

POWERTRIATHLON



[www.powertriathlon.de](http://www.powertriathlon.de)



präsentiert durch die WBG UNION eG

# RACEBOOK



**30. POWERTRIATHLON GERA 2026**





Wir sind  
**ENERGIE.**

[www.egg-gera.de](http://www.egg-gera.de)

## REGIONALES

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Grußworte                            | 00:00:04 |
| Drei Städte. Ein Team.               | 00:00:06 |
| Zur Geschichte des PT in Gera        | 00:00:08 |
| Triathlonabteilung des TSV 1880      | 00:00:10 |
| „WBG UNION-Challenge“ Klappe die 3.! | 00:00:14 |
| Steffen Justus über Mixed-Relay      | 00:00:16 |

## GUT ZU WISSEN

|   |          |
|---|----------|
| Prosecco und Pailletten - 5 Jahre Varieté | 00:00:18 |
| Emotionen in Bildern - Petko Beier        | 00:00:20 |
| Vorstellung Org. Team                     | 00:00:22 |
| Stay in Gera                              | 00:00:26 |

## Impressum

### Herausgeber/Verantwortlich

TSV 1880 Gera-Zwötzen, Abteilung Triathlon,  
Liebschwitzer Str. 116, 07551 Gera

### Redaktion, Satz und Layout

Gera-Web Gesellschaft für Online Marketing mbH  
Otto-von-Guericke-Str. 4, 07552 Gera  
[www.gera-web.de](http://www.gera-web.de)

### Anzeigenverwaltung

DAKE  
Daniel Zein  
Funkenburgstraße 27, 04105 Leipzig

### Druck

Druckhaus Gera GmbH  
Jacob-A.-Morand-Str. 16, 07552 Gera  
[www.druckhaus-gera.de](http://www.druckhaus-gera.de)

## INFOS FÜR ATHLETEN

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Aussteller- & Streckenplan | 00:00:30 |
| Startzeiten                | 00:00:34 |
| Checkliste                 | 00:00:35 |
| Firmenstaffeln             | 00:00:36 |
| Starterliste               | 00:00:48 |



## Grußwort Kurt Dannenberg Oberbürgermeister der Stadt Gera



Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
sehr geehrte Gäste,

in diesem Jahr feiern wir die 30. Ausgabe des Powertriathlons – und Sie sind mit dabei. Herzlich willkommen in unserer schönen Stadt Gera!

Seit drei Jahrzehnten wird hier mit Begeisterung geschwommen, geradelt und gelaufen. Der Powertriathlon ist daher längst eine feste Größe im regionalen und überregionalen Sportkalender und sportliches Aushängeschild unserer Stadt.

Diese Erfolgsgeschichte verdanken wir vor allem dem großen Engagement unserer Vereine – insbesondere dem TSV 1880 Gera-Zwötzen, dem Schwimmverein Gera e.V. und dem 1. SV Gera e.V. Mein herzlicher Dank gilt ebenso allen Trainerinnen und Trainern, Eltern sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die diesen Wettkampf Jahr für Jahr möglich machen.

Ich freue mich über ein erneut starkes Teilnehmerfeld: vom ambitionierten Leistungssport bis hin zur Firmenstaffel, die beste Voraussetzungen bietet, erste Wettkampferfahrungen zu sammeln und eigene Grenzen zu verschieben.

Ein besonderes Highlight für mich ist auch in diesem Jahr die Oberbürgermeister-Staffel Gera–Altenburg–Jena, die zum zweiten Mal an den Start geht. Sie steht für sportlichen Austausch, Verbundenheit und gelebten Teamgeist.

Liebe Athletinnen und Athleten, Sie alle verdienen größten Respekt für Ihre Leistungsbereitschaft und Ihren Mut, sich dieser Herausforderung zu stellen. Ich wünsche Ihnen allen einen erfolgreichen, fairen und erlebnisreichen Wettkampf.

Freuen wir uns auf ein unvergessliches Sportwochenende.

Mit herzlichen Grüßen  
**Kurt Dannenberg**  
Oberbürgermeister der Stadt Gera



Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
Liebe Sponsoren, Helfer und Unterstützer,

30x Powertriathlon, damit ist er im besten Alter, um euch allen eine powervolles Sportwochenende im schönen Gera zu bieten. Mit Erfahrung und Innovation konnte das Organisationsteam euch wieder ein Triathlonfest bereiten.

Was Dank der Sponsoren, vor allem dem Hauptsponsor der WBG Union eG und den 250 ehrenamtlichen Helfern für euch bereit ist! Wir wünschen allen Beteiligten für das gesamte Wochenende viel Power, Freude und immer genug Luft für ein Lächeln! In diesem Sinne, wir sehen uns live und in Farbe, auf und an der Strecke, Jürgen, Uli, Daniel und Martin vom Org. Team des 30. Powertriathlon Gera

Mit sportlichen Grüßen  
**Kernteam Powertriathlon**  
**Organisation**



## Grußwort des Präsidenten des Thüringer Triathlon Verbandes e.V.



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde und liebe Gäste des Powertriathlons,

als Präsident des Thüringer Triathlon-Verbands freue ich mich zur Jubiläumsveranstaltung, zum 30. Powertriathlon 2026 begrüßen zu dürfen. Der Powertriathlon blickt auf eine lange Tradition zurück und ist bereits seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil der Thüringer Triathlonlandschaft! Hervorzuheben sind bei solch einem Jubiläum sicherlich die Gründungsväter des Wettkampfs, allen voran Torsten Kunath, der den Wettkampf 1995 erstmals mit großartiger Unterstützung des Schwimmvereins Gera ausgetragen hat. Damals noch auf dem alten Parkplatz hinter der Schwimmhalle (noch vor den späteren Umgestaltungen im Rahmen der Bundesgartenschau) bot der Powertriathlon immer schon sehr schöne, aber auch herausfordernde Rad- und Laufstrecken. Auch hier war die Handschrift von Torsten Kunath als sehr guter Radfahrer und Läufer zu erahnen, der die harten und anspruchsvollen Strecken liebt. In den letzten Jahrzehnten haben sich zahlreiche erfolgreiche Triathletinnen und Triathleten in die Siegerlisten eintragen können, z.B. Kai Röckert, Enrico Knobloch, Christian Otto und Rekordsieger Henry Beck oder die Profis Katja Konschak, Carolin Pohle oder die Geraerin Sabine Dümmler.

Der Wettkampf hat sich über die Jahre immer weiter entwickelt und auch neue Maßstäbe gesetzt. Besonders möchte ich daher den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern des TSV 1880 Gera-Zwötzen sowie des Schwimmvereins und des 1. SV Gera danken, ohne deren Engagement ein Wettkampf in der Größenordnung nicht realisierbar wäre. Ein großer Dank auch an die Stadt Gera mit dem Schirmherrn Herrn OB Kurt Dannenberg als großen Förderer des Geraer Sports. Erst durch die zahlreichen Sponsoren, ein besonderes Dankeschön gilt dem Hauptsponsor des Powertriathlons der WBG Union, ist ein solch großes Event erst möglich.

Ich wünsche Euch allen eine sichere und erfolgreiche Teilnahme bei besten Wetterbedingungen und den Organisatoren eine reibungsfreie und gelungene Wettkampfdurchführung.

**Stefan Hochstein**  
Präsident des TTV



## Grußwort Angela Langwald und Thomas Fritz Vorstand der WBG UNION eG

„Seit vielen Jahren ist der Powertriathlon für die WBG UNION eG das größte Sponsoringprojekt. Hier finden jährlich zahlreiche Sportler zusammen und profitieren so von der großen Unterstützung durch unsere Genossenschaft. Ob Profi, ambitionierter Hobbysportler oder Nachwuchsathlet, bei diesem Event kommen alle Triathlon-Fans voll auf ihre Kosten.“

Wir gratulieren in diesem Jahr den Organisatoren des Powertriathlons zu dessen 30jähriger Erfolgsgeschichte und freuen uns wieder auf ein professionelles und sehr gut besuchtes Sportevent in Gera mit zahlreichen spannenden Wettkampfformaten.

Dafür wünschen wir dem Organisationsteam des Powertriathlons, uns und allen Teilnehmern viel Erfolg und den Besuchern viel Spaß beim Zuschauen und Anfeuern!“

**Angela Langwald und Thomas Fritz**  
Vorstand der WBG UNION eG



# Drei Städte – ein Team:

Die Oberbürgermeister-Staffel geht in die nächste Runde

Wenn beim Powertriathlon Gera sportlicher Ehrgeiz auf gelebte Zusammenarbeit trifft, dann entsteht genau das, was die Oberbürgermeister-Staffel verkörpert: ein starkes Zeichen für Kooperation und Zusammenhalt in Ostthüringen.

Was im vergangenen Jahr begann, findet 2026 seine Fortsetzung: Die Oberbürgermeister-Staffel der Städte Gera, Jena und Altenburg geht beim Powertriathlon erneut gemeinsam an den Start.

Unter dem Motto „Drei Städte – ein Team“ stellen sich Kurt Dannenberg, Dr. Thomas Nitzsche und André Neumann ein zweites Mal der sportlichen Herausforderung – und knüpfen damit bewusst an die erfolgreiche Premiere an. Die Staffel ist längst mehr als ein sportlicher Beitrag: Sie steht für die enge Zusammenarbeit und den gemeinsamen Gestaltungswillen in Ostthüringen.

Auch in diesem Jahr teilen sie sich die klassischen Triathlon-Disziplinen und setzen dabei auf Teamgeist, Durchhaltevermögen und gegenseitige Unterstützung. Während der Geraer Oberbürgermeister die 400 Meter im Wasser absolvieren wird, übernimmt sein Jenaer Amtskollege die 20 Kilometer auf dem Rad. Den Abschluss bildet der Altenburger Oberbürgermeister mit einem Lauf über fünf Kilometer.



"Der erneute Start ist für uns ein klares Signal: Zusammenarbeit lebt von Kontinuität – und genau die wollen wir auch sportlich zeigen."

OB Altenburg - André Neumann

## JENA LICHTSTADT.

OB Jena - Dr. Thomas Nitzsche



OB Gera - Kurt Dannenberg



OB Altenburg - André Neumann

„Der erneute Start ist für uns ein klares Signal: Zusammenarbeit lebt von Kontinuität – und genau die wollen wir auch sportlich zeigen“, betont Altenburgs Oberbürgermeister André Neumann. Sein Jenaer Amtskollege Dr. Thomas Nitzsche blickt zugleich über den Wettkampf hinaus: „Der Powertriathlon in Gera ist ein großartiges Beispiel für gelebten regionalen Zusammenhalt. Umso mehr freut es mich, dass wir diesen Gedanken weitertragen – mit einer Einladung zum Paradiestriathlon nach Jena an meine Kollegen Kurt Dannenberg und André Neumann.“

Damit wird aus einer gemeinsamen Teilnahme eine echte sportliche Verbindung zwischen den Städten. Für den Geraer Oberbürgermeister Kurt Dannenberg ist klar: „Diese Staffel zeigt, was unsere Region ausmacht – wir ziehen gemeinsam an einem Strang, ob im Alltag oder im Wettkampf.“

Im vergangenen Jahr erreichte das Team einen respektablen 10. Platz – ein Ergebnis, das den sportlichen Einsatz ebenso widerspiegelt wie den gemeinsamen Anspruch, über kommunale Grenzen hinweg zu denken und zu handeln. Die Oberbürgermeister-Staffel bleibt damit eines der besonderen Highlights des Powertriathlons – als Zeichen für Gemeinschaft, Partnerschaft und die verbindende Kraft des Sports. Sie zeigt, dass Zusammenarbeit nicht nur in politischen Gremien funktioniert, sondern auch auf der Strecke – Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer.

# Zur Geschichte des Powertriathlon in Gera

Im Sommer 1994 trafen sich einige Triathlon Enthusiasten aus Gera immer mal beim Training und die Idee entstand, einen kleinen Wettkampf zu organisieren. Es trafen sich letztlich 18 Sportler an der Schwimmhalle und absolvierten 1500 Meter Schwimmen, gut 40 Kilometer Radeln mit drei Runden über die Hohle nach Ernsee und Töppeln und 10 Kilometer Laufen.

Wegen der bergigen Radstrecke und auch der anspruchsvollen Laufstrecke über Osterstein zum Jagdhof - zweimal auf 10 Kilometern - nannten wir den Wettkampf im nächsten Jahr Powertriathlon. Zu dieser Zeit waren die Kommunikation noch anders. Die Ausschreibung war auf einem gefalteten Blatt Papier gedruckt in A5 und wurde händisch verteilt. In den späteren Jahren wurden auch dann die letztjährigen Teilnehmer per Post angeschrieben.

Beim zweiten Triathlon 1995, der erste offizielle Powertriathlon, waren es dann schon über 60 Teilnehmer, die sich an der Schwimmhalle einfanden. Der Schnellste war Kai Röckert aus Erfurt, der schon in Vorbereitung des Ironmans auf Hawaii war.

Die Radstrecke ging in den ersten Jahren über Töppeln, Bad Köstritz bis Tautenhain und wieder zurück. Also sehr anspruchsvoll. 1996 hatten wir mit Sergei Bandanin aus Russland den ersten internationalen Sieger. Über Hans Jürgen Günther und Torsten Kunath lief in den ersten Jahren die ganze Organisation. Im Jahre 1997 waren beide mit Ihrem Hausbau so beschäftigt, dass keine Zeit für die Orga war und kein Triathlon stattfand. Jedoch dann weiter Jahr für Jahr. Mit wachsenden Teilnehmerzahlen.

In den weiteren Jahren nutzten wir zum Schwimmen dann das alte Sommerbad mehrere Jahre bis es in Vorbereitung zur Buga 2007 abgerissen wurde und der Powertriathlon wieder in der Schwimmhalle gestartet wurde. Die Radstrecke ging in diesen Jahren meist bis hoch nach Tautenhain. Durch den langen Anstieg hinter Bad Köstritz war es ziemlich herausfordernd. In einem Jahr wurde aber in Bad Köstritz gebaut und so ging die Radstrecke zweimal vor Bad Köstritz links hoch nach Dürrenberg. Bei 13 Prozent mussten einige Triathleten mit nicht optimaler Übersetzung schieben.

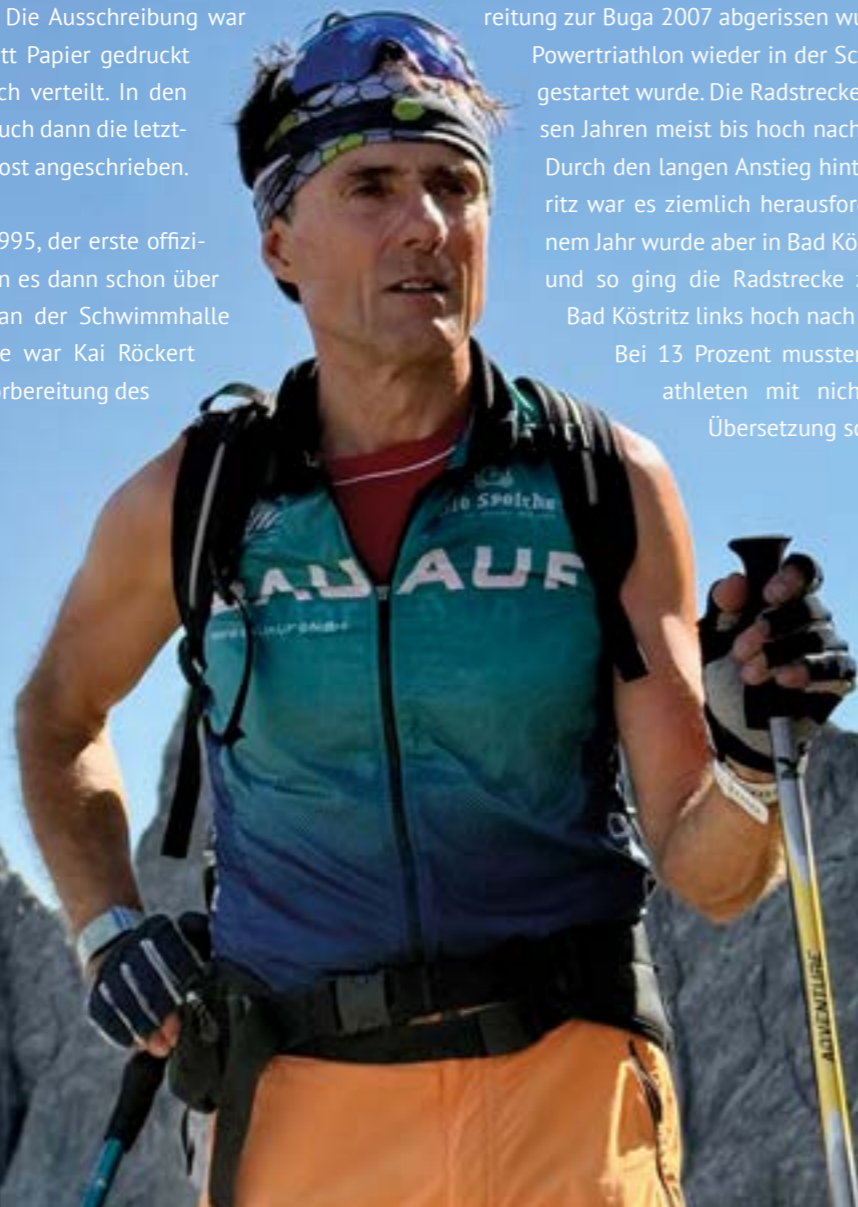
Mit dem Einstieg des TSV 1880 Zwötzen etwa 10 Jahre nach dem ersten Start in die aktive Organisation wurde das Konzept verändert, um mehr Teilnehmer aus Gera und Umgebung anzuziehen. Es gab dann zusätzlich kürzere Distanzen für Einsteiger, Firmen- und Familienstaffeln. Und auch die Strecken wurden flacher und leichter gemacht. Damit wurden auch die Wettkampfzeiten schneller. Der Powertriathlon wurde erstmals unter 2 Stunden vom Sieger gefinisht.

