

CHRISTIAN SIEDLITZKI



Pressemappe 2019



Inhalt

Ergebnisse.....	6
Kreiszeitung v. 31.12.2018.....	8
Weserkurier v. 2.1.2019.....	9
Kreiszeitung v. 3.1.2019.....	10
Kreiszeitung v. 5.2.2019.....	11
Weserkurier v. 5.2.2019.....	12
Kreiszeitung v. 12.2.2019.....	13
Weserkurier v. 12.2.2019.....	14
Salzkammergut-Rundblick v. 20.2.2019.....	15
Kreiszeitung v. 27.2.2019.....	16
Kreiszeitung v. 5.3.2019.....	17
Weserkurier v. 6.3.2019.....	18
Kreiszeitung v. 9.4.2019.....	19
Austria News24 v. 20.4.2019.....	20
Traunsee-News v. 20.4.2019.....	21
Salzkammergut-Rundblick v. 22.4.2019.....	22
Kreiszeitung v. 24.4.2019.....	23
Weserkurier v. 25.4.2019.....	24
Kreiszeitung v. 26.4.2019.....	25
Kreiszeitung v. 29.4.2019.....	26



Weserkurier v. 29.4.2019.....	27
Salzkammergut-Rundblick v. 30.4.2019.....	28
Bezirksrundschau v. 5.5.2019.....	29
Kreiszeitung v. 7.5.2019 (2).....	30
Weserkurier v. 8.5.2019.....	31
Bezirksrundschau v. 9.5.2019.....	32
Bezirksrundschau v. 19.5.2019.....	33
Austrianews x. 20.5.2019.....	34
Kreiszeitung v. 21.5.2019.....	35
Weserkurier v. 21.5.2019.....	36
Bezirksrundschau v. 24.5.2019.....	37
Kreiszeitung v. 28.5.2019.....	38
Weserkurier v. 29.5.2019.....	39
Kreiszeitung v. 5.6.2019.....	40
Salzkammergut-Rundblick v. 5.6.2019.....	41
Weserkurier v. 5.6.2019.....	42
Kreiszeitung v. 8.6.2019.....	43
Kreiszeitung v. 19.6.2019.....	44
Weserkurier v. 21.6.2019.....	45
Kreiszeitung v. 27.6.2019.....	46
Weserkurier v. 27.6.2019.....	47
Kreiszeitung v. 1.7.2019.....	48
Salzi.at. v. 1.7.2019.....	49



Weserkurier v. 1.7.2019.....	50
Salzkammergut-Rundblick v. 3.7.2019.....	51
Kreiszeitung v. 6.7.2019.....	52
Weserkurier v. 6.7.2019.....	53
Weserkurier v. 6.7.2019.....	54
Bezirksrundschau v. 8.7.2019.....	55
ÖTRV v. 8.7.2019.....	56
Bezirksrundschau v. 11.7.2019.....	57
Kreiszeitung v. 30.7.2019.....	58
Weserkurier v. 30.7.2019.....	59
Kreiszeitung v. 4.9.2019.....	60
Kreiszeitung v. 10.9.2019.....	61
Weserkurier v. 11.9.2019.....	62
Kreiszeitung v. 18.9.2019.....	63
Weserkurier v. 18.9.2019.....	64
Kreiszeitung v. 24.9.2019.....	65
Sportlerehrung 2019, Gmunden (4.10.2019).....	66
Kreiszeitung v. 14.10.2019.....	67
Kreiszeitung v. 22.10.2019.....	68
Weserkurier v. 23.10.2019.....	69
Kreiszeitung, 23.10.2019.....	70
Kreiszeitung, 05.11.2019.....	71
Kreiszeitung, 05.11.2019.....	72



Weserkurier, 05.11.2019.....	73
Weserkurier, 06.11.2019.....	74
Weserkurier, 19.11.2019.....	75
Kreiszeitung, 3.12.2019.....	76
Kreiszeitung, 28.12.2019.....	77
Kreiszeitung, 31.12.2019.....	78
Sponsoren.....	79



Ergebnisse

Datum	Veranstaltung	Platz Gesamt	Platz AK
31.12	Silvesterlauf Bremen 10 km (GER)	3.	1
03.02	Bürgerparklauf 10 km (GER)	4.	1.
09.02	Löningen Crosslauf 6,75 km(GER) LM Vizelandesmeister + Mannschaft 3,79 km(GER) LM Landesmeister	2. 1.	2. 1.
03.03.	Bürgerparklauf 10 km (GER)	4.	1.
07.04.	Hannover 10 km Lauf(GER)	11.	2.
27.04.	ITU Duathlon WM Pontevedra(ESP) 5/20/2,5 km		4.
05.05.	Weyhe Duathlon 5/21/2,5 km(GER)	1.	1.
19.05.	Klosterneuburg Triathlon Sprint ÖM(AUT) 0,75/20/5 km Österr. Meister M50-54		1.
26.05.	Hannover Triathlon 1,5/39/10 km(GER) Landesmeister	5.	1.
01.06.	Limmer Triathlon 0,75/20/5 km(GER)	8.	1.
16.06.	Peine Triathlon 0,5/20/5 km(GER)	2.	1.
30.06.	ETU Duathlon EM Sprint Targu-Mures(RUM) 5/19,2/2,5 km Vize-Europameister M50-54		



Datum	Veranstaltung	Platz Gesamt	Platz AK
05.07.	ETU Aquathlon EM Targu-Mures(RUM) 1/5,25 km Bronze M50-54		
07.09.	Lindhooplauf 10 km(GER)	1.	1.
13.09.	Citynight Run Hannover 10 km (GER)	17.	3.
22.09.	Brokser Lauf 10 km(GER)	1.	1.
13.10.	Erbhoflauf Thedinghausen 10 km(GER)	3.	1.
20.10.	Oldenburg Citylauf 10 km (GER)	9.	1.
03.11.	Friedeholz-Crosslauf Syke(GER)	6.	1.
17.11.	Ellernbruch-Crosslauf Kirchweyhe(GER)	7.	1.



