

## SG Adelsberg - Abteilung Triathlon



### Teamtreffen

Am **1. März** fand ein Teamtreffen der Triathleten im Marathonturm im Sportforum statt. Alle waren dabei, die gern in einem der Teams der Regional- oder Landesliga starten möchten und alle die Lust auf ein gemeinsames Teamtreffen hatten.



Besprochen wurde dabei wer, wann, in welchem Ligateam in der nächsten Saison voraussichtlich starten wird. Wir werden dieses Jahr **drei Teams** in den beiden Ligen stellen:



Männer Regionalligatteam:

**Axilaris Triathlon Team Chemnitz /Adelsberg**



Mixed Landesligatteam:

**Volksbank Triathlon Team Chemnitz/ Adelsberg**



Mixed Landesligatteam gemeinsam mit dem Triathlon Chemnitz e.V.:

**Götz Günther Triathlon Team Chemnitz / Adelsberg**

Natürlich gab es auch reichlich zu Essen und zu Trinken.



### Erste-Hilfe-Kurs

Nicht nur sportlich wollen wir bestens vorbereitet sein, sondern auch auf unschöne Zwischenfälle. So fand am **3. März** ein Erste-Hilfe-Kurs gemeinsam mit dem **Triathlon Chemnitz e.V.** statt. Nicht nur **theoretisch** wurde einiges besprochen, sondern auch direkt **praktisch** angewandt (siehe Bilder).

**Vielen Dank an Gregor Reinhardt** für den  **kreativ gestalteten** und **informativen Tag** an dem einige offene **Fragen beantwortet** werden konnten.



## Chemnitzer Swim & Run

Bei dichter Wolkendecke und Temperaturen um die 8 Grad fand am **2. März** der Chemnitzer Swim & Run statt. Zum Glück waren die niedrigen Temperaturen beim Schwimmen egal, da dies in der Schwimmhalle am Sportforum ausgetragen wurde. Bis zum Lauf, der innerhalb des Sportforums ablief, hatte man eine Pause zum warm anziehen. Für die SG Adelsberg waren **Stefanie Zelt, Melissa Bär, Angela Szeski und Marcel Büchner** über 800 m Schwimmen und 5 km Laufen sowie **Steffen Gläser** über 400 m Schwimmen und 2,5 km Laufen am Start. Darüber hinaus waren die zwei bei der SG Adelsberg trainierenden Athleten **Markus Lorenz** und **Franziska Eberhart** über 800m/ 5km dabei.

**Letztere** belegte **Platz 1** in der Gesamtwertung der Frauen. Für **Stefanie Zelt** reichte es für **Platz 3**. Mit einer Zeit von 20,53 min auf 5km erreichte sie die **schnellste Laufzeit der Frauen** beim Swim & Run. Ebenso erwähnenswert ist der **2. Platz** von **Marcel Büchner** bei den Männern. Dabei waren es nur **12 sec**, die ihm vom **Erstplatzierten** trennten.



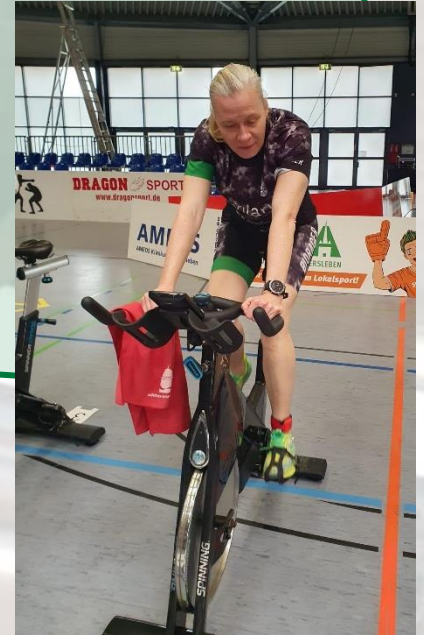
## 64. Fockeberglauf

Am selben Tag, wie dem Swim & Run, fand auch der **64. Fockeberglauf in Leipzig** statt. Hier war **Stefan Seidel** über **12 km** dabei. Er konnte sich gegen eine starke Laufkonkurrenz durchsetzen und erreichte dabei den **3. Platz**. Zwei Athleten blieben dabei vor ihm, unter anderem der 70.3 Ironman Weltmeister Rico Bogen.