Das neue Konzept sowie die zunehmend professionellere Organisation – insbesondere durch die Einrichtung einer eigenen Internetseite – führten zu einem deutlichen Anstieg der Teilnehmerzahlen. Für diese umfassende Neuausrichtung des Powertriathlons war Stefan Würfel verantwortlich, der gemeinsam mit seinem Team von Gera Web maßgeblich zum Erfolg beitrug. Ein besonderes Highlight entwickelten sich dabei die Firmenstaffel-Wettkämpfe, die nicht nur mehr Teilnehmer anzogen, sondern auch für eine deutlich höhere Zuschauerzahl sorgten. Die Radstrecke wurde auf eine abgesperrte 5 Kilometer Runde in die Stadt verlegt. In den letzten Jahren wurde die Runde nochmal auf 3,3 Kilometer verkürzt. Durch die höhere Anzahl von Runden auf Rad und Laufstrecke haben die Zuschauer die Möglichkeit, die Veranstaltung live mit zu verfolgen. Das macht den Wettkampf auch für die Fans noch attraktiver. Für die Athleten selbst entstand durch die Vollsperrung der

Radstrecke eine größere Sicherheit. So entwickelte sich die Tradition eines mit viel Herzblut organisierten Sportevents zur teilnehmermäßig größten Sportveranstaltung Geras. Es ist jedes Jahr im Mai ein besonderer Tag für Gera. Nach coronabedingt zwei Jahren Pause sind wir in diesem Jahr zum 30. Mal in Gera mit dem Powertriathlon in der Organisation dabei. Ich habe viele Triathlons, Ironmans, Radrennen und Läufe in meiner aktiven sportlichen Zeit mitgemacht. Und möchte als Organisator eines solchen Events wieder etwas zurückgeben und Sportlern auch solche schönen Erlebnisse, wie ich sie erleben durfte, ermöglichen. Deshalb bin ich seit Beginn vor 33 Jahren immer dabei.

Torsten Kunath

Was 1994 mit 18 begeisterten Triathleten begann, entwickelte sich durch Leidenschaft, Gemeinschaft und stetige Weiterentwicklung zu Geras größter Sportveranstaltung – dem Powertriathlon, der seit über drei Jahrzehnten Sportler verbindet und unvergessliche Erlebnisse schafft.



# Triathlonabteilung des TSV 1880 Gera-Zwötzen

Die Trainingsgruppen stellen sich vor

## Auf einen Blick

Die Triathlonabteilung des TSV 1880 Gera-Zwötzen wurde 1993 mit nur fünf Mitgliedern gegründet und ist seitdem auf 470 Mitglieder (Stand 31.03.2026) gewachsen. Das Interesse am gemeinsamen Training verbindet Jung und Alt. Jeder ist willkommen, egal welche sportlichen Ziele verfolgt werden. Das schließt die Motivation zur Gesunderhaltung, die strukturierte Heranführung an den ersten Wettkampf oder die gezielte Vorbereitung auf spezielle Saisonhöhepunkte ein.

Besonders wichtig ist uns die Nachwuchsarbeit: Seit 2008 engagieren wir uns im Kinder- und Jugendbereich, seit 2013 auch im Vorschulalter. Eine kindgerechte und abwechslungsreiche Gestaltung der Übungsstunden, durch ausgebildete Trainer und Übungsleiter, unterstützen den Spaß beim Sporttreiben und erleichtern den Zugang zum und das Interesse am Sport. Mit den Sportarten Schwimmen, Rad fahren und Laufen kann eine Vielfalt von Trainingsvarianten durchgeführt werden.

Unser Ziel ist es, Freude an Bewegung zu vermitteln und jeden individuell zu fördern – nicht der Sieg zählt, sondern das Ankommen und Dranbleiben.



## Vorschulsport – Spielerisch aktiv werden

Seit 2013 sind wir im Vorschulbereich aktiv. Hier lernen Mädchen und Jungen im Alter von drei bis sechs Jahren spielerisch den Spaß an Bewegung kennen.

In zwei Trainingsgruppen steht vor allem die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die Kinder erleben abwechslungsreiche Übungen, die sie spielerisch fördern. Dazu zählen beispielsweise kleine Parcours, Fang- und Ballspiele oder Bewegungslieder. So entdecken sie ganz nebenbei, wie viel Spaß Sport machen kann und entwickeln ein Gefühl für Teamgeist, Bewegungssicherheit und Koordination. Ganz nach dem Motto: „Laufen, spielen, fröhlich sein – gemeinsam unsere Freizeit verbringen.“ Dabei dürfen die Kinder auch in kleinen Wettbewerben zeigen, was sie gelernt haben.

Das Training findet jede Woche Mittwoch von 16:30 bis 17:30 Uhr in der Sporthalle der Otto Dix Schule in Gera statt. Geleitet wird die Gruppe von Margit Rockstroh, unterstützt von einem engagierten Trainerteam, das sich liebevoll um die Kinder kümmert.



## Multisport – Gemeinsam Sport entdecken und erleben

Unsere Multisport-Gruppen richten sich an Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren. Unter der Leitung von Ingo Kuschicke gemeinsam mit seinen engagierten Trainerkollegen erwartet die Kinder ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Im Mittelpunkt stehen im allgemeinen Athletik, Laufen und Schnelligkeit, ergänzt durch Übungen aus den Bereichen Koordination, Gymnastik und leichten Kraftübungen. Dabei wird vieles weiterhin spielerisch vermittelt, sodass der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt.

Wir sind an mehreren Standorten vertreten: in der Otto Dix Schule, der Pfortner Grundschule, der Wilhelm Busch Grundschule, der Zwötzener Grundschule und der Debschwitzer Grundschule. Ein großer Vorteil ist, dass die Kids, die vormittags Schule haben, direkt im Anschluss am Nachmittagssport teilnehmen können.

Bei uns ist jedes Kind willkommen. Es geht in erster Linie nicht um Leistung, sondern darum, die Kinder zu motivieren, ihnen Freude am Sport zu vermitteln und zu zeigen, wie gut Bewegung für Körper und Gesundheit ist.



## Triathlon Schüler – Vielseitig in Bewegung

Die Trainingsgruppen der Triathlon-Schüler sind in zwei große Altersbereiche unterteilt, die je nach Alter und Leistungsstand weiter differenziert werden. Die Einteilung erfolgt alters- und leistungsgerecht, sodass sich alle Kinder wohlfühlen, gemeinsam Fortschritte machen können und ganzheitlich gefördert werden.

In der ersten Altersgruppe von 6 bis 9 Jahren steht das Heranführen an alle drei Disziplinen im Vordergrund. Jeden Donnerstag findet das Lauftraining im Stadion der Freundschaft statt. Dieses ist abwechslungsreich gestaltet und beinhaltet Koordination, Gymnastik, Athletik sowie Schnelligkeit und Ausdauer. Spiel und Spaß kommen dabei natürlich nicht zu kurz. In den Sommermonaten wird das Training zweigeteilt, sodass zusätzlich ein Rad- und Wechseltraining angeboten wird. Hier lernen die Kinder vor allem den sicheren Umgang mit dem Fahrrad, sowie das Auf- und Absteigen. Ebenfalls wird ein Schwimmtraining im Hofwiesenbad Gera angeboten. Unter Anleitung erfahrener Trainer erlernen die Kinder sicheres Schwimmen und Tauchen. Gleichzeitig wird daran gearbeitet, die Wasserlage zu verbessern, ein Gefühl für das Wasser zu entwickeln und sich darin wohlfühlen. Darauf aufbauend wird anschließend begonnen, erste Elemente des Kraulschwimmens zu erlernen, um eine gute Basis für das spätere Kraulschwimmen zu schaffen.





In der älteren Trainingsgruppe von 10 bis 13 Jahren werden die Grundlagen weiter vertieft und ausgebaut. In den Sommermonaten findet zusätzlich ein separates Rad- und Koppeltraining statt. Unter der Leitung von Mario Purucker gemeinsam mit seinen engagierten Trainerkollegen stehen sichere Gruppenausfahrten und das Geben von Zeichen im Mittelpunkt. In den Wintermonaten wird das Radtraining durch ein vielseitiges Athletik-, Lauf- und Krafttraining ersetzt. Auch das Wechseltraining bleibt weiterhin Bestandteil. Das Lauftraining findet ebenfalls im Stadion der Freundschaft statt, wobei besonders auf Koordination, wie das Lauf-ABC, Ausdauer und Schnelligkeit geachtet wird. Das Schwimmtraining wird weiter ausgebaut, mit einem stärkeren Fokus auf Technik und Schnelligkeit im Kraulschwimmen sowie der Vorbereitung auf die Wettkampfdistanzen.

In allen Trainingsgruppen steht die langfristige Freude am Sport im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden wichtige Werte wie soziale Kontakte, Struktur, Fairness und Teamgeist vermittelt, sodass sich die Kinder nicht nur sportlich, sondern auch persönlich weiterentwickeln können.

### Triathlon Jugend – Dein Training, dein Weg

Die Triathlon Jugend im Alter von 13 bis 19 Jahren wird von Stefan Kneisel geleitet. In diesem Altersbereich gestaltet sich das Training nach den individuellen Zielen und Leistungsständen der Jugendlichen. Die Eigenverantwortung übernimmt eine größere Rolle und einige trainieren zusätzlich auch außerhalb der vom Verein angebotenen

Zeiten selbstständig. In den Sommermonaten findet montags ein Rad- und Koppeltraining statt. Die Jugendlichen sind dabei in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt und absolvieren gemeinsame Ausfahrten. In der Winterzeit wird dieses Training durch ein Lauf-, Kraft- und Athletiktraining in der Otto Dix Schule ersetzt. Mittwochs steht das Schwimmtraining auf dem Plan, bei dem Technik, Schnelligkeit und Ausdauer im Fokus stehen. Die Inhalte werden an die jeweiligen Altersklassen und Wettkampfdistanzen angepasst. Ergänzend dazu gibt es freitags und samstags weitere Schwimmeinheiten. Besonders das zweistündige Training am Samstag wird genutzt, um längere Distanzen zu schwimmen und gezielt an Ausdauer und Technik zu arbeiten. Das Lauftraining findet donnerstags im Stadion der Freundschaft statt. Hier wird neben Ausdauer und Schnelligkeit auch gezielt an der Koordination, beispielsweise durch das Lauf-ABC, gearbeitet. Durch die unterschiedlichen Alters- und Leistungsbereiche wird das Training so gestaltet, dass alle Jugendlichen entsprechend gefordert und gefördert werden.

Das Training wird klar an die Saison angepasst. Während im Winter die Grundlagen im Vordergrund stehen, wird in der Wettkampfsaison gezielt auf die anstehenden Wettkämpfe hingearbeitet.



### Triathlon Erwachsene – Fit und aktiv im Alltag

In der Triathlon-Gruppe der Erwachsenen steht der Sport in jedem Alter im Mittelpunkt, egal ob zum Fitbleiben, als Ausgleich zum Alltag oder um etwas Neues zu lernen. Montags bieten Jens Samel und Catrin Krause ein angeleitetes Kraulerlernertraining an. Dabei wird an der Wasserlage, dem Wassergefühl und der Technik gearbeitet. Es zeigt sich immer wieder: Auch im Erwachsenenalter kann man



das Kraulschwimmen erlernen. Dienstags und freitags finden angeleitete Schwimmtrainings von Conny Geldner für Fortgeschrittene statt, bei denen vor allem Schnelligkeit und Ausdauer im Fokus stehen. Zusätzlich besteht dienstags, mittwochs und samstags die Möglichkeit, eigenständig zu trainieren und Bahnen zu ziehen, selbstverständlich mit gegenseitiger Rücksichtnahme. Mittwochs wird von Falk Haase eine Yogastunde angeboten, die sich an alle Altersgruppen richtet und einen idealen Ausgleich zu den einseitigen Bewegungsabläufen des Ausdauersports bietet. In den Wintermonaten ergänzt Frank Schubert das Angebot durch ein Athletiktraining in der Sporthalle der Otto Dix Schule. Das Lauftraining findet donnerstags im Stadion der Freundschaft sowie im umliegenden Hofwiesenspark statt. Dabei gibt es verschiedene Leistungsgruppen. Margrit Rockstroh vereint in ihrer Laufgruppe die Laufanfänger sowie die erfahrenen älteren Sportler. Martin Ertel leitet die Laufgruppe für Fortgeschrittene, in der auch intensivere Intervalleinheiten ihren Platz haben.

Insgesamt bietet die Trainingsgruppe für jeden etwas, unabhängig vom Leistungsstand. Ob als Ausgleich zum Arbeitsalltag, zur Verbesserung der Fitness oder einfach aus Freude an der Bewegung: Der Spaß am Sport und das gemeinsame Training stehen im Mittelpunkt.

### Alltag an der Sportschule – unser Leben zwischen Training und Schule

Vier Athleten aus unserem Verein besuchen aktuell die Sportschule in Jena: Hannes Ruhnke, Stig Rudolph, Paul und Luise Adelt. Sie berichten uns aus ihrem Schul- und Trainingsalltag. Wir gehen auf die Sportschule in Jena und unser Alltag sieht deutlich anders aus als an „normalen“ Schulen. Bei uns dreht sich vieles um den Sport, aber die Schule gehört natürlich genauso dazu. Die Sportart Triathlon gibt es an der Sportschule erst wieder seit 2024. Das macht es für uns besonders, weil wir von Anfang an mit dabei sind und den Bereich ein Stück weit mit aufbauen.

Unsere Woche ist ziemlich voll. Oft startet der Tag schon mit einer Trainingseinheit am Morgen, bevor der Unterricht beginnt. Nach der Schule geht es meist direkt weiter mit dem nächsten Training. Je nach Tag sind wir im Wasser, laufen oder sitzen auf dem Rad. Zusätzlich kommt noch Krafttraining dazu. Das ist manchmal anstrengend, aber man gewöhnt sich daran. Mittwochs und freitags haben wir von der zweiten bis zur vierten Unterrichtsstunde „Spezi-Sport“. In dieser Zeit trainiert jede Sportart für sich. Für uns bedeutet das Triathlontraining mitten im Schultag. Das hilft, Schule und Sport besser miteinander zu verbinden. Trainiert werden wir unter anderem von Tom Eismann und Tobias Drachler. Das Training ist klar strukturiert und aufeinander abgestimmt. Es gibt feste Pläne, die Belastung wird genau gesteuert und gleichzeitig wird auch individuell geschaut, woran jeder von uns arbeiten kann. Ein wichtiges Thema ist auch die Ernährung. Durch das viele Training müssen wir darauf achten, genug zu essen, sonst fehlt schnell die Energie. Das klappt nicht immer perfekt, vor allem wenn es stressig ist, aber wir geben uns Mühe. Natürlich ist nicht immer alles einfach. Wenig Freizeit, viel Training und dazu die Schule – das kann auch mal stressig werden, besonders in Wettkampfphasen. Aber man wächst mit der Zeit hinein.