Kreiszeitung v. 31.12.2018

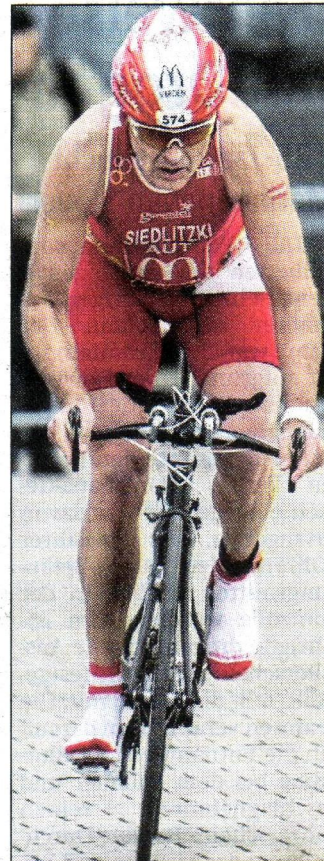
ZITAT

”

Ich starte bei der Duathlon- und Aquathlon-WM Ende April in Spanien und bei der EM in Rumänien Ende Juni. Aber auch national werde ich bei mehr als 15 Wettkämpfen dabei sein. Die Highlights sind die Cross-Landesmeisterschaft im Februar, die 10 km-Straßen-Landesmeisterschaft im März und die DM im Triathlon-Sprint im August in Bremen.

“

Der Triathlet Christian Siedlitzki über seine sportlichen Ziele in 2019.





Weserkurier v. 2.1.2019

Kohlwes dominiert beim 2. Silvesterlauf in Bremen

- 02.01.2019 - 0 Kommentare

Zum 2. Silvesterlauf Bremen rund um das Paulaner's im Wehrschloss traten Silvester 2018 über 921 Läuferinnen und Läufer an.



([emsn.de/Kerstin Völz](https://www.emsn.de/Kerstin_Völz))

Sieger auf der zehn-Kilometer-Distanz wurde Sebastian Kohlwes vom ATS Buntentor in 31:49 vor Nikas Schröder in 35:58 und Christian Siedlitzki von der LG Kreis Verden in 36:12.

Bei den Frauen gewann Antje Günthner von den LSF Oldenburg in 41:33 vor Jenny Vico (Bremen) in 42:00 und Linda Kays vom Hamburger Laufladen 44:05.

Über fünf Kilometer km war Benjamin Nestvogel (Burgdorf) in 17:48 erfolgreich und ließ Benjamin Becker von der LG Rhein-Wied in 17:56 und Thomas Kotten von den Cechteloopers in 18:57 hinter sich.

Bei den Frauen kam Anna-Lena Theisen von der LG Rhein-Wied in 17:49 als erste Frau ins Ziel vor Sabrina Timmes von Autohaus Merten and friends mit 19:17 und Lea van Beek (Ritterhude; 20:33).

Am 31. Dezember 2019 können sich dann wieder Einsteiger und Profis den Herausforderungen der auf fünf oder zehn Kilometer Wettkampfstrecke stellen. Zudem wird ein ein Kilometer langer Kinderlauf neu ins Programm aufgenommen werden. [Die Anmeldung unter ist bereits eröffnet.](#) (shm)



Kreiszeitung v. 3.1.2019

Trotz Fehler zeigt sich Siedlitzki zufrieden

Armsen – Starker Jahresabschluss für Christian Siedlitzki. Beim 2. Bremer Silvesterlauf belegte der Armsener von der LG Kreis Verden über die 10-Kilometer-Distanz in 36:02 Minuten den dritten Platz. Überlegener Sieger war Sebastian Kohlwes (ATS Buntentor) in 31:49 Minuten, gefolgt vom Bremer Niklas Schröder.

Dass Siedlitzki etwas mit der Entscheidung zu tun haben werde, übertraf seine Erwartungen. Aber direkt nach dem Start fand er sich hinter dem späteren Sieger auf Platz zwei wider. Im weiteren Verlauf dachte der Armsener, dass sich eine Gruppe um ihn bilden würde. Das war aber nicht der Fall. Anfang der zweiten Runde unterlief ihm jedoch ein fataler Fehler. „Ich bin falsch abgebogen. Dadurch war der Vorsprung auf meinen Verfolger sowie die gute Zeit dahin“, gab Siedlitzki zu verstehen. „Sonst wäre vermutlich einer 3er-Zeit drin gewesen. Doch auch wenn ich auf dem letzten Kilometer noch überholt wurde, bin ich nicht unzufrieden. Denn das war trotz meines Fehlers die beste Zeit in diesem Jahr.“ kc



Gleich im Vorderfeld: Christian Siedlitzki präsentierte sich zum Jahresabschluss noch einmal in Topform.



Kreiszeitung v. 5.2.2019

Siedlitzki mit Platz vier zufrieden

Armsen – Am Sonntag fand der zweite von drei Läufen der 39. AOK Bremer Winterlaufserie statt. Zu laufen waren zwei Runden mit 10,5 km beziehungsweise drei Runden mit 15,5 km. Viele Leistungs- und Hobbysportler nehmen diese Veranstaltung als ersten Formtest nach dem Winterraining.

Gleich zu Beginn bildete sich ein Führungsduo mit Sebastian Kohlwe (LG Hansa Stuhl) und Abiel Hailu (LG Kreis Verden) und bestimmte das Tempo auf der teilgefrorenen und eisigen Laufstrecke. Mit einem etwas Abstand folgten Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) und Jakob Günther (Hannover 96). Da die kleine und die große Serie gleichzeitig gestartet wurden, konnte man die aktuelle Platzierung nur erraten.

