

1. LUDWIGSBURGER CITYTRIATHLON

www.ludwigsburger-citytriathlon.de

DER Triathlon in der Region Stuttgart / Stadt – Land – Fluss reloaded!

29. MAI 2016

NECKARUFER HOHENECK + MARKTPLATZ LUDWIGSBURG



Der MARSTALL sprintet mit:

IM GALOPP BIS INS ZIEL!

Dabei sein
am Sonntag, den
29. Mai

der MARSTALL sponsert
den 1. Ludwigsburger
CityTriathlon



MARSTALL
Shopping à la Ludwigsburg

cleverfit

tegut...
Gute Lebensmittel

OCHSNER
SPORT

Sportnahrung.de

Roy Fischer
im Gespräch mit
Julia Spors

INTERVIEW

„NEUES BIETEN“

Roy Fischer, der Initiator und Organisationschef, freut sich auf die erste Auflage des Ludwigsburger CityTriathlons. Im Interview verrät der Triathlonexperte, was die Sportler und Zuschauer am 29. Mai erwartet und wie die Veranstaltung in zehn Jahren aussehen soll.

Was erwartet die Leute beim 1. Ludwigsburger CityTriathlon?

Roy Fischer: Sie erwartet der einzige Triathlon über die olympische Distanz und im Freiwasser in der Region Stuttgart. Bei allen anderen Veranstaltungen in der Region werden Sprintdistanzen angeboten. Zudem findet das Schwimmen dort in Freibädern oder Seen statt. Deshalb legen wir Wert auf diese Unterscheidung. Wir wollen uns abheben von den anderen, etwas Neues bieten. Wir möchten ein Leuchtturmprojekt in Sachen Triathlon in der Region Stuttgart sein. Ein ursprünglicher Triathlon, bei dem der Erste im Ziel auch der Sieger ist.

Der Name CityTriathlon verrät es ja schon. Es geht in die Stadt. Warum dorthin?



Roy Fischer: Wir wollen die Athleten zu den Zuschauern und zugleich etwas sportliches Flair in die Stadt bringen. Es ist immer faszinierend, Sport zu beobachten. In der Stadt kann man das ganz anders leben als auf dem Dorf. Da wird der Triathlon populärer, alleine schon dadurch, dass mehr Leute da sind. Die Athleten bekommen hier eine ganz andere Bühne. Da wird jeder gefeiert, ob der Erste oder der Letzte.

Wird denn auch ganz Ludwigsburg eingebunden in den CityTriathlon?

Roy Fischer: Natürlich. Der Marktplatz, das Blühende Barock, das Schloss, die Bärenwiese – die Athleten kommen während des

Wettkampfs an all diesen Orten vorbei. Die Laufstrecke führt zudem direkt durch die Fußgängerzone. Und auch das Landschaftsschutzgebiet Zugwiesen binden wir mit ein. So hat man auf drei Kilometern sogar noch pure Idylle.

In diesem Jahr findet die Veranstaltung zum ersten Mal statt. Wenn Sie träumen – wo steht der Ludwigsburger CityTriathlon in fünf oder zehn Jahren?

Roy Fischer: Ich hoffe, dass wir dann einer der wichtigsten olympischen Triathlons in Deutschland sind, bei dem die Stars aus der Szene an den Start gegen und tausende Zuschauer dabei sind. Der CityTriathlon soll nach dem Citylauf das zweite Breitensportspektakel in Ludwigsburg werden.

ZUR PERSON

Roy Fischer war früher Leichtathlet, ehe er im Alter von 24 Jahren durch Zufall zum Triathlon kam. Mit dem SV Ludwigsburg ging er in der Bundesliga an den Start. Ende der 90er konzentrierte sich der heutige 51-Jährige dann hauptsächlich aufs Moderieren von Triathlon-Veranstaltungen, unter anderem war er für Eurosport bei den Olympischen Spielen in Sydney und Athen dabei. Seit 18 Jahren organisiert er außerdem den Citylauf in Ludwigsburg.

INHALTSVERZEICHNIS

Interview „Neues bieten“

03

1.CityTriathlon: Los geht's ...