Was besonders hilft, ist die Gemeinschaft. Wir verbringen viel Zeit zusammen und motivieren uns gegenseitig. Ohne das wäre vieles deutlich schwieriger. Am Ende sind wir alle hier, weil wir Spaß am Sport haben. Es ist anstrengend, aber auch eine richtig tolle Erfahrung, diesen Weg gehen zu können.





## UNION Challenge – Klappe die 3.!

Aller guten Dinge sind drei – und genau deshalb hoffen wir, dass die „WBG UNION Challenge“ beim Powertriathlon längst zur festen Tradition geworden ist.

An dieser Stelle gilt unser besonderer Dank vor allem Thomas Fritz (Vorstand WBG UNION eG), der sich Jahr für Jahr dieser sportlichen Herausforderung stellt. Nachdem er im letzten Jahr noch in der Familienstaffel – stilecht auf dem Damenrad – an den Start ging, sind die Ambitionen in diesem Jahr deutlich gewachsen.

### Denn diesmal heißt es: „Mixed Relay“!

Ein neuer Wettkampf innerhalb des Powertriathlons, den Thomas Fritz und die WBG UNION eG nicht nur aktiv bestreiten, sondern auch mit ihrer Challenge und der damit verbundenen Aufmerksamkeit unterstützen. Und natürlich will man sich dabei auch mit den „Promi-Profi-Staffeln“ messen.



### Daher sagen wir ganz klar:

Josie Hoffmann und Staffel sowie Steffen Justus & Team – zieht euch warm an!

Zusätzliche Unterstützung durch Robin Schneider (Starter beim Ironman Hawaii) und Emily Lucy Köpper (Altersklassen-Weltmeisterin) verspricht auf jeden Fall eine spannende und hochklassige Challenge. **Aller guten Dinge sind drei – und genau deshalb hoffen wir, dass die „WBG UNION Challenge“ beim Powertriathlon längst zur festen Tradition geworden ist.**



# EINE NEUE ÄRA DER FAHRFREUDE.

DER NEUE BMW iX3.



Freude am Fahren

autohaus  
kühnert



BMW MOTORRAD



# Olympisches Format für alle in Gera: Steffen Justus über die Faszination Mixed-Relay

Interview von  
Harald Eggebrecht  
auf tri2b.com



Die Triathlon Mixed-Relay ist spätestens seit dem Olympiasieg des deutschen Quartetts mit Tim Hellwig, Lisa Tertsch, Lasse Lühns und Laura Lindemann auch über die Triathlon-Blase hinaus bekannt. Das packende Rennformat gibt es in diesem Jahr erstmals auch beim Powertriathlon Gera. Bei der 30. Jubiläumsausgabe (30. & 31. Mai 2026) wird am Samstag eine Mixed-Relay für 3er-Teams (2 Männer & 1 Frau oder 2 Frauen & 1 Mann) angeboten. Wir haben über die Faszination Mixed-Relay mit dem gebürtig aus Thüringen stammenden DTU-Stützpunktrainer Steffen Justus gesprochen, der beim Powertriathlon als Botschafter fungiert.

**tri2b.com:** Wie ist deine Beziehung zum Powertriathlon in Gera? Du kommst ja aus Jena, das ist nicht weit entfernt.

**Steffen Justus (S.J.):** Als Jenaer war ich zu Beginn meiner Triathlon-Karriere fest in Thüringen verwurzelt. Den Powertriathlon in Gera gab es damals schon – allerdings noch nicht in der heutigen Größenordnung. Durch meine Arbeit als DTU-Trainer habe ich weiterhin engen Kontakt zur dortigen Szene, vor allem im Nachwuchsleistungssport. Deshalb ist es für mich eine Ehre, bei der Jubiläumsausgabe als Botschafter dabei zu sein. Ich werde am Samstag vor Ort sein, die Rennen verfolgen und unter anderem bei der Siegerehrung der Nachwuchsrennen mitwirken. Es ist einfach schön, auch mal dienstlich in der Heimat zu sein.

**tri2b.com:** Wird man dich in Gera auch mit Startnummer sehen?

**S.J.:** Das ist der Plan. Ich hatte zuletzt allerdings eine Schulter-OP. Wenn ich bis dahin wieder schwimmen kann, starte ich in der Mixed-Relay – gemeinsam mit dem ehemaligen österreichischen Langdistanz-Profi Hubert Hammerl, der inzwischen fest in Thüringen verankert ist. Der dritte Startplatz bei den Frauen wird über eine Verlosung vergeben. Ich finde es großartig, dass die Mixed-Relay nun auch für den Breitensport zugänglicher wird. Die kurzen Strecken kann man sogar als Familie in Angriff nehmen. Es geht vor allem darum, mit Spaß den Einstieg in den Triathlon zu finden. Viele kennen das Format durch die großen Erfolge bei Olympia und Weltmeisterschaften, haben es aber selbst noch nie ausprobiert. In Gera kann man nun live erleben, wie sich so eine Staffel anfühlt. Dieses Teamgefühl ist einfach etwas Besonderes – im Gegensatz zum sonst eher individuellen Triathlon. Mit 300 m Schwimmen, 6,6 km Radfahren und 1,7 km Laufen ist die Distanz ideal zum Reinschnuppern.

**tri2b.com:** Eignet sich das Format also auch für Hobbyathleten?

**S.J.:** Absolut. Wenn organisatorisch alles passt, bietet die Mixed-Relay Abwechslung pur. Unterschiedlich starke Athletinnen und Athleten sorgen für Positionswechsel und Spannung bis zum Schluss. Da ist Dynamik und Spaß garantiert.

**tri2b.com:** Wir erinnern uns alle an die Olympischen Spiele in Paris 2024, als Laura Lindemann mit ihrem unwiderstehlichen Zielsprint Gold perfekt gemacht hat. Was macht die Faszination im Elitebereich aus?

**S.J.:** Ich habe das selbst als Aktiver erlebt. Besonders prägend war die WM 2011 in Lausanne, als wir Bronze geholt haben. Ich war am Schluss dran, nachdem es zuvor eine Zeitstrafe für unser Team gab. Ich habe mich mit den Schweizern und Franzosen um Silber und Bronze gebatelt – hopp oder top. Ich habe alles riskiert, und am Ende hat es für Bronze gereicht. Das ist das Faszinierende: Diese unvorhersehbare Dynamik. Man kann Fehler ausbügeln – oder eben nicht. Dazu kommt die Taktik: Wie stellt die Konkurrenz auf? Wen setzt man selbst auf welche Position? Man muss im Vorfeld viel durchdenken. Beim Olympiarennen in Paris hat man gesehen, was im letzten Frauen-Heat möglich ist. Wenn man eine Laura Lindemann bis zum abschließenden Lauf vorne positionieren kann, ist alles drin – selbst wenn man nicht Topfavorit ist. Oder beim WTCS-Rennen in Abu Dhabi 2025: Nach der Hälfte lagen wir weit zurück. Doch Tanja Neubert hat das Feld von hinten aufgerollt, und Henry Graf hat den Sieg nach Hause gelaufen. Diese Dynamik und der Teamgedanke schweißen zusammen. Im sonst so individuellen Triathlon entsteht plötzlich echtes Mannschaftsgefühl.

**tri2b.com:** Wird dieses extrem kurze Format speziell trainiert?

**S.J.:** Eigentlich nicht. Vorne sind meist die Athletinnen und Athleten, die auch über die Sprint- und Olympische Distanz stark sind. Die Grundschnelligkeit braucht man ohnehin. Ich weiß allerdings von den Niederländern, dass sie sich sehr gezielt auf die Staffel bei Olympia in Tokio vorbereitet hatten und dort Vierte wurden. Im Endeffekt ergibt sich die Besetzung aber aus den Ergebnissen der vorangegangenen Einzelrennen. Bei Olympia und WTCS-Rennen muss die Staffel sogar aus den Einzelstartern bestehen. Grundsätzlich könnte man darüber nachdenken, Spezialisten für die Mixed-Relay aufzubauen – aber das aktuelle System gibt das kaum her.

**tri2b.com:** Welche Tipps gibst du Hobbyathleten, die ihre erste Mixed-Relay anvisieren?

**S.J.:** Die Wechsel sind entscheidender. Die Rennzeit ist kurz, aber die Wechsel dauern genauso lang wie im Einzelrennen. Agegrouper sind etwa 20–25 Minuten unterwegs – das ist immer noch eine richtige Ausdauerbelastung.

Entsprechend ist auch hier eine gewisse Grundlage nötig. Aber man kann früher „all-in“ gehen, weil man nicht mehr fünf Kilometer laufen muss. Wer ambitioniert rangeht, sollte vor allem das schnelle Anlaufen nach dem Radwechsel trainieren. Und ganz wichtig: als Team auftreten. Gemeinsam einchecken, sich anfeuern, im Ziel aufeinander warten und vielleicht klappt sogar ein gemeinsamer Zieleinlauf.

**tri2b.com:** Welche Tipps gibt's für schnelle Wechsel?

**S.J.:** Zum Glück ist es beim Powertriathlon ein Beckenschwimmen ohne Neo. Da kann man sonst viel Zeit verlieren beim Wechseln. Eigentlich ist es simpel: Aus dem Wasser kommen, Helm auf, Radschuhe an – mehr braucht es nicht. Dasselbe beim zweiten Wechsel: Die Laufschuhe müssen nicht perfekt geschnürt sein. Auf der kurzen Strecke läuft man sich nicht wund. Wichtig ist vor allem: ruhig bleiben. Wer denkt „Ich muss jetzt schnell wechseln“, wird hektisch – und dann geht's schnell schief.

**tri2b.com:** Und das Warm-up?

**S.J.:** Je kürzer die Distanz, desto länger das Aufwärmen. Für eine Langdistanz reicht ein bisschen Mobilisation – das Rennen ist lang genug. Für einen 1.500 m Lauf habe ich mich früher eine Stunde oder länger aufgewärmt. Für die Mixed-Relay empfehlen sich ein paar kurze, intensive Steigerungen – zum Beispiel 2x 30 Sekunden – im Wasser oder beim Laufen. Außerdem genug Zeit nehmen, ruhig bleiben und auch auf Beweglichkeitsübungen achten.

**tri2b.com:** Wie sieht es mit der Ernährung aus?

**S.J.:** Keine Wissenschaft daraus machen. Wichtig ist, den Magen nicht zu voll zu haben – die hohe Intensität schlägt sonst schnell auf den Bauch. Die Speicher sollten gefüllt sein, ein gutes Frühstück reicht völlig. Also bitte nicht panisch fünf Gels kurz vor dem Start reinballern. Ein paar Schluck Kohlenhydratgetränk während des Aufwärmens genügen, damit Flüssigkeitshaushalt und Blutzuckerspiegel stabil bleiben.

**tri2b.com:** Steffen, vielen Dank für die Einblicke und Tipps!

# PROSECCO & PAILLETTEN



**TICKETVERKAUF  
SHOW 2027**  
AB 10.09.2026

“**ALLES  
MUSS  
ICH  
SEHEN**”



POWERED BY  
**DAKE**  
UNTERHALTUNGSPRINZIP

**10.09.2026 bis  
04.10.2026** Im Hofgut Gera

**WIR!**



## PROSECCO & PAILLETTEN DIE SHOW ZU 5 JAHRE VARIÉTÉ IM EXTRAVAGANTEN SPIEGELZELT

Der rote Teppich ist entrollt, die Korken knallen, wir feiern 5 Jahre „Alles Muss Ich Sehen“, die einzigartige Variété-Show im Herzen Thüringens!

Von Anfang an haben uns die Geraer und Gäste aus dem Umland gezeigt, dass dieses ambitionierte Projekt in der Dix-Stadt genau am richtigen Ort ist. Also lassen wir's zum Jubiläum ordentlich krachen und haben erneut internationale Artistinnen und Artisten versammelt, die schon diverse Preise auf dem Planeten abgeräumt haben. Die Gesamtinszenierung sorgt wie gewohnt mit spektakulären Effekten für atemlose Spannung, die Tanzeinlagen sind explosiv und die AMIS-Live-Band wird das Zelt ganz sicher in Ekstase bringen. Nirgendwo anders kann man so befreit abtauchen in ein mondänes Ambiente voller Eleganz, nirgendwo kann man die Akteure so hautnah erleben wie hier:

Glitzer, Glamour und die richtige Perlage dazu, das ist die Devise dieser Show. Also werfen Sie sich in Schale und feiern Sie mit uns dieses Jubiläum, als gäbe es kein Morgen. Es darf ruhig alles ein wenig übertrieben sein. Cheers!



Restkarten und Informationen im OTZ Pressehaus,  
in der Gera-Information und unter [www.allesmussichsehen.de](http://www.allesmussichsehen.de)

# Emotionen in Bildern

Ihr und der Powertriathlon in Profi-Fotos



Sportfotograf Petko Beier ist wie in den letzten Jahren wieder bei uns im Einsatz. Mit seinem Schwerpunkt Triathlon zählt er zu Deutschlands erfahrensten Fotografen in seinem Metier.

Wir freuen uns sehr, dass er weitere Kollegen mitbringt und mit seinem Team für uns und Euch umfangreiche Fotodienstleistungen erbringt.

**Vielleicht sieht man ja Dein Foto auf dem nächsten Cover oder auf der Webseite vom Powertriathlon.**



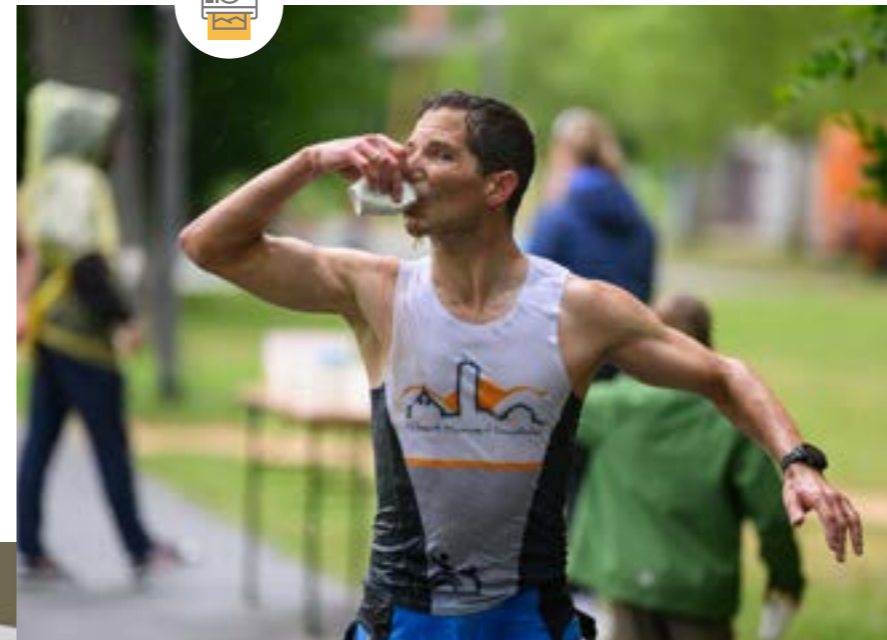
00:00:20



## Unser besonderes Bonbon für Euch – drei Finisherfotos inklusive.

Es werden von jedem von Euch Fotos in allen drei Disziplinen und beim Zieleinlauf gemacht. Die Fotos könnt Ihr Euch in den Tagen nach dem Powertriathlon direkt unter [www.pebe-sport.photos](http://www.pebe-sport.photos) anschauen, auswählen und bestellen. Drei Fotos Eurer persönlichen Wahl sind als Leistung in Eurem Startgeld enthalten (ausgenommen Liga-Wettkämpfe).