Ganz gut in Form präsentierte sich dabei Christian Siedlitzki. Mit einem Schnitt von 3.33 min/km konnte er sehr zufrieden sein. Auch in der zweiten Runde wurde er nur merklich langsamer und lief als Vierter der kleinen Serie in 37.22 Minuten durchs Ziel. Sieger wurde Jakob Günther in 36.44 Minuten, vor Fasha Werde (LG Kreis Verden) in 36.52 Minuten und Christoph Mahr (Bremen/37.10). Die große Serie gewann überlegen Sebastian Kohlwe (51.31) vor Abiel Hailu (53.07) und Mario Lawendel (LC Hansa Stuhl/55.33).

Seine Altersklasse dominierte der Armsener Siedlitzki übrigens mit über sechs Minuten Vorsprung. Voller Selbstvertrauen fährt er nächste Woche nun zum ersten Saisonhöhepunkt, der Niedersächsischen Cross-Landesmeisterschaft nach Lönneigen, wo er auf der Lang- und Mitteldistanz an den Start gehen wird.



Vierter der kleinen Serie in
Bremen: Christian Siedlitzki.
© Photo Editio



LGKV-Trio bestätigt seine gute Form

Christian Siedlitzki, Abiel Hailu und Fisha Werede überzeugen bei der Bremer Winterlaufserie

VON PATRICK HILMES

Bremen. Nach der Winterpause fragen sich die Läufer immer: Wo stehe ich? Wie fit bin ich? Wie gut ist bereits die Konkurrenz? 1150 Athleten beantworteten sich diese Fragen beim zweiten von drei Läufen der Bremer Winterlaufserie. Ein Trio der LG Kreis Verden absolvierte einen positiven Formtest.

Gleich zum Start bildete sich an der Spitze des Feldes eine Dreiergruppe, in der Sebastian Kohlwes (LC Hansa Stuhr) und Abiel Hailu (LGKV) für das Tempo verantwortlich waren. Dem Trio folgten auf der teils gefrorenen Strecke mit etwas Abstand Christian Siedlitzki (LGKV) und Jakob Günther von Hannover 96. Da beide Serien – zehn und 15 Kilometer – sich gleichzeitig auf den Weg machten, waren Zwischenstände nur zu erraten. Einziger Anhalts-

punkt dafür, dass Siedlitzki gut unterwegs war: Seine Kilometerzeit in Runde eins von zwei lag bei 3:33 min/km, womit er zufrieden war.

Da auch Runde zwei mit ähnlichem Tempo gelaufen wurde, überquerte Siedlitzki als Gesamtvierter und Sieger seiner Altersklasse die Ziellinie nach zehn Kilometern. Auf Rang zwei hinter Jakob Günther (36:44min) landete Fisha Werede. Der LGKV-Athlet benötigte 36:52 Minuten für die Distanz.

Den Lauf über die 15 Kilometer gewann abermals Sebastian Kohlwes. Und in 51:31 Minuten tat er das abermals mit großem Abstand. Mit knapp anderthalb Minuten Rückstand folgte ihm Abiel Hailu (53:07min). Und auch er verwies seinen ärgsten Verfolger deutlich. Rang drei ging an Mario Lawendel vom LC Hansa Stuhr (55:33min).



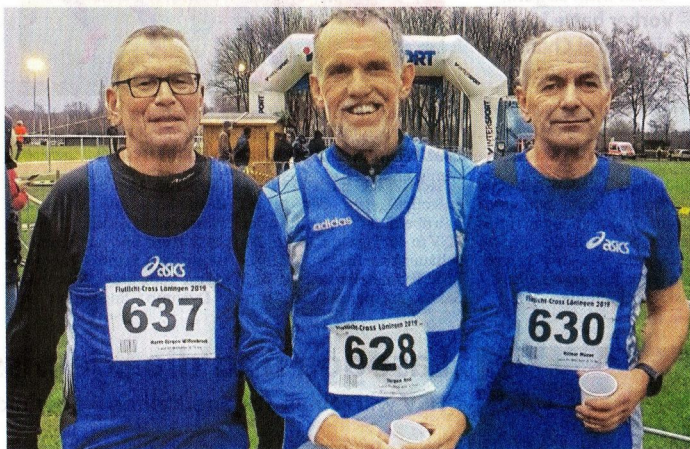
Vierter über die Zehn-Kilometer-Distanz:
Christian Siedlitzki (Nummer 481). FOTO: FR



Drei Landesmeistertitel für LGKV-Crossläufer

Verden – Starker Auftritt der LGKV-Crossläufer bei der Landesmeisterschaft in Lönningen im Landkreis Cloppenburg: Meistertitel gewannen die Senioren Christian Siedlitzki über 3,79 km der M50 Senioren, Jürgen Hold (beide Verden) über 6,75 km der M65 Senioren und die M60 Seniorinnenmannschaft mit Hold, Hilmar Mügge (Wechold) und dem Etelser Harm-Jürgen Willenbrock. Siedlitzki erkämpfte sich mit Platz zwei über die längere Seniorenstrecke eine weitere Medaille, Vizemeisterinnen wurde auch die W50 Seniorinnenmannschaft mit Birgit Schwes, Manuela Jaschinski (beide Verden) und Gisela Trense (Thedinghausen) in ihrem Lauf über 3,79 km. Und über die gleiche Strecke gab es auch für Sophie-Marie Kohlhasse (Verden) mit Rang drei der Juniorinnenwertung einen weiteren Podiumsplatz.

Im ersten Rennen des Tages bei teilweise heftigen Winden auf nicht leicht zu laufender Strecke mit einigen Auf- und Ab-Höhenunterschieden der Senioren ab M50 über 6,75 km lief Christian Siedlitzki lange in der Spitze mit, musste aber am Ende dem Wunstorfer Jürgen Rodenbeck nach 25:49 Minuten einige Sekunden Vorsprung lassen. Als Siebter der M50



Landeten bei den Crosslauf-Landesmeisterschaften einen sicheren Mannschaftssieg: Harm Willenbrock, Jürgen Hold und Hilmar Mügge (v.l.).