04 - 05

Die Favoriten: Wer siegt?

06 - 07

Alle Strecken

08 - 09

Freies Gewässer: Ab in den Fluss

10 - 11

Alles von A-Z: Infos Besucher

12 - 13

Alles von A-Z: Infos Sportler

14

IMPRESSUM: 1. Ludwigsburger CityTriathlon – DER Triathlon für die Region Stuttgart. Beilage in Teilausgaben der Stuttgarter Zeitung, den Stuttgarter Nachrichten, der Kornwestheimer Zeitung und der Marbacher Zeitung sowie zur Auslage. Auflage: 50.000 Ex. Gesamtherstellung: Adolf Remppis Verlag GmbH + Co. KG, Marbach. Redaktion: Julia Spors, Fotos: Werner Kuhnle, avanti, Nils Frommhold, www.bahn9.de, dpa. Grafik: Sabine Reich (twistdesigns.de), Nils Fischer, Druck: Pressehaus Druck, Stuttgart. Im Auftrag von Roy Sports Ludwigsburg (roysports.de).



Stadt, Land, Fluss: Beim CityTriathlon gibt es das einzige Freiwasserschwimmen in der Region Stuttgart.

1. CITYTRIATHLON

LOS GEHT'S ...

Der Triathlon-Sport übt seit jeher eine enorme Faszination aus. Auf Sportler gleichermaßen wie auf Zuschauer. Gleich drei Disziplinen sind in diesem Wettkampf vereint – das ist für jeden eine Herausforderung. Für einen Hobbysportler ebenso wie für einen Profi-Triathleten. Findet der Wettkampf dann auch noch im freien Gewässer, nahe einer tollen Landschaft sowie

einer belebten Innenstadt statt, dann kann man sich diesem Zauber kaum entziehen. Einen ursprünglichen und echten Triathlon mit Massenstart wollten die Macher des Ludwigsburger Citylaufs schaffen. Das haben sie geschafft. Am 29. Mai geht nun die Premierenveranstaltung über die Bühne.

Mehr als 400 Sportler haben sich bereits im Vorfeld für die Triathlon-Veranstaltung in der Barockstadt angemeldet. Das sind mehr, als man nach einem etwas schleppenden Beginn erwarten hätte können. „Zusammen mit den Nachmeldungen rechnen wir nun

mit etwa 500 Sportlern“, sagt Organisationschef Roy Fischer und gibt zu: „Damit sind wir sehr zufrieden. Das ist klasse.“ Das Schöne: Die Athleten verteilen sich perfekt auf die zwei verschiedenen Distanzen. Genau 155 Triathleten haben sich im Vorfeld für die Olympische Distanz angemeldet, bei der 1500 Meter gelaufen, 40 Kilometer geradelt und zehn Kilometer gelaufen werden müssen. Insgesamt 193 Anmeldungen gingen für die Sprint-Distanz über 750 Meter im Wasser, 24 Kilometer auf dem Rad und fünf Kilometer auf der Laufstrecke ein. Des Weiteren haben sich 17 Staffeln



Mit dem Rad geht es unter anderem durch die Innenstadt, die Laufstrecke führt am Blühenden Barock vorbei (rechts) und endet auf dem Marktplatz (unten).



für die Olympische Distanz und elf Staffeln für die Sprint-Strecke gemeldet.

Das Besondere am CityTriathlon in Ludwigsburg ist, dass hier die Natur sowie das Leben in der Stadt vereint werden. Denn während die Athleten abseits der Innenstadt, in einer kleinen „Schwimmarena“ im Neckar den Wettkampf beginnen, und mit dem Rad unter anderem das Landschaftsschutzgebiet Zugwiesen durchqueren, so kommen sie beim Laufen an den wichtigsten Ludwigsburger Sehenswürdigkeiten vorbei. Am Blühenden Barock genauso wie

an der Fußgängerzone. Gelaufen wird auf einer zweieinhalb Kilometer langen Runde, die je nach Distanz zweimal oder viermal zu absolvieren ist. Ziel des City-Triathlons ist der Marktplatz, also das Herz der Stadt. Es ist der Platz, an dem das Leben pulsiert. Dort sollen sich die Sportler am Ende ihrer Anstrengungen wie Könige feiern lassen.