Wenn alle Fotos vollständig aufgearbeitet und verfügbar sind, wird Euch eine persönliche eMail an die von Euch in der Anmeldung angegebenen eMail-Adresse mit einem persönlichen Gutscheincode zugesandt. Weitere Fotos über die Gratisfotos hinaus sind kostenpflichtig bestellbar.



Eure Fotos findet Ihr zeitnah unter:  
[www.pebe-sport.photos](http://www.pebe-sport.photos)



## Firmenstaffeln - Fotos für werbliche Nutzung

- + professionelle Bilder Ihrer Mitarbeiter beim Wettkampf
- + zeigt wie sportlich Ihre Firma ist
- + kann für Mitarbeiter Akquise also auch zur Stärkung der Arbeitgeber Marke dienen
- + Jede Agentur kann diese sofort für Kampagnen verwenden
- + nie wieder unpersönliche allgemeine Stock-Fotos für eine authentische Arbeitgeber Marke
- + die Bilder zeigen einen hohen Grad an Emotionen
- + erfragen Sie Ihr direkt auf Ihren Bedarf zugeschnittenes Paketangebot für Ihre werbliche Nutzung - durch die Zusammenarbeit mit dem Powertriathlon ist eine sehr preisgünstige Kalkulation, oder auch gezielte Shootings möglich.

**weitere Informationen und Kontakt:**

[www.pebe-sport.de](http://www.pebe-sport.de)  
[petko.beier@pebe-sport.de](mailto:petko.beier@pebe-sport.de)



00:00:21

# Vorstellung Org.-Team



**Martin Ertel**

**Seit wann dabei:**  
2008, als Hauptverantwortlicher für die Wechselzone

**Aufgabe im Org-Team:**  
Sportliche Leitung

**Bezug zum Triathlon:**  
Ich sollte mal eine Runde mit Laufen kommen...bis IRONMAN

**FunFact:**  
2007 beim PT (Olympische Distanz) kurz vor dem Ziel einen Platten, konnte aber noch ins Stadion rollen, wechseln und den Lauf erfolgreich beenden. Danach ging es zur Bundesgartenschau in Gera.

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Erholung?! Nach dem Powertriathlon ist vor dem Powertriathlon!



**Stefan Würfel**

**Seit wann dabei:**  
2009

**Aufgabe im Org-Team:**  
Firmenstaffeln organisieren

**Bezug zum Triathlon:**  
Lorem Ipsum

**FunFact:**  
etwas Bewegung tut gut

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
nächste Thema



**Daniel Zein**

**Seit wann dabei:**  
2012

**Aufgabe im Org-Team:**  
Sponsorenbetreuung / Marketing / Eventproduktion

**Bezug zum Triathlon:**  
Kein Bezug. Der entstand erst mit dem Powertriathlon.

**FunFact:**  
Ich frag mich manchmal was ein Musiker bei ner Sportveranstaltung verloren hat.

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Am Abend den Grill anmachen und mit der Familie essen.



**Ulrich Gebert**

**Seit wann dabei:**  
2008

**Aufgabe im Org-Team:**  
Anmeldung Finanzen

**Bezug zum Triathlon:**  
selbst aktiv gewesen 3 x Ironman Frankfurt

**FunFact:**  
nichts ist wiederholbar, alles hat seine Zeit

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Computer aus und Beine hoch



**Torsten Kunath**

**Seit wann dabei:**  
Mitbegründer, seit dem 1. Mal dabei

**Aufgabe im Org-Team:**  
Verantwortlich Radstrecke

**Bezug zum Triathlon:**  
in jüngeren Jahren selbst aktiver Triathlet, Teilnahme an Ironmans Moritzburg, Embrun (Frankreich), Lanzarote, Australien

**FunFact:**  
kann eigentlich nicht gut schwimmen

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Radfahren



**Jürgen Rockstroh**

**Seit wann dabei:**  
2011 im Organisationsteam (Einweisung beim PT), 2015 im Kernteam

**Aufgabe im Org-Team:**  
Administrator (Anträge an die Stadt Gera und dem TTV), Protokolle der Beratungen und Mitglied des Kernteams

**Bezug zum Triathlon:**  
1987 Organisation des 1. Triathlons in Apolda, 1990 Gründung des Ausdauer-sportclubs Apolda 2006-2022 Präsident des Thüringer Triathlon-Verbandes, Aktiver Starter bei Triathlonwettbewerben

**FunFact:**  
Je älter ich werde, desto schneller bin ich mal gewesen, 2026 Mixed Relay „Oldie-Team 220 Thüringen“

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Fotos und Videos vom Wochenende bearbeiten ansonsten normaler Rentneralltag



**Ingo Kuschicke**

**Seit wann dabei:**  
2011

**Aufgabe im Org-Team:**  
Gemeinsam mit Martin Steinhäuser HV Laufstrecke

**Bezug zum Triathlon:**  
Trainer im Schülerbereich

**FunFact:**  
das Glas sollte immer halb voll sein, niemals halb leer

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
ein Bier und viel Schlaf



**Margit Rockstroh**

**Seit wann dabei:**  
offiziell seit 2014 – davor „Mädchen für alles“ je nachdem, wo Hilfe gebraucht wurde

**Aufgabe im Org-Team:**  
Hauptverantwortliche für den Zieleinlauf sowie Helferakquise

**Bezug zum Triathlon:**  
Mitglied der Abteilung Triathlon des TSV 1880 Gera- Zwötzen seit 1994 und auch aktuell noch aktive Starterin bei Triathlonwettbewerben

**FunFact:**  
„Triathlonoma“ aus Bad Klosterlausnitz Start 2017 Omastaffel und 2026 Mixed Relay „Oldie-Team 220 Thüringen“

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Normaler Rentneralltag



**Martin Steinhäuser**

**Seit wann dabei:**  
2017

**Aufgabe im Org-Team:**  
Betreuung der Laufstrecken

**Bezug zum Triathlon:**  
Kinder-Training zur Heranführung an den Triathlon

**FunFact:**  
einen Triathlon habe ich selber noch nie gemacht

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
in den Folgetagen gemütliche Läufe oben im Geraer Stadtwald



**Gudrun Popp**

**Seit wann dabei:**  
seit 2010

**Aufgabe im Org-Team:**  
Organisation und Durchführung der Siegerehrungen

**Bezug zum Triathlon:**  
über meinen Sohn Theo (Triathlet) zum TSV gekommen.

**FunFact:**  
Bin immer wieder erstaunt darüber, wie oft am Siegerehrungszelt Sicherheitsnadeln nachgefragt werden

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
möglichst einen Tag Urlaub nehmen, ins Grüne schauen und die Füße hochlegen



**Catrin Krause & Janine Graumüller**

**Seit wann dabei:**  
Im Orgteam seit 2023, zuvor Helferin beim Powertriathlon seit 2010

**Aufgabe im Org-Team:**  
Organisation der Verpflegung für Sportler und rund 210 Helfer gemeinsam mit Janin Graumüller.

**Bezug zum Triathlon: (Catrin Krause)**  
Seit 2010 im Verein, zunächst als Helferin, später auch als Athletin. Start beim Powertriathlon ab 2011, 2012–2014 Regionalliga Ost (WBG Triathlon Team Gera), 2013 AK-Platz 3 bei der Challenge Aarhus. Heute Übungsleiterin Schwimmen und sportlich „just for fun“ aktiv.

**(Janine Graumüller)**  
bin über meinen Sohn und meinen Mann zum Verein gekommen

**FunFact: (Catrin Krause)**  
2010 nur einmal helfen wollen – und geblieben

**(Janine Graumüller)**  
bin beim 1. (und bisher einzigen) Super-sprint Triathlon (Koberbach) beinahe mit dem Helm auf die Laufstrecke gelaufen

**Erholungsroutine nach Powertriathlon: (Catrin Krause)**  
Traditionell zum Griechen, danach ein Natur-Wochenende

**(Janine Graumüller)**  
Garten und wandern

# Vorstellung Org.-Team



Falk Haase

**Seit wann dabei:**  
2019

**Aufgabe im Org-Team:**  
Vermittler zwischen TRO und PT, seit 2023 Verantwortlicher der WZ2 und seit 2025 Verantwortlicher Technik und Transport.

**Bezug zum Triathlon:**  
Aktiver Triathlet seit 2011

**FunFact:**  
es ist jedes Jahr Powertriathlon, aber jedes Jahr ist anders

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Erholungsroutine, was ist das?



Frauke Nitzsche

**Seit wann dabei:**  
Seit 2013

**Aufgabe im Org-Team:**  
2019 als Hauptverantwortliche WZ 1, 2013 als ständiges Team-Mitglied in WZ 1

**Bezug zum Triathlon:**  
2011 erster Powertriathlon der Kinder als Mutti betreut und Feuer gefangen ab 2011 eigene Mitgliedschaft im TSV 2014 erster Triathlon Sprintdistanz bei strömendem Regen

**FunFact:**  
Wer lange langsam läuft, läuft länger schnell.

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
1 Woche Nacharbeit zum Verarbeiten + Wanderurlaub im Juni



Babett Brehme

**Seit wann dabei:**  
2007

**Aufgabe im Org-Team:**  
Verantwortliche für den Bereich Schwimmen

**Bezug zum Triathlon:**  
im Rahmen der damaligen Vorstandstätigkeit im SV Gera in die Gesamtorganisation hineingewachsen und bereits von Anfang an von diesem Wettkampfformat begeistert

**FunFact:**  
beim ersten Einsatz habe ich rund um den Hofwiesenparkplatz Busse und Besucher der BUGA von den Radfahrern des Powertriathlons „getrennt“

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Das darauffolgende Wochenende mit Ruhe und meist einer größeren Wanderung verbringen.



Sabine Nitzsche

**Seit wann dabei:**  
2022

**Aufgabe im Org-Team:**  
als Stellvertreterin mitverantwortlich für Wechselzone 1

**Bezug zum Triathlon:**  
2010 in der ersten Nachwuchsgruppe des TSV Fuß gefasst, 2011 erster Triathlon Schüler B, Seit 2019 Trainer im Nachwuchsbereich

**FunFact:**  
Fitnessarmbänder sind im Grunde nichts anderes als ein Tamagotchi. Nur das Vieh, das du versuchst am Leben zu erhalten, bist du selbst.

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Einen Tag Entspannung pur und dann zurück in den Alltag.



Gunnar Kriedemann

**Seit wann dabei:**  
2022

**Aufgabe im Org-Team:**  
Verantwortlicher Wechselzone 2 am Sonntag

**Bezug zum Triathlon:**  
Selbst aktiv bis 2013 in der Regionalliga, jetzt Kinder im Verein

**FunFact:**  
"Besser spät als nie"  
(Denke das passt ganz gut!)

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
erst gar keinen Stress aufkommen lassen



Roberto Dehnert

**Seit wann dabei:**  
2024

**Aufgabe im Org-Team:**  
Lagerwart

**Bezug zum Triathlon:**  
alle drei Kinder sind aktiv

**FunFact:**  
nach dem Triathlon ist vor dem Triathlon

**Erholungsroutine nach Powertriathlon:**  
Beine hoch im Garten und relaxen



Fischer & Hauffe

# Ihr Partner für Sicherheit in Ostthüringen



Heinrichstr. 74a  
07545 Gera

Berliner Str. 21  
07545 Gera

Harpersdorfer Str. 17  
07586 Kraftsdorf

Crimmitschauer Str. 8  
04626 Schmölln

# Stay in Gera

## Wer wir sind und warum wir hier starten

Wir sind Fabio und Jeremias, beide 21 Jahre alt und echte Gersche, und zwar nicht nur weil wir hier geboren sind, sondern auch, weil wir versuchen unsere Heimatstadt medial bekannter zu machen. Auf unseren Kanälen Stay in Gera und Stay in Thüringen produzieren wir seit einigen Jahren Videos und Beiträge über unsere Stadt und die Region – über Orte, die man kennen sollte, Menschen, die hier leben, und Dinge, die Gera ausmachen. Angefangen hat das vor ungefähr 3 Jahren durch ein Praktikum bei der Smart Property Services, einem Geraer Immobilienunternehmen, dessen Gründer die Initiative ins Leben gerufen haben. Wir haben früh gemerkt, dass wir beide dieselbe Energie und einen optimistischen Blick für diese Stadt haben – und sind seitdem dabei geblieben, so dass einer Vision Realität wurde!

Denn mittlerweile folgen uns allein auf Instagram 10.900 Menschen auf Stay in Gera beziehungsweise 15.100 auf Stay in Thüringen. Selbst außerhalb des Internets zeigt unsere Arbeit mittlerweile Wirkung, denn auch auf der Straße werden wir immer häufiger angesprochen und bekommen vorrangig positives Feedback, dass viele Menschen nun einen neuen, besseren Blick auf Gera entwickelt haben. Was ist nun also der nächste logische Schritt?

**Genau: eine Challenge, die auch außerhalb der sozialen Netzwerke stattfindet! Und genau da kommt der Powertriathlon ins Spiel.**

Denn unser Leben hat uns schon der Sport begleitet, der eben auch in der Sportstadt Gera eine zentrale Rolle einnimmt. So lernten wir beide uns tatsächlich auch im Kindesalter beim Training des TSV 1880 Gera-Zwötzen – dem Verein, der den Powertriathlon seit 30 Jahren veranstaltet – kennen und sind seitdem befreundet. Und so könnte man sagen, dass ohne den TSV und ohne den Triathlon unser gemeinsames Engagement vielleicht nie so hätte entstehen können. Viele der Menschen, die an diesem Wochenende früh morgens die Strecke absperren und die Wechselzonen aufbauen, kennen wir seit Jahren. Der Hofwiesenpark ist kein fremdes Gelände für uns, sondern ein Ort, an dem wir uns nahezu täglich aufhalten. Und genau deshalb ist es uns eine Freude und Ehre zugleich, dass wir die Möglichkeit haben im Rahmen einer besonderen Staffel zu starten beim 30. Powertriathlon!

Da wir als lokale Creator natürlich auch den die lokalen „Sport-Promis“ unterstützen wollen, kam uns die Idee Josie

Hofmann per Instagram zu fragen, ob sie Lust hätte, unsere Staffel zu vervollständigen. Und dieser Plan ging auf: sie hatte Lust und jetzt gehen wir zu dritt als Mixed-Relay-Staffel an den Start – jeder absolviert einen kompletten Triathlon, bevor der nächste ins Wasser springt.

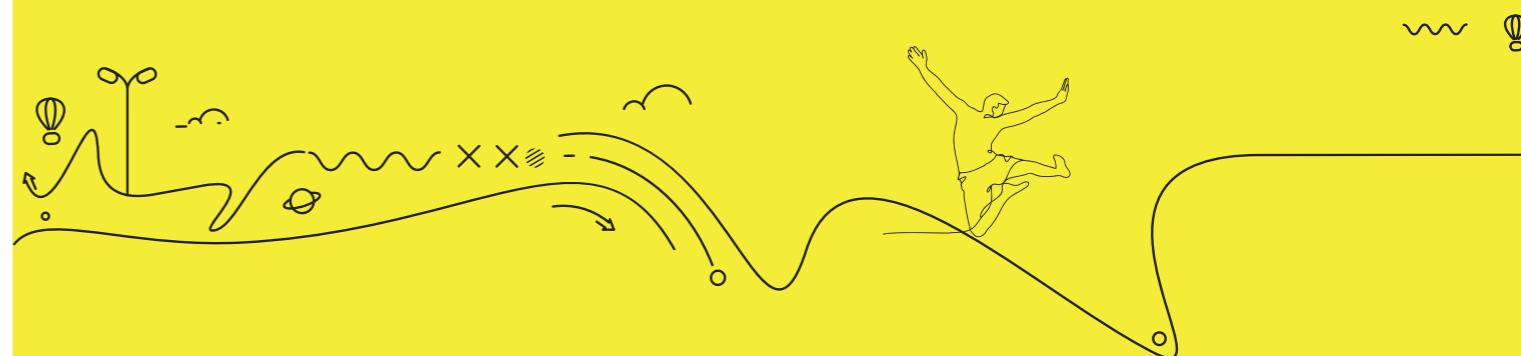
Wir sind in Gera groß geworden – und heute sorgen wir dafür, dass andere diese Stadt mit neuen Augen sehen: online, auf der Straße und jetzt auch beim Powertriathlon.