FOTO: BEHRMANN

Wertung war Läufertrainer Uwe Cordes (Bendingbostel) nach 28:12 Minuten im Ziel, und als Fünfter der M55 Senioren lief der Thedinghauser Michael Trense 29:47 Minuten. Das war für Siedlitzki, Cordes und Trense mit 25 Platzierungspunkten Platz zwei der Mannschaftswertung, nur drei Punkte hinter den Senioren vom TV Georgsmarienhütte.

Im gleichen Rennen war Jürgen Hold als M65 Landesmeister nach 32:33 Minuten

nicht zu schlagen, als Vierter der M65 Wertung benötigte Hilmar Mügge 36:20 Minuten, und trotz Achillessehnenproblemen wurde Harm-Jürgen Willenbrock mit 37:27 Minuten Sechster dieser Altersklasse. Das war der sichere Mannschaftssieg der M60/65 Senioren vor der LG Ostfriesland.

Eineinhalb Stunden nach dem Rennen über 6,75 km trat Christian Siedlitzki auch zum Rennen der Männer und Senioren bis M55 mit 95 Läu-

fern über die kürzere Strecke von 3,79 km an und zeigte nach hartem Kampf mit dem Oldenburger Jens Jonat-Schneider als 39. der Gesamtwertung und M50 Sieger nach 14:18 Minuten bei zwei Sekunden Vorsprung seine starke Form. In diesem Rennen begann der 23-jährige Oytener Abiel Hailu mutig und blieb lange an fünfter Position, bis er in der letzten Runde noch einige Plätze einbüßte und als Zehnter nach 13:19 Minuten ins Ziel kam.

Sein Oytener Trainingskamerad Fisha Werede und der Verdener Moritz Schaller begannen das Rennen vorsichtiger, konnten in der dritten Runde noch mehr als zehn Plätze gutmachen und waren als 17. (Werede) und 20. (Schaller) nach 13:43 bzw. 13:45 Minuten fast gleichauf im Ziel. Das war für die Männermannschaft der gute vierte Rang unter 18 Teams.

Ebenfalls über 3,79 km traten die Frauen und Seniorinnen an. Im Feld der 78 Läuferinnen zeigte Sophie Kohlhasse als 13. der Gesamtwertung und Dritte der Juniorinnen U23 in 15:49 Minuten ein starkes Rennen. 18:45 Minuten benötigte Birgit Schwes als Vierte der W55 Läuferinnen, nach 20:54 Minuten war Manuela Jaschinski Siebte der W50, und als Sechste der W50 Wertung benötigte Gisela Trense 22:05 Minuten. Das war Platz zwei für die LGKV in der W50/55 Teamwertung.

Als einzige U18 Läufer aus dem Bezirk Lüneburg traten die beiden Verdener Jakob Gari und Lennart Lenz zu ihrem Lauf über 3,79 km an. Hatte Jakob bei der Bezirksmeisterschaft noch drei Sekunden mehr als Lennart benötigt, war er diesmal auf Rang 22 nach 15:33 Minuten einen Platz und zwei Sekunden vor seinem Trainingskameraden im Ziel.

hbm



Weserkurier v. 12.2.2019

Crossläufer sammeln fleißig Medaillen

Von Achimer Kurier - 11.02.2019 - 0 Kommentare

Die Athleten der LG Kreis Verden landen bei den Landesmeisterschaften in Lönningen häufig auf dem Podium.



Sophie-Marie Kohlhasse (fr)

Lönningen. Starker Auftritt der Crossläufer der LG Kreis Verden bei den Landesmeisterschaften in Lönningen im Landkreis Cloppenburg: Den Meistertitel sicherten sich die Senioren Christian Siedlitzki (3,79 Kilometer, M50), Jürgen Hold (6,75 km, M65) sowie die M60-Mannschaft mit Hold, Hilmar Mügge und dem Etelser Harm-Jürgen Willenbrock. Siedlitzki erkämpfte sich mit Platz zwei über die längere Strecke eine weitere Medaille. Vizemeisterinnen wurde auch die W50-Mannschaft mit Birgit Schwes, Manuela Jaschinski und Gisela Trense. Über die 3,79 Kilometer gab es durch Sophie-Marie Kohlhasse mit Rang drei in der Juniorinnenwertung einen weiteren Podiumsplatz für die LGKV.

Herausfordernd für die Athleten

Die Landesmeisterschaften stellten die Athleten vor einige Herausforderungen. Denn laut LGKV-Sportwart Helmut Behrmann mussten die Läufer mit teilweise heftigen Windböen und einer nicht einfach zu laufenden Strecke zurechtkommen. Im ersten Rennen der Senioren ab der Altersklasse M50 über 6,75 Kilometer lief Christian Siedlitzki lange an der Spitze mit, musste am Ende aber dem Wunstorfer Jürgen Rodenbeck nach 25:49 Minuten einige Sekunden Vorsprung lassen. Als Siebter der M50-Wertung war Lauftrainer Uwe Cordes nach 28:12 Minuten im Ziel. Als Fünfter der M55-Senioren lief der Thedinghausener Michael Trense nach 29:47 Minuten ins Ziel. Das bedeutete für die Mannschaft Siedlitzki, Cordes und Trense mit 25 Platzierungspunkten Platz zwei in der Mannschaftswertung. Das Trio lag nur drei Punkte hinter dem TV Georgsmarienhütte.

