

# TriZiT

Ladenburg-Special



RömerMan 2006



weiter ▶



Während Timo Bracht (links, mit Sohn André) eine Woche nach seinem sensationellen zweiten Platz beim Ironman Germany in Frankfurt zum Zuschauen verdammt ist, weil die Beine noch schmerzen, machen sich die schnellsten Schwimmer auf den Weg in die erste Wechselzone.



Dann geht es Schlag auf Schlag. Zunächst entledigt sich Karsten Dellbrügge unnötigem Ballast, dann kommen die Top-Favoriten an Land: Uwe Widmann (in seinem Schlepptau Filip Kristl) und der Kanadier Luke Dragsta, der als einziger der Favoriten nicht eine Woche zuvor in Frankfurt...



...am Start war. Hermann Müller von der TSG Reutlingen (links) und der Mannheimer Winfried Traub (rechts) schließen die erste Teilstrecke im Neckar ebenfalls schnell ab und machen sich auf die Jagd nach Dellbrügge. In der AK40 entsteht so frühzeitig ein packender Dreikampf.



**"Nichts als Sonnenbrand beim Triathlon bekommen?"**

Lernen wie man effizient trainiert - Herbstseminare von finisher concepts

4.-5. November und 2.-3. Dezember in Mannheim

**[www.finisherconcepts.de](http://www.finisherconcepts.de)**





Die Zuschauer warten gebannt und sehen in Laura Schmitz (Eberbach, l.) die schnellste Frau aus den Fluten steigen. Die Top-Favoritin Katja Schumacher und Anna Laib (rechts), die gerade ihren Abschluss zur Diplom-Biologin geschafft hat, liegen jedoch nicht weit zurück.



A power breakthrough.



## POWERTAP SL™

- 1,5% genau
- Extra-leichte 416 Gramm
- Offizieller Sponsor des Phonak-Teams

Von CycleOps, dem Marktführer der Power-Technologie.

TRI-Dynamic GmbH [www.tridynamic.de](http://www.tridynamic.de)



CycleOps  
WHERE WINE BEGINS





[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Mit Martin Schmidtke (links), Silke Will und Nina Kleemann kommen drei weitere Mannheimer aus dem Wasser. Will (Mitte) hat es für heute geschafft, sie wird in der Staffel an Caren Sonn übergeben. Schmidtke und Kleemann hingegen haben noch etwas Arbeit vor sich.



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Jeder nimmt seine Schwimmleistung anders wahr. Manch eine(r) schaut beim Blick auf die Uhr etwas grimmig drein, andere wiederum freuen sich des Lebens und Dritte sehen schon ganz schön geschafft aus. Schwimmen ohne Neoprenanzug ist eben nicht Jedermann's Sache.



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Ein braungebrannter Kai Geffers (links), eine Woche zuvor Ironman-Frankfurt-Finisher in 10:59 Stunden, hat heute die Zuschauerrolle angenommen und feuert Gunther Mair (Mitte) und Ursula Börner kräftig an. Die Pause heute hat er sich verdient...



Wir bieten Triathleten eine kompetente und unabhängige Beratung in den Bereichen:

- Private und betriebliche Altersvorsorge
- Berufsunfähigkeits-Schutz
- Private Krankenversicherung
- Viele weitere Vorsorgeprodukte

Besonderes  
**PLUS**  
für Triathleten

„Das Team der Marathon Finanz AG berät Sie fair, individuell und kompetent.“

Ihr Dr. Michael Ziegler

Wir bieten Preisvorteile gegenüber den herkömmlichen Tarifangeboten. Viele Triathleten aus dem Spitzensport und Breitensport sind bereits unsere Kunden. Testen auch Sie uns!

