Das Jahr der Herrieder Aquathleten 2014

Trainingswochenende: 24.-26. Oktober 2014

Auf reges Interesse stieß erneut unser Trainigswochenende, das zum einen Kraft, Ausdauer und Leistung förderte, aber auch die Vereinsgemeinschaft stärkte. Bei insgesamt vier Schimmeinheiten, einer Radfausfahrt zum Crosslauf nach Flachslanden sowie einem gemeinsamen Frühstück am Samstag im **Landgasthof Birkel** wurden Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte gepflegt.

Vielen Dank an Armin Jechnerer für die Organisation und Durchführung und an alle, die tapfer durchgehalten.

BärenlochBikeHerrieden wird zum Herbstklassiker

Bei idealen Rahmenbedingungen gingen bei der 3. Auflage des Jechnerer-BärenlochBIKE Herrieden an die 70 Teilnehmer an den Start. Dabei gab es heuer 3 Premieren: 1. Über zwanzig Kinder absolvierten nach dem Hauptrennen einen eigens präparierten Mountainbike-Kurs für Kinder und Jugendliche.

2. Für eine sportliche Überraschung sorgte der "Up-Hill-Contest" - ein Massensprint den Berg hinauf entlang der alten Liftspur, bei dem die Teilnehmer ihren Bärenloch-Bergkönig suchten und mit Jürgen Braun auch fanden und 3. konnten die zahlreichen Zuschauer erstmals die Veranstaltung bei herrlichem Herbstwetter genießen.

Wie bereits in den Vorjahren sorgten die Kameraden der FFW Hohenberg zuverlässig für einen reibungslosen Ablauf durch die Absicherung der Verkehrswege.

In bewährter Zusammenarbeit zeichneten auch heuer wieder die Herrieder Aquathleten zusammen mit dem Herrieder Alpenverein und bikesportansbach für die Organisation der

Sportveranstaltung verantwortlich. Vielen Dank an alle, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben!

radingue

WahrbergBIKEaurach 2014 mit neuem Teilnehmerrekord!

und Radfahren
macht Spaß

ZIEL

1 , 2 weiter> >>

Malte Plappert und Nina Gunther heißen die Champions bei der 8. Auflage des Auracher Mountainbike-Rennens rund um Gut Wahrberg.Bei perfekten äußeren Bedingungen schickte das begeisterte Auracher Publikum ein Rekordteilnehmerfeld auf den anspruchsvollen Rundkurs, der mit insgesamt 550 Höhenmetern und einer Gesamtdistanz von 30 Kilometern den Sportlern technisches Geschick und Tempohärte abverlangte. Bereits in der ersten Runde setzte sich der 19-jährige Youngster Malte Plappert vom SV Leingarten an die Spitze einer Fluchtgruppe, die aus vier Fahrern bestand. In der Verfolgergruppe versuchten die einheimischen Mitfavoriten Andre Ahamer (Team Bonsai Bikes) und Daniel Mahli (Team Radhaus Ansbach) verbissen, die Lücke zur Spitze zu schließen. Der entscheidenden Attacke des Führenden am Fuße der Burg hatten die Konkurrenten Florian Schön, Tobias Ullmann und Andreas Schrödl in der Finalrunde nichts mehr entgegenzusetzen. Die Überraschung war perfekt: Nach 62:31min überquerte Malte Plappert mit souveränem Vorsprung die Ziellinie.

Das Damenrennen sah einen eindrucksvollen Start-Ziel-Sieg der Titelverteidigerin Nina Gunther aus dem Ilm-Tal vor Jutta Gunther und Sonja Jaworski.

Als schnellste Auracher Teilnehmer absolvierten Daniel Goth, Johannes Merz und Thorsten Schreiber den vertrauten heimischen Kurs.

Im Schüler-Rennen der Jahrgänge 2000/01 beeindruckten vor allem die Leistungen der Spitzenfahrer Frederic Höllmann, Simon Schaef (Team Bonsai Bikes) und Nicole Pfaffenberger. Lauritz Herrmann vom SV Rauenzell dominierte nach kluger Renneinteilung den Wettbewerb der 12- und 13-Jährigen, während die einheimischen Nachwuchs-Biker Jakob Schaef (Team Bonsai Bikes), Philipp Eischer aus Claffheim und Amelie Nähr (SV Rauenzell) im Rennen der U11-Teilnehmer mit Podestplätzen glänzen konnten.Gar für internationale Akzente auf der Frankenhöhe sorgten das deutsch-irische Tandem Kirsten / Stephen Dunne und der Neuseeländer Hamish Allan.