Im gleichen Rennen war Jürgen Hold als M65-Landesmeister nach 32:33 Minuten nicht zu bezwingen. Als Vierter der M65-Wertung benötigte Hilmar Mügge 36:20 Minuten. Und trotz seiner Achillessehnenprobleme wurde Harm-Jürgen Willenbrock mit 37:27 Minuten Sechster dieser Altersklasse. „Das war der sichere Mannschaftssieg der M60/65-Senioren vor der LG Ostfriesland“, sagte Behrmann. Eineinhalb Stunden nach dem Rennen über 6,75 Kilometer trat Siedlitzki auch zum Lauf der Männer und Senioren bis zur M55 über die kürzere Strecke von 3,79 Kilometern an. Der Armsener stellte erneut seine gute Form unter Beweis. Er erreichte das Ziel nach 14:18 Minuten und schnappte sich die Goldmedaille bei den M50-Senioren. In diesem Rennen war auch der 23-jährige Oytener Abiel Hailu am Start. Er begann mutig und blieb lange an fünfter Position, bis er in der letzten Runde noch einige Plätze einbüßte und als Zehnter nach 13:19 Minuten ins Ziel kam.



Salzkammergut-Rundblick v. 20.2.2019

Siedlitzki's große Ziele

20.02.2019

Wer den Gmundner kennt, weiß, dass er ein bisschen eine andere Einstellung zur Teilnahme bei Welt- bzw.

Europameisterschaften hat. Der olympische Gedanke ist ihm dabei zu wenig. So wurde er schon einmal 2011 Weltmeister in seiner Altersklasse. Es folgten sieben weitere Medaillen bei internationalen Wettkämpfen in den letzten Jahren.

Für dieses Jahr hat er sich viel vorgenommen. So startet er bei der Ende April in Pontevedra (Spanien) stattfindenden Multievent-Weltmeisterschaft beim Duathlon und beim Aquathlon. Obwohl er dieses Jahr zu den Ältesten in seiner Altersklasse (M50-54) gehört, rechnet er sich gute Chancen auf eine Topplatzierung aus. 2014 wurde schon einmal an selber Stelle die WM ausgetragen und er wurde auf dieser Strecke Vizeweltmeister.

Zu absolvieren sind 2 Runden à 2,5 km in der wunderschönen Altstadt von Pontevedra, bevor es auf die sehr selektive Radstrecke geht. Mit einer durchschnittlichen Steigung von 4 % bis zum Wendepunkt sind gute Beine gefragt, bevor es mit Höllentempo die selbe Strecke wieder zum Ziel geht. Abschließend sind nochmals 2,5 km zu laufen. Da das Windschattenfahren erlaubt ist, wird die Entscheidung auf den letzten Laufkilometer fallen.

Beim Aquathlon sind, bevor es auf die 5 km lange Laufstrecke geht, ein Kilometer zu schwimmen. Aufgrund des sehr frühen Termins wird der Neopren erlaubt sein. Sicherlich kein Nachteil für den Österreicher.

Die letzten Starts waren sehr vielversprechend und er mit dem Wintertraining mehr als zufrieden. Nach einem Trainingslager Anfang März in Fuerteventura startet er als Vorbereitung noch an drei Läufen, bevor es ernst wird.

Neben seinen Starts in Deutschland geht er nach über 15 Jahren das erste Mal wieder bei einer Österr. Meisterschaft über die Triathlon-Sprintdistanz an den Start. Diese findet am 19. Mai in Klosterneuburg (bei Wien) statt und gilt als Qualifikationsrennen für die Triathlon WM in Lausanne (Schweiz) bzw. die EM 2020 in Malmö (Schweden). „Ich freue mich schon auf dieses Event, da ich auch in meiner Heimat meine guten Leistungen beweisen und zeigen möchte.“

Sein zweites Hauptziel dieses Jahr geht Ende Juni in Rumänien über die Bühne. Hier findet die Multievent-Europameisterschaft in Targu Mures (Siebenbürgen) statt. Wie auch in Spanien geht er auch dort beim Duathlon und beim Aquathlon an den Start. „Ich bin schon gespannt auf das neue Land und den Eindrücken. Eine Medaille mit nach Hause zu nehmen wäre ein Traum.“





Kreiszeitung v. 27.2.2019

Siedlitzki steckt sich hohe Ziele

Armsener peilt Top-Platzierung beim Multievent-WM in Spanien an

Armsen – Es ist zwar noch etwas hin, doch schon jetzt richtet der Armsener Christian Siedlitzki seine Augen in Richtung des spanischen Pontevedra. Dort steigen Ende April die Multievent-Weltmeisterschaften im Duathlon und Aquathlon. Und wer den Ausdauerathleten kennt, der weiß, dass sich der ehrgeizigen Österreicher hohe Ziele gesteckt hat. Denn Siedlitzki hat in der Vergangenheit nicht nur stolze sieben Medaillen bei internationalen Wettkämpfen geholt, sondern sich 2011 in seiner Altersklasse auch den WM-Titel gesichert.

„Ich gehöre in diesem Jahr zwar zu den Älteren in meiner Altersklasse, doch ich rechne mir schon gute Chancen auf eine vordere Platzierung aus“, gibt sich der Armsener schon vor dem Start in der M50-54 selbstbewusst. Schließlich hat er Pontevedra gute Erinnerungen, denn an gleicher Stelle wurde er 2014 auf dieser Strecke Vizeweltmeister im Duathlon.

Zu absolvieren sind zwei Runden über 2,5 km in der wunderschönen Altstadt, bevor es auf die sehr selektive Radstrecke geht. Mit einer durchschnittlichen Steigung von 4 Prozent bis zum Wendepunkt sind gute Beine gefragt, bevor es mit Höllentempo dieselbe Strecke wieder zum Ziel geht. Abschließend sind nochmals 2,5 km



Christian Siedlitzki liebäugelt insgeheim schon mit einer WM-Medaille.

zu laufen. Da das Windschattenfahren erlaubt ist, wird die Entscheidung auf den letzten Laufkilometer fallen. Beim Aquathlon sind, bevor es auf die 5 km lange

Laufstrecke geht, ein Kilometer zu schwimmen. Aufgrund des sehr frühen Termins wird der Neopren erlaubt sein. Sicherlich kein Nachteil für den Österreicher.

