

**Portrait:
Frank Pfundheller**

Im Jahr 2003 erfüllten sich für Frank gleich mehrere Träume. Der erfreulichste Moment für ihn war die Geburt von Sohn Charlie im Juni. Aber auch sportlich ließ das vergangene Jahr kaum einen Wunsch offen. Der Sieg in der Gesamtwertung des Thüringen-Cups, der Saisonwertung des TTV, zeigt schon seine Beständigkeit über die ganze Saison. Glücksmomente gab es vor allem beim Werratal-Triathlon (2. Platz) und bei den Thüringer Meisterschaften in Apolda (3. Platz). Auch am Stausee Hohenfelden präsentierte er sich mit dem 5. Platz als zweitbesten Thüringer in sehr guter Form. Höhepunkt war aber unbestritten der Rochlitzer Bergtriathlon Anfang September. Dort wurde er Thüringer Meister im Triathlon über die Mitteldistanz (2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 20 km Laufen) und mit dem 3. Gesamtplatz auch Dritter der Mitteldeutschen Meisterschaft. Auf der sehr schweren Strecke konnte er seine Stärken im Radfahren und Laufen voll ausspielen und seinen – auf dem Rad schon weit enteilt – Hauptkonkurrenten aus Thüringen Lars Erik Fricke (AC Apolda) etwa 3 km vor dem Ziel überholen. Diese tollen Leistungen sind umso erstaunlicher, als Frank erst seit dem Sommer 2001 kontinuierlich trainiert. Als Jugendlerner hatte er mal mit dem Fußball bei Aufbau Weimar angefangen, wo er bis zum Juniorenalter aktiv blieb. Aufgrund eines gebrochenen Beines beendete er dann die Fußballlaufbahn und bis zu seinem 30. Geburtstag standen Familie, Arbeit und Hausbau im Vordergrund. Erst als er sich dann einem Bekannten bei dessen regelmäßigen Laufrunden anschloss und sich ein MTB für den Weg zur Arbeit zulegte, fand er den Weg wieder zurück zum Sport. Doch vor seinem endgültigen Einstieg im Ausdauerbereich folgte noch ein Intermezzo beim Motocross. Wegen der häufigen Verletzungen und der hohen Kosten blieb dies nur eine kurze Episode. Durch Frau Marquart, deren Tochter Anita im Jahr 2001 ihre ersten Triathlonwettkämpfe bestritt, entstand die Idee, am Jedermann-Triathlon in Hohenfelden teilzunehmen. Damit war der Funke endgültig entfacht. In den folgenden Wochen war Frank dann regelmäßig im Schwannseebad beim Schwimmtraining, um seine Defizite beim Kraulschwimmen abzubauen. Nach nur etwa 5 Wochen stand er dann beim Apoldaer Triathlon zum ersten Mal bei einem „richtigen“ Triathlon am Start. Zwar



Frank Pfundheller.

verlor er bei der Auftaktdisziplin noch ca. 15 Minuten auf die Spitze, doch schaffte er es die 1500 m im Kraulstil durchzuschwimmen. Am Ende wurde er 4. in der AK 30 mit einer Zeit von 2:22:24 Stunden. Nachdem er im Jahr 2002 dann schon 5. in der Gesamtwertung und Sieger in der AK 35 mit einer um 10 Minuten verbesserten Schwimmzeit wurde, folgte dann im letzten Jahr der 3. Platz mit dem Landesmeistertitel in der AK 35. In diesem Jahr hat sich Frank noch mal viel vorgenommen. Deshalb hat er im Winter auch weiter an seiner schwächsten Disziplin dem Schwimmen gearbeitet und sich weiter verbessert. Neben den Wettkämpfen in Thüringen sind auch Starts in der 2. Bundesliga Ost für die SG Triathlon Jena vorgesehen. Mit seinen Leistungen möchte Frank auch andere anspornen, sich im „hohen Alter“ jenseits der 30 für Ausdauersport zu begeistern und die eigenen Leistungsgrenzen auszutesten und zu verschieben.