FILM ANSEHEN

Peter Hölzlein / Armin Jechnerer

Sommersportwoche der Herrieder Aquathleten

Bereits zum 4. Mal führten die Herrieder Aquathleten eine Sommersportwoche für Kinder und Jugendliche durch. Bei herrlichem Ferienwetter mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck konnten die 22 jungen Teilnehmer zwischen 6 und 12 Jahren wieder viele verschiedene Sportarten ausprobieren und kleine spielerische Wettkämpfe bestreiten. Auf dem Programm standen unter anderem Basketball, Tischtennis, Laufen, Volleyball, Tennis, Leichtathletik und Balancieren auf der Slackline. Der Radausflug ging diesmal zum Besinnungsweg nach Aurach mit einer kleinen Mountainbikerunde für die „Größeren“. Natürlich durfte auch das Schwimmen im Freibad nicht fehlen, wo neben den vielen Wasserspielen auch Startsprünge professionell geübt wurden. Einige Kinder haben bei der Gelegenheit auch gleich noch ein Schwimmabzeichen abgelegt. Die beiden Trainerinnen Antje Marzok und Sabine Hölzlein wurden bei der Sommersportwoche von den 4 jungen Nachwuchstrainerinnen Annalena und Emma Sorg und Annalena und Michele Marzok unterstützt. Einige Mütter sorgten dankenswerterweise für das Mittagessen. Ohne die engagierten Helfer und die Unterstützung

durch örtliche Sponsoren wäre eine Durchführung der Sommersportwoche in dieser Form nicht möglich. Vielen Dank! Auch der regelmäßige und umfangreiche Trainingsbetrieb der Herrieder Aquathleten kann nur durch großen Einsatz der ehrenamtlichen Übungsleiter durchgeführt werden. Der Verein freut sich hier besonders über das große Engagement der „Jungen“ aus den eigenen Reihen.

Aquathleten in Erlangen aktiv

Tobias Hofmann

Am 03.08.14 starteten drei Aquathleten beim M-net Triathlon über die Mitteldistanz (2 – 80 - 20 KM). Christian Röhr wagte sich nach einer „kurzen“ 14-jährigen Pause erneut auf diese Distanz und finishte nach 5:05:29 Std. nur knapp über seiner persönlichen Bestzeit. Andreas Künzel startete mit einer sehr starken Schwimm- und Radleistung, musste jedoch beim Laufen aufgrund von Magenproblemen etwas an Tempo rausnehmen. Trotzdem kam er bereits nach schnellen 4:48:20 Std. ins Ziel. Tobias Hofmann (siehe Bild) wagte sich erstmalig auf die Mitteldistanz. Mit einer Zielzeit von 4:41:54 Std. feierte er ein starkes Debüt und sicherte sich direkt die vereinsinterne Tages-Bestzeit. Auf der Kurzdistanz (1,5 – 40 – 10 KM) vertrat Bruno Beyer die Vereinsfarben und finishte in 2:46:23 Std. Auch hier Glückwunsch zur vereinsinternen Tages-Bestzeit!

Starker Auftritt der Herrieder Aquathleten beim 8. Altstadt-Rennen Leutershausen

Am Freitag, dem 25. Juli 2014, waren die Herrieder Aquathleten erneut mit 3 Mannschaften in Leutershausen vertreten. Sowohl für das Männerteam, als auch für das Damenteam ging es um die Titelverteidigung. Das erste Mal mit am Start war ein Mixed-Team, das bei 28 gemischten Mannschaften den 6. Platz erringen konnte. Die Männer der Aquathleten (71 Runden insgesamt) - gesponsert von der Firma Electro Beck - mussten sich heuer nur dem Team radhaus ansbach geschlagen geben, welches das 2-stündige Staffel-Rennen mit 1 Runde bzw. 1000m Vorsprung gewann. Noch knapper verloren die Damen ihren Titel: Das Frauen-Team des CVJM Leutershausen finishte nach 2 Stunden mit exakt der gleichen Rundenzahl von 59, die Schlussfahrerin aus Leutershausen fuhr jedoch eine Zehntel-Sekunde vor Jenny Vogt über die Ziellinie. Ein spannendes Rennen, eine unglaubliche Atmosphäre, eine großartige Veranstaltung: Herzlichen Glückwunsch an die Sieger und vielen Dank an die Veranstalter vom CVJM Leutershausen.