Und schon jetzt geht es für Siedlitzki in die heiße Phase der Vorbereitung, die Anfang März mit einem Trainingslager auf Fuerteventura startet. Nach seiner Rückkehr startet

der Ausdauerathlet noch bei der Kreismeisterschaft im Crosslauf und bei der Niedersächsischen Landesmeisterschaft über 10 km.

Darüber hinaus hat Siedlitzki nach über 15 Jahren Abstinenz auch das erste Mal wieder für die Österreichische Meisterschaft im Sprint-Triathlon gemeldet, die als Qualifikationsrennen für die Triathlon WM in Lausanne und die EM 2020 in Malmö gilt. „Darauf freue ich mich schon, da ich auch in

„ Ich gehöre in diesem Jahr zwar zu den Älteren in meiner Altersklasse, doch ich rechne mir schon gute Chancen aus.“

Christian Siedlitzki

meinem Heimatland meine guten Leistungen beweisen und zeigen möchte.“

Sein zweites Hauptziel in diesem Jahr ist Ende Juni in Rumänien die Multievent-Europameisterschaft in Targu Mures. Auch dort geht Siedlitzki im Duathlon und Aquathlon an den Start. Als gewisses Heimrennen sieht er dann, als Abschluss seiner langen Saison, die Deutsche Meisterschaft im Sprinttriathlon, die dieses Mal in Bremen stattfindet. kc



Kreiszeitung v. 5.3.2019

Werede setzt sich noch vor Siedlitzki

Bremen – Am Wochenende fand der dritte und letzte Lauf der 39. Bremer Winterlaufserie statt. Trotz des regnerischen Wetters gingen wiederum 1000 Athleten an den Start. Die kleine Serie (3 x 10,5 km) und die große Serie (10,5, 15, 20 km) wurden gemeinsam gestartet.

Der Armsener Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) startete in der kleinen Serie. Vorne weg machte sofort Sebastian Kohlwes (LC Hansa Stuhr) und Abiel Hailu (LG Kreis Verden), beide starteten in der großen Serie, das Tempo. Mit ein wenig Abstand folgte eine Gruppe um Jakob Günther (Hannover 96), Christoph Mahr (Bremen) und einem weiteren Starter. Der Ausdauersportler aus Armsen fand sich in der ersten von zwei Runden auf dem guten sechsten Gesamtrang



Christian Siedlitzki

beider Läufe. Auf der zweiten Runde wurde er dann von seinem Vereinskollegen Fisha Werede (LGKV) überholt, hielt ihn aber immer bis ins Ziel in Reichweite.

Sieger der kleinen Serie wurde Jakob Günther in 35.51 Minuten vor Christoph Mahr (35.53). Genauso eng wurde es dann im Kampf um Platz drei. Dritter wurde Fisha Werede (36.57) vor Siedlitzki in 37.08 Minuten. Damit konnte der Armsener nicht nur seine Bestzeit vom Februar (37.22) unterbieten, sondern er gewann seine Altersklasse mit einem Vorsprung von nicht weniger als fünf Minuten.



Weserkurier v. 6.3.2019

Crosslauf



Platz zwei, drei und vier für LGKV

Von Patrick Hilmes - 06.03.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki, Abiel Hailu und Fisha Werede haben am finalen Lauf der Winterlaufserie teilgenommen.



Bremen. Regnerisches Wetter, tiefer Boden, zehn Grad – die Bedingungen beim dritten und finalen Lauf der 39. AOK-Winterlaufserie in Bremen durften als ungemütlich bezeichnet werden. Dennoch trotzten ihnen rund 1000 Läufer. Mit dabei waren auch wieder einmal Christian Siedlitzki, Abiel Hailu und Fisha Werede – allesamt von der LG Kreis Verden. In der großen Serie (20 Kilometer), die zusammen mit der kleinen (zehn Kilometer) gestartet wurde, bestimmten einmal mehr Sebastian Kohlwes (LC Hansa Stuhr) und Abiel Hailu (LG Kreis Verden) das Tempo. In dieser Reihenfolge liefen sie auch ins Ziel. Dabei hatte Hailu einen Rückstand von 1:19 Minuten. In der kleinen Serie zeigte sich der Armsener Siedlitzki zufrieden mit seinem vierten Platz, da er seine Zeit vom zweiten Lauf (37:22 min.) nochmals auf 37:08 Minuten verbessern konnte und somit auch die Altersklasse M50 souverän gewann. Direkt vor Siedlitzki rangierte Fisha Werede, der für die Zehn-Kilometer-Strecke 36:57 Minuten benötigt hatte.



Kreiszeitung v. 9.4.2019

Abiel Hailu glänzt beim Halbmarathon

Verden – 15 LGKV-Läufer nutzen das gute Frühlingslaufwetter zu flotten Zeiten beim Berliner Halbmarathon und in Hannover über die volle und halbe Marathondistanz sowie über 10 Kilometer. Die stärkste Leistung gelang in Hannover dem Oytener Abiel Hailu, der sich im Halbmarathon als neunter unter fast 6000 Läufern auf 1:12:22 Stunden verbesserte. Trainingskamerad Fisha Werede kommt nach seiner langen Verletzungspause weiter in Form und verbesserte sich in Hannover als siebter unter 2082 Läufern über 10 km gegenüber seinem kürzlich in Lingen erreichten Ergebnis um zwölf Sekunden auf 34:31 Minuten. Auf Rang elf landete der Armsener Christian Siedlitzki in 35:50 Minuten. Damit verpasste er den Sieg in seiner Altersklasse lediglich um vier Sekunden.

Die Marathonstrecke bewältigte in Hannover der Thedinghausener Frank Erhardt, der unter 1771 Finishern als 105. der M45 Senioren 3:40:26 Stunden benötigte. Über die Halbmarathonstrecke in Hannover überzeugte der erst seit Kur-



Beim Straßenlauf in Hannover über die zehn Kilometer präsentierte sich Christian Siedlitzki in guter Form.



