2. Finisher 2005

3. Ligastart in Rheine 2005

Kurztriathlon mit

Berthold Prott, Armin Reitemeyer, Carsten Schwenke, Willi Wilner
(von links nach rechts)

Startlinie

Editorial

Inhaltsverzeichnis

Editorial
2
News aus der Vorstandsetage
3-4
Einladung JHV
5
Oberliga
6-7
Abenteuer Westalpen
8-9
Lauftermine
10
Das Tri-Team gratuliert
11
Trainingszeiten
12

Moin, Moin,

wie, dass war`s schon wieder für diese Saison?
Für das reine Triathlongeschehen –ja-, jetzt beginnt der Gesundheitssport.

Leute, der Spruch „ich muss bis zum Wettkampf noch mindestens 3x lang Fahren und 2x Intervall-Laufen hat Winterpause.
Gelaufen wird, wenn alle anderen Methoden um die kribbelnden Beine ruhig zu stellen nicht mehr funktionieren und Radgefahren hat man doch schon ewig nicht mehr, und dann auch nur, wenn einem als Alternative sonntags bei strahlendem Sonnenschein das Staubsaugen angeboten wird.

Denn das Wichtigste in allen schlauen Trainingsbüchern ist die richtige Regeneration – und die dauert nun mal.
Da unsere Spezies ständig am Abgrund zum Übertraining steht und der Doc nach den letzten Lactattests auch schon Andeutungen von einem anormalen Eiweißabbau machte, heißt es jetzt: Weniger ist mehr, gar nichts ist fast alles!

Aber Vorsicht: Was dem „armen" Jan Ullrich jeden Frühling in den Schlagzeilen angedichtet wird, geht auch an unsereins weniger begnadeten Athleten nicht spurlos vorüber.
Daher also am besten immer mit einem kleinen, sportlichen Ziel im Auge, Brillen auf zum Kachelnzählen, Rad auf die Rolle wenn es draußen gar nicht mehr geht und volle Pulle ab durch die triathlonfreien Monate.

...aber immer schön locker bleiben, woll...

Axel

News + News + News + News + News + News
Neuigkeiten aus der Vorstandsetage

Von Armin Reitemeyer

Vorstandsarbeit

Internet
Ja, wir haben eine eigene Seite im Internet. Diese wird durch Euer Redaktionsteam so nach und nach mit Inhalt gefüllt. Für Anregungen sind wir natürlich offen.
Also schaut unter www.triteamselm.de nach.

Jahreshauptversammlung
Die Jahreshauptversammlung des Triathlon-Team Selm e.V. für das Geschäftsjahr 2005 findet wie gewohnt im Februar 2006 statt. Sie ist auf den 18. Februar 2006 ab 20.30 Uhr im Restaurant "China Town" (ehemals Haus Schwenke), Kurt-Schumacher-Str. 93 terminiert.

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. Neue Startpässe müssen vom Verein für Nichtstartpassinhaber schriftlich beantragt werden. Bitte gebt dem Vorstand eine Info, ob ihr einen 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
Trotz guter Leistungen der teilnehmenden Athleten sprang in der Endabrechnung nur der vorletzte Tabellenplatz heraus. Leider konnte nicht immer eine komplette Mannschaft an den Start gehen. Daher hat der Vorstand beschlossen, über die Internetseite des TVNRW nach interessierten Triathleten zu suchen, die für unseren Verein starten möchten. Eine Kooperation mit dem Verein Tri AS Hamm kommt leider nicht zustande, da diese keine Mannschaft mehr melden. Daher wird auch die Möglichkeit des Zweitstartrechts für interessierte Triathleten geprüft. Die Ligaeinteilung für das Sportjahr 2006 ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht erfolgt.

Öffentlichkeitsarbeit
Nach wie vor ist es wichtig, unsere Leistungen in der örtlichen Presse mit entsprechenden Artikeln zu platzieren. Sofern Ihr also Eure Berichte über uns veröffentlichen lassen wollt, stellt uns bitte Informationen und wenn möglich auch Bilder zur Verfügung. Wir werden diese

dann auch auf unserer Internetseite zur Verfügung stellen. Nutzt bitte die Gelegenheit und sprecht einfach den Vorstand oder das Redaktionsteam an.

