasen. Dank der guten regionalen Küche und Getränkekarte wurden die Energiedepots über Nacht schnell wieder aufgefüllt. Eine Siegprämie gab es nicht, dafür entschädigte aber so mancher Kilometer durch die gegensätzlichsten Landschaften mit purem Abenteuer-Feeling und die Gewissheit, sich wieder einmal an die Grenzen der eigenen körperlichen Belastbarkeit getastet zu haben, für die Strapazen.

Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen

Für alle, die nicht genug bekommen können!

Hier noch ein paar Laufwettkämpfe in der näheren Umgebung:

13.11.04 16. Werler Straßenlauf in Werl

über 1, 5, und 10 km; mehr unter www.djk-werl.de

20.11.04 20. Barbararunde in Bergkamen-Oberaden

über 1,9 und 10 km; mehr unter www.susoberaden.de

20.11.04 15. Nikolaus-Cross-Duathlon in Haltern-Sythen

über 3/12/3 km; mehr unter www.tus-sythen.de

28.11.04 Bertlicher Strassenläufe in Herten-Bertlich

über 5, 7,5, 10, 15, 21,1 und 42,195 km; mehr unter www.sus-bertlich.de

12.12.04 31. Nikolauslauf in Hamm

über 1,2, 2, 5 und 10 km; mehr unter www.lg-hamm.de

31.12.04 30. Int. Flaesheimer Silvesterlauf in Haltern-Flaesheim

über 1, 5 und 10 km; mehr unter www.flaesheimer-volkslauf.de

09.01.04 20. Lauf „Rund um Flierich“ in Bönen

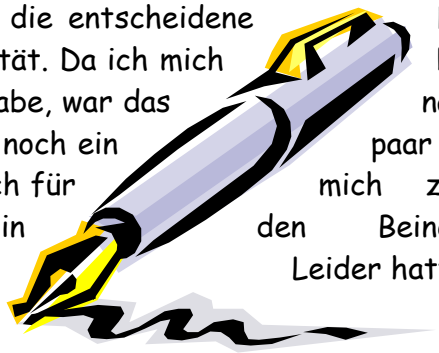
10 km; mehr unter www.lauffreunde-boenen.de

ab 30.01.04 Laufserie Hamm

Weitere Termine findet Ihr unter www.flvw.de oder www.laufkalender.de

Ötztaler Radmarathon – einfach nur schön?

Jürgen Sommer, manche von Euch werden ihn noch kennen, fragte mich so ganz nebenbei, ob ich nicht Lust hätte, bei einem der anspruchvollsten Radrennen der Welt mitzufahren. Da er bereits vor 2 Jahren dort erfolgreich gefinisht hat, wollte er nun nochmals die Alpenpässe bezwingen. Gefragt, zugesagt und was dann? Natürlich viel Training! Also fing ich schon im Winter mit meinem Training für dieses Event an. Anfangs nur auf der Rolle im Keller – vielen Dank dafür Herbert - , dann so langsam auch Straßentraining. Natürlich kam auch unser Mallorca-Trip dazu (siehe letzte Ausgabe des Finisher).



Für mich stellte sich jedoch die entscheidene Frage nach dem Trainingsumfang und – intensität. Da ich mich bisher noch nie intensiv auf eine Saison vorbereitet habe, war das natürlich Neuland für mich. Aber man hat ja immer noch ein paar aktive Sportler, die einem gerne helfen. So kam ich für mich zu dem Schluß, mit mindestens 5.000 Kilometern in den Beinen den Ötztaler Radmarathon zu bewältigen. Leider hatte ich die Rechnung ohne die verrückten Radrennfahrer gemacht, die sich für das Ereignis anmelden wollten. Innerhalb kürzester Zeit (nicht einmal 2 Stunden) waren alle Startplätze belegt und ich war nur auf der Warteliste (3.000 Teilnehmer bei über 9.000 Annmeldungen). Trotzdem trainierte ich in der Hoffnung auf einen Startplatz weiter. Leider ließ der Sommer und gutes Wetter in diesem Jahr lange auf sich warten, so daß es mit den angepeilten Radkilometern so langsam eng wurde.
Wie es dann so kommt, war bei mir Weihnachten schon im Juli, als ich durch eine Abmeldung eines Teilnehmers mich nachmelden konnte, ganze 6 Wochen vor dem Start in Sölden.