Austria News24 v. 20.4.2019

Gmundner bei Multievent Weltmeisterschaft am Start

20. 04. 2019 | Veröffentlicht von TRAUNSEE.NEWS | PANORAMA



GMUNDNER/PONTEVEDRA - Tagesform wird entscheidend sein-Siedlitzki mit Doppelstart bei der Multievent WM in Pontevedra (Spanien)

Für den geb. Gmundner Christian Siedlitzki wird es nun ernst. Denn er startet am kommenden Wochenende beginnenden Multievent Weltmeisterschaft im galizischen Pontevedra in Spanien. Dabei werden in sechs Disziplinen in der Altersklasse und bei den Profis die Weltmeister gekürt.

Siedlitzki startet auf seiner Paradedistanz beim Sprintduathlon (5 km Laufen-20 km Radfahren-2,5 km Laufen) und beim Aquathlon (1 km Schwimmen-5 km Laufen). Desweiteren werden die Meister nach der Standarddistanz beim Duathlon (10 km Laufen-40 km Radfahren-5 km Laufen), beim Crosstriathlon (1,5 km Schwimmen-30 km MTB-7 km Laufen), beim Aquabike (3 km Schwimmen-113 km Radfahren) und auf der Langdistanz Triathlon (3 km Schwimmen-120 km Radfahren-30 km Laufen) gesucht.

Siedlitzki's Form war bei den letzten Starts sehr vielversprechend. Die letzten Einheiten absolvierte er letzte Woche auf Mallorca, wo nochmals viele Bergkilometer mit dem Rad gemacht wurden.

Siedlitzki zur Zeitung: "Die Tagesform wird entschieden sein, aber ich zähle mich, obwohl ich dieses Jahr in meiner Altersklasse (M50-54) zu den Ältesten zähle, zum Favoritenkreis. Auf der Strecke wird einem alles abverlangt. Zuerst geht es zwei Runden durch die wunderschöne Altstadt von Pontevedra, bevor auf der Radstrecke ein 10 km langer Anstieg wartet. Spätestens dort wird man sehen wer richtig trainiert hat. Die Windschattenfreigabe bei diesem Rennen wird eine nebensächliche Rolle spielen. Abschließend gehts nochmals eine Runde durch die Altstadt ins Ziel, dass sich im Leichtathletikstadion befindet."

Mit 65 Startern aus 14 Nationen in seiner Altersklasse ist das Rennen top besetzt. Die Favoriten kommen, wie fast jedes Jahr aus Großbritannien und aus Spanien. Als gutes Omen nimmt er seine Erinnerung aus 2014 mit, wo er schon einmal an diesem Ort Vizeweltmeister wurde.

Vier Tage später startet er noch beim Aquathlon. Die 1000 m Schwimmen werden im Lerez Fluß geschwommen. Da diesmal die WM sehr früh stattfindet und der Atlantik nie sehr warm wird, wird der Neopren erlaubt sein. Sicherlich kein Nachteil für ihn. Mit Blick auf die Starterliste (50 Starter aus 13 Nationen) sieht er seine Medaillenchancen sehr gering, da die besten Athleten aus Frankreich, Deutschland und der USA am Start sind. Schnelle Beine auf den letzten 5 km werden da auch nichts helfen. Aber geschlagen, gibt er sich erst am Schluß.



Traunsee-News v. 20.4.2019

Gmundner bei Multievent Weltmeisterschaft am Start

20. 04. 2019 | Veröffentlicht von TRAUNSEE-NEWS | PANORAMA



GMUNDEN/PONTEVEDRA - Tagesform wird entscheidend sein-Siedlitzki mit Doppelstart bei der Multievent WM in Pontevedra (Spanien)

Für den geb. Gmundner Christian Siedlitzki wird es nun ernst. Denn er startet am kommenden Wochenende beginnenden Multievent Weltmeisterschaft im galizischen Pontevedra in Spanien. Dabei werden in sechs Disziplinen in der Altersklasse und bei den Profis die Weltmeister gekürt.

Siedlitzki startet auf seiner Paradedistanz beim Sprintduathlon (5 km Laufen-20 km Radfahren-2,5 km Laufen) und beim Aquathlon (1 km Schwimmen-5 km Laufen). Desweiteren werden die Meister nach der Standarddistanz beim Duathlon (10 km Laufen-40 km Radfahren-5 km Laufen), beim Crosstriathlon (1,5 km Schwimmen-30 km MTB-7 km Laufen), beim Aquabike (3 km Schwimmen-113 km Radfahren) und auf der Langdistanz Triathlon (3 km Schwimmen-120 km Radfahren-30 km Laufen) gesucht.

Siedlitzki's Form war bei den letzten Starts sehr vielversprechend. Die letzten Einheiten absolvierte er letzte Woche auf Mallorca, wo nochmals viele Bergkilometer mit dem Rad gemacht wurden.

Siedlitzki zur Zeitung: "Die Tagesform wird entschieden sein, aber ich zähle mich, obwohl ich dieses Jahr in meiner Altersklasse (M50-54) zu den Ältesten zähle, zum Favoritenkreis. Auf der Strecke wird einem alles abverlangt. Zuerst geht es zwei Runden durch die wunderschöne Altstadt von Pontevedra, bevor auf der Radstrecke ein 10 km langer Anstieg wartet. Spätestens dort wird man sehen wer richtig trainiert hat. Die Windschattenfreigabe bei diesem Rennen wird eine nebensächliche Rolle spielen. Abschließend gehts nochmals eine Runde durch die Altstadt ins Ziel, dass sich im Leichtathletikstadion befindet."

Mit 65 Startern aus 14 Nationen in seiner Altersklasse ist das Rennen top besetzt. Die Favoriten kommen, wie fast jedes Jahr aus Großbritannien und aus Spanien. Als gutes Omen nimmt er seine Erinnerung aus 2014 mit, wo er schon einmal an diesem Ort Vizeweltmeister wurde.