Fabio & Jeremias



# Unser Team

#STAY  
IN  
GERA



## Wir alle freuen uns sehr auf dieses neue und einzigartige Format!

Die Mixed Relay Staffel beim Powertriathlon Gera geht über 300 Meter Schwimmen, 5 Kilometer Rad und 2 Kilometer Laufen – und das für jeden von uns. Wir starten zu dritt, abwechselnd nach Geschlecht, bis alle durch sind. Da wir sowieso keine Spezialisten für eine Disziplin sind, spielt es uns also (hoffentlich) in die Karten, dass alle alles machen müssen.

Einer von uns, Fabio, macht zwar schon sein halbes Leben – seit dem siebten Lebensjahr – Triathlon beim TSV Zwötzen, hat sich aber in den letzten Jahren eher auf das Laufen fokussiert. Für Jeremias war Triathlon im Wettkampf zuletzt Jugendsache, aber die Leidenschaft für Sport war nie weg, so dass er seine Grundfitness vor allem durch lange Rennrad-Ausfahrten aufbaut. Die Monate davor haben wir beide aber noch mal gezielt genutzt, um auch spezielle Einheiten im Schwimmen zu machen und um vorbereitet an den Start zu gehen.

## Denn das Schwimmen wird wohl für uns alle die größte Herausforderung.

Vermutlich auch für Josie Hofmann. Dass Josie sportlich auf top Niveau sein wird, steht außer Frage. Wer international Weltklasse im Inline-Speedskating und Eisschnelllauf ist, wird diesen Minitriathlon locker wegstecken. Sie war bei den Olympischen Winterspielen 2026 in Mailand am Start und erfüllte sich damit nicht nur einen Lebens Traum, sondern belegte auch einen 14. Platz über die 3000m Distanz. Dass jemand, der auf diesem Level trainiert, mit uns eine Runde durch den Hofwiesenpark dreht, ist nicht selbstverständlich und deshalb sind wir froh, dass sie Ja gesagt hat. Nichts desto trotz sind wir gespannt, in welcher Schwimmform Josie an den Start gehen wird, denn Schwimmen ist bekanntlich eher weniger das typische Training von Eisschnellläuferinnen.

Aber wenn uns drei eines eint, dann wird es die Eigenschaft sein, dass wir ehrgeizig sind und die Tatsache, dass wir diese Herausforderung auch mit sportlicher Ambition sehen.

# Gera vor dem Start

Wer von außerhalb zum Powertriathlon anreist, sollte den Samstag nutzen. Aber nicht nur, um durch den Hofwiesenspark zu laufen, die Strecke abzugehen oder das Hofwiesensbad von innen sehen, sondern auch um die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen! Deshalb haben wir hier mal einige Tipps, wo ihr abends in Gera gut essen gehen könnt!

Für uns hat sich Pizza vor Wettkämpfen stets bewährt und natürlich können wir euch als lokale Content Creator auch 3 Pizza-Restaurants in Gera empfehlen:

## SOLINO – Ristorante & Pizzeria

Direkt in Geras Innenstadt gibt's italienische Küche mit den wohl größten Pizzen der ganzen Stadt.

[ Schloßstraße 1, 07545 Gera ]

## APOSTO

Direkt neben dem Hofwiesenspark und gegenüber des Theaters findet ihr das Aposto mit einer sehr vielfältigen Speisekarte, die klassische italienische Gerichte und moderne Ansätze vereint. Verlässlich, mit breiter Karte und genug Platz auch für größere Gruppen. Funktioniert vor dem Rennen genauso gut wie danach.

[ Parkstraße 10, 07548 Gera ]

## PIZZA PASTA CON AMORE

Das beste italienische Restaurant in Gera, das auch noch von einem echten Sizilianer betrieben wird. Hier spürt man, wie es der Name andeutet, dass die Speisen mit Liebe zubereitet werden.

[ Zopfstraße 6, 07549 Gera ]

Das Restaurant Aposto und das Pizza Pasta con Amore haben wir sogar schon mal in Videos getestet.

Und wenn ihr sonst Food-Tips oder Inspiration braucht, was ihr in Gera machen könnt, scrollt doch gerne mal über unseren Instagram Account.



@STAYINGERA

# Was wir uns vorgenommen haben

## Wir wollen aufs Podium.

Wie gesagt, wir nehmen die Herausforderung ernst. Das klingt vielleicht etwas überambitioniert – aber wir meinen es so. Denn wir sind fit und haben die letzten Monate nicht trainiert, um irgendwo in der Mitte zu landen. Und wir wissen, was uns erwartet: Unter den Staffeln, die am 31. Mai starten, ist auch eine mit Steffen Justus. Er ist ehemaliger Profi, Triathlon-Vizeweltmeister, Olympiateilnehmer in London 2012 – und kommt selbst aus Thüringen. Als Botschafter des 30. Powertriathlon kennt er die Strecke, er kennt das Format, und er wird nicht zum Spaß dabei sein. Außerdem startet Hubert Hammerl in ebenjener Staffel. Auch er ist eine Thüringer Triathlon Größe und hat nicht nur auf Hawaii schon gefiniert, sondern gewann auch im letzten Jahr die olympische Distanz beim 29. Powertriathlon.

Aber wir lieben ja die Schwierigkeit. Und deshalb ist das genau die Konkurrenz, die wir brauchen und die wir schlagen wollen! Aus diesem Grund haben wir übrigens auch via Instagram dazu aufgerufen, dass Teams aus unserer Community sich anmelden dürfen, um gegen uns anzutreten. Stand jetzt wissen wir noch nicht, wie viele diesem Aufruf gefolgt sind. Auch wenn unsere intrinsische Motivation groß ist, würden uns natürlich trotzdem über sämtlichen Support von euch am Streckenrand freuen. Wenn ihr uns also am Samstagnachmittag irgendwo rumlaufen, schreit uns gerne an!

In diesem Sinne: wir sind hyped und freuen uns auf unseren Start am 30. Mai im Hofwiesenspark, bei dem sich zeigen wird, ob wir den Mund vielleicht etwas zu voll genommen haben oder es wirklich aufs Podium schaffen.

Wir sehen uns!

**Fabio & Jeremias**

Stay in Gera / Stay in Thüringen



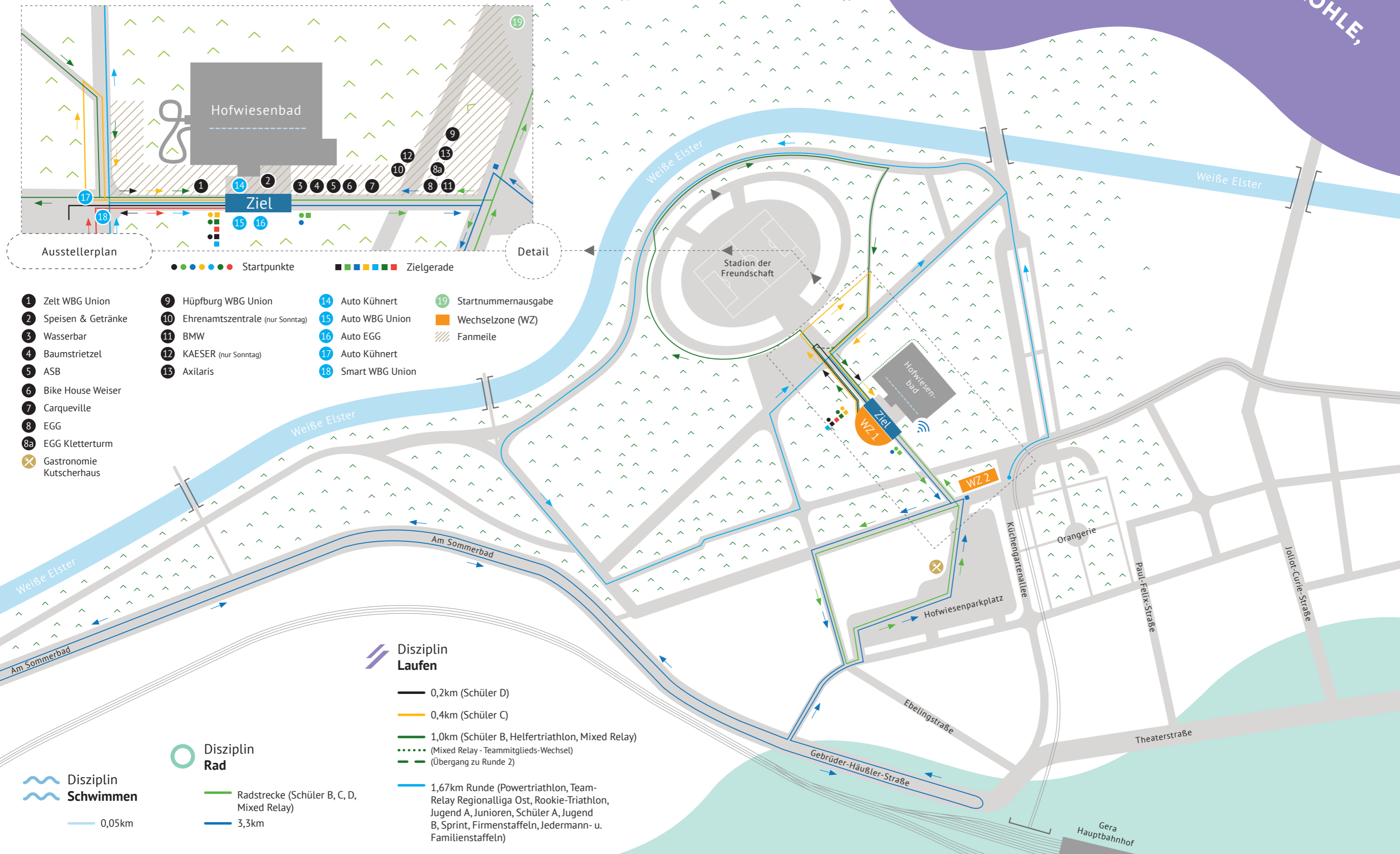
@STAYINTHUEINGEN

Folgt uns auf Instagram  
@stayinthueingen  
oder  
@stayingera

# Strecken- & Ausstellerplan

Powertriathlon 2026

„EIN DIAMANT IST EIN STÜCK KOHLE,  
DAS AUSDAUER HATTE!“



# DEIN SCHWÄCHSTES GLIED ENTSCHEIDET DEIN RENNEN.

Schwimmen. Rad. Laufen.  
Und was trainierst du dazwischen?

Die meisten trainieren mehr vom Gleichen.  
Die besten trainieren das, was ihnen fehlt.  
Mehr Stabilität. Mehr Kraft. Mehr Kontrolle.  
Für bessere Zeiten – nicht nur fürs gute Gefühl.



Probetraining  
bei CrossFit Gera

Handwerkerhof 23a, 07548 Gera  
team@crossfit-gera.de • 0178 564 32 05

crossfit-gera.de

ihr systemhaus in gera



# Drei Disziplinen – eine starke Performance!

Wie im Triathlon braucht auch deine IT die perfekte  
Balance aus Geschwindigkeit, Stabilität und Sicherheit.

Mit Gera-Web erreichst du dein digitales Ziel!

Jetzt  
Cyber-Risiko-Check  
nach  
DIN SPEC 27076  
starten!

#IT Systeme



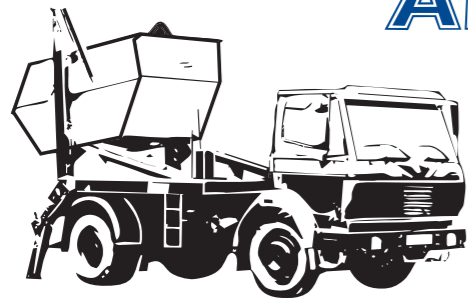
#Sicherheit



#Webdesign



Containerdienst  
**ADLER**  
GmbH & Co. KG



Tel. 036602 – 514410

www.containerdienst-adler.de

- Container von 1,5 m<sup>3</sup> bis 36 m<sup>3</sup>
- Abbrucharbeiten
- Tiefbauleistungen
- Schüttguttransporte
- Wertstoffhof Ronneburg

## 150€ Gutschein

zur Verrechnung beim Cyber-Risiko-Check – nach DIN SPEC 27076

**Cyber Risiko Check – IT-Sicherheitsanalyse**

IT-Risiken erkennen & konkrete Maßnahmen zur Sicherheitsverbesserung



QR-Code scannen um mehr über den Cyber-Risiko-Check zu erfahren  
und wie wir Ihr Unternehmen fit für die digitale Zukunft machen



make IT easy

Bei Vorlage dieses Gutscheines.

gw gera-web  
www.gera-web.de

# Startzeiten

30.05. und 31.05.2026



SAMSTAG, 30.05.

SONNTAG, 31.05.

| Wettkampf                        | Startzeit | Gruppe                                  | Schwimmen                                  | Rad                          | Lauf                                       | Check In                               |
|----------------------------------|-----------|---|--|------------------------------|--|--|
| <b>Schüler &amp; Mixed Relay</b> |           |   |  |                              |  |  |
| WK 1                             | 14:30 Uhr | Schüler D                               | <b>0,05km</b><br>1 Bahn à 50m              | <b>1,3km</b><br>2 Runden     | <b>0,2km</b><br>1 Runde à 0,2km            | 13:00 – 13:30 Uhr                      |
| WK 2                             | 14:45 Uhr | Schüler C (weiblich)                    | <b>0,1km</b><br>2 Bahnen à 50m             | <b>2,5km</b><br>4 Runden     | <b>0,4km</b><br>1 (gelbe) Runde à 0,4km    | 13:30 – 14:00 Uhr                      |
| WK 3                             | 15:05 Uhr | Schüler C (männlich)                    |  |                              |  | 13:30 – 14:00 Uhr                      |
| WK 4                             | 15:30 Uhr | Schüler B (weiblich)                    | <b>0,2km</b><br>4 Bahnen à 50m             | <b>5km</b><br>8 Runden       | <b>1km</b><br>1 (grüne) Runde à 1km        | 14:00 – 14:30 Uhr                      |
| WK 5                             | 16:00 Uhr | Schüler B (männlich)                    |  |                              |  | 14:00 – 14:30 Uhr                      |
| ● WK 6                           | 16:30 Uhr | Mixed Relay (TN ab JG 2010)             | <b>3 x je 0,3km</b><br>6 Bahnen à 50m      | <b>3x je 5km</b><br>8 Runden | <b>3x je 2km</b><br>2 (grüne) Runden à 1km | 15:15 – 16:00 Uhr                      |
| WK 7                             | 18:45 Uhr | Helfertriathlon*<br>30 - Powertriathlon | <b>0,3km</b><br>3x 0,1km<br>6 Bahnen à 50m | <b>3,1km</b><br>5 Runden     | <b>1km</b><br>1 (grüne) Runde à 1km        | laufend unter Beachtung der Schüler WK |

| <b>Regionalliga Ost</b> |           |                             |                                       |  |  |                   |
|-------------------------|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|--|--|-------------------|
| WK 1                    | 08:30 Uhr | RL Ost Team Relay (Männer)  | <b>4 x je 0,3km</b><br>6 Bahnen à 50m | <b>4x je 6,6km</b><br>2 Runden à 3,3km | <b>4x je 1,67km</b><br>1 (blaue) Runde | 07:00 – 08:00 Uhr |
| WK 2                    | 08:33 Uhr | RL Ost Team Relay (Frauen)  |                                       |  |  | 07:00 – 08:00 Uhr |
| WK 3                    | 08:40 Uhr | RL Ost Team Relay (Masters) |                                       |  |  | 07:15 – 08:00 Uhr |

| <b>Olympische Distanz (mit Thüringer Meisterschaft)</b> |           |                          |                                 |                                  |                                 |                   |
|---|-----------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| ● WK 4  | 10:45 Uhr | Powertriathlon + Staffel | <b>1,5km</b><br>30 Bahnen à 50m | <b>40km</b><br>12 Runden à 3,3km | <b>10km</b><br>6 (blaue) Runden | 09:15 – 10:15 Uhr |

