



## BLZ-SPORT

# Triathleten auf der Überholspur

Bei Union Blau-Weiß Biesfeld bewegt sich einiges

Von CLAUS BOELEN-THEILE

**BIESFELD.** Ein Blick in die Ergebnisliste des diesjährigen New York-Marathons von Anfang November: Aha, Union Blau-Weiß Biesfeld ist auch beim Klassiker der Laufklassiker vertreten gewesen. Dirk Zager (Platz 12 778), Leiter der Triathlon-Abteilung der Union, gönnte sich New York, die Finisiermedaille ist der Beweis. „Zum Spaß“, berichtet Zager, im Gewusel von 40 000 Läufern auf Bestzeit zu laufen, mache keinen Sinn. Für eine 3:54er-Zeit reichte es trotzdem. New York sei für ihn mehr läuferische Stadtbesichtigung als leistungsorientierter Wettkampf gewesen. Vier Wochen später, auf der mexikanischen Halbinsel Cozumel, schwitzte der Biesfelder über elf Stunden beim Iron Man. Da gab es auch den Marathon, aber zuvor noch fast vier Kilometer schwimmen und 180 km Rad fahren. Zager & Co. rennen, radeln und schwimmen auch anderswo. Als Triathlet kommt man eben ganz schön herum in der Weltgeschichte. Zum Beispiel in Florida, Südafrika und Kärnten. Oder beim Volkstriathlon „um die Ecke“ an der Wuppertalsperre in Hückeswagen oder in Gummersbach an der Aggertalsperre. Auch bei den meisten Volks- und Straßenläufen hierzulande steht mindestens einer von Union Blau-Weiß in den Resultaten. Zager hat den Überblick: „Zum 1. Januar 2012 haben wir 64 Aktive“,



Union Biesfelds Triathlon-Abteilung um ihren Abteilungsleiter Dirk Zager blickt auf ein erfolgreiches Sportjahr zurück. In Florida, Südafrika und beim Triathlon „um die Ecke“ waren die Aktiven am Start.

berichtet er. In den letzten Jahren haben die Biesfelder Triathleten einen beachtlichen Aufschwung hingelegt, findet Zager, der den Grund im Kürtner Splash-Bad sieht. Hier trainieren die Sportler ihre Schwimmgrundlagen, mittwochs und freitags ist eine Bahn im Becken für die Athleten reserviert.

Schwimmen ist der Knackpunkt beim Triathlon: Viele Sportler tun sich schwer mit dem nassen Element, erklärt der Abteilungsleiter. Anfänger

mit Schwimmdefiziten, die aber gerne Triathlon machen würden, sollten keine Scheu haben. Im Verein gebe es auch den ein oder anderen, der als „schwimmendes Treibholz“ begonnen habe. Gerade ihnen will Schwimmtrainer Stefan Uhlhaas, ehemals in der Schwimm-Bundesliga aktiv, helfen. Uhlhaas ist noch frisch im Biesfelder Team, hat aber schon einiges an Potenzial herausgekitzelt. „Wir sind sehr, sehr zufrieden mit der Entwicklung“, erklärt Zager. Es

komme beim Schwimmen auf die richtige Technik an, und die vermittelte Uhlhaas. Die Biesfelder Triathleten verstehen sich als große Sportgruppe, die bei den Wettkämpfen Spaß haben wolle. Zager erzählt von einem Aktiven, der im vergangenen Jahr das Training begonnen habe. „15 Kilo hat er abgenommen. Das ist ein toller Erfolg.“ Solche persönlichen Entwicklungen seien letztlich wichtiger als Rekorde bei den Triathlons. Es sei auch nicht Sinn der Sache, nur

Sportler aufzunehmen, die ganz schnell unterwegs seien. Die individuellen Fortschritte und der Gesundheitscharakter des Sports liegen Zager deutlich näher. Wobei mit Lutz Klippel auch ein ganz Schneller im Team ist. Beim Frankfurt-Marathon Ende Oktober lief er eine 2:58.27 std.

