

Aktuelles aus dem Jahr 2009

Das Jahr 2009 begann wie üblich für die Athleten des NSC mit viel Grundlagenausdauer. Die Monate November 08, Dezember 08 und Januar 09, Februar 09 waren geprägt durch lange Läufe, regelmäßigem Schwimmtraining und Radfahren auf Rolle, MTB Touren oder Indoor Cycling. Zusätzlich wurde wieder ein gemeinschaftliches 10-tägiges Rad-Trainingslager über Ostern auf der Ferieninsel Mallorca durchgeführt.

Wie sich im Verlauf der Saison zeigen sollte, wurde hier ein solides Fundament gelegt, was die Erfolge der Nienburger Athleten zeigen sollten.

Offizieller Startschuss für die Wettkampfsaison fiel beim Sparkassen Triathlon rund um den Kaliberg in Bokeloh.

Sparkassentriathlon Bokeloh Mai 2009

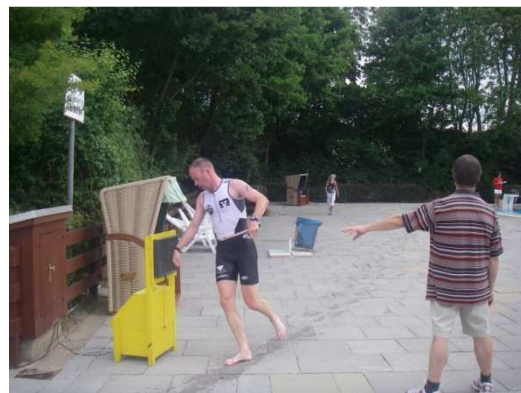
Die Nienburger Athleten waren durch, R. Hartmann, E. Eickhoff, D. Fennekolt und Neueinsteiger T. Scholz vertreten. Die Fahne bei den Frauen hielt A. Nill für den NSC hoch.

Rüdiger Hartmann bewies hier, dass er gleich zu Beginn der Saison in Top Form war und konnte den Wettkampf als Bester Kreis Nienburger als 58. Gesamt und 3. Platzierte in der M 50 abschließen.

(Bericht Harke, Bokeloh_Rüdiger)



Andrea Nill



Eckart Eickhoff

Aktuelles aus dem Jahr 2009

Als nächstes stand der an der Landesgrenze gelegene und sehr beliebte Wasserstraßen Triathlon auf dem Programm. Der Wettkampf fand unter hervorragenden Wetterbedingungen statt, dementsprechend fanden sich wieder zahlreiche Athleten aus Niedersachsen und Nordrheinwestfalen zum beliebten Dreikampf ein. Nicht nur die attraktive Streckengestaltung, sondern auch das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, wie immer selbstgemacht und mit hoher Variation, veranlasst die Athleten diesen Wettkampf als **muss** in den Terminkalender mit aufzunehmen.

Triathlon Wasserstraße Juni 2009

Auch hier haben sich die NSC´ler mit beachtlichen Erfolgen in den Ergebnislisten verewigt. Christiane Wittenberg - Zimmer nahm diesen Wettkampf zum Anlass für sich die Wettkampfsaison zu eröffnen.



Zu erwähnen gilt es hier sicherlich, dass Andra Nill sich hier als Gesamtdritte auf dem Treppchen sonnen durfte. Mit einem Paukenschlag gelang es Eckart Eickhoff seinem langjährigen Trainingspartner Rüdiger Hartmann erstmalig in die Schranken zu weisen und konnte sich als Gesamt Siebter in den Listen verewigen. Obwohl Rüdiger Hartmann fast 1,5 Minuten länger als Ecki brauchte, reichte es für Rüdiger die M50 für sich als Gewinner abzuschließen (Gesamt 8. Platz). Thomas Scholz konnte bei seinem zweiten Wettkampf die M35 immerhin als Drittplatzierter finishen.

Aktuelles aus dem Jahr 2009

Der Juli 2009 wurde mit dem Wettkampf in Müden/Örtze begonnen. Charakteristisch für diesen Wettkampf ist das Freiwasserschwimmen durch einen See. Zuschauerfreundlich ist der Streckenverlauf beim abschließenden Laufen 2 Runden um den See, so dass auch zahlreiche Zuschauer die Sportler zum Abschluss noch mal tatkräftig unterstützen konnten.

Triathlon Müden/Örtze Juli 2009



Scholz, Wittenberg-Zimmer, Hartmann



Start beim Schwimmen

R. Hartmann, C. Wittenberg-Zimmer und T. Scholz waren die einzigen NSC´ler in Müden. Eickhoff konnte nicht teilnehmen, da er als Kampfrichter in Frankfurt gebunden war.

