



Rothsee-Triathlon-Festival 2013

In diesem Jahr konnte der Rothseetriathlon sein 25jähriges Jubiläum feiern. Der Triathlon-Klassiker ist nicht nur traditionsreich, sondern auch sehr gut besetzt. Ein Sportereignis mit überregionaler Bedeutung. Mit den Distanzen 1,5 km Schwimmen, 42 km Radfahren und 10 km Laufen wird beim Rothseetriathlon auch die Mittelfränkische Meisterschaft im Triathlon (Kurzdistanz) ausgetragen.

Der Wettbewerb ist auch unter der Bezeichnung Rothsee Triathlon Festival zu finden und erstreckt sich über das ganze Wochenende. Am Samstag finden die Kinder, Schüler-, Zweitligisten- und Jedermann-Wettbewerbe statt. Der Höhepunkt ist jedoch die Olympische Distanz am Sonntag. Im Jubiläumsjahr 2013 standen rund 1200 Athleten und Athletinnen an der Startlinie am Rothsee.

9 der Athletinnen und Athleten haben uns in der Vorbereitung Ihr Vertrauen geschenkt und sich mit unseren Trainingsplänen, Coaching und gemeinsamen Trainings vorbereitet.



Wechseltraining!

Für einige war es eine Vorbereitung auf die erste olympische Distanz.



Sandra & Werner beim Rennradtraining

Für andere war es der Formtest vor dem großen Saisonhöhepunkt beim Quelle Challenge Roth. Bei diesem wichtigen Heimrennen über die Distanzen von 1500 Meter Schwimmen, 42 km Radfahren und 10 km Laufen wollten sie ihre Leistungsform überprüfen und das Vertrauen in ihr Können festigen.



Erik in der Wechselzone Rothseetriathlon 2013

Zentrales Thema in diesem Gummistiefel und Regenschirmsommer war das Thema Wetter. Zumal es alles Teilnehmer/innen an des Samstagwettbewerben so richtig kalt war und Regenguss auf Regenguss dafür sorgte dass das der **Wettkampf** auch zu einer Auseinandersetzung mit den mehr als widrigen Bedingungen wurde. Alle Samstagswettkämpfer hatten schon am Start den größten Respekt aller Zuschauer.

Am Samstag konnten ab 19:30 Uhr die Startunterlagen abgeholt werden. Besitzer/innen eines Startpasses wurden die Tageslizenzgebühren von 16,00 Euro zurückerstattet. Auf der Nudelparty konnte Carboloadung (Konzept der Zuführung

von kohlenhydratreicher Nahrung vor einer großen Ausdauerbelastung) betrieben werden. Leider schmälerte auch hier wieder ein Regenguss das Vergnügen und sorgte für besorgte Blicke auf die Wettermeldungen von Wetterochs, Agrarwetterbericht & Co.

Die Frage „Was ziehe ich morgen an?“ bewegte alle Athleten. Und dies war garantiert keine Modefrage! Vom Rookie (englisch: „Neuling, Anfänger, Frischling“) bis zum kampferprobten Eisenmann wurden Überlegungen angestellt, ob man mit oder ohne Armlinge fahren soll, ob man das Bremsen einer Windweste in Kauf nehmen soll, ob Triaoberteil oder Radtrikot tragen Es sollten schwierige Entscheidungen werden.

Doch das Wetter meinte es gut mit den fränkischen Triathletinnen und Triathleten.

Für die STN Athletinnen und Athleten wurde es ein perfekter Tag mit großen und kleinen persönlichen Erfolgen.

Alle haben hart und beständig an sich gearbeitet und konnten am Rothsee die ersten Früchte ernten. Ja, die Erfüllung des Trainingsplanes lohnt sich doch.

Wir gratulieren Sanja, Sandra und Heike zu ihrer ersten Olympischen Distanz bei ausgezeichneten Ergebnissen – da können auf jeden Fall neue Pläne geschmiedet werden.



Heike mit toller Laufperformance – auch im Triathlon!



Sanja auf der Laufstrecke Rothseetriathlon 2013

Erik erzielte seine Bestzeit auf 10 km, Markus und Krzystof sind erstmalig unter 40 Minuten im Triathlonwettkampf gelaufen.



Bernd – Formtest vor der ersten Langdistanz bestanden!

Die tollen Ergebnisse der Challenge Aspiranten lassen auf eine gute Vorbereitung auf den Hauptwettkampf schließen.

Daniela Reis überzeugte nicht nur als schnelle Frau, sondern punktete mit ausgezeichneten Ergebnissen in allen 3 Disziplinen. Für eine besondere Überraschung sorgte Sandra, mit ihrer tollen Schwimmzeit und Endzeit, Sanja konnte mit stabiler Leistung deutlich unter 3 Stunden den Wettkampf erfolgreich abschließen. Bei Heike zeigt sich, dass dies einfach ihre Laufsaison ist.

Unter dem Motto „Endlich wieder dabei sein“ konnte sich STN-Gründer und Coach Werner an seinem ersten Triathlon nach einer langen Auszeit mit dem 1. Platz in der Altersklasse eindrucksvoll im Triathlonzirkus zurückmelden. Dass damit auch der Titel „Mittelfränkischer Triathlonmeister (Kurzdistanz) AK 55“ gewonnen war, ist eine ganz besondere Belohnung. „Am meisten habe ich mich selbst damit überrascht.“, so Werner im Zielbereich.



Werner auf der Radstrecke Rothseetriathlon 2013

Unsere Athletinnen und Athleten haben uns nicht nur mit ihren Leistungen Freude gemacht sondern auch mit der Lockerheit und guten Laune Spaß am Triathlonsport übergebracht.



Krzystof: Mit einem Lächeln auf den Lippen zu neuen Bestzeiten!

Strukturtraining Nürnberg ist sehr stolz auf alle Athletinnen und Athleten! Ein erfolgreicher und schöner Tag! Weiter so!



(Bericht von Sabine Schumm)

Noch mehr Infos und Eindrücke vom Rothseetriathlon
auf Facebook, www.team-klinikum-nuernberg.de

Weitere Infos zu Wettkampf und Strecke auf www.strukturtraining.de,