# Triathlon wird belohnt!

Internet: [www.marathon-finanz.de](http://www.marathon-finanz.de)

E-Mail: [info@marathon-finanz.de](mailto:info@marathon-finanz.de)

Telefon: 0221-430 58 34



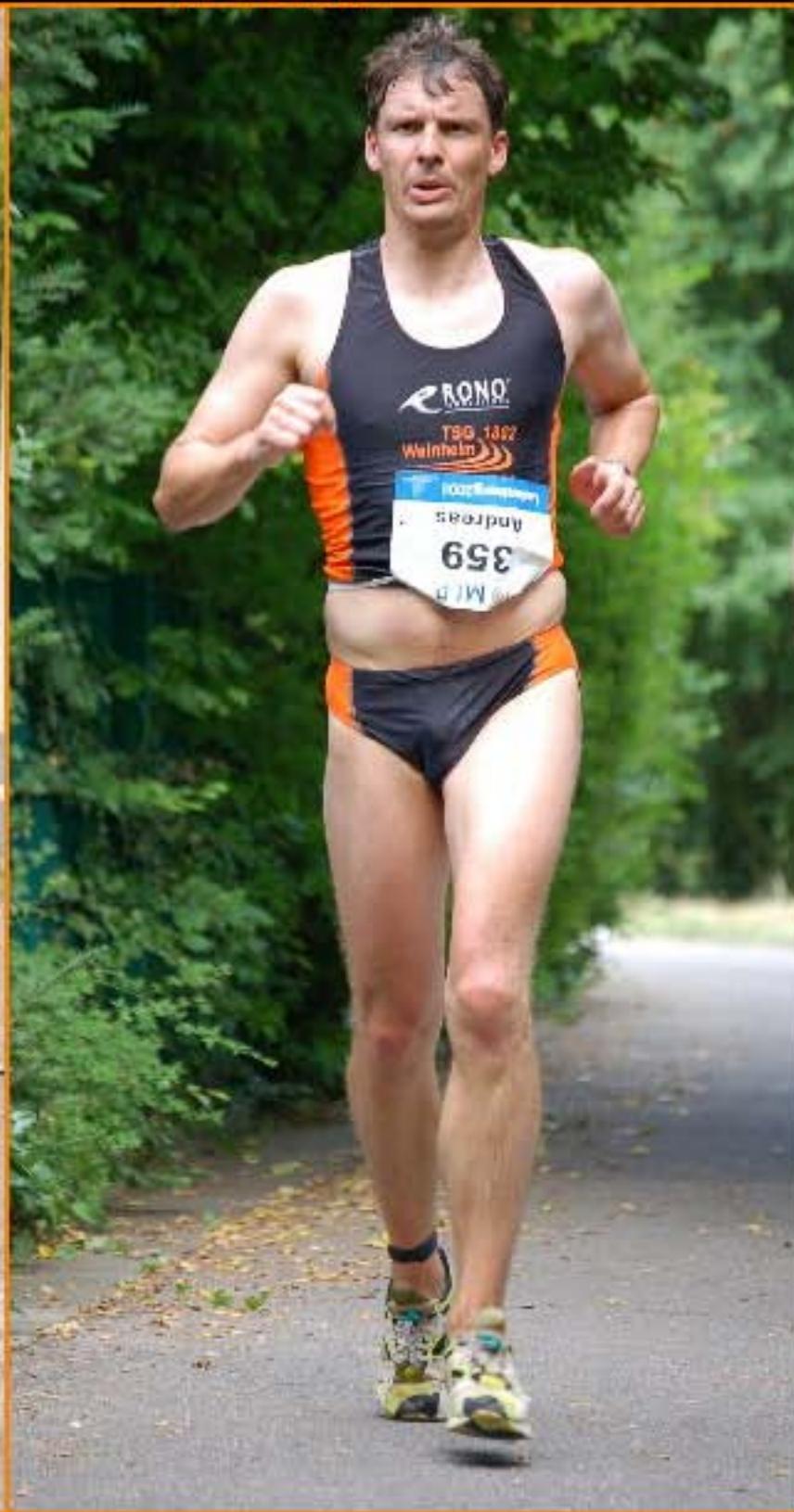
Marathon Finanz AG  
Mehr Werte



Luke Dragsta liegt weit in Führung, als die müden Frankfurt-Starter zum Laufen kommen. Lothar Leder (links) wird am Ende Dritter. Auch Winfried Traub (Mitte) muss trotz einer starken Vorstellung mit dem dritten Platz Vorlieb nehmen - in der Altersklasse 40. Rechts Markus Pfeifer.



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Mathias Pfähler (l.) vom SV Nikar Heidelberg nimmt alles mit, was seinem Körper Kühlung verschafft. Auch Jakob Schomerus (LAV Ziegelhausen) würde sich bei dieser Hitze über eine kalte Dusche freuen. Die Startnummer falsch herum trägt Andreas Hagen (rechts).