## Indoor Triathlon Aschersleben

**Klaus Paproth** und **Ulrike Bohring** nahmen am **9. März** beim Indoor Triathlon in Aschersleben über **900 m Schwimmen, 12 km Radfahren und 4,8 km Laufen** teil. Es wurden im Wettkampf **drei Durchgänge** absolviert bei denen jeweils alle drei Disziplinen bestritten wurden. Ulrike schaffte ihre schnellste Runde in 23,57 min im 1. Durchgang und Klaus erreichte in seinem besten Durchgang eine Zeit von 22,24 min. Am Ende wurden alle Durchgangszeiten addiert. So erreichte **Ulrike Platz 8** bei den Frauen und **Klaus Platz 15** bei den Männern.



## Schneeglöckchen Lauf

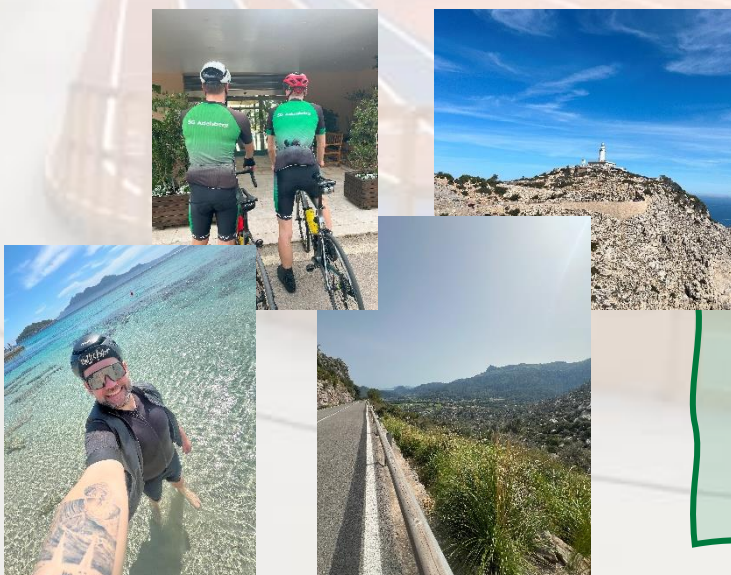
**Henry Wolf**, der einen Tag nach Ankunft vom Trainingslager direkt seine neue Form testen wollte und **Marcus Reimann** nahmen am **23. März** beim Schneeglöckchen Lauf in Ortrand teil. Über die **15km Strecke** erreichte **Marcus Platz 10** und **Henry Platz 43** der Gesamtwertung bei 217 Läufern und Läuferinnen.

## Chianti Ultra Trail By Utmb® 2024

In Italien genauer gesagt in **Radda di Chianti** zauberte **Roy Bruns** bei seinem ersten **Weltcup Rennen** am **24. März** beim Laufen eine Fabelzeit und super Platzierung hin. Mit einer Zeit von **1:09 h** über **15 km mit circa 600 Höhenmetern** erreichte er **Platz 6 in der Gesamtwertung**.

## Dresden City Lauf

Am **24. März** nahm **Jonathan Engisch** über die **5km Distanz** beim Citylauf Dresden teil. Mit einer Zeit von **17:13 min** erreichte er bei den **Männern Platz 16 von 311**.



## Trainingslager Mallorca

Einige SGA'ler tobten sich **im März** auf der Balearischen Insel aus. Wie es sich für Triathleten gehört, wurden hier nicht nur ordentlich **Radkilometer geschrubbt**, sondern auch die **Lauf- und**, soweit es das Hotel hergab, die **Schwimm- Performance verbessert**. Die **Unterbringung** erfolgte in der Region bei **Alcudia**. Nicht nur Klassiker wie **Cap Formentor, Sa Calobra** und die **Küstenstraße** im Norden standen auf dem Programm, sondern auch mal ein Abstecher zum **Bierkönig in Palma**.