Termine

Die Highlights für das kommende Sportjahr sollen werden

- hoffentlich eine personell gut besetzte Mannschaft für die Liga
- eine stark besetzte Mannschaft zu den Vereinsmeisterschaften
- ein Trainingslager für alle Interessierten
- die Radtouristik in Köln-Kürten
- vielleicht ein Tri-Day bei genügend Resonanz
- natürlich der Saisonabschluss mit einem Gansessen

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 p.

Kassierer
Armin Reitemeyer
Siegelstraße 9
44227 Dortmund

E I N L A D U N G

Zur Jahreshauptversammlung des Triathlon Team Selm e.V.
am Freitag, 18. Februar 2006 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
   - Ligamannschaft
   - Vereinsmeisterschaften
   - Highlights unserer Mitglieder

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

5. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer

6. Entlastung des Vorstandes

7. 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, 25. Oktober 2005

Ziellinie – Wettkampfergebnisse

Liga 2005 – oder: noch nie waren es so wenig wie in diesem Jahr

Liga 2005. Das hieß in erster Linie Personalprobleme. Bei der Hälfte der Starts waren wir nur zu dritt. Da war der eingetretene Abstieg fast schon vorprogrammiert. Aber von vorne.

Bereits am 12.06. in Löhne ging es schon los. Die Stunde null im Tri-Team Selm. 20. und damit letzter Platz in der Oberliga. Abgeschlagen mit nur drei Startern. Aber auch sechs vor uns liegende Mannschaften hatten jeweils nur drei Starter in der Wertung. Axel und Berthold blieben mit den Plätzen 58 bzw. 62 sicherlich deutlich unter Ihren Möglichkeiten. Uwe, mit seinem 68. Platz, erreichte sein bestes Saisonergebnis.

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
58. Axel Hohmann	02:26:28	00:17:09	01:17:56	00:51:23
62. Berthold Prott	02:28:01	00:18:27	01:20:51	00:48:42
68. Uwe Sedey	02:35:25	00:17:01	01:25:48	00:52:35
72. No Name	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Nach dem verkorksten Saisonauftakt konnte es am 03.07. in Altena nur besser werden. Diesmal in voller Besetzung sprang ein 15. Platz heraus der schon eher unseren aktuellen Leistungsstand widerspiegelte. Willi glänzte mit einer respektablen Radzeit und einer starken Laufzeit mit Platz 27. Ich musste mich mit Platz 41 zufrieden geben und Berthold wurde auf der anspruchsvollen Rad- und Laufstrecke bei optimalen äußeren Bedingungen 58. Uwe verlor auf den langen Anstiegen immer wieder Zeit und wurde 71. Aber wie wichtig jeder einzelne Platz ist, zeigt dass Gesamtergebnis. 2 Punkte schlechter und wir wären 17. geworden.

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
27. Willi Wilner	01:58:41	00:17:35	01:03:32	00:37:33
41. Carsten Schwenke	02:02:21	00:17:13	01:05:57	00:39:11
58. Berthold Prott	02:07:53	00:18:19	01:08:11	00:41:22
71. Uwe Sedey	02:13:31	00:17:22	01:10:31	00:45:37

Am 14.08. ging es nach Rheine. Extrem zuschauerfreundliche Strecke. Von der Kanalbrücke aus konnte man fast das gesamte Rennen verfolgen. Leider spielte das Wetter nicht wirklich mit. Nach dem schwimmen im Kanal wurden wir auf dem flachen schnellen Radkurs immer wieder nass. Die Platzierungen waren fast die gleichen wie in Altena. Willi 30., ich 43., Berthold 57. Neu dabei war Armin, der sich mit fast null Training auf den 77. Platz quälte. Diesmal sprang der 17. Platz dabei heraus. Wie dicht in der Liga alles zusammenliegt zeigt auch hier wieder ein Blick auf die Tabelle: Zwischen Platz 12 und Platz 19 lagen nur rund 30 Punkte.