Christiane konnte sich mit einer überragenden Leistung als Gesamt Dritte bei den Frauen und 2 Platzierte in der AK W40, sogar einen Pokal sichern. Fast schon unnötig zu erwähnen, dass Rüdiger die AK M50 für sich entscheiden konnte.

Bis zu diesem Zeitpunkt war das Jahr geprägt von der Teilnahme an Wettkämpfen auf der Sprintdistanz (generell Schwimmen 350 – 750m, Rad 20-25 km und Laufen zwischen 4-7 km). Parallel wurde sich aber individuell auf die jeweiligen Saisonhöhepunkte vorbereitet.

Aktuelles aus dem Jahr 2009

Nordseeman Wilhelmshaven August 2009 Mitteldistanz

Für Ecki war es das „Rennen seines Lebens“, so jedenfalls wurde es in der Harke in großen Buchstaben betitelt. Bescheiden wie wir ihn kennen gibt er jedoch zu Protokoll, dass das Ergebnis beim Nordseeman nur eine logische Schlussfolgerung aus der intensiven Wettkampfvorbereitung in seiner Trainingsgruppe sei. Kontinuität, eine solide Basis geschaffen durch lange Einheiten in der „Off Season“, Wettkampferfahrung auf den Sprintdistanzen und natürlich die Versorgung mit hellem Hefeweizen nach jeder Trainingseinheit, bildeten die Stützfeiler für den Erfolg auf der Mitteldistanz in Wilhelmshaven. Hier galt es 2 km im Hafenbecken bei hohem Wellengang zu bewältigen. Generell waren die Wetterbedingungen eher „grenzwertig“, wie Ecki zu sagen pflegt. Allem Anschein jedoch optimal, um 90 km Rad zu fahren und anschließend noch einen Halbmarathon zu laufen. Die Gesamtzeit von 4:46, 27 reichten Ecki für den 2. Platz in der AK M40.

Auch wenn dieser Erfolg einen großen Schatten wirft, sind die übrigen Teilnehmer des NSC nicht zu vergessen. Premiere auf der Mitteldistanz konnte unsere Andrea feiern. Dieses Ereignis gleich als Gesamtfünfte bei den Frauen und Dritte in der AK W30 zu feiern, kann sich wohl jeder Athlet nur wünschen.

(Bericht Harke_Nordseeman)

Aktuelles aus dem Jahr 2009

Saisonhöhepunkt für unseren Spartenleiter Frank Kreykenbohm, war die erneute Teilnahme beim Ironman auf Hawaii.



Ironman Hawaii Oktober 2009

Für Kenner des Triathlonsports unnötig zu erwähnen, dennoch abermals aufgeführt; hier gilt es die Distanz von 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und einem abschließendem Lauf über die Marathondistanz zu absolvieren.

Um hier starten zu können, bedarf es nicht nur eines ausgeklügeltem Trainingsplans, einer Menge Ehrgeiz, sowohl physischer als auch psychischer Ausdauer, sondern man hat sich auf derselben Distanz vorab zu qualifizieren. Die notwendige Qualifikation hatte Frank beim Ironman Frankfurt in hervorragenden 9h, 48 min, 29 sek erlangt. In Frankfurt herrschten allerdings günstigere Wetterbedingungen als auf Hawaii. Auf der Pazifikinsel gilt nicht nur der Kampf gegen die Konkurrenz und sich selber, sondern man hat sich zusätzlich mit Wetterextremen, wie hohen Temperaturen und starkem, böigem Wind auseinanderzusetzen.



Radfahren Hawaii



Zieleinlauf Hawaii

Entwurf

(Berichte Frank Hawaii 1+2 aus Harke)

Für die Athleten des NSC jedoch bietet sich hier die Möglichkeit Erkenntnisse aus dem Erfahrungsschatz von Frank zu ziehen. Dieser unterstützt insbesondere beim Schwimmen die Neueinsteiger und „alteingesessene“ Athleten durch Trainingspläne und Tipps.

Ein weiteres Ergebniss aus Franks Hawaii Vorbereitung waren:

Halbmarathon Hannover, 1. Platz in der AK 50, 42. Platz gesamt

Aktuelles aus dem Jahr 2009

Für die übrigen Athleten war der Saisonabschluss der Kaliman in Wunstorf und ein Volkstriathlon in Minden /Kutenhausen im September. Auch hier konnten sich die NSC´ler wiederum in den oberen Rängen der Ergebnislisten wiederfinden.

(Bericht Tri for Fun Minden + Kaliman)



Rüdiger Hartmann beim Zieleinlauf in Minden/Kutenhausen.

Gesamt 6.Platz , Gewinner der AK M50

Rüdiger: „Ich war gut drauf und konnte einigen wieder die „Karten legen“...

Mit sportlichem Gruß

T. Scholz