| <b>Einsteiger</b> |           |                     |                                |                                 |                                  |                   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| WK 5              | 11:30 Uhr | Rookie Triathlon ** | <b>0,4km</b><br>8 Bahnen à 50m | <b>10km</b><br>3 Runden à 3,3km | <b>3,3km</b><br>2 (blaue) Runden | 10:15 – 11:00 Uhr |

| <b>Schüler / Jugend</b> |           |                     |                                 |                                 |                                   |                   |
|-------------------------|-----------|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| WK 6                    | 12:15 Uhr | Schüler A           | <b>0,4km</b><br>8 Bahnen à 50m  | <b>10km</b><br>3 Runden à 3,3km | <b>1,67km</b><br>2 (blaue) Runden | 11:00 – 11:30 Uhr |
| WK 7                    | 12:45 Uhr | Jugend B            |                                 |                                 |                                   | 11:30 – 12:00 Uhr |
| WK 8&9                  | 13:00 Uhr | Jugend A / Junioren | <b>0,7km</b><br>14 Bahnen à 50m | <b>20km</b><br>6 Runden à 3,3km | <b>5km</b><br>3 (blaue) Runden    | 12:00 – 12:30 Uhr |

| <b>Sprint</b> |           |                          |                                 |                                 |                                |                   |
|---------------|-----------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| WK 10_1       | 13:00 Uhr | Sprint 1. Welle          | <b>0,7km</b><br>14 Bahnen à 50m | <b>20km</b><br>6 Runden à 3,3km | <b>5km</b><br>3 (blaue) Runden | 12:00 – 12:30 Uhr |
| WK 10_2       | 13:30 Uhr | Sprint 2. Welle          |                                 |                                 |                                | 12:30 – 13:00 Uhr |
| WK 10_3       | 14:00 Uhr | Sprint 3. Welle (Frauen) |                                 |                                 |                                | 12:30 – 13:00 Uhr |

| <b>Staffel</b> |           |                    |                                 |                                  |                                  |                   |
|----------------|-----------|--------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| WK 11          | 14:30 Uhr | Firmenstaffel      | <b>0,4km</b><br>8 Bahnen à 50m  | <b>20km</b><br>6 Runden à 3,3km  | <b>5km</b><br>3 (blaue) Runden   | 13:30 – 14:00 Uhr |
| WK 12          | 15:15 Uhr | Familienstaffel ** | <b>0,2km</b><br>4 Bahnen à 50m  | <b>6,6km</b><br>2 Runden à 3,3km | <b>1,67km</b><br>1 (blaue) Runde | 14:00 – 14:45 Uhr |
| WK 13          | 15:15 Uhr | Jedermannstaffel   | <b>0,5km</b><br>10 Bahnen à 50m | <b>20km</b><br>6 Runden à 3,3km  | <b>5km</b><br>3 (blaue) Runden   | 14:00 – 14:45 Uhr |

● mit Windschattenfreigabe

\* Spezial: nur für Helfer des Powertriathlon!

\*\* eigener Wettkampf für Einsteiger, hier ist keinerlei Zeitfahrmaterial (Zeitfahrrad, Zeitfahrhelm, Scheibenräder, Aufleger usw.) erlaubt.

Ein Nichtbefolgen führt zur Disqualifikation. Frauen und Männer starten getrennt.

DTU – Startpassinhaber starten bitte beim Sprint – Triathlon / Powertriathlon

# Checkliste

für Athleten



## 00:00:01 Parken

Das Parken ist für alle Athleten und Zuschauer auf dem Hofwiesenparkplatz möglich. Die Anfahrt hierzu erfolgt über Theaterstr. und Küchengartenallee.

Bitte die Ausschilderung beachten!

## 00:00:02 Startunterlagen

Ausgabe am Sonnabend 30. Mai von 12:00 bis 17:00 Uhr und am 31. Mai ab 6:30 Uhr gegenüber Orangerie am Kunstpavillon.

## 00:00:03 Wechselzone/Wechselbeutel

Bei den Wettkämpfen am Sonntag wird es erneut zwei Wechselzonen geben. Die Wechselzone 1 - WZ1 (Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren) befindet sich vor dem Hofwiesenbad, während die Wechselzone 2 - WZ2 (Wechsel vom Radfahren zum Laufen) direkt an den Hofwiesenparkplatz angrenzt. Den Anweisungen der Helfer und Kampfrichter ist Folge zu leisten. Beide Wechselzonen sind für Nichtteilnehmer komplett gesperrt und werden bewacht. Den Wechselbeutel 2 füllst du vor deinem Start mit all den Dingen, welche du auf der Laufstrecke benötigst: Laufschuhe usw.... Im Wechselbeutel 1 „BIKE“ verstaust du nach dem Schwimmen alle Gegenstände, die du nicht mit zum Radfahren nimmst, z.B. Schwimmbrille, Badekappe...

## 00:00:04 Check-In

Es muss ein separater Check-In in beiden Wechselzonen (am Sonntag) erfolgen. In der WZ1 richtest du deinen Radplatz ein und hinterlässt deinen Wechselbeutel 1 „BIKE“. In WZ2 musst du nur deinen Wechselbeutel 2 „RUN“ abgeben. Die Beutel werden von unseren Helfern nach Startnummern sortiert, sodass du im Rennen schnell an deine Wettkampfutensilien gelangen kannst. ACHTUNG: Es dürfen keine freien Gegenstände in der Wechselzone zurückbleiben, da diese später nicht mehr zugeordnet werden können. Der Check-In erfolgt teilweise während der laufenden Wettkämpfe. Bitte nimm Rücksicht auf die anderen Athleten und achte auf die angegebenen Check-In-Zeiten. (siehe Zeitplan) Diese sind für alle Teilnehmer verpflichtend. Bei zu spätem Check-In droht eine Zeitstrafe oder sogar der Ausschluss vom Rennen (DTU – Sportordnung).

## 00:00:05 Startnummern-Check

Zu deiner eigenen Sicherheit empfehlen wir, die Rückseite deiner Startnummer mit deinem Namen, deiner Blutgruppe, eventuellen Allergien oder Medikamentenunverträglichkeit sowie der Telefonnummer einer Bezugsperson zu versehen.

## 00:00:06 Wettkampfbesprechung

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist für alle Athleten Pflicht. Es werden aktuelle Informationen und ggf. Änderungen bekannt gegeben!

Sie findet jeweils 30 Min. vor dem Start des nächsten Wettkampfes am Hintereingang der Schwimmhalle statt. Im Anschluss erfolgt die Registrierung auf der Schwimmbahn.

## 00:00:07 Zeitmessung

... erfolgt über einen Transponder. Dieser ist am Fußgelenk zu tragen. Das Tragen des Transponders ist Pflicht – **ohne Transponder keine Zeitmessung – ohne Zeitmessung keine Wertung!**

## 00:00:08 Reglement

Bei den Wettkämpfen der Regionalliga, Mixed-Relay und der Olympischen Distanz ist das Windschattenfahren erlaubt, bei allen anderen Rennen besteht Windschattenfahrverbot. Beim Radfahren besteht Helmpflicht – ohne Helm kein Rennen. Die Startnummer ist beim Radfahren auf dem Rücken und beim Laufen vorn zu tragen. Zum Wohle der Umwelt ist auf der Radstrecke und auch auf der Laufstrecke das Entsorgen vom Müll untersagt und wird mit Disqualifikation geahndet.

## 00:00:09 Verpflegung

Auf der Laufstrecke befindet sich eine Getränkestelle. Im Zielbereich wartet ein reichhaltiges Buffet auf dich.

## 00:00:10 Erste Hilfe

Wenn du Erste Hilfe benötigst, wende dich an den nächsten Streckenposten oder Helfer. Ärztliche Hilfe wird unverzüglich zu dir unterwegs sein. Bleibe in jedem Fall an dem Punkt, von dem aus das Rettungsteam gerufen wurde.

## 00:00:11 Check-Out

Der Check-Out befindet sich an der WZ2 in Richtung des Hofwiesenparkplatzes. Hier erhältst du sowohl dein Rad als auch deine Wechselbeutel 1 „BIKE“ & Wechselbeutel 2 „RUN“. Bitte beachte, dass der Check-Out nur unter Vorlage der Startnummer möglich ist.

## 00:00:12 Ergebnisse & Urkunden

Die Ergebnisse werden neben dem Eingang an der Schwimmhalle ausgehangen und können auf der Webseite abgerufen werden. Deine Urkunde kannst du dir über die Webseite ausdrucken.

## Schüler bis Jugend B aufgepasst!

Beachtet bitte die gültigen Übersetzungslängen für Schüler D bis Jugend B, dies erspart lange Wartezeiten beim Check-In und ermöglicht eine schnelle Kontrolle durch die Kampfrichter.



# Firmenstaffel

Powertriathlon 2026



Schwimmen



Radfahren



Laufen

## ARSI-Q GmbH & Co. KG

Laasener Straße 6, 07545 Gera



Patrick Häsler



Sven Huber



Thomas Oettler

[www.arsi-q.de](http://www.arsi-q.de)

## ad hoc Gruppe

Keplerstraße 10-12, 07549 Gera



Rebecca Rüdiger



Patrick Bräutigam



Kevin Schulz

[www.adhoc-gruppe.de](http://www.adhoc-gruppe.de)

## ELECTRONICON GmbH

Keplerstrasse 2, 07549 Gera



Holger Lange



Christina Thiele



Franz Hoffmann

[www.electronicon.com](http://www.electronicon.com)

## ASB Behindertenhilfe- und Rehabilitations GmbH

Franz-Stephan-Straße 40, 07549 Gera



① Christian Köcher

② Lena Peschke

③ Franziska Rothe



Paul Niessen

Sindy Walter

Karina Bockner



Leon Thiel

Heiko Spangenberg

Marco Wunsch



[www.behinderten-reha.com](http://www.behinderten-reha.com)

## Sanitäts- und Gesundheitshaus Carqueville GmbH

Flurstraße 6, 07586 Kraftsdorf



① Torsten Seifert

② Sabine Tutsch



Gunnar Pustal

Stefan Zimmermann



Felix Carqueville

Shirley Dehnert



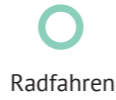
[www.carqueville-online.de](http://www.carqueville-online.de)

# Firmenstaffel

Powertriathlon 2026



Schwimmen



Radfahren



Laufen

## Lebenshilfe Werkstätten Gera gGmbH

Otto-von-Guericke Str. 6, 07552 Gera



[www.lebenshilfe-gera.de](http://www.lebenshilfe-gera.de)



Anne König



Michael Mischke



Antje Bruder

## Micro-Hybrid Electronic GmbH

Heinrich-Hertz-Straße 8, 07629 Hermsdorf



[www.microhybrid.com](http://www.microhybrid.com)



Lenny Ziemer



Stefan Walther



Jamil Adak

## Karl Trübner Tief- und Landschaftsbau GmbH

Alte Schulstraße 17, 07774 Dornburg - Camburg



[www.firma-truebner.de](http://www.firma-truebner.de)



Yvonne Lisiewicz



Uwe Wunderlich



Oskar Trübner

## Schuh-Petters GmbH

Berliner Str. 136, 07545 Gera



① Oliver Schmeller

② Christian Petters



Rene Haase

Alexander Henneberg



Julian Grundmann

Alexander Menge

①



②



[www.petters-orthopaedie.de](http://www.petters-orthopaedie.de)

## Indu-Sol GmbH

Blumenstraße 3, 04626 Schmölln



① Robert Jacob

② Kidus Sisay Endale



Paul Freyer

Tom Greve



Horst Voigt

Cedric Kamdem

①

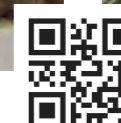


Hintertuxer Pistenrautis

②



Power Tiger



[www.indu-sol.com](http://www.indu-sol.com)

# Firmenstaffel

Powertriathlon 2026



Schwimmen



Radfahren



Laufen

## GVB Verkehrs- und Betriebsgesellschaft Gera mbH

Zoitzbergstraße 3, 07551 Gera



Ingo Buchelt



Andreas Zettl



Lutz Richter



[www.gvbgera.de](http://www.gvbgera.de)

## Energieversorgung Gera GmbH

De-Smit-Straße 18, 07545 Gera



Matti Reichel



Mirco Peter



Ralph Beck



[www.egg-gera.de](http://www.egg-gera.de)

## Gera-Web GmbH

Otto-von-Guericke Str. 4, 07552 Gera



Sebastian Luderer



Stefan Würfel



Andreas Schendel



[www.gera-web.de](http://www.gera-web.de)

## Drei Städte. Ein Team.

Gera, Jena, Altenburg



Kurt Dannenberg



Nitzsche, Dr. Thomas



André Neumann



[www.gera.de](http://www.gera.de)



[www.jena.de](http://www.jena.de)



[www.stadt-altenburg.de](http://www.stadt-altenburg.de)



2. - 4. Oktober 2026  
**HÖHLERFEST**



4. Oktober · GERA Innenstadt  
**großer historischer Festumzug**

## SPORTEVENTS IN GERA AUSBLICK 2026

|  |                              |
|--|------------------------------|
| 02.05. Sportarena Hofwiesenparkfest  | Hofwiesenpark                |
| 08.-10.05. Ostthüringen Tour (Radsport)  | Stadtgebiet                  |
| 08.-10.05. Internationale Geraer Rollsporttage (Inline Speedskating)                   | Rollschnellaufbahn           |
| 21.05. 13. Gera Arcaden Firmenlauf   | Innenstadt                   |
| 30.-31.05. Powertriathlon  | Hofwiesenpark                |
| 05.06. Sportherrung der Stadt Gera und des Stadtsportbundes Gera e.V.                  | Hofgut                       |
| 06.-26.06. Stadtradeln & Fahrradfrühling   | Stadtgebiet                  |
| 06.06. Jungjägerpokal 2026   | Schießsportarena             |
| 13.06. Landesmeisterschaft der Thüringer Jäger   | Schießsportarena             |
| 13.06. 45. Ran ans Netz - Jugend Volleyballturnier                                     | Panndorfhalle                |
| 16.06. KiTa-Olympiade Geraer Sportjugend   | Stadion der Freundschaft     |
| 20.06. 2. Geraer Junioren Masters (Fußball)  | Kunstrasen Heinrichsgrün     |
| 21.06. LOTTO Thüringen Women Cycling Challenge   | Stadtgebiet                  |
| 23.06. Landesfinale "Jugend trainiert für Olympia" Beachvolleyball                     | Beachvolleyball Anlage Lusan |
| 27.06. 20. offenes Turnier Rythm. Sportgymnastik                                       | Panndorfhalle                |
| 17.-19.07. Deutsche Meisterschaft Masters Schwimmen                                    | Hofwiesenbad                 |
| 15.08. Jägerinnen Event - Der Tag für die Jägerin mit vielen Highlights                | Schießsportarena             |
| 25.-30.8. Gera Beach (Beachvolleyball)   | Marktplatz                   |
| 29.08. Elstertal-Lauf  | Hofwiesenpark                |
| 13.09. Deutsche Meisterschaft Teamwettbewerbe Inlinespeedskating                       | Rollschnellaufbahn           |
| 16.09. Laufen mit Herz - geplant   | Stadion der Freundschaft     |
| 19.09. Elster WOD Classics - CrossFit-Wettkampf  | CrossFit Gera                |
| 26.09. 11. Höhlerfestlauf  | Hofwiesenpark                |
| 01.-05.10. Schachtage „Albrecht Beer“  | Panndorfhalle                |
| 08.-11.10. 30.Vergleichsschießen - Österreich (Steiermark) vs. Deutschland (Thüringen) | Schießsportarena             |
| 10./11.10. Badminton Thüringen Meisterschaft U11/13/17 A Rangliste                     | Panndorfhalle                |
| 21.11. 27. Justiz-Cup (Hallenfußball)  | Panndorfhalle                |
| geplant Dez. Intern. Hallen-Kanu-Slalom  | Hofwiesenbad                 |
| 12.-13.12. Gera Mix Volleyball   | Panndorfhalle                |
| 31.12. Geraer Silvesterlauf  | Panndorfhalle                |
| 08.01. Oldie Turnier   | Panndorfhalle                |

# Firmenstaffel

Powertriathlon 2026



Schwimmen



Radfahren



Laufen

## Silbitz Group GmbH

Dr.-Maruschky-Straße 2, 07613 Silbitz



[www.silbitz-group.com](http://www.silbitz-group.com)



Frank Gruner



Sebastian Lässig



Bernd Gruner

## Axilaris GmbH

Moritzstraße 24, 09111, Chemnitz

**axilaris**  
safe data. smart software.



① Frieder Lamnek

② Steve Döbler

③ Janine Gerstenberger



Klaus Michael

Tom Potthast

Sebastian Fahrhörer



Torsten Lippoldt

Anett Sowada

Jason Thompson



[www.axilaris.de](http://www.axilaris.de)

## WBG UNION eG

Schenkendorfstraße 28, 07548 Gera



① Janine Raschka

② Andre Herder



Antonia Rink

Marko Röhricht



Sophie Lange

Mirco Misterek



[www.wbg-union-gera.de](http://www.wbg-union-gera.de)

# Let's do IT together!

Starte jetzt  
deine Karriere  
bei axilaris.