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
30. Willi Wilner	02:05:20	00:24:40	01:01:40	00:39:00
44. Carsten Schwenke	02:08:04	00:24:13	01:06:01	00:37:50
58. Berthold Prott	02:14:09	00:27:11	01:04:33	00:42:25
78. Armin Reitemeyer	02:42:31	00:30:34	01:16:51	00:55:06

Saisonabschluss in Hückeswagen. Mitteldistanz mit anspruchsvoller Radstrecke gleichzeitig Westdeutsche Meisterschaft im Mitteltriathlon. Und dann wieder nur zu dritt. D. h. eigentlich sogar nur zu zweit. Jens Quandt startete als Herbert und steuerte so zum besten Saisonergebnis viel bei. Nach sehr guten Schwimmergebnissen kam Willi am besten mit der schweren Radstrecke zurecht und gab Jens und mir 14 bzw. 11 Minuten. Dies konnte ich auch mit der sechstbesten Laufzeit der Liga nicht mehr aufholen. Am Ende sprang mit Platz 16 für Willi, Platz 28 für mich und Platz 53 für Jens, das beste Saisonergebnis mit Platzziffer 177 und Platz 12 heraus. Willi wurde Westdeutscher Vizemeister in der AK 45. Denkbar knapp mit nur 33 Sek. Rückstand auf den Ersten.

Platz/Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
16. Willi Wilner	04:06:33	00:30:20	02:11:53	01:24:19
28. Carsten Schwenke	04:13:53	00:29:01	02:22:29	01:22:05
53. Jens Quandt	04:24:46	00:29:08	02:26:18	01:29:19
80. No Name	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Dennoch erreichten wir in der Gesamtwertung nur den 19. Platz und werden im nächsten Jahr wohl wieder in der Verbandsliga starten müssen.

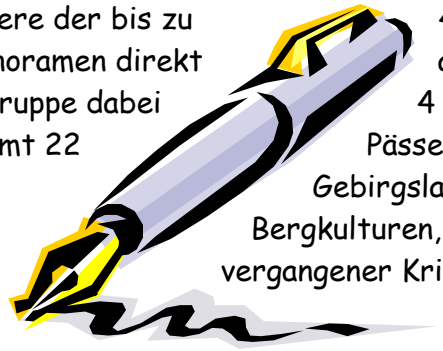
Fazit: Ob wir 2006 noch einmal in der Verbandliga starten werden steht noch in den Sternen. Sollten sich personell keine Veränderungen auftun, müssen wir ernsthaft über eine weitere Teilnahme nachdenken. Wenn sich Selm jedoch auch noch aus der Liga verabschiedet, verschwinden wir von der Bildfläche des Triathlonsports in NRW.

Moutainbike – Abenteuer in den Westalpen ! ! !

Ein Abenteuer der besonderen Art erlebte Berthold Prott

Während viele MTB Fahrer bei der Nord Süd Überquerung den Alpenhauptkamm in den erschlossenen Gebieten der Ostalpen überqueren, wählte eine 12köpfiges Team mit einem Guide in diesem Jahr den Weg über die Westalpen. Eine Besonderheit dabei ist hier, dass die Gebirgskämme am Rohneknie ihren Verlauf von Ost nach West unterbrechen und in einer 90 Grad Kurve weiter nach Süden bis zum Mittelmeer zeigen. Sie enden dort bei Nizza direkt am Mittelmeer, dem sogenannten Nullpunkt der Alpen. Diesen Alpenbogen bekamen auch die Biker auf ihrer Tour zu spüren, denn gen Süden folgte sie ständig dem Kamm der höchsten Berge.

Das Dach Europas - der Mont Blanc, Bekannte wie Monviso, Mont Chaberton, Gletscher und viele andere der bis zu 4800m hohen Gipfel glänzten bei vielzähligen Bergpanoramen direkt aus nächster Nähe. Entlang des Kamms durchfuhr die Gruppe dabei 4 verschiedene Alpenmassive und erlebte auf insgesamt 22 Pässen über 2000m nicht nur die höchsten und wildesten Gebirgslandschaften, sondern auch faszinierende Bergkulturen, viel Geschichte und alte Kampflinien vergangener Kriege zwischen Frankreich und Italien.



Wo einst der Feldherr Hannibal mit seinen Kriegern und Elefanten die Westalpen überquert haben soll, sind die Sportler mit ihren Bikes ebenfalls drüber. Col de la seigne (2514m) und Col du Clapier (2477m) waren nicht nur für die Elefanten eine Herausforderung. Single Trails und technisch schwieriges Gelände forderten Mensch und Maschine einiges ab.