Für Zuschauer ist dieser Ort ideal, aber auch an zahlreichen anderen Hotspots in der City kann man ganz nah dran sein am Geschehen. Im Bereich der Wilhelmstraße etwa, oder aber am Uferstüble am

Neckarufer bei Hoheneck. Insgesamt gibt es beim Ludwigsburger CityTriathlon – anders als bei vielen anderen Wettbewerben – zwei Wechselzonen. Die erste, in der es vom Wasser aufs Rad geht, befindet sich am Neckar. Die zweite, bei der die Sportler dann vom Rad zum Laufen wechseln, ist auf dem Marktplatz zu finden. Zuschauer können mit einem Shuttlebus zwischen den zwei Punkten pendeln. „Sie können ihr Auto also in aller Ruhe in der Innenstadt abstellen“, sagt Roy Fischer, der sich extrem auf die Premierveranstaltung freut. Denn für ihn geht damit ein Traum in Erfüllung.

Nun wünscht er sich nur noch eines: eine emotionale Veranstaltung, die „Zuschauer und Sportler gleichermaßen erreicht und einen Kultstatus begründet“, so der Organisationschef.



Nils Frommhold (links) gehört zu den Besten seines Fachs, Michael Göhner will ihn schlagen. Vor drei Wochen gewann er beim mz3athlon 2016 in Steinheim.



DIE FAVORITEN

WER SIEGT?

Wenn am Sonntag, 29. Mai, um 10 Uhr beim Ludwigsburger City-Triathlon der Startschuss auf der Olympischen Distanz erfolgt, dann ist einer der ganz Großen mit am Start: Nils Frommhold. Der 29-Jährige zählt neben Jan Frodeno und Sebastian Kienle zu den Aushängeschildern im deutschen Triathlon-Sport. „Er gehört zur absoluten Weltklasse“, sagt Organi-

sationschef Roy Fischer. Der zweifache Ironman-Sieger und amtierende Deutsche Meister auf der Langdistanz wird als drittschnellster Athlet in der Bestenliste deutscher Triathleten auf der Ironman-Distanz geführt und gilt in Ludwigsburg als klarer Favorit.

Neben ihm ist mit Michael Göhner einer der bekanntesten deutschen Triathleten bei der Erstaufgabe des CityTriathlons am Start. Erstvorgut drei Wochen gab der 35-Jährige

nach zwei Jahren Verletzungspause in Steinheim beim mz3athlon sein Comeback. Er gewann, war aber noch nicht wieder in Bestform. „Die vergangenen drei Wochen haben ihm jetzt bestimmt noch einmal gut getan. Zudem ist es ein fahrradfreundlicher Kurs, das dürfte ihm entgegen kommen“, sagt Organisationschef Roy Fischer.

Gute Chancen aufs Treppchen dürfte aber auch Bundesliga-Triathlet Lukasz Wojt aus Würz-

burg haben. Der Pole war 2008 Olympia-Teilnehmer im Schwimmen in Peking, weshalb ihm im Wasser keiner was vormachen dürfte. „Er kommt meist ganz deutlich vor den anderen raus“, hat Fischer mitbekommen. Im Frauenfeld ist Natascha Schmitt aus Frankfurt klar favorisiert. Die 30-Jährige ist deutsche Langstreckenläuferin, Duathletin und seit 2011 Profi-Triathletin. Sie startet vorwiegend auf der Olympischen Distanz sowie auf der Mitteldistanz.

Im Juli 2014 wurde sie Zehnte beim Ironman in Frankfurt. Auf Mallorca schaffte sie es Mitte dieses Monats auf der 70.3-Distanz auf Platz vier. Sie ist also bestens gerüstet für den Wettkampf in der Barockstadt. Hinter ihr dürfte es dann extrem spannend werden, denn mit Renate Forstner, Sigrid Mutscheller, Luisa Moroff und Julia Leye sind gleich mehrere gute Athletinnen am Start.