Jeder Biesfelder trainiert nach Plan, beim Laufen und Radfahren auch schon mal alleine. Montags und donnerstags wird am Abend gelaufen, so eine, anderthalb oder zwei Stunden im Fünfer- oder Sechser-Kilometerschnitt. Sonntags steht Radtraining an, je nach Laune. Perspektivisch trägt sich Abteilungsleiter Zager mit dem Gedanken, einen Laufbetreuer und Technikexperten zu verpflichten. Wobei die Union weiterhin dem Gemeinschaftsgedanken treu bleiben werde. „Wir wollen niemanden mit Leistungsvorgaben unter Druck setzen.“ Der Sport soll eine schöne Beschäftigung bleiben, die fit und gesund hält. Und die Gemeinschaft pflegen die Biesfelder auch: Einmal im Monat trifft sich die muntere Gruppe zum Stammtisch in der Gaststätten im Dorf.

**Laufneulingen** bieten die Triathleten donnerstags einen Lauftreff ab. Gelaufen wird um 18 Uhr, Treff ist vor der Metzgerei Dahl. Melanie Müller, vom DLV zertifizierte Laufbetreuerin, leitet die Gruppe.

[www.union-blau-weiss-biesfeld.de](http://www.union-blau-weiss-biesfeld.de)

## Dahl, Mausbach, Dahlke, Gippert

Die Top 3-Männer im Jahre 2011 im Leichtathletikkreis Oberberg:

**100 Meter:** 1. Jochen Gippert (TV Herkenrath, 1977) 11,00; 2. Michael Schröder (LG Wipperfürth, 1992) 11,18; 3. Jan Vogt (TV Herkenrath, 1990) 11,27.

**200 Meter:** 1. Tobias Mausbach (TV Herkenrath, 1990) 22,02; 2. Timur Tezkan (TV Herkenrath, 1987) 22,27; 3. Jochen Gippert (TV Herkenrath, 1977) 22,27.

**300 Meter:** 1. Tobias Mausbach (TV Herkenrath, 1990) 34,76; 2. Timur Tezkan (TV Herkenrath, 35,64); 3. Marcel Barutowicz (TV Herkenrath, 1988) 35,71.

**400 Meter:** 1. Tobias Mausbach (TV Herkenrath, 1990) 46,92; 2. Marcel Barutowicz (TV Herkenrath, 1988) 49,04; 3. Jan Vogt (TV Herkenrath, 1988) 49,56.

**800 Meter:** 1. Max Schmid (LG Gummersbach, 1992) 1:58,36; 2. Marcel Wolf (Wiehltaler LC, 1989) 2:01,89; 3. Kolja Ewert (TV Herkenrath, 1969) 2:02,62.

**1000 Meter:** 1. Jonathan Dahlke (TV Herkenrath, 1995) 2:36,35; 2. Sebastian Wagner (TV Herkenrath, 1988) 2:38,32; 3. Marcel Wolf (Wiehltaler LC, 1989) 2:40,36.

**1500 Meter:** 1. Jonathan Dahlke (TV Herkenrath, 1995) 4:09,37; 2. Marius Trompeter (LG Leichlingen, 1991) 4:12,09; 3. Jonas Frey (LG Gummersbach) 4:15,90.

**2000 Meter:** 1. Jonas Mester (VfL Engelskirchen) 6:20,92; 2. Lars Moormann (TV Herkenrath, 1996) 6:26,10; 3. Yannick Neumann (TV Hoffnungsthal) 6:41,63.

**3000 Meter:** 1. Simon Dahl (TV Refrath, 1987); 2. Jonathan Dahlke (TV Herkenrath, 1995) 9:00,60; 3. Sebastian Wagner (TV Refrath, 1988) 9:01,42.

**5000 Meter (Bahn):** 1. Eike Carsten Pupkes (TV Refrath, 1984) 14:56,63; 2. Simon Dahl (TV Refrath, 1987) 15:04,87; 3. Jonas Frey (LG Gummersbach, 1993) 16:21,31.

**10 000 Meter (Bahn):** 1. Pascal Meißner (TV Refrath, 1983) 33:26,89; 2. Martin Koller (TV Refrath, 1966) 34:38,41; 3. Norbert Schneider (TV Refrath, 1968) 34:39,03.

**5 km (Straße):** 1. Simon Dahl (TV Refrath, 1987) 15:45; 2. Pascal Meißner (TV Refrath, 1983) TV Refrath; 3. Sebastian Wagner (TV Refrath, 1988) 16:11.

**10 km Straße:** 1. Simon Dahl (TV Refrath, 1987) 31:30; 2. Andreas Winterholler (TV Refrath, 1983) 31:40; 3. Pascal Meißner (TV Refrath, 1983) 33:17.