Thomas ZIRKEL

**Triathlon- und
Duathlonsaison 2004**

Mit dem Jenaer Duathlon am 25. April beginnt traditionell in Thüringen die Wettkampfsaison der Triathleten. Gleich beim ersten Duathlon werden die Landesmeister im Duathlon bei den Erwachsenen ermittelt. Die Thüringer Meisterschaften in dieser Disziplin für den Nachwuchs werden in diesem Jahr erstmals im Rahmen des Weimarer Duathlons am 23. Mai ausgetragen. Das sollte für die Athleten des HSV Weimar ein besonderer Anreiz sein. Die weiteren Saisonhöhepunkte sind dann die Thüringer Meisterschaften im Triathlon am 4. Juli am Stausee Hohenfelden. Erstmals ausgetragen werden die Landesmeisterschaften über die kürzere Sprintdistanz am 11. Juli in Apolda. An diesem Juliwochenende finden zugleich die Deutschen Meisterschaften für den Nachwuchs in Schleswig statt, bei denen wir aller Voraussicht nach mit vier Jugendlichen vertreten sein werden.

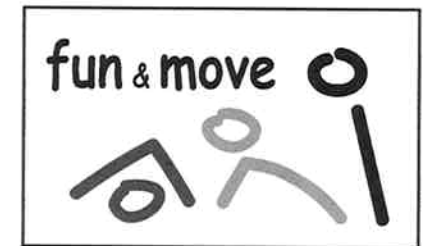
**„Weimar bewegt sich“ –
Triathlon für Schüler und
Familien**

Triathlon mit Schwimmen, Radfahren und Laufen – das kann doch jeder! So war der Ausgangspunkt unserer Überlegungen zu einem in Thüringen bislang einmaligen Triathlon-Event. Der HSV möchte am 27. und 28. August zusammen mit den Stadtwerken und der Stadt Weimar einen Triathlon mit breitem Rahmenprogramm im und um das Schwannseebad veranstalten. Unser Ziel ist es, an den beiden Tagen zusammen mindestens 1000 Menschen in Bewegung zu bringen. Der Freitag steht dabei ganz im Zeichen der Schulen. Während sich am Vormittag die Grundschüler beim Einzel- und Staffeltwettkampf austoben können, stehen am Nachmittag die älteren Schüler am Start. Da der Wettbewerb zum Ausprobieren gedacht ist, sind die Distanzen entsprechend kurz gehalten: 50 oder 100m Schwimmen, 1 bis 2km Radfahren und 200 bzw. 400m Laufen. Neben einer Einzelwertung pro Klassenstufe soll es auch eine Schulwertung getrennt nach Grundschule und Sekundarstufe geben. Der „Fun & Move“-Triathlon soll der Höhepunkt im Jahr des Schulsports für die Schulen in Weimar und dem Landkreis werden.

Unser Ziel als Mannschaft ist es im Thüringen-Cup des Triathlon-Verbandes nicht nur im Nachwuchsbereich, sondern auch bei den Erwachsenen zu gewinnen.

Thüringer Triathlon- u. Duathlonwettkämpfe

- 25. April: 16. Jenaer Duathlon
- 11. Mai: 10. Ilmenauer Duathlon
- 23. Mai: 3. Weimarer Duathlon
- 06. Juni: 10. Geraer Power-Triathlon
- 16. Juni: 12. Ilmenauer Teamtriathlon
- 26. Juni: 19. Werratal-Triathlon
- 04. Juli: 18. Erfurt Triathlon in Hohenfelden
- 11. Juli: 18. Apoldaer Triathlon
- 14./15. August: Bergsee-Triathlon Ratscher
- 22. August: 2. Jenaer Swim & Run
- 28. August: 2. Nordhäuser Scheunenhof-Triathlon
- 05. September: 18. Rochlitzer Bergtriathlon
- 12. September: 4. Arnstädter Kindertriathlon
- 12. September: 12. Falkensteiner Duathlon
- 19. September: 3. Erfurter Duathlon



Am Samstag findet dann ab 10 Uhr ein Familien-Staffel-Triathlon über die gleichen Distanzen statt. Eine Staffel besteht aus einem Schwimmer, einem Radfahrer und einem Läufer. Je nach Alter des jüngsten Staffelmittglieds gibt es verschiedene Altersklassen für die Wertung. Wir wollen dabei vor allem Familien die Möglichkeit geben, einmal gemeinsam bei einem Wettbewerb sportlich aktiv zu werden. Für alle, denen eine Disziplin nicht genügt, gibt es im Anschluß noch die Möglichkeit bei einem Schnupper- und Jedermanntriathlon alle 3 Sportarten in Kombination selbst einmal auszuprobieren. Der „Triathlon-Family-Day“ soll sich aber nicht nur auf den Wettkampf beschränken, sondern ein Bäderfest mit verschiedenen Attraktionen im Schwannseebad werden. Aktuelle Informationen zu der Veranstaltung gibt es demnächst unter www.hsv-weimar-triathlon.de im Internet.