Die 39-jährige Forstner, die ebenso wie Michael Göhner für das Team Erdinger Alkoholfrei startet, hat schon zig Mal die Deutschen Meisterschaften im Cross-Duathlon gewonnen und ist in einer guten Form. Das ist aber auch Sigrid Mutscheller, die bisher erfolgreichste Wintertriathletin der Welt. Die Sportlerin vom VfL Waiblingen war im vergangenen Jahr beim Ironman in Hawaii am Start und wird nach Ansicht von Roy Fischer „sicher auf dem Treppchen landen“. Unter die ersten Drei kommen würden aber auch gerne die baden-württembergische Vizemeisterin Luisa Moroff aus Maichingen sowie die starke Radfahrerin Julia Leye vom TSV Neustadt. Auf der Sprint-Distanz sind zwar zahlreiche gute Sportler vertreten, einen richtigen Favoriten gibt es aber nicht. Spannende Duelle im Wasser, auf dem Rad und zu Fuß dürfen hier also erwartet werden.

Profi-Triathletin Natascha Schmitt aus Frankfurt ist die Top-Favoritin im Frauenfeld.

GESUNDNAH

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter aok-bw.de/gesundnah

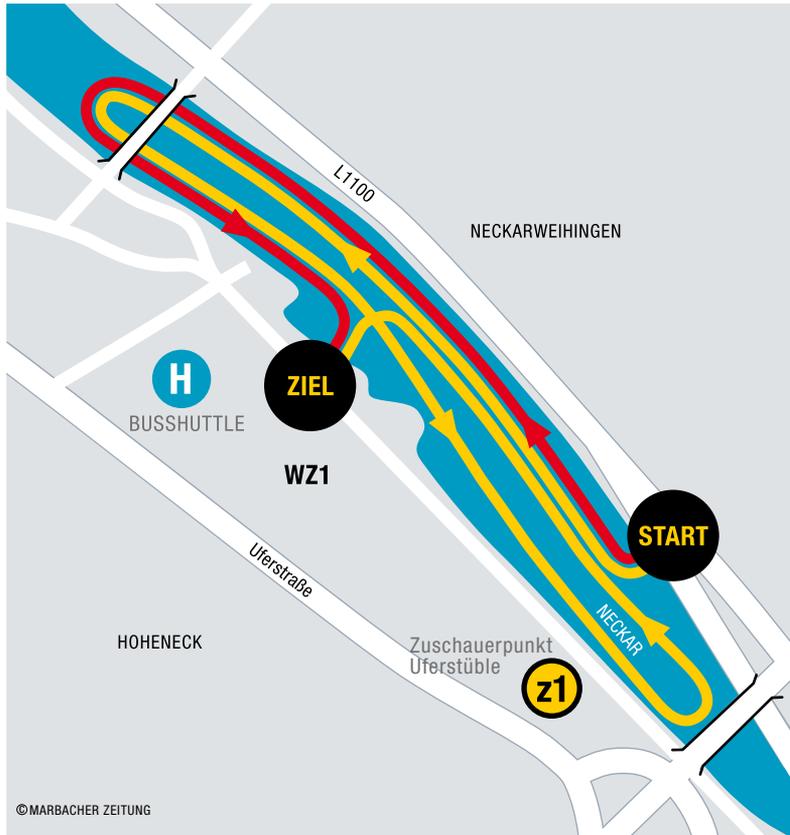
AOK – Die Gesundheitskasse Ludwigsburg-Rems-Murr