[axilaris.de/karriere](http://axilaris.de/karriere)



**axilaris**  
safe data. smart software.

# Firmenstaffel

Powertriathlon 2026



Schwimmen



Radfahren



Laufen

## Smart Property Services GmbH

Vogtlandstraße 8, 07549 Gera



Felix Remiger-Liebig



Jeremias Heinig



Fabio Schönfeld

[www.smartprop-services.de](http://www.smartprop-services.de)

## Org. Team Staffel PT

Hofwiesenpark, 07545 Gera



Martin Ertel



Daniel Zein



Falk Haase

[www.powertriathlon.de](http://www.powertriathlon.de)

## Askion GmbH

Gewerbepark Keplerstraße 17-19, 07549 Gera



Martin Druse



Oliver Eißfeld



Jens Thieme

[www.askion.com](http://www.askion.com)



# Große Sprünge in die Zukunft.

**Mit weitreichender Förderung  
für den Breitensport.**

Weil wir hier zu Hause sind, machen wir uns schon immer stark für lokale und regionale Sportvereine. Mehr zu unserem Engagement erfahren Sie unter [sparkasse-gera-greiz.de](http://sparkasse-gera-greiz.de)

 **Sparkasse  
Gera – Greiz**

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# Firmenstaffel

Powertriathlon 2026



Schwimmen



Radfahren



Laufen

## KOMOS GmbH

Bahnhofstraße 2, 07616 Bürge



Karsten Blumentritt



Jonas Kehr



Antje Blumentritt

[www.komos.de](http://www.komos.de)

## Max Bögl Stiftung & Co. KG

Max-Bögl-Straße 2, 07546 Gera



Nick Biedermann



Kai Friedrich



Denny Stäger

[www.max-boegl.de](http://www.max-boegl.de)

## Samsung Electronics GmbH

Frankfurter Str. 2, 65760 Eschborn



Robin Schneider



Niko Jaskowiak



Michael Mueller

[www.samsung.com/de/](http://www.samsung.com/de/)

## Feuerwehr Gera

Berliner Straße 153, 07548 Gera



① Lukas Staudte

② Lara Pockrandt



Philipp Hilpmann

Noah Hamidouche



Christian Fritz

Timo Bülte

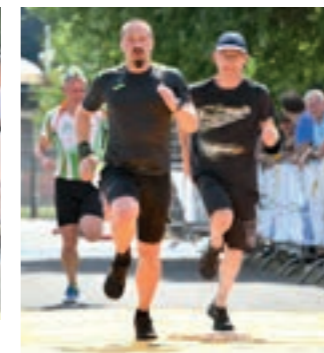
①



②



[www.gera.de/leben-in-gera/sicherheit-ordnung/feuerwehr/berufsfeuerwehr](http://www.gera.de/leben-in-gera/sicherheit-ordnung/feuerwehr/berufsfeuerwehr)



# Starterliste

## Powertriathlon 2026



### Schüler D

Samstag, 30.05.26

D-600 Jano Samuel Mayerhofer  
D-601 Luca Joel Pohl  
D-602 Finn Hildebrandt  
D-603 Kurt Bräsel  
D-604 Leonard Böhnke  
D-605 Nicolas Bönnisch  
D-606 Nolan Döring  
D-610 Lyann Pohl  
D-611 Matilda Rybizki  
D-612 Federica Korschak  
D-613 Ella Seidel  
D-614 Helli Gleichmann  
D-615 Marlene Löffler  
D-616 Lene Schubert

### Schüler C (weiblich)

Samstag, 30.05.26

C-650 Kaja Magdalena Mayerhofer  
C-651 Mira Liepold  
C-652 Malina Heiland  
C-653 Alma Nagel  
C-654 Charlotte Eberhardt  
C-655 Emily Tetzner  
C-656 Liah Remde  
C-657 Luise Hausbrandt  
C-658 Swenja Götze  
C-659 Tilda Schäfer  
C-660 Lena Ittner  
C-661 Alia Lehmann  
C-662 Wanda Schaaß  
C-663 Lina Kern  
C-664 Anrike Prüve  
C-665 Miriam Jäckel  
C-666 Nicole Heise  
C-667 Leah Köhler  
C-668 Clara von Wrede  
C-669 Gloria Kuschel  
C-670 Luise Wallstabe  
C-671 Tessa Stöhr  
C-672 Luci Kriedemann  
C-673 Marlies Marina Vogelgesang  
C-674 Gerda Freundel

### Schüler C (männlich)

Samstag, 30.05.26

C-620 Paul Römmel  
C-621 Pepe Jens Röhnert  
C-622 Carl Gath  
C-623 Oscar Gath  
C-624 Paul Sieber  
C-625 Theodor Franziel

C-626 Viktor Gröbel  
C-627 Yannick Hausen  
C-628 Anton Endler  
C-629 Max Ommer  
C-630 Noah Reislöhner  
C-631 Oskar Went  
C-632 Liam Setzepfand  
C-633 Philip Scherf  
C-634 Valentin Stumpf  
C-635 Loggi Wittek  
C-636 Tim Bräsel  
C-637 Balder Yannes Kührke  
C-638 Vidar René Kührke  
C-639 Felix Laake  
C-640 Jakob Lachmann  
C-641 Bruno Seidel  
C-642 Ole Gleichmann  
C-643 Bruno Gawriljuk  
C-644 Ludwig Rachow  
C-645 Moritz Dehnert  
C-646 Benno Kramer  
C-647 Karl Waldhauer  
C-648 Mads Seime  
C-649 Hagen Leich

### Schüler B (weiblich)

Samstag, 30.05.26

B-720 Jolina Blanquett  
B-721 Leni Hempel  
B-722 Hermine Stäger  
B-723 Jada Soline Napp  
B-724 Isidora Gramatte  
B-725 Lore Werrmann  
B-726 Klara Beckmann  
B-727 Ida Lukoschat  
B-728 Tilda Haase  
B-729 Lene Prack  
B-730 Clara Braun  
B-731 Neele Teichmann  
B-732 Lise Deckert  
B-733 Nora Hellmich  
B-734 Sophie Seeliger  
B-735 Paula Naumann  
B-736 Julika Wiese  
B-737 Kate Meuche  
B-738 Sofie Saß  
B-739 Alma Wallstabe  
B-740 Mathilda Seime  
B-741 Selma Hädrich  
B-742 Emilya Schumann  
B-743 Nele-Cheyenne Schmalz  
B-744 Thea Freundel  
B-745 Amelie Jauch  
B-746 Lotte Kriedemann  
B-747 Emma Wagner  
B-748 Emma Lippold  
B-749 Frederike Knoll

### Schüler B (männlich)

Samstag, 30.05.26

B-680 Elliot Austin  
B-681 Vitus Mayerhofer  
B-682 Pierrick Neumann  
B-683 Garvin Gentsch  
B-684 Emilian Schuldt  
B-685 Anton Rybizki  
B-686 Erik Beckmann  
B-687 Elias Pfeifer  
B-688 Theo Scholze  
B-689 Laurenz Weber  
B-690 Johann Oelsner  
B-691 Elia Tuzi  
B-692 Jakob Kern  
B-693 Johann Lohr  
B-694 Bent Herzog  
B-695 Onno Prüve  
B-696 Gustav Eger  
B-697 Tobias Neugardt  
B-698 Mitja Schrötter  
B-699 Raphael Ertel  
B-700 Georg Lang  
B-701 Lennard Geßner  
B-702 Jonathan Geßner  
B-703 Otto Poser  
B-704 Jonathan Martz  
B-705 Wotan Zabel  
B-706 Kurt Schubert  
B-707 Nathan Döring  
B-708 Pepe Goldmann  
B-709 Tom Bademann

### Mixed Relay

Samstag, 30.05.26

1-1 Fritz Thomas  
1-2 Köpper Emely  
1-3 Schneider Robin  
2-1 Hammerl Hubert  
2-2 Liepold Kristin  
2-3 Justus Steffen  
3-1 Henneberg Alex  
3-2 Moser Marina  
3-3 Zorn Henryk  
4-1 Scheffler Klaus  
4-2 Rockstroh Margit  
4-3 Rockstroh Jürgen  
5-1 Röhnert Andrea  
5-2 Fengler Manuel  
5-3 Lüth Sandra  
6-1 Heinig Jeramias  
6-2 Hoffmann Josie  
6-3 Schönfeld Fabio  
7-1 Haase Falk  
7-2 Hiegemann Emi  
7-3 Popp Theodor

8-1 Neugarth Nadine  
8-2 Kriedemann Gunnar  
8-3 Krietzsch Silke

### RL Ost Team Relay (Männer)

Sonntag, 31.05.26

RM-404-1 TUS Neukölln Berlin  
RM-404-2 TUS Neukölln Berlin  
RM-404-3 TUS Neukölln Berlin  
RM-404-4 TUS Neukölln Berlin  
RM-408-1 Triathlon Jena  
RM-408-2 Triathlon Jena  
RM-408-3 Triathlon Jena  
RM-408-4 Triathlon Jena  
RM-412-1 Triathlon Team Lausitz e.V.  
RM-412-2 Triathlon Team Lausitz e.V.  
RM-412-3 Triathlon Team Lausitz e.V.  
RM-412-4 Triathlon Team Lausitz e.V.  
RM-416-1 DD Spitzen Triathlon Team  
RM-416-2 DD Spitzen Triathlon Team  
RM-416-3 DD Spitzen Triathlon Team  
RM-416-4 DD Spitzen Triathlon Team  
RM-420-1 Team LTV Erfurt  
RM-420-2 Team LTV Erfurt  
RM-420-3 Team LTV Erfurt  
RM-420-4 Team LTV Erfurt  
RM-424-1 Berlin Braves  
RM-424-2 Berlin Braves  
RM-424-3 Berlin Braves  
RM-424-4 Berlin Braves  
RM-428-1 Verein 09 - TiB 1848 e.V.  
RM-428-2 Verein 09 - TiB 1848 e.V.  
RM-428-3 Verein 09 - TiB 1848 e.V.  
RM-428-4 Verein 09 - TiB 1848 e.V.  
RM-432-1 Triathlon Potsdam e.V.  
RM-432-2 Triathlon Potsdam e.V.  
RM-432-3 Triathlon Potsdam e.V.  
RM-432-4 Triathlon Potsdam e.V.  
RM-436-1 Gesundheitsweiss Halle  
RM-436-2 Gesundheitsweiss Halle  
RM-436-3 Gesundheitsweiss Halle  
RM-436-4 Gesundheitsweiss Halle  
RM-440-1 Racing Team TSV Cottbus  
RM-440-2 Racing Team TSV Cottbus  
RM-440-3 Racing Team TSV Cottbus  
RM-440-4 Racing Team TSV Cottbus  
RM-444-1 Athletico Leipzig 2  
RM-444-2 Athletico Leipzig 2  
RM-444-3 Athletico Leipzig 2  
RM-444-4 Athletico Leipzig 2  
RM-448-1 A3KBerlin  
RM-448-2 A3KBerlin  
RM-448-3 A3KBerlin  
RM-448-4 A3KBerlin  
RM-452-1 SG SCC Berlin x Weltraumjogger  
RM-452-2 SG SCC Berlin x Weltraumjogger  
RM-452-3 SG SCC Berlin x Weltraumjogger  
RM-452-4 SG SCC Berlin x Weltraumjogger  
RM-456-1 BSV Friesen  
RM-456-2 BSV Friesen  
RM-456-3 BSV Friesen

RM-456-4 BSV Friesen  
RM-460-1 Triathlon Nordhausen  
RM-460-2 Triathlon Nordhausen  
RM-460-3 Triathlon Nordhausen  
RM-460-4 Triathlon Nordhausen

### RL Ost Team Relay (Frauen)

Sonntag, 31.05.26

RF-320-1 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RF-320-2 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RF-320-3 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RF-320-4 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RF-324-1 Triathlon Team Thüringen  
RF-324-2 Triathlon Team Thüringen  
RF-324-3 Triathlon Team Thüringen  
RF-324-4 Triathlon Team Thüringen  
RF-328-1 Athletico Leipzig Team 1  
RF-328-2 Athletico Leipzig Team 1  
RF-328-3 Athletico Leipzig Team 1  
RF-328-4 Athletico Leipzig Team 1  
RF-332-1 SG TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-332-2 SG TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-332-3 SG TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-332-4 SG TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-336-1 DD Spitzen Triathlon Team  
RF-336-2 DD Spitzen Triathlon Team  
RF-336-3 DD Spitzen Triathlon Team  
RF-336-4 DD Spitzen Triathlon Team  
RF-340-1 Racingteam TSV Cottbus  
RF-340-2 Racingteam TSV Cottbus  
RF-340-3 Racingteam TSV Cottbus  
RF-340-4 Racingteam TSV Cottbus  
RF-344-1 SSC/TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-344-2 SSC/TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-344-3 SSC/TuS Neukölln/BSV Friesen  
RF-344-4 SSC/TuS Neukölln/BSV Friesen

### RL Ost Team Relay (Masters)

Sonntag, 31.05.26

RS-348-1 LTV Erfurt  
RS-348-2 LTV Erfurt  
RS-348-3 LTV Erfurt  
RS-348-4 LTV Erfurt  
RS-352-1 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RS-352-2 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RS-352-3 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RS-352-4 Berlin 09 - TiB 1848 e.V.  
RS-356-1 WBG Union Masterteam Gera  
RS-356-2 WBG Union Masterteam Gera  
RS-356-3 WBG Union Masterteam Gera  
RS-356-4 WBG Union Masterteam Gera  
RS-360-1 Zeppelin-Team OSC Potsdam  
RS-360-2 Zeppelin-Team OSC Potsdam  
RS-360-3 Zeppelin-Team OSC Potsdam  
RS-360-4 Zeppelin-Team OSC Potsdam  
RS-364-1 Bernauer Lauffreunde I  
RS-364-2 Bernauer Lauffreunde I

RS-364-3 Bernauer Lauffreunde I  
RS-364-4 Bernauer Lauffreunde I  
RS-368-1 DD Spitzen Triathlon Team  
RS-368-2 DD Spitzen Triathlon Team  
RS-368-3 DD Spitzen Triathlon Team  
RS-368-4 DD Spitzen Triathlon Team  
RS-372-1 A3K Berlin 1  
RS-372-2 A3K Berlin 1  
RS-372-3 A3K Berlin 1  
RS-372-4 A3K Berlin 1  
RS-376-1 Gesundesweiss Halle  
RS-376-2 Gesundesweiss Halle  
RS-376-3 Gesundesweiss Halle  
RS-376-4 Gesundesweiss Halle  
RS-380-1 Athletic Leipzig Team 3  
RS-380-2 Athletic Leipzig Team 3  
RS-380-3 Athletic Leipzig Team 3  
RS-380-4 Athletic Leipzig Team 3  
RS-384-1 TuS Neukölln Masters  
RS-384-2 TuS Neukölln Masters  
RS-384-3 TuS Neukölln Masters  
RS-384-4 TuS Neukölln Masters  
RS-388-1 Racingteam TSV Cottbus  
RS-388-2 Racingteam TSV Cottbus  
RS-388-3 Racingteam TSV Cottbus  
RS-388-4 Racingteam TSV Cottbus  
RS-392-1 BSV Friesen Masters  
RS-392-2 BSV Friesen Masters  
RS-392-3 BSV Friesen Masters  
RS-392-4 BSV Friesen Masters  
RS-396-1 Bernauer Lauffreunde II  
RS-396-2 Bernauer Lauffreunde II  
RS-396-3 Bernauer Lauffreunde II  
RS-396-4 Bernauer Lauffreunde II