**Halb-Marathon (21,1 km):** 1. Simon Dahl (TV Refrath, 1987) 1:08:50 std.; 2. Martin Koller (TV Refrath) 1:14,24; 3. Norbert Schneider (TV Refrath) 1:15,28.

**Marathon (42,195 km):** 1. Manuel Skopnik (TV Refrath, Jhr. 1972), 2:38:38 std.; 2. Jens Warkentin (TVR, Jahrgang 1966) 2:42:45; 3. Martin Koller (TV Refrath, 1966) 2:45:07. (cbt)

# Moritz Lohmann vorneweg

Nachwuchs-Leichtathleten des TV Herkenrath überzeugen in der Halle



Moritz Lohmann vom TVH freut sich über seine Urkunde.

**HERKENRATH.** Mit zwei großen Hallensportfesten in Düsseldorf eröffneten die Leichtathleten des TV Herkenrath die Hallensaison.

Jana Stremmlau verpasste mit sehr guten 4,88 Metern im Weitsprung nur ganz knapp ihre persönliche Bestleistung und wurde 4. der Altersklasse U15.

Als einer der Besten im Landesverband präsentierte sich Moritz Lohmann, der, obwohl gerade erst von einer Grippe genesen, in mehreren Disziplinen überzeugte. Über 60 Meter wurde er mit Bestleistung von 7,97 Sekunden trotz eines Stolperers 4., im Weitsprung war er mit guten 5,22 Metern 2.. Im 60 Meter Hürdenlauf schlug er

den Topfavoriten der U 14 aus Solingen überraschend in 9,69 Sekunden.

Bronze holte Lea Radermacher über 800 Meter der U14. Trotz misslungenen Starts verbesserte sich Stefan Höller über 60 Meter Hürden der U18 knapp hinter dem Deutschen Meister auf 8,55 Sekunden.

Bei einem weiteren Hallensportfest gewann Jonas Zimmermann mit 13,62 Meter den Dreisprung der U20. Sein Bruder Niklas qualifizierte sich als 2. der U18 mit persönlicher Bestleistung von 11,58 Metern für die LVN-Meisterschaften im Januar. Das gelang auch Vivien Lotzwi in der U18 mit persönlicher Bestleistung über 200m und im Dreisprung. (er)



Über 60 Meter Hürden hielt Lohmann beim Hallen-Sportfest sogar den Top-Favoriten in dieser Disziplin in Schacht, hatte die Nase vorn.

# SiENZ schwimmt für Deutschland

Guter EInstand des Overathers im Team des Deutschen Schwimmverbandes

**OVERATH.** Nach seinem hervorragenden Abschneiden bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften 2011 in der Schwimmoper in Wuppertal wurde Lukas SiENZ vom Deutschen Schwimm-Verband in die Delegation für das Internationale Swimming Meet Maribor in Maribor /Slowenien berufen. Für Lukas SiENZ vom Bergischen Schwimmclub Overath/Rösrath, der für den TSPK Köln startet, war es der erste Wettkampf im Team der



Lukas SiENZ aus Overath ist derzeit zu einem Konditions-Lehrgang bis zum 6. Januar 2012 mit dem Junioren-Nationalteam in Innsbruck.

Junioren-Nationalmannschaft unter der Leitung des Bundestrainers Achim Jedamsky.

Zu absolvieren war ein strammes Programm mit Vor- und Endläufen auf der 50 Meter-Bahn. Der Schwimmer aus Overath startete über 100 m Rücken, 200 m Lagen, 50 m Rücken und 200 m Rücken. Mit guten Zeiten in den Vorläufen qualifizierte er sich mit seinen Strecken für alle Endläufe.

Über 100 Meter Rücken erreichte Lukas SiENZ in neuer

persönlicher Bestzeit mit 0:58,50 Minuten Platz 4 in der Offenen Wertung. Über 50 m Rücken in 0:27,82 Minuten und 200 m Rücken in 2:08,00 Minuten konnte er in der offenen Klasse jeweils Platz 3 erreichen.

Dem Wettkampf in Maribor folgte die Einladung des Deutschen Schwimm-Verbandes zum Konditionslehrgang der Junioren-Nationalmannschaft in Innsbruck vom 27. Dezember bis 6. Januar 2012. (er)