

# Triathlon Rund um den Salzgittersee

Insgesamt 335 Teilnehmer – darunter 24 Staffeln – begrüßte Oberbürgermeister Frank Klingebiel. Mit dem neuen Teilnehmerrekord hatte die ausrichtende Sport und Freizeit GmbH im Vorfeld nicht gerechnet.



Massenstart: Die Teilnehmer schmeißen sich in den Salzgittersee – jeder will eine gute Position für die nachfolgenden Disziplinen Radfahren und Laufen haben.

Fotos (3): Dennis Lendeckel

## Jan Poguntke stürmt bei Premiere zum Sieg

Wolfsburger gewinnt 13. Auflage trotz zuvor nicht eingehaltener Nachtruhe – Andrea Weyerer vom AST Süßen schnellste Frau

Von Dennis Lendeckel

**LEBENSTEDT.** Kaum hatte Jan Poguntke vom VfL Wolfsburg nach 63:49 Minuten die Ziellinie des 13. Salzgitter Volkstriathlon überquert, sprang er ins kühle Nass des Sees, um der Hitze zu entkommen.

„Zwei oder drei Grad weniger wäre optimal gewesen, aber mit meinem Wettkampf bin ich sehr zufrieden“, freute sich der Sieger, dem das Glück in diesem Jahr noch nicht besonders hold war.

Von seinen vier vorangegangenen Wettkämpfen musste er zwei mit technischem Defekt am Rad oder gesundheitlich angeschlagen aufgeben. Umso besser verlief die Premiere des 29-Jährigen in Salzgitter. Nach 500 Metern schwimmen stieg er als Vierter aus dem Wasser. Auf dem 25 Kilometer langen Radkurs arbeitete sich Poguntke auf Platz zwei vor, ehe er als ehemaliger Leichtathlet auf die 5,4 Kilometer lange Laufstrecke rund um den See

ging. In seiner Paradedisziplin holte er nach zwei Kilometern den führenden Markus Weinmann aus Echterdingen ein und ließ dem gesamten Verfolgerfeld keine Chance.

Noch am Abend zuvor hatte Poguntke mit dem Fußballmeister aus Wolfsburg, bei dessen Hauptverein er angestellt ist, den gelungenen Auftakt in die neue Saison gefeiert – und dabei die pünktliche Nachtruhe vor dem Triathlon verpasst.

Auf den Plätzen folgten Weinmann (65:13) und Felix Welzel aus Braunschweig (65:20), der 14 Sekunden vor Titelverteidiger Christian Siedlitzki ins Ziel rannte. Bei den Frauen holte sich Andrea Weyerer vom AST Süßen als Schnellste (74:24) den Pokal. Insgesamt 335 Teilnehmer – darunter 24 Staffeln – begrüßte Oberbürgermeister Frank Klingebiel. Mit dem neuen Teilnehmerrekord hatte die ausrichtende Sport und Freizeit GmbH im Vorfeld nicht gerechnet, aber dank des ausgezeichneten Wetters dräng-

ten sich in der Reppnerschen Bucht mehr Aktive als jemals zuvor.

„Beim Massenstart habe ich schon ein paar Tritte im Wasser abbekommen, aber das ist völlig normal“, beschrieb Volker Heinemann aus Lebenstedt wie der Wettkampf aus der Perspektive eines Athleten aussieht. Bereits zum siebten Mal nahm der 46-Jährige an seinem Heimrennen teil. Besonders bemerkenswert: Noch vor acht Wochen lag Heinemann auf dem OP-Tisch und konnte erst vor sechs Wochen wieder ins Training einsteigen.

Die tägliche Vorbereitung zahlte sich für ihn aus. Mit seiner Zeit von 1:17:15 war der gebürtige Salzgitteraner überaus zufrieden. „Ich war fünf Minuten schneller als zuletzt 2007“, war Heinemann stolz auf seine Leistung. Nächstes Jahr plant der 46-Jährige, dessen stärkste Disziplin das Schwimmen ist, neben dem erneuten Start beim Heimrennen in Lebenstedt eine Teilnahme am Iron Man in Roth.



Volker Heinemann überquert die Ziellinie.