ZGH 0084/16 - 05/16 - Foto: www.peterheck.de

Sprint Distanz Start 13:30 Uhr
750 m Schwimmen

Olympische Distanz Start 10:00 Uhr
1500 m Schwimmen

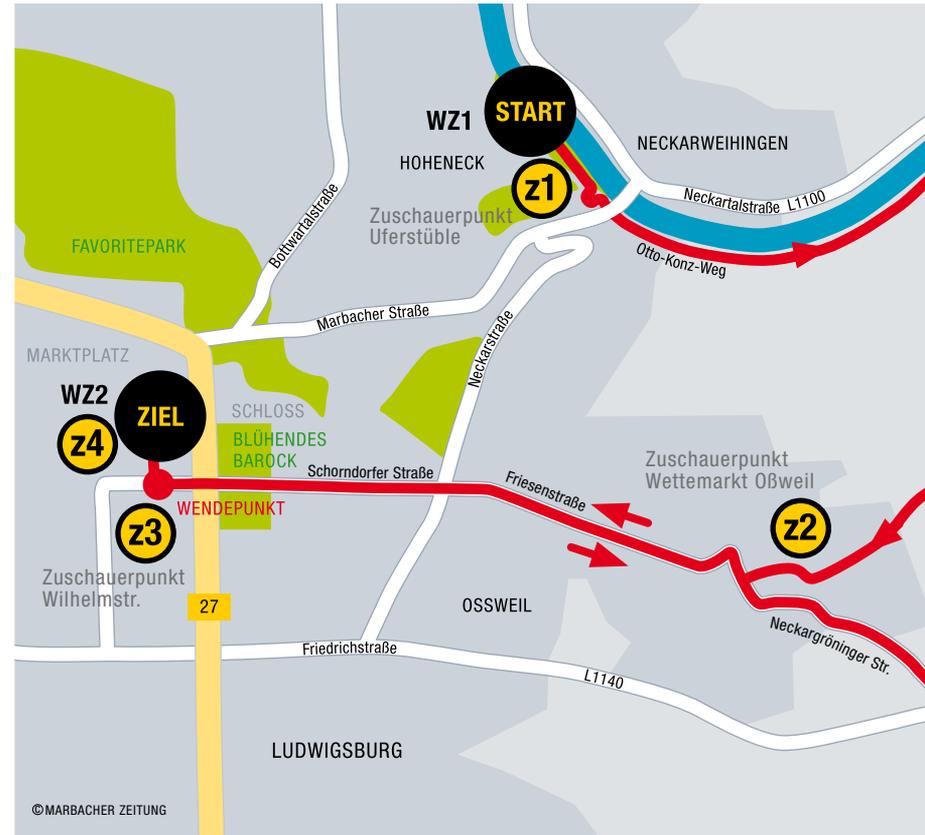
SCHWIMMEN 



Sprint Distanz
24 km Rad (Anfahrt + 1 Runde)

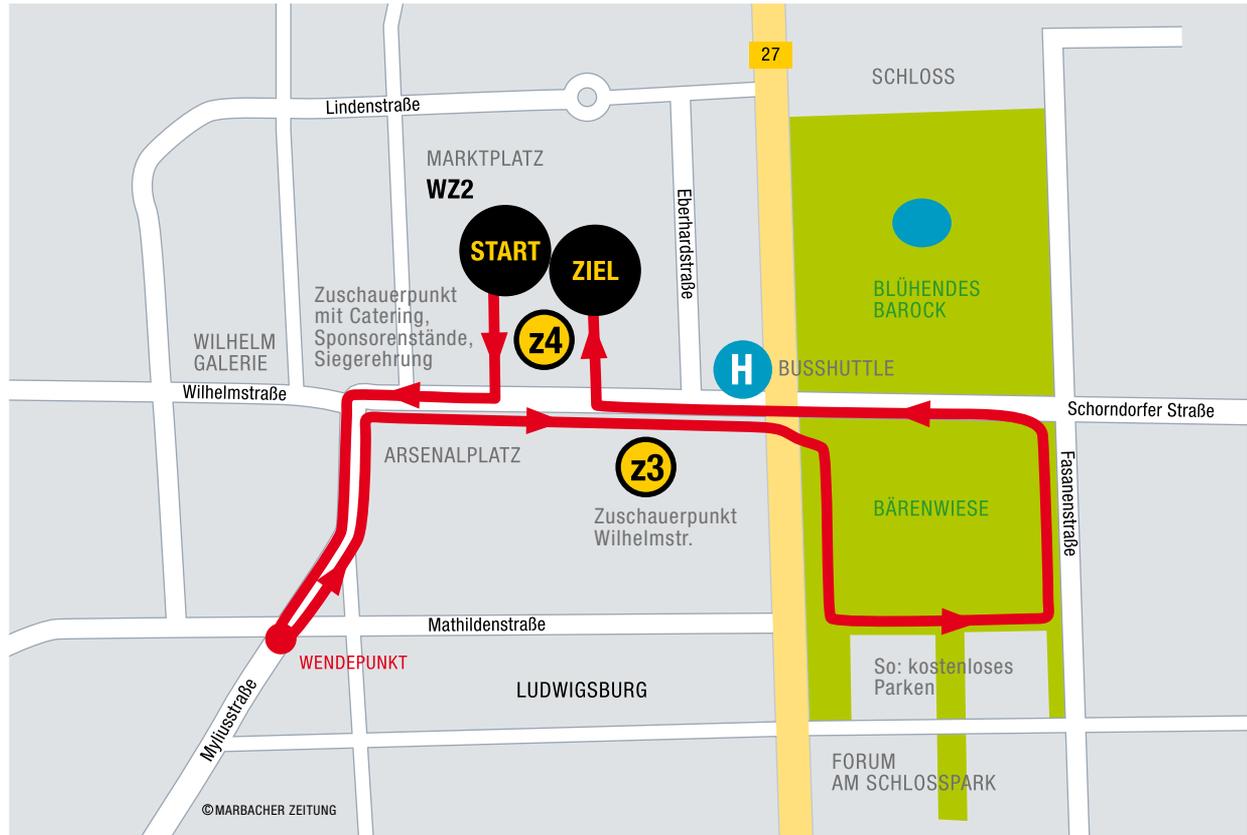
Olympische Distanz
40 km Rad (Anfahrt + 2 Runden)