Corinna (links) ist für das Feudenheim-Gymnasium auf die Laufstrecke gegangen. Frederic Breheret hat allem Anschein nach großen Spaß am RömerMan - es ist ja auch ein tolles Rennen. Sehr locker sieht Patrick Berbner (rechts) noch aus - er wird am Ende 61.



Rainer Prior (l.) quält sich mit Rückenbeschwerden herum - und Vereinskameradin Karoline Kugler (Mitte) setzt zum Überholvorgang an. Rechts: Ist das nicht...? Nein, das ist nicht Winni Traub, sondern Bruder Martin Müller, der übrigens exakt so schnell läuft wie Traub (40,22).



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung

# Ihr Triathlon-Spezialist

- Erstklassige Angebote
- kompetente Beratung



**M-K-SPORT**

Wir setzen auf Qualität

Gubener Str. 49  
40627 Düsseldorf,  
Tel. 0211-27 63 84

**[www.m-k-sport.de](http://www.m-k-sport.de)**



< zurück



weiter >

## *Ein rundum gelungenes Event: der RömerMan*

1800 Meter Schwimmen im Neckar (erstmals ohne Neoprenanzug), 42 Kilometer Rad fahren durch den vorderen Odenwald auf einer der schwersten Strecken Deutschlands (650 Höhenmeter) und zehn abschließende Lauf-Kilometer durch "Deutschlands schönsten Park 2006" - der RömerMan in Ladenburg gehört mittlerweile zweifelsohne zu den schönsten und fairen Triathlon-Veranstaltungen der Welt.

Was die Organisatoren um Günter Bläß und Jürgen Hilberath in vielen Jahren harter Arbeit auf die Beine gestellt haben, hat Hand und Fuß und ist ein rundum gelungenes Event. Jahr für Jahr wurde verbessert, was zu verbessern war und heute sieht man an allen Ecken und Enden, dass das Ladenburger Triathlon-Festival keine aus dem Boden gestampfte, sondern eine gewachsene Veranstaltung ist. Großen Anteil daran haben auch die 400 Helfer, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich wäre. Von morgens um sieben Uhr bei der Startunterlagenausgabe bis nachts um drei, wenn nach der Finisher-Party abgebaut wird, sind sie zur Stelle und sorgen für das Wohl der Athleten.

Fazit: Das Ladenburger Triathlon-Festival ist wie der Name schon sagt nicht nur ein bloßer Wettkampf, sondern ein richtiges Fest. Das erkennen auch die Teilnehmer an, die immer zahlreicher in die Stadt zwischen Mannheim und Heidelberg pilgern. 2006 waren 1200 Starter dabei und es wären etliche mehr geworden, wenn man nicht vorher "ausverkauft" hätte melden müssen.

Sportlich war ebenfalls einiges geboten. Neben Topathleten wie Uwe Widmann, Lothar Leder und Luke Dragsta hat der RömerMan auch einen breiten Unterbau: Der Breitensport trifft hier die Weltklasse. Wer in seinem Triathlon-Leben nicht wenigstens einmal in Ladenburg am Start war, der hat etwas verpasst.

(mh)



Uwe Blaffert (links) aus Lampertheim kann sich auch in der zweiten Laufrunde noch freuen. Bernhard Rose (Mitte) läuft auf den 94. Platz, Margret Zwirn-Schomerus (rechts) schafft es aufs Treppchen bei den Seniorinnen 1 - dank guter Laufleistung.



Obwohl seine Tochter kurz vor der Entbindung steht, hat sich Gerd Weinhart (links) als Kampfrichter zur Verfügung gestellt und sieht auf der Laufstrecke nach dem Rechten. Bei Isabell Scheibe (Mitte) und Patrick Lugenbiel kann er nichts Auffälliges feststellen.



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Jutta Kammer (links) glänzt mit der zweitbesten Radzeit im Frauenfeld, Uwe Widmann (rechts) mit Gesamtrang zwei bei den Männern. Der Ironman Germany steckte ihm noch in den Knochen - dafür hat er seine Sache aber gut gemacht. In der Mitte: Nina Kleemann.