Ergebnisse**:** http://www.abavent.de/anmeldeservice/186/377/ergebniss/1572/

Staffellauf ums Autobahnkreuz

Einen tollen Erfolg konnten die Herrieder Aquathleten beim diesjährigen Autobahnkreuzlauf feiern. Bei der mittlerweile 16. Auflage dieses Mannschafts-Klassikers gingen die Aquathleten mit zwei schnellen Läuferinnen in der gemischten Mannschaftswertung an den Start. In einer Zeit von 4:14:28 Stunden bewältigten die Aquathleten die insgesamt 61 Kilometer. Dies bedeutete nicht nur den zweiten Gesamtrang in der gemischten Mannschafts-Wertung sondern auch gleichzeitig den zweiten Rang insgesamt. Die erste reine Männermannschaft lief auf dem 4. Gesamtrang ein. Auf den erstplatzierten TSV Dinkelsbühl hatte man lediglich einen Rückstand von circa 4 Minuten.

Die Teilnehmer des Autobahnkreuz-Laufs:
hinten: Armin Jechnerer, Thomas Heumann, Christian Amesöder, Benjamin Wagner, Mario Kurz, Jennifer Vogt
vorne: Timo Blanckertz, Christian Jechnerer, Theresa Ortenreiter, Christian Röhr

Weitere Ergebnisse und Bilder unter www.joergbehrendt.de

Aquathleten beim Rothsee Triathlon

Am 29.06.14 wagten sich vier Aquathleten trotz anhaltenden Regens an das Abenteuer „Olympische Distanz“. Nach 1,5 KM im Rothsee ging es auf die nicht minder nasse Radstrecke über 42 KM und zum guten Schluss für 10 KM auf die Laufstrecke.
Die glücklichen Finisher sind: Andreas Künzel (02:26:31), Tobias Hofmann (02:35:36), Ingo Hansch (02:36:31) und Bruno Beyer (02:45:31).

Mountainbike Jugendtraining

Seit Mai diesen Jahres haben wir begonnen, jeden Freitag in zwei Alters- bzw. Leistungsgruppen unseren jüngeren Vereinsmitglieder das naturverträgliche Mountainbiking näher zu bringen. Hierzu haben extra die Vorstandsmitglieder Thomas Heumann und Peter Hölzlein und auch die Vereinsjugendleitung und Trainer Sabine Hölzlein, Susanne Gruber und Alexander Schäffer die Fortbildung Nature Ride - Kids on Bike besucht, welche von der DIMB eV (Deutsche Initiative Mountainbike) in Verbindung mit dem BDR (Bund deutscher Radfahrer) veranstaltet wurde.

1 , 2 weiter> >>

Im Mountainbike-Training werden neben dem Ausdauertraining auch Schwerpunkte auf naturvertägliches Biken, Wissen rund um Flora und Fauna, Bike-Technik sowie die notwendigen Grundlagen für das Gelände-Radfahren vermittelt: vom „Palettentraining“ auf dem Pausenhof der Schule bis zur Trainingsrunde im heimischen Waldrevier. Die Buben und Mädchen im Alter von 6 – 14 sind mit großer Freude dabei, Balance- und Bremsübungen durchzuführen, Altersringe an gefällten Bäumen zu zählen und auf Tour zu gehen. Freilich bleibt es dabei auch nicht aus, dass die Teilnehmer auch mal an ihre konditionellen Grenzen stoßen.
Derzeit arbeiten wir mit dem SV Rauenzell und der Sektion Herrieden des DAV daran, die Infrastruktur für das Geländeradfahren im Gemeindegebiet zu verbessern. Ein ehrgeiziges Projekt.

Sabine Hölzlein

Tag des Jugendtriathlon in Herrieden - 10. Juni 2014

Bein Challenge-Triathlon in Roth, dem Traumziel eines Triathleten, gab es schon regelrechte Regenschlachten, da konnte sich der Nachwuchs in Herrieden schon einmal darauf einstellen. Bereits zum dritten Mal organisierten die Herrieder Aquathleten einen Triathlon für 33 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren. Dabei konnten alle jungen Sportler das Jugend-Triathlonabzeichen des Deutschen Triathlon-Verbandes erwerben. Das Herrieder Parkbad und sein Umfeld bot für diese Veranstaltung optimale Vorrausetzungen. Nur das Wetter wollte nicht mitspielen, pünktlich zum Start begann es zu regen, doch die Kinder ließen sich davon nicht im Geringsten beeindrucken.