RAD 



Sprint Distanz
5 km Laufen (2 Runden)
Olympische Distanz
10 km Laufen (4 Runden)

LAUFEN 





FREIES GEWÄSSER

AB IN DEN FLUSS

Im Neckar schwimmen? Für viele ist das im ersten Moment eine Horrorgeschichte. Dabei ist das Gewässer gar nicht so schlecht wie sein Ruf. „Das Wasser hat eine bessere Qualität als die meisten Seen“, sagt CityTriathlon-Organisator Roy Fischer sogar. Volker Heyn, der für die Schwimm- sowie die erste Wechselzone zuständig ist, fügt an: „Wir haben zwar keine Messungen durchgeführt, aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es mir immer prächtig ging nach dem Bad im Fluss.“ Seit inzwischen schon acht Jahren organisiert Heyn einmal im Jahr das Neckarschwimmen – mit wachsendem Erfolg. „Es kommen immer mehr Teilnehmer“, erzählt er.

Volker Heyn organisiert bereits seit acht Jahren einmal im Jahr das Neckarschwimmen.

ZUR PERSON

Volker Heyn ist seit 2014 Präsident des Schwimmvereins Ludwigsburg und beim CityTriathlon zuständig für die Schwimm- sowie die erste Wechselzone. Wenn es um das Schwimmen im Neckar geht, kann dem 45-Jährigen so schnell keiner was vormachen. Zusammen mit Martin Tschepe durchschwamm Heyn im vergangenen Jahr den Neckar von der Quelle bis zur Mündung. Infos zu diesem Projekt gibt es im Internet unter www.bahn9.de

Anfangs sollte das Schwimmen im Fluss eine einmalige Sache sein, „aber es hat so eingeschlagen, dass wir weitermachen mussten“, erzählt der Präsident des Schwimmvereins Ludwigsburg. Ängste? – Die gibt es bei den Teilnehmern kaum mehr.



Martin Tschepe (links) und Volker Heyn haben den Neckar im vergangenen Jahr von der Quelle bis zur Mündung durchschwommen.

Und das zu Recht, wie Roy Fischer sagt. Denn die Strömung ist in seinen Augen völlig harmlos und beherrschbar. „Da braucht sich gar keiner Sorgen zu machen. Zumal das Wasser während des Wettkampfs gestaut wird, so dass es ruhig ist“, erklärt er. Sollte wider Erwartens doch jemand Hilfe, oder auch nur mal eine kleine Pause brauchen, ist Rettung nah. Schlauchboote und Begleitfahrzeuge vom DLRG sind immer in Schlagdistanz zu den Sportlern. „Es kann also nichts passieren“, versucht der Organisationschef alle Bedenken zu zerstreuen.