Die Tour prägte zusätzlich ein gewisser Pionier Charakter, denn im Gegensatz zu gut ausgebauten Forstwegen, folgte die Route oft verfallenen Saumpfaden und fast 100 Jahre alten Militärwegen aus Kanonenpflaster.
Die Kriegsbaumeister der damaligen Zeit verfolgten dabei schon immer das Ziel, mit gleicher Steigung bis zu den Grenzkämmen strategischer Gebirgsregionen empor zu steigen. So entdeckte man immer wieder selbst in grosser Höhe Kasernen oder Spähposten aus Stein und Fels, die zum Teil noch heute als Stallungen für Bergbauern dienen.

Spätestens an diesem Ort wurde der Gaul zur Plage, der irgendwie mit über den Berg musste.
Man hielt sich an das Sprichwort: Rasta hei Tike - über jeden Berg führt ein Weg. In dem hochalpinen und unzugänglichen Gelände führte meist nur noch ein mit Steinmännchen markierter Wanderweg oder Steig über die Pässe und Gipfel. Bei den bis zu 3h und 450Höhenmeter Unterschied zu überwinden Schiebe- und Tragepassagen Auf- oder Abstieg war hochalpine Erfahrung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit ein Muss und der Radhelm galt nun als Bergsteigerhelm.

Den höchsten Punkt der Tour erreichte die Truppe auf der Sommeiller-Bergstrasse mit 3030m Höhe, zu einem alten verlassenen Gletscherski Gebiet von 1930.

Tagsüber gab es in der Regel fast nur Müsliriegel und Wasser aus Bergbächen mit Pulverzusatz.
Die Gebiete sind nur sehr dünn besiedelt. Wenn denn eine Hütte auf dem weg lag gab es natürlich Cappucino und eine kleine Brotzeit.

Die Bewohner der Täler pflegen bis heute einen schönen Brauch, der der Truppe nur zugute kam.
Er besagt, dass niemand hungrig am nächsten Tag in die Berge gehen soll. Man könne theoretisch in den Bergen verhungern. Dieser Brauch konnte der Truppe nur recht sein....

Nach 13 Etappen mit fast 23000hm erreichte die Athleten schliesslich Menton in der Nähe von Monaco.

Mit einem Bad in voller Montur wurde die Tour im Mittelmeer siegreich beendet.

Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen

05.11.2005 Ruhr-Altstadtlauf - Essen
10 km
Tel. 02054-124459 – www.lac-thg.de

05.11.2005 Crosslauf – Dorsten
3300 m / 7300 m / 5300 m (mal was anderes :-)
Tel. 02362-45720 – www.lt-dorsten.de

20.11.2005 Herbsthalbmarathon - Mönchengladbach
10 km / Halbmarathon
Tel. 02161-595500 – www.tve-holt.de

27.11.2005 Bertlicher Starßenläufe - Bertlich (empfehlenswert :-)
5 km / 7,5 km / 10 km / H-Marathon / 30 km / Marathon
Tel. 0209-611649 – www.sus-bertlich.de

03.12.2005 Nikolauslauf – Dülmen
10 km / 5 km
Tel. 02591-78201 – www.tsg-duelmen.de

03.12.2005 Nikolauslauf – Dortmund (was für Armin :-)
10 km
Tel. 0231-234938 – www.dortmunder-leichtathletik.de

31.12.2005 SILVESTERLAUF – FLAESHEIM
10 km / 5 km
Tel. 02364-108373 – www.flaesheimer-volkslauf.de

29.01.2005 Dreier-Serie Straßenlauf – Hamm
bis 10 km am 29.01.2005
26.02.2005 15 km am 12.02.2005
HM am 26.02.2005
Tel. 02381-60389 – www.lg-hamm.de

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

Das Tri Team gratuliert zum Geburtstag . . .

Hajo Wünderich	13.10.
Dieta Bruns	05.11.
Axel Hohmann	02.12.
Klaudia Lödding	05.12.
Christian Liehr	06.12.
Berthold Prott	09.12.
Anke Felber	19.12.
Herbert Nowak	21.12.
Anne Willner	23.12.
Jana Bichler	28.12.
August Tiemann	30.12.
Klemens Naber	01.01.
Sina Felber	05.01.
Pia Ahlert	15.01.
Carsten Schwenke	22.01.

Zum 10. Geburtstag

Delia Hohmann am 15.12.

Zum 40. Geburtstag

Uwe Sedey am 18.01.

Unsere Trainingszeiten im Winter

Schwimmen

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

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

Laufen

Samstag	Föhrenweg 4, Lünen Axel 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 2006