Was dann folgte, war für mich ein enormes Pensum. Intensives Radtraining mit bis zu 350 Kilometern pro Woche. Die Auswahl meiner Trainingskilometer zielte nunmehr ganz in die Richtung, viele Höhenmeter zu absolvieren. Wie vielen vielleicht bekannt, habe ich fast direkt vor meiner Haustüre hierfür ein ideales Trainingsgebiet. So konnte unsere kleine Trainingsgruppe bei 140 gefahrenen Kilometern die Bewältigung von rund 1.800 Höhenmetern verzeichnen. Jedoch fehlten mir trotz des Intensivprogrammes rund 1.000 Trainingskilometer in meinem Trainingsplan. Das sich

die kurze und knackige Vorbereitung der letzten 5 Wochen trotzdem gelohnt hatte, war mir nach dem erfolgreichen Finish über die Alpenpässe sofort klar.

Zum Schuss noch etwas in eigener Sache:

Natürlich habe ich einen Zeitungsartikel für die Ruhr-Nachrichten mit einem Foto vorbereitet. Das dann, wie vielleicht viele von Euch gelesen haben, ein höchst interessanter Artikel daraus wurde, liegt nicht an mir.
Deshalb gebe ich allen Interessierten den Originaltext einmal zum Lesen:

Selmer Triathlet bei einem der anspruchvollsten Radrennen der Welt durch die Alpen erfolgreich
5.500 Höhenmeter, 238 Kilometer Renndistanz, 3069 Starter aus 19 Nationen

Am letzten Augustwochenende ging Armin Reitemeyer beim 23. Ötztaler Radmarathon mit insgesamt 3.069 radsportbegeisterten Sportlern und Sportlerinnen um 6.45 Uhr an den Start zu seinem bisher härtesten Radrennen.
Bereits Jan Ullrich zollte den Finishern bei diesem anspruchsvollen Radrennen seinen größten Respekt und war vor allem von der Leistung der bisherigen Sieger angetan.

"Auch mich ," so Armin Reitemeyer, hat die Siegerzeit von unglaublichen 6:54:22 Stunden beeindruckt, wobei ich zu dieser Zeit noch nicht an mein Finish gedacht habe. Überhaupt habe ich gar nicht mehr mit einem Startplatz gerechnet, da das Radrennen innerhalb kürzester Zeit ausgebucht und vor allem überbucht war. Nur der Absage eines Teilnehmers habe ich es zu verdanken, daß ich mich Mitte Juli, also rund 6 Wochen vorher, noch nachmelden konnte."

Innerhalb dieser Zeit wurde das Trainingspensum nochmals auf rund 15 Stunden Training pro Woche forciert, wobei nicht nur das Kilometerfressen auf dem Programm stand, sondern vor allem Höhenmeter zu absolvieren waren.

Denn trotz einer ausreichenden Vorbereitung flössen folgende Eckdaten des Radrennens den Teilnehmern schon gehörigen Respekt ein:

Insgesamt sind 5.500 Höhenmeter zu bewältigen, dabei sind 238 Kilometer zurückzulegen, von denen rund 100 Kilometer berauf gehen, die maximale Steigung beträgt 17,5 %, die längste und permanete Steigung beträgt 28,7 Kilometer mit einer maximalen Steigung von 14 % und ist der letzte Anstieg nach bereits absolvierten 181 Kilometern, wobei es auf eine Höhe von 2.509 Meter geht.

Nicht zu unterschätzen sind die Abfahrten mit Spitzengeschwindigkeiten bis zu 100 km/h, die von den Teilnehmern höchste Konzentration und fahrerisches Geschick erfordern.

Somit war das Ziel für den Selmer Triathleten klar definiert. Die Kräfte gut einteilen, da das Finishen oberste Priorität hatte.

Als erste Voraussetzung spielte glücklicherweise das Wetter mit, da die Temperaturen bis angenehme 25 Grad steigen sollten. Trotzdem konnte man sich nicht dem Regen beim letzten Anstieg entziehen und 8 Grad auf 2.509 Meter Höhe sind nun auch nicht gerade angenehm. Des weiteren musste auf ausreichende Getränkeversorgung und Nahrungsaufnahme geachtet werden. Denn bei rund 10:40 Stunden reiner Fahrzeit ist ein Getränkeverbrauch von rund 12 Litern keine Seltenheit. Somit waren die Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Finish gegeben und bei aller Anstrengung während des Radrennen war doch noch der eine oder andere Blick auf das schöne Panorama der Alpen zu erhaschen.