Im Vordergrund stand, die Freude am Triathlonsport zu vermitteln. Die Kinder und Jugendlichen sollten die drei Teildisziplinen des Triathlons mit Spaß und ohne Leistungsdruck erleben. Daher gab es keine Zeitmessung. Es ging nur darum, die jeweiligen Strecken ohne Unterbrechungen zu absolvieren. Belohnung war im Ziel eine Urkunde und das Deutsche Triathlonabzeichen. Je nach Altersklasse wurde das Abzeichen in Bronze (25m Schwimmen, 1km Rad, 200m Laufen), Silber (100m Schwimmen, 3 km Rad, 500m Laufen) oder Gold (200mSchwimmen, 5km Rad, 1km Laufen) erworben. Schwierig sind die Wechsel zwischen den einzelnen Teildisziplinen, manche der Jüngsten legten in der Wechselzone aber schon eine Professionalität ans Tageslicht, wie sie beim Challenge in Roth nicht besser wäre. Und wenn es nicht so recht klappen wollte, waren immer hilfsbereite Hände zur Stelle.

Auch wenn der Wettkampfcharakter im Hintergrund stand – oftmals wurde doch bis zur Ziellinie gekämpft, zahlreiche Kinder überquerten diese aber mit einem Lächeln im Gesicht. Wie in Roth stand dann auch im Parkbad ein reichlich bestücktes Verpflegungsbüffet bereit, um die geleerten Energiespeicher wieder auszufüllen und auch das Personal des Imbissstandes schob Überstunden. Armin Jechnerer, der die Veranstaltung sachkundig kommentierte, zeigte sich einmal mehr sehr zufrieden mit dem reibungslosen und unfallfreien Ablauf, sein besonderer Dank ging auch an die 20 Helfer, welche dies erst ermöglichten.

Impressionen aus Gern 4. Juni 2014

Am Mittwoch 3.6. absolvierten einige Aquathleten einen Triathlon der anderen Art. Zunächst wurden entweder 12 km Lauf am Altmühl-Überleiter oder eine Freiwasserschwimmen-Einheit absolviert. Im Anschluss musste eiskalt geduscht werden und als letzte Disziplin wurde der Geschenk-Korb unserer AGIL-Partner aus Burgoberbach vertilgt. Diesen hatte die 19 aktiven Duathleten erkämpft, als sie als teilnehmerstärkster Verein ausgezeichnet wurden. Eingeladen waren zum Training alle interessierten Mitglieder. Das wechselhafte und frische Wetter hielt jedoch einige ab. Die Wirtsleute des Kiosk in Gern waren so freundlich ,uns in ihrer Laube vor dem Regen Unterschlupf zu gewähren und so wurde es eine fröhliche Veranstaltung. Nach diesem Training können die Wettkämpfe kommen.

Peter Hölzlein

Vereinsmeisterschaft beim Duathlon in Burgoberbach, 10.05.14

Beim ersten Event der AGIL-Wertung durften die Aquathleten natürlich nicht fehlen und gewannen mit 17 Startern die Sonderwertung „teilnehmerstärkster Verein“!
Der gewonnene Brotzeitkorb wurde am 04.06.14 in Gern vernichtet.
Ach ja gelaufen, geradelt und gelaufen sind wir natürlich auch noch, hier die Ergebnisse:
Damenwertung:
1. Stefanie Brunner (1:36:32)
2. Tina Reim (1:42:48)
3. Antje Marzok (1:47:02)
4. Susanne Gruber (1:49:13)

Herrenwertung:
1. Thomas Heumann (1:21:48)
2. Christian Jechnerer (1:24:42)
3. Jochen Böckler (1:25:03)
4. Christoph Wahler (1:28:26)
5. Peter Hölzlein (1:30:50)
6. Tobias Hofmann (1:30:58)
7. Andreas Künzel (1:31:38)
8. Mario Kurz (1:32:52)
9. Christian Amesöder (1:34:32)
10. Christian Röhr (1:35:35)
11. Klaus Uhlmann (1:40:04)
12. Bruno Beyer (1:41:46)
13. Eberhard Hatz (1:47:52)

Glückwunsch an die neuen Vereinsmeister!