Drei Top-Athleten auf dem Weg in Richtung Ziel: Alexander Lang (Freiburg, links), der Organisator des Xterra Germany, hat schon mehrere Hawaii-Starts und Top-Platzierungen auf seinem Konto, ebenso wie Katja Schumacher (r.). Hermann Müller ist als Top-Schwimmer bekannt.



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Jens Deiß (l.) startet für die TSG Maxdorf, er erreicht Rang zehn. Oliver Keck, der das Newsportal [finisherconcepts.de](http://finisherconcepts.de) mit Nachrichten versorgt, wird 24. Achim Leiss (r.), ehemaliger Top-Triathlet, will nach einem Ausflug in den Kraftsport wieder zurück zum Ausdauerdreikampf.



**"Nichts als Sonnenbrand beim Triathlon bekommen?"**

Lernen wie man effizient trainiert - Herbstseminare von finisher concepts

4.-5. November und 2.-3. Dezember in Mannheim

**[www.finisherconcepts.de](http://www.finisherconcepts.de)**



MTG-Athleten, wo man hinsieht. Links Steffi Schmid, die zur Frauen-Staffel Sopremamas gehört und den Sieg nach Hause läuft. In der Mitte Franky Döring, rechts Mike Gehring. Letzterer stand vor Wochenfrist beim Ironman in Frankfurt an der Startlinie.



[www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die kostenlose Triathlon-Webzeitung



Dirk Dewald (links), Alexander Ebner (Mitte) und Christian Dobirr sind allesamt bekannte Sportler aus der Region, die schon Ewigkeiten in der Triathlonszene unterwegs sind. Am Ende holen die drei die Plätze 16, 19 und 33 und wir, [www.trizeit.de](http://www.trizeit.de) - die Triathlon-Webzeitung, sagen...

# Auf Wiedersehen!



**finisher concepts**  
die trainingsagentur

## Seminar

### "Effizientes Training - Theorie und Praxis"

Das Kultseminar für eine perfekte Langdistanzvorbereitung  
In der Heimat des besten Ironman-Teams der Welt

**Termine:**  
4.-5. November 2006 in Mannheim  
2.-3. Dezember 2006 in Mannheim

**Preise:**  
bis 30.04.2006: Frühbucherrabatt 139 €, Partnerrabatt 129 € p.P.  
bis 31.08.2006: Frühbucherrabatt 149 €, Partnerrabatt 139 € p.P.  
ab 31.08.2006: 169 €, Partnerrabatt 149 €

In Theorie und Praxis erläutert das finisher concepts team, zusammen mit eingeladenen Experten, wie Sie Ihre Vorbereitung für die nächste Saison optimieren können.

Neben Seminaren zu zentralen Themen des Ausdauersports wie Trainingsmethodik, Ernährung, Trainingssteuerung und Besonderheiten des Trainings der einzelnen Disziplinen, werden auch praktische Übungen zu Schwimm- und Lauftechnik, Krafttraining und Korrektur der Sitzposition auf dem Rad stattfinden.

Schließlich werden wir einen individuellen Makroplan für die Saisonvorbereitung entwickeln. Dieser wird Ihnen helfen, Ihr Ziel zu fokussieren und auf den Punkt vorbereitet zu sein.

Details und Anmeldung unter [www.finisherconcepts.de](http://www.finisherconcepts.de)

*Abonnieren Sie jetzt  
kostenlos die*



*Infos unter [www.trizeit.de](http://www.trizeit.de)*

Impressum:

Redaktion Trizeit  
Matthias Heim  
Website: [www.trizeit.de](http://www.trizeit.de)  
Kontakt: [redaktion@trizeit.de](mailto:redaktion@trizeit.de)

Herausgeber: Matthias Heim  
Chefredakteur: Matthias Heim (V.i.S.d.P.)  
Fotos & Layout: Matthias Heim  
Logo: Oliver Scherf  
Anzeigen: [anzeigen@trizeit.de](mailto:anzeigen@trizeit.de)

© Matthias Heim, 2006. Alle Rechte vorbehalten. Diese Webzeitung und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach Genehmigung des Herausgebers und mit Quellenangabe. In dieser Webzeitung sind Links zu anderen Seiten gesetzt. Gemäß eines Urteils des Landgerichts Hamburg vom 12. Mai 1998 distanzieren wir uns ausdrücklich von rechtswidrigen Inhalten der verlinkten Seiten.