"Letzlich habe ich mir das Rennen optimal eingeteilt," so Armin Reitemeyer, wobei ich noch einige Resverven hatte. Aber da ich bisher noch keine Alpenpässe mit diesen Steigungen auf dieser Länge gefahren bin, konnte ich nicht einschätzen, ob ich diese Anforderungen durchstehe. Denn unterwegs standen genügend Teilnehmer am Strassenrand und massierten sich die Krämpfe aus den Beinen, andere wiederum schoben ihr Rennrad ein Stück, um sich ein bisschen zu erholen. Und für viele Teilnehmer war der Besenwagen die letzte Rettung."

Als Fazit ist festzuhalten, daß diese Teilnahme in den Alpen Östereichs und Italiens nicht die letzte für den Selmer Triathleten bleiben muss.

Bis dann

Eurer Armin

Ötztaler Feinheiten

präsentiert von Recheis Teigwaren

Der Ötztaler Radmarathon kann in 4 Teilstrecken unterteilt werden, dabei können folgende außergewöhnliche Merkmale herausgefiltert werden. Rudi Linser vom URC Ötztal hat die Abschnitte mit einem HACtronic Computer vermessen und dabei folgend Werte registriert:

Abschnitt	KM	Höhen-meter	Max Steigung	Mittlere Steigung
Teil 1: ÖTZ – KÜHTAI	19	1169	17.5 %	7.5 %
Teil 2: INNSBRUCK-BRENNER	39	708	12 %	2.6 %
Teil 3: STERZING-JAUFENPASS	35	1123	12 %	5.9 %
Teil 4: St. LEONHARD-TIMMELSJOCH	29	1774	14 %	7 %

powered by Recheis

Das Tri Team gratuliert

Zum Geburtstag . . .

Axel Hohmann	02.12.
Christian Liehr	06.12.
Delia Hohmann	15.12.
Herbert Nowak	21.12.
Anne Willner	23.12.
Jana Bichler	28.12.
August Tiemann	30.12.
Klemens Naber	01.01.
Sina Felber	05.01.

Uwe Sedey 18.01.

Carsten Schwenke 22.01.

Zum 10. Geburtstag

Pia Ahlert am 15.01.

Zum 30. Geburtstag

Berthold Prott am 09.12.

Zum 40. Geburtstag

Klaudia Lödding am 05.12. / Anke Felber am 19.12.

Zum 60. Geburtstag

Dieta Bruns am 05.11.

Unsere Trainingszeiten im Winter

Schwimmen

Tel: Hallenbad Bork 02592 / 68 20 90
Pforte PAI 02592 / 68 -0

Datum	*Ort*	*Uhrzeit*
Montag	Hallenbad Bork	18:00 bis 19:00
Mittwoch	Hallenbad Bork	19:00 bis 20:00
Freitag	Europabad Selm	19:00 bis 20:00

Rad

Sonntag	MTB Denkmal Lünen	13:00 bis 15:00 Uhr

Laufen

Samstag	Föhrenweg 4, Lünen Nowak/Hohmann	14:00 Uhr
Sonntag	Eversum Olfen	09:00 bis 10:15

Informationen zum Training

Pünktlichkeit ist oberstes Gesetz bei allen Terminen.
Beim Schwimmtraining bitten wir darum, **nicht** grundsätzlich 10-15 Minuten später zu erscheinen. Auch die Aufwärmgymnastik gehört zum Schwimmtraining und bietet Euch somit eine effektive Vorbereitung.

Impressum

Herausgeber
Triathlon-Team Selm e.V.
Föhrenweg 4
44534 Lünen

Erscheinungsweise
Halbjährlich

Redaktion
Herbert Nowak
Föhrenweg 4
44534 Lünen
Tel. 02306 / 5 74 88
E-Mail:
info@triteamselm.de

Armin Reitemeyer
Siegelstr. 9
44227 Dortmund
E-Mail:
info@triteamselm.de

Nächster Erscheinungstermin April 2005