Thomas Heumann

Vereinsmeisterschaften beim City-Lauf Ansbach, 04.05.14

Insgesamt 13 Aquathleten stellten sich bei sommerlichen Temperaturen der Herausforderung des City-Laufs.

Unser Glückwunsch zur Vereinsmeisterschaft:

Damenwertung (HM):
1. Stefanie Brunner (1:47:44)

Damenwertung (10 km):
1. Moni Volkersdorfer (48:17)
2. Susanne Gruber (52:15)

Herrenwertung (HM):
1. Christoph Wahler (1:36:58),
2. Eberhard Hatz (1:57:24)

Herrenwertung (10 km):
1. Christian Jechnerer (39:06)
2. Mario Kurz (43:18)
3. Tobias Hofmann (43:33)
4. Christian Röhr (44:04)
5. Matthias Böhm (44:17)
6. Bruno Beyer (45:41)
7. Josef Brumberger (48:13)

Und auch unsere Jüngsten waren aktiv!

Schmidt Lea (2. W12 11:19), Rothenberger Julia (4. W9 5:59), Leopoldseder Alina (9. W12 13:20), Leopoldseder Nico (20. M9 5:54)

Thomas Heumann

Aquathleten beim Formtest in Treuchtlingen

Auch einige der Herrieder Aquathleten nutzen den 20. Treuchtlinger Frühjahreslauf als Formtest. Der Jüngste der Starter, Justus Heumann kam auf der 400m-Strecke als Gesamtvierter ins Ziel.

Sein älterer Bruder Paul musste bereits mit 1200m eine deutlich längere Strecke absolvieren. Der gemeinsame Start aller Schüleraltersklassen erwies sich hier für ihn als großes Hindernis um den passenden Rhythmus zu finden. Er ließ sich vom schnellen Tempo der "Großen" verleiten und musste auf dem späteren Streckenabschnitt herausnehmen. Er bewältigte die Strecke in 6:42 Minuten.

Beim Hauptlauf über vermessene 10 Kilometer findet sich traditionell ein sehr starkes Feld ein. Bemerkenswert war auch dieses Jahr, dass insgesamt gleich 53 Starter die 40-Minuten-Marke knacken konnten. Thomas Heumann und Christian Amesöder begannen sehr schnell, hatten aber leider auf der zweiten Hälfte doch sehr zu kämpfen. Beide belegten jedoch in ihrer Altersklasse vordere Plätze. Thomas wurde mit einer Zeit von 38:06 Minuten zweiter der M35 (gesamt: 31), Christian wurde in 45:30 dritter der MJ, U20 (gesamt: 113). Sehr konstant und gleichmäßig teilte sich Peter Hölzlein sein Rennen ein, mit 44:11 belegte er den 13. Platz der M45 (gesamt: 103)

Schöne Bescherung!

Natürlich gibt es für Ausdauersportler keine Winterpause. Beinahe überall sieht man derzeit Sportkameraden radeln oder joggen. Dennoch werden die meisten etwas mehr Zeit zum Ausruhen finden, einige werden auch sportlich Bilanz ziehen bzw. Ziele für 2014 definieren. Hinter den Aquathleten liegt ein ereignisreiches Jahr, das mit einer Bootstaufe am 1. Januar begann. Dass unsere Vereinsmitglieder nicht nur individuell erfolgreich Wettkämpfe bestreiten können, sondern auch gemeinsam in die Alpen fahren, unsere Freunde in Melk besuchen, Veranstaltungen organisieren oder Trainingswochenenden bestreiten können, wurde 2013 wieder deutlich. Dieses Gemeinschaftsgefühl konnte besonders intensiv bei unseren Bootsausflügen auf der Altmühl erlebt werden. Ein Verein ohne Nachwuchs hat keine Zukunft. Insofern können wir uns glücklich schätzen. Die Kinder- und Jugendabteilung ist ein wunderbares Aushängeschild unseres Vereins. Dabei war die Sommersportwoche sicherlich das absolute Highlight.2014 wollen wir günstigere Mitgliedsbeiträge und als Neuerung einen Familientarif einführen. Die Zahl unserer Mitglieder nähert sich der 200er Marke. Bereits zum 7. Mal fand am 1. Januar unser traditionelles Eisschwimmen statt.

Ein toller Jahresauftakt -

und hier gibt`s die **Bilder von Jörg Behrendt** und den **Film von Hans Christ.**

Armin Jechnerer