## Vater, Tochter und Sohn Rocznik geben alles

Familienstaffel aus Seelze schrammt um fünf Sekunden am Podest vorbei – Titelverteidiger vorne

Von Dennis Lendeckel

**LEBENSTEDT.** Beim 13. Volkstriathlon gingen 24 Staffeln an den Start, darunter Kristina, Dieter und Markus Rocznik aus Seelze, die einzige Familienstaffel.

Bereits 2008 nahmen Vater Dieter und Tochter Kristina als Staffel teil. Die Veranstaltung am Salzgittersee gefiel ihnen dabei so gut, dass sie den neuen Termin fest in ihren Kalender aufnahmen und dieses Mal auch noch die Unterstützung von Sohn beziehungsweise Bruder Markus erhielten.

Auf der Zuschauerseite drückte Mutter Sabine kräftig die Daumen und fieberte bis zum Zieleinlauf richtig mit, ganz nach dem Familienmotto „Wir geben alles!!!“

Die 21-jährige Kristina Rocznik stürzte sich als Erste in die Fluten und nahm die 500-Meter-Schwimmstrecke auf sich. „Da war ordentliches Gedränge – ich bin ein paar Mal am Arm festgehalten worden“, berichtet die Sportstudentin. Ursprünglich kommt die junge Frau aus dem Turnen und der Leichtath-

letik, aber da Schwimmen zu ihrem Stundenplan an der Universität in Paderborn gehört, hatte sie die besten Möglichkeiten zum Training.

Nach elf Minuten übergab sie an ihren Vater Dieter, den mit Abstand besten Radfahrer in der Familie. Täglich fährt der 56-Jährige 40 Kilometer mit dem Rad zur Arbeit und zurück. Mit der zweitbesten Radzeit aller Staffeln über die doppelt so fahrende 12,5-Kilometer-Schleife katapultierte Dieter Rocznik seine Familie von Platz elf auf fünf und schickte dann seinen Sohn Markus auf die 5,4 Kilometer lange Laufstrecke.

„Die Renneinteilung war schwierig, ich bin etwas zu schnell angefallen“, ärgerte sich der 27-jährige Marketingexperte hinterher. Nach kurzer Zeit lief Markus auf den dritten Rang vor, ehe er im mittleren Abschnitt in ein kleines Leistungsloch fiel. So wurde die Familienbande von den „Magdeburger Spätstartern“ überholt. Zwar konnte sich Rocznik wieder aus seinem Tief befreien, doch den Rückstand auf den letzten Podiumsplatz konnte er nur



Familienstaffel mit (von links) Dieter, Kristina und Markus Rocznik.

noch bis auf fünf Sekunden verkürzen. „Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei, dann wollen wir unsere Zeit von 1:13:17 verbessern, vielleicht sogar um eine Minute, die zum zweiten Platz gefehlt hat“, so die Roczniks.

Unangefochtener Sieger wurde

der Titelverteidiger „Das Tretlager 1“ mit Henriette Schmitz, Christoph Gerbershagen und Philip Champignon. Mit 63:11 Minuten waren die Favoriten fast vier Minuten schneller als im Vorjahr, vor allem dank der überragenden Laufzeit von Philip Champignon.

### Angestellte schwitzen für die Firma

**LEBENSTEDT.** Insgesamt zehn Staffeln stellte das Salzgitteraner Unternehmen Alstom LHB, acht reine Auszubildendenstaffeln, eine Praktikantenstaffel und eine Ausbilderstaffel. Alle zogen sich sehr achtbar aus der Affäre. Trotz aller manchmal ins Gesicht geschriebenen Strapazen hielt jeder Teilnehmer bis zum Schluss durch und verdiente sich Respekt und Anerkennung aller Zuschauer. dl

### Sonderpreis für schnellsten Salzgitteraner

**LEBENSTEDT.** Schnellster Salzgitteraner wurde der 18 Jahre junge Sven Alex. In 1:12:59 Stunde hängte er zum ersten Mal in Salzgitter seinen Vater Jörg um mehr als sechs Minuten ab. Von Ortsbürgermeister Uwe Cyron erhielt Alex bei der Siegerehrung noch einen Sonderpreis. dl

### ERGEBNISSE

Die Resultate der besten Starter veröffentlichten wir in der nächsten Ausgabe. rp