Empfehlenswert beim Bad im Neckar ist jedoch ein Neopren-

anzug, denn Ende Mai könnte es doch noch ziemlich kalt werden im Wasser. „Ich schätze, wir werden so 17 Grad haben“, prognostiziert Roy Fischer. Volker Heyn hat da Erfahrung – abhalten tut ihn das aber nicht. „Das Tolle am Flussschwimmen ist, dass man immer um sich herum Landschaft sieht. Der Blickwinkel ändert sich ständig, nicht so wie beim Schwimmen im Freibad. Das macht den Reiz aus“, sagt er.

Die Premierenveranstaltung stellt auch für ihn eine Herausforderung dar. „Da ist eine positive Spannung“, sagt er, kann es nun aber kaum erwarten, dass die Athleten am 29. Mai ins Wasser steigen.

DIE ADRESSE FÜR OUTDOOR- & AUSDAUERSPORT

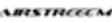


KOMPLETTES **TRIATHLON-EQUIPMENT**
UND KNOW-HOW VOM PROFI

SCHUHE & FUNKTIONSKLEIDUNG
FÜR JEDE AKTIVITÄT & JEDEN BREITENGRAD

**ORTHOPÄDISCHE
LAUFANALYSEN**

**RENNRÄDER, MTBS, WERKSTATT-
SERVICE & ERGONOMIE-BERATUNG**



Obere Marktstr. 4 | Ludwigsburg
www.roysports.de

Dein Rennen. Deine Belohnung.



PROTONISCH | VITAMINHALTIG
KALORIENREDUZIERT

100% Leistung. 100% Regeneration.

Durch das enthaltene wertvolle Vitamin B12 wird der Energiestoffwechsel, die Blutbildung und das Immunsystem gefördert sowie die Müdigkeit verringert.
Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig!

ALLES VON A-Z

INFOS BESUCHER

HOTSPOTS Beim Schwimmen kann man die Sportler am besten vom Uferstüble am Neckarufer aus beobachten. Die Athleten drehen ihre Runden in einer kleinen „Schwimmarena“ zwischen zwei Brücken. Beim Laufen und Radfahren bieten sich der Marktplatz sowie die Wilhelmstraße vorm Rathaus gut zum Zuschauen an. Im Bereich der Wilhelmstraße wird es Bewirtung geben. Stimmungsnester werden zudem am Gensenberg und in Oßweil am Wettemarkt erwartet, da die Radfahrer dort mehrfach vorbeikommen. Auch hier gibt es Bewirtung.

MESSE Im Sportfachgeschäft RoySports in der Oberen Marktstraße wird es von 8 bis 16 Uhr eine Triathlon-Messe geben.

PARKEN Das Parken ist in der Rathaustiefgarage sowie im Akademiehof ab 7 Uhr möglich. Kostenfreies Parken ist auf der Bärenwiese/Forum möglich und wird deshalb empfohlen.

SHUTTLE Für Zuschauer und Betreuer ist ein Bus-Pendel-Verkehr vom Marktplatz zum Neckarufer Hoheneck und zurückeingerichtet. Das Shuttle fährt voraussichtlich im 30-Minuten-Takt.

ZIEL Der Zieleinlauf wird auf dem Marktplatz direkt vor dem Marktbrunnen sein. Zuschauer können hier ganz nah am Geschehen sein.