### Olympische Distanz Powertriathlon

Sonntag, 31.05.26

1 Beate Zanner  
2 Annett Beyer-Gloekner  
3 Angela Szeski  
4 Lina Paola Pena Carrero  
5 Kathrin Dau  
6 Anna-Lena Klee  
7 Sindy Walter  
8 Cornelia Schaffrinna  
9 Christin Hinkeldein  
10 Anne-Katrin Leich  
11 Tina Mück  
15 Dennis Fieder  
16 Uwe Prüfer  
17 Bernd Kalinowski  
18 Mike Götz  
19 Nico Kühnel  
20 Thomas Heid  
21 Andreas Linke  
22 Ralf Graummüller  
23 Hubert HAMMERL  
24 Uwe Hensel  
25 Daniel Bauss  
26 Matthias Bähr  
27 Sven Gleis

28 Adrian Wilhelm  
29 Hendrik Jahn  
30 Sebastian Schulz  
31 Thomas Hildebrandt-Strobl  
32 Vincent Rump  
33 Sebastian Nietzold  
34 Samuet Bock  
35 Kenny Warmuth  
36 Dominic Mocker  
37 Torsten Kaiser-Schröder  
38 Ben Porath  
39 Sebastian Gutsche  
40 Philipp Vogt  
41 Mario Pommer  
42 Fabian Kolbig  
43 Daniel Weise  
44 Christopher Schmidt  
45 Jonas Kliemann

### Olympische Distanz Powertriathlon Staffel

Sonntag, 31.05.26

750 Familie FiPo  
751 TEAM POISON FREE  
752 Kernkraft Gera  
753 Die drei Klöße  
754 Die dreisten Drei  
755 Mia san Mia

### Rookie-Triathlon (Männer)

Sonntag, 31.05.26

R-60 Dirk Münch  
R-61 Manuel Blanquett  
R-62 Kai Kränkel  
R-63 Jörg Günther  
R-64 Gregor Neugardt  
R-65 Elmar Graumnitz  
R-66 Peter Voigt  
R-67 Henry Hädrich  
R-68 Sanjayyadav Tamilselvam  
R-69 Michael Seime  
R-70 Robert Lischka  
R-71 Christian Börner  
R-72 Tim Stadtmüller  
R-73 Aaron Bertel  
R-74 Peter Hommel  
R-75 Kevin Pfeffer  
R-76 Michael Mey  
R-77 Jan Rybizki

### Rookie-Triathlon (Frauen)

Sonntag, 31.05.26

R-86 Jenny Gloeckner  
R-87 Katharina Hruschka

R-88 Cathrin Haase  
R-89 Ina Kluge  
R-90 Sara Drasdo  
R-91 Sara Schumann  
R-92 Marleen Panneck  
R-93 Lea Quandt  
R-94 Jana Thieme  
R-95 Conny Liebscher  
R-96 Maria Pröger  
R-97 Karin Voll  
R-98 Andrea Röhert  
R-99 Christiane Lonicer  
R-100 Grit Barth  
R-101 Linn Köhler  
R-102 Heidi Moßler  
R-103 Pauline Thon  
R-104 Mandy Kaster  
R-105 Selina Adriana Rutt  
R-106 Tina Vogler  
R-107 Jennifer Freund  
R-108 Manuela Schlechte  
R-109 Julia Köhler  
R-110 Judith Lachmann  
R-111 Hendrikje Eger  
R-112 Leonie Papenhagen  
R-113 Yvonn Seifert

### Schüler A

Sonntag, 31.05.26

A-465 Felix Griessmann  
A-466 Carl Wüstenfeld  
A-467 Arthur Szabó  
A-468 Franz Fleischer  
A-469 Valentin Hausen  
A-470 Konstantin Huth  
A-471 Konrad Keil  
A-472 Noah Sander  
A-473 Lutz Prack  
A-474 Max Braun  
A-475 Theo Knorr  
A-476 Terence Mück  
A-477 Bela Hilbert  
A-478 Jonathan Lachmann  
A-479 Malik Twal  
A-480 Robert Panov  
A-481 Mailo Joel Reinhardt  
A-482 Janosch Draber  
A-483 Emil Schuchardt  
A-484 Alexander Bönnisch  
A-485 Conrad Holz Müller  
A-486 Felix Köhler  
A-487 Ben Ole Müller  
A-488 Fritz Kriedemann  
A-489 Luca Kramer  
A-490 Emil Oscar Schubert  
A-500 Luisa Riedel  
A-501 Feenia Gerchel  
A-502 Helen Hausbrandt  
A-503 Lena Reibe  
A-504 Franka Lukoschat  
A-505 Fritz Schäfer

# Starterliste

## Powertriathlon 2026

A-506 Hanna Ommer  
A-507 Mara Dittmar  
A-508 Mathilda Seidenstricker  
A-509 Lussi Wittek  
A-510 Freyja Denise Kuhrke  
A-511 Kseniya Khalatova  
A-512 Johanna Lehne  
A-513 Emilia Kämper  
A-514 Cheyenne Dehnert  
A-515 Karla Knoll  
A-516 Lola Belle Lerm  
A-517 Lore Berz  
A-518 Mira Ladusch  
A-519 Tora Lorenzsonn

### Jugend B

Sonntag, 31.05.26

JB-250 Theo Richter  
JB-251 Arthur Linke  
JB-252 Nick Härtel  
JB-253 Clemens Neumann  
JB-254 Henrik Liebold  
JB-255 Arne Lepper  
JB-256 Samuel Adler  
JB-257 Felix Goldschmidt  
JB-258 Valentin Guttmacher  
JB-259 Luca Frauscher  
JB-260 Andrei Karpov  
JB-261 Bruno Schneider  
JB-262 Justus Democh  
JB-263 Simon Spangenberg  
JB-264 Hugo Bungartz  
JB-265 Arthur Steinbrück  
JB-266 Linus Pachmann  
JB-267 Noah Ackermann  
JB-268 Lenni Wittek  
JB-269 Malte Frenzel  
JB-270 Lorenz Krebs  
JB-271 Willi Röhrich  
JB-272 Luca Martin  
JB-273 Caspar Zens  
JB-274 Theo Hörhold  
JB-275 Kasim Sahin  
JB-276 Bruno Winzler  
JB-277 Matteo Kramer  
JB-278 Willi Hiegemann  
JB-279 Fabian Neugardt  
JB-280 Max Lerm  
JB-281 Jonas Löffler  
JB-282 Timon Wahle  
JB-283 Emil Saß  
JB-284 Janek Schrötter  
JB-285 Kasim Sahin  
JB-286 Lilli Fielitz  
JB-287 Sjöfn Scholwin  
JB-288 Emma Eberhardt  
JB-289 Adele Puschmann  
JB-290 Marta Möhring  
JB-291 Finja Hellwig  
JB-292 Clara Bungartz  
JB-293 Hannah Seeliger

JB-294 Ida Völlger  
JB-295 Swenja Köhler  
JB-296 Sarah Lattermann  
JB-297 Lina Anders  
JB-298 Luise Adelt  
JB-299 Louise Glatz  
JB-300 Sabrina Krietzsch  
JB-301 Sophia Gawriljuk  
JB-302 Friederike Goldhahn  
JB-303 Friederike Knoblauch  
JB-304 Palmira Prendel  
JB-305 Marlene Schille  
JB-306 Hannah Smolinski  
JB-307 Maxi Kaul  
JB-308 Klara Hitschke

### Jugend A / Junioren

Sonntag, 31.05.26

JA-530 Mika Marco Käser  
JA-531 Markus Weber  
JA-532 Joshua Nehring  
JA-533 Henrik Beutke  
JA-534 Johann Müller  
JA-535 Malik Hätscher  
JA-536 Falk Wittig  
JA-537 Carl Böhm  
JA-538 Paul Kamenz  
JA-539 Lennox Hoffmann  
JA-540 Emil Völlger  
JA-541 Leonas Lifka  
JA-542 Jonas Köhler  
JA-543 Nicklas Löffler  
JA-544 John Arjen Liebscher  
JA-545 Luca-Fynn Schumann  
JA-550 Nelly Sophie Herrnberger  
JA-551 Johanna Löbner  
JA-552 Alea Zabel  
JA-553 Angelina Dehnert  
JA-554 Clara Holzmüller  
JA-555 Olivia Pein  
J-560 Gideon Flachsbart  
J-561 Florenz Pfirsche  
J-562 Jarne Liebold  
J-563 Florian Uhlig  
J-564 Paul Adelt  
J-565 Oskar Sander  
J-566 Lucas Schmolinske  
J-567 Kai Tittel  
J-568 Laurent Winzler  
J-569 Yanic Harrer  
J-570 Konrad Graumüller  
J-571 Stig Rudolph  
J-572 Alwin Dietrich  
J-575 Anni Petzold  
J-576 Lea Geserick  
J-577 Olivia Sodann  
J-578 Lucy Pechstädt  
J-579 Linda Epperlein  
J-580 Lara Hoffmeier  
J-581 Mia Sophie Reinhardt  
J-582 Laetitia Konschak

### Sprint

Sonntag, 31.05.26

120 Kevin Christlein  
121 Justin Christlein  
122 Sven Czapik  
123 Adrian Hempel  
124 Felix Gläser  
125 Uwe Seegers  
126 Jörg Kübrich  
127 Jörg Engelmann  
128 Thomas Austel  
129 Alex Perschmann  
130 Michael Frank  
131 Tony Franke  
132 Ramon Zachow  
133 Justin Pohl  
134 Hendrik Lippold  
135 Stev Aladisch  
136 Christian Einax  
137 Marco Schulz  
138 Frank Schilling  
139 Stefan Schneider  
140 Wolfgang Kölsch  
141 Dustin Naser  
142 Carl Stock  
143 Christian Scheler  
144 Arnd Herbert Graupner  
145 Gregor Günther  
146 Johannes Schneider  
147 Tobias Zwinzscher  
148 Stefan Pein  
149 Andre Trenkmann  
150 Benito Trenkmann  
151 Martin Ganzon  
152 Ronny Wegner  
153 Gregor Dietrich  
154 Albrecht Becker  
155 Peter Heiner  
156 Rocco Göpfarth  
157 Leon Lochau  
158 Lucas Normann  
159 Gerhard MÜLLER  
160 Wigbert Glorius  
161 Dr. Gerhard Zegowitz  
162 Jiri Müller  
163 Dennis Rubbel  
164 Robert Grigorowicz  
165 Christian Skodda  
166 Ralf Halefeldt  
167 Jan Härtel  
168 Frank Scholwin  
169 Marek Berger  
170 Thomas Beyer  
171 Robert Dolief  
172 Ihar Astapchik  
173 Tim Jägler  
174 Wolfgang Fleischmann  
175 Angelo Schwederski-Rost  
176 Erik Wallstabe  
177 Gerd Gläser  
179 Paul Link

180 Felix Dlugosz  
181 Matthias Proehl  
182 Frank Pfeil  
183 Ralf Halefeldt  
184 Kimi Alan Heinlein  
185 Tim Unger  
186 Steve Häcker  
187 Tom Schumann  
188 Fabian Walther  
189 Johannes Nothmann  
190 Felix Höfer  
191 Lars Schumacher  
192 Noah Quendt  
193 Joel Göhring  
194 Markus Lorenz  
195 Sidney Beck  
197 Franz Seifert  
200 Anna Hild  
201 Elke Plänitz  
202 Annett Borkowski  
203 Barbara Wauy  
204 Giselle Zinn  
205 Laura Bischoff  
206 Manuela Schulz  
207 Anika Müller-Hoffmann  
208 Sylvia Münch  
209 Lisa Hempel  
210 Jana Richter  
211 Katharina Ehrhardt  
212 Daniela Gohle  
213 Sophie Bergmann  
214 Katrin Schille  
215 Ulrike Gruner-Pein  
216 Emily Lucy Köpper  
217 Carolin Hildebrandt  
218 Stephanie Weber  
219 Marie Heinz  
220 Stefanie Öhl  
221 Ina Schulz  
222 Stephanie Böttcher  
223 Nora Luebeck-Halefeldt  
224 Isabell Männel  
225 Eileen Nebel  
226 Sophia Weiland  
227 Daniela Dreißig  
228 Anne Feik  
229 Elena Chrystall  
230 Prisca Isabella Engeser  
231 Nora Luebeck-Halefeldt  
232 Helena Lehrach  
233 Dr. Franziska Dees  
234 Katharina Schneider  
235 Jasmin Weise  
236 Laura Siegl  
237 Svenja Engler  
238 Julienne Freund  
239 Nancy Reibe  
240 Cara Herfurth  
241 Maja Gießmann  
242 Ulrike Glatz

### Firmenstaffel

Sonntag, 31.05.26

F-800 Gera-Web Team 1  
F-801 Team Energie  
F-802 CARQUEVILLE 1  
F-803 CARQUEVILLE 2  
F-804 "Drei Städte. Ein Team"  
F-805 TRÜBNER  
F-806 GVB Gera mbH  
F-807 MÄHdels und Bock  
F-808 Mit SICHERHEIT letzter  
F-809 ASB BUR 1  
F-810 ASB BUR 2  
F-811 ASB BUR 3  
F-812 Hintertuxer Pistenraudis  
F-813 Power Tiger  
F-814 Micro-Hybrid  
F-815 Team Berufsfeuerwehr Gera  
F-816 ad hoc  
F-817 Petters Orthopädie Team 2  
F-818 Petters Orthopädie Team 1  
F-819 ELECTRONICON  
F-820 axilaris Team 1  
F-821 axilaris Team 2  
F-822 axilaris Team 3  
F-823 Silbitz Group GmbH  
F-824 ASKION  
F-825 UNION-Team Männer  
F-826 UNION-Team Mädels  
F-827 SPS Seitenstecher  
F-828 Power Max  
F-829 Feuerwehr Gera Team GAL 51  
F-830 Team KOMOS  
F-831 Org. Team Staffel  
F-832 Team Tri Samsung

### Familienstaffel

Sonntag, 31.05.26

Fam-769 Rad-Dva-Tri  
Fam-770 Die Puthi's  
Fam-771 Mini HSV Family  
Fam-772 Die Tilles  
Fam-773 Papa's Krieger Familienbande  
Fam-774 Die Borniletten  
Fam-775 Kacheln, Kettenfett und Kekse  
Fam-776 3 Mädels am Limit  
Fam-777 Schefflers Bande  
Fam-778 Couch•Couch•Couch  
Fam-779 Clover Athletics  
Fam-780 Team MSK - Mission Speed  
Fam-781 Die Wallstäbchen  
Fam-782 Die Macht vom Berg  
Fam-783 Ein Sommer kommt selten allein  
Fam-784 Super-Tri-Stars  
Fam-785 Die Krietzschies  
Fam-786 Awesome Squad Athletes  
Fam-787 Die Flotten-Flitzer

Fam-788 Köhlis Team

### Jedermannstaffel

Sonntag, 31.05.26

JS-835 SeMaNa  
JS-836 Kompetenzzentrum für  
Aerodynamik-Mängel  
JS-837 Kompetenzzentrum für  
Aerodynamik-Mängel  
JS-838 BSG Wismut Gera  
JS-839 Von der Ostzone zur Zielzone  
JS-840 Drei Disziplinen. Ein Ziel.  
JS-841 Do-Fe-Tho 2026  
JS-842 LACtat-Express  
JS-843 MaTiMa  
JS-844 Chlor, Kette, Krampf  
JS-845 Stiftung Wadentest  
JS-846 Team Kraftsdorf  
JS-847 Lost in Pace  
JS-848 nach dem schwimmen  
kommt nicht mehr viel  
JS-849 Team Gurkenglas  
JS-850 Das Rudel von Jäger, Olak & Wolf  
JS-851 Geraer Sportjugend  
JS-852 Puls Panther

## POWERTRIATHLON



www.powertriathlon.de



Wir wünschen  
allen Teilnehmern  
viel Erfolg in  
ihrem Wettkampf.

00:00:50



# Gemeinsam Wohnen

MIT ALL DEINEN HOBBY'S