ZEITABLAUF SONNTAG 29.05.2016

8:00 – 11:00 Uhr

**Ausgabe Startunterlagen im
Wettkampfbüro am Marktplatz**
Roy Sports, Obere Marktstr. 4,
Marktplatz Ludwigsburg

8:00 – 9:00 Uhr

Check-In
ROY SPORTS Olympische Distanz
WZ 2, Marktplatz

8:30 – 9:30 Uhr

Check-In
ROY SPORTS Olympische Distanz
WZ 1, Neckarufer

10:00 Uhr

Start
ROY SPORTS Olympische Distanz
+ CESA Olympische Staffeln

11:00 – 12:30 Uhr

Check-In
Marstall Sprint Distanz
WZ 2, Marktplatz

11:30 – 13:00 Uhr

Check-In
Marstall Sprint Distanz
WZ 1, Neckarufer

13:30 Uhr

Start
Marstall Sprint Distanz
+ KSK Sprint Staffeln

Ab 15:45 Uhr

Siegerehrung
ROY SPORTS Olympische Distanz
auf dem Marktplatz

Ab 16:15 Uhr

Siegerehrung
Marstall Sprint Distanz
auf dem Marktplatz

ENSINGER IST SPORT

DIE Calcium-Magnesium-POWER-QUELLE



528 mg Calcium
124 mg Magnesium



Ensinger
... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle

Offizieller Partner



HÖHENPROFIL RADSTRECKE 210 hm (24 km Strecke) bzw. 320 hm (40 km Strecke)



ALLES VON A-Z

INFOS SPORTLER

BESPRECHUNG Die Wettkampfbesprechung findet am Samstag, 28. Mai, um 19 Uhr im SVL 08-Vereinsheim GIG statt (Otto-Konz-Weg 1, 71642 Ludwigsburg/Hoheneck), neben dem Freibad direkt am Neckar. Die Teilnahme ist für alle Starter verbindlich.

BÜRO Das Wettkampfbüro befindet sich im Sportfachgeschäft

RoySports in der Oberen Marktstraße und ist am Sonntag von 7:30 bis 16:00 Uhr geöffnet.

DUSCHEN Dusch- und Umkleidemöglichkeiten gibt es in der Alleenturnhalle, circa 500 Meter vom Zieleinlauf entfernt. Der Weg ist ausgeschildert.

KLEIDERWECHSEL Alle Teilnehmer des CityTriathlons müssen die zwei Kleidersäcke benutzen, die der Veranstalter zur Verfügung stellt. Die Beutel sind am Start abzugeben und können im Zielbereich wieder abgeholt werden.

MEDAILLE Jeder Finisher erhält im Ziel eine Erinnerungsmedaille.

NEOPREN Der Einsatz eines Schwimm-Neoprens wird empfohlen. Ein Neopren-Verleih ist online auf der Homepage der Veranstaltung noch bis Freitag möglich sowie bei der Nummernausgabe am Samstag und Sonntag. Sollte der Neckar aufgrund extremer Wetterbedingungen nicht für Schwimmer freigegeben sein, wird die Veranstaltung ersatzweise als Duathlon durchgeführt.

NUDELPARTY Im Anschluss an die Wettkampfbesprechung findet

im GIG in Ludwigsburg/Hoheneck die Nudelparty statt. Jeder Teilnehmer hat einen Gutschein dafür in seinen Startunterlagen inclusive. Weitere Gutscheine für Begleitpersonen können für 12 Euro (Kinder 6 Euro) am Eingang erworben werden. Damit sind Essen und Getränke an diesem Abend frei!

WECHSELZONEN Beim Citylauf gibt es zwei Wechselzonen. Der Start und die erste Wechselzone (Schwimmen-Radfahren) befinden sich am Neckarufer bei Hoheneck. Die zweite Wechselzone (Radfahren-Laufen) wird auf dem Marktplatz aufgebaut.

TLT GROUP

Ihr Partner zur Optimierung von Wertschöpfungsketten

Beratung • Produktion • Logistik

TLT Group

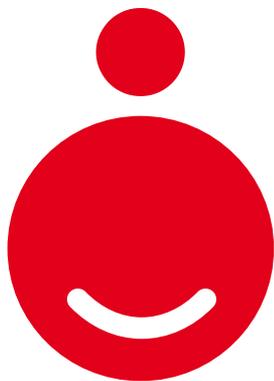
Hans-Grüninger Weg 11
71706 Markgröningen

Fon: +49 (0) 7145 14 2000

Fax: +49 (0) 7145 14 9311

www.tlt-group.com

Lächeln ist einfach.



ksklb.de

**Wenn einem der Finanzpartner spontan
mit einem Kredit helfen kann.**

Sparkassen-Privatkredit.



**Kreissparkasse
Ludwigsburg**