Vier Tage später startet er noch beim Aquathlon. Die 1000 m Schwimmen werden im Lerez Fluß geschwommen. Da diesmal die WM sehr früh stattfindet und der Atlantik nie sehr warm wird, wird der Neopren erlaubt sein. Sicherlich kein Nachteil für ihn. Mit Blick auf die Starterliste (50 Starter aus 13 Nationen) sieht er seine Medallenchancen sehr gering, da die besten Athleten aus Frankreich, Deutschland und der USA am Start sind. Schnelle Beine auf den letzten 5 km werden da auch nichts helfen. Aber geschlagen, gibt er sich erst am Schluß.



Tagesform wird entscheidend sein-Siedlitzki mit Doppelstart bei der Multievent WM in Pontevedra(Spanien)

22.04.2019

Für den geb. Gmundner Christian Siedlitzki wird es nun ernst. Denn er startet am kommenden Wochenende beginnenden Multievent Weltmeisterschaft im galizischen Pontevedra in Spanien. Dabei werden in sechs Disziplinen in der Altersklasse und bei den Profis die Weltmeister gekürt. Siedlitzki startet auf seiner Paradedistanz beim Sprintduathlon(5 km Laufen-20 km Radfahren-2,5 km Laufen) und beim Aquathlon(1 km Schwimmen-5 km Laufen). Desweiteren werden die Meister nach der Standarddistanz beim Duathlon(10 km Laufen-40 km Radfahren-5 km Laufen), beim Crosstriathlon(1,5 km Schwimmen-30 km MTB-7 km Laufen), beim Aquabike(3 km Schwimmen-113 km Radfahren) und auf der Langdistanz Triathlon(3 km Schwimmen-120 km Radfahren-30 km Laufen) gesucht. Siedlitzki's Form war bei den letzten Starts sehr vielversprechend. Die letzten Einheiten absolvierte er letzte Woche auf Mallorca, wo nochmals viele Bergkilometer mit dem Rad gemacht wurden.



sportograf-

Siedlitzki zur Zeitung:Die Tagesform wird entscheidet sein, aber ich zähle mich, obwohl ich dieses Jahr in meiner Altersklasse(M50-54) zu den Ältesten zähle, zum Favoritenkreis. Auf der Strecke wird einem alles abverlagt. Zuerst geht es zwei Runden durch die wunderschöne Altstadt von Pontevedra, bevor auf der Radstrecke ein 10 km langer Anstieg wartet. Spätestens dort wird man sehen wer richtig trainiert hat. Die Windschattenfreigabe bei diesem Rennen wird eine nebensächliche Rolle spielen. Abschließend gehts nochmals eine Runde durch die Altstadt ins Ziel , dass sich im Leichtathletikstadion befindet.

Mit 65 Startern aus 14 Nationen in seiner Altersklasse ist das Rennen top besetzt. Die Favoriten kommen, wie fast jedes Jahr aus Großbritannien und aus Spanien.

Als gutes Omen nimmt er seine Erinnerung aus 2014 mit, wo er schon einmal an diesem Ort Vizeweltmeister wurde.

Vier Tage später startet er noch beim Aquathlon. Die 1000 m Schwimmen werden im Lerez Fluß geschwommen. Da diesmal die WM sehr früh stattfindet und der Atlantik nie sehr warm wird, wird der Neopren erlaubt sein. Sicherlich kein Nachteil für ihm.

Mit Blick auf die Starterliste(50 Starter aus 13 Nationen) sieht er seine Medaillenchancen sehr gering, da die besten Athleten aus Frankreich, Deutschland und der USA am Start sind. Schnelle Beine auf den letzten 5 km werden da auch nichts helfen. Aber geschlagen, gibt er sich erst am Schluß.



Kreiszeitung v. 24.4.2019

Armsener startet bei der Weltmeisterschaft im Sprintduathlon in Spanien

Siedlitzki peilt eine Medaille an

Aktualisiert: 23.04.19 - 17:25



Im Trainingslager auf Mallorca absolvierte Christian Siedlitzki noch einige Kilometer mit dem Rad.

Armsen – Jetzt wird es ernst für den Armsener Christian Siedlitzki. Am kommenden Wochenende, 27./28. April, startete der gebürtige Österreicher bei der Multievent-Weltmeisterschaft im spanischen Pontevedra. Siedlitzki startet in der Altersklasse M50-54 und rechnet sich durchaus Chancen auf eine vordere Platzierung aus.

Der Armsener Ausdauerathlet startet gleich doppelt im galizischen Pontevedra. Zunächst steht seine Paradedistanz, der Sprintduathlon (5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren, 2,5 Kilometer Laufen) an. Zudem hat Siedlitzki auch für den Aquathlon (1 Kilometer Schwimmen, 5 Kilometer Laufen) gemeldet. Für beide Wettbewerbe ist der gebürtige Österreicher ganz zuversichtlich, da seine Form in den vergangenen Wettkämpfen vielversprechend war. Zudem absolvierte Siedlitzki zuletzt noch ein einwöchiges Trainingslager auf Mallorca, wo er noch einmal jede Menge Bergkilometer mit dem Rad gemacht hat. „Letztlich ist natürlich die Tagesform entscheidend. Dennoch zähle ich mich, auch wenn ich in meiner Altersklasse schon zu den Ältesten gehöre, mit zum Favoritenkreis“, will der Armsener erst gar keine kleinen Brötchen backen. Dabei hat es die Strecke durchaus in sich. Zuerst geht es zwei Runden durch die Altstadt von Pontevedra, ehe auf die Teilnehmer dann auf der Radstrecke ein zehn Kilometer wartet. „Spätestens dort wird sich zeigen, wer richtig trainiert hat“, ist Siedlitzki überzeugt. Dabei spielt die Windschattenfreigabe für ihn bei diesem Rennen nur eine nebensächliche Rolle. Abschließend geht es wieder eine Runde durch die Altstadt ins Ziel, das sich im Leichtathletikstadion befindet. Mit 65 Startern aus 14 Nationen in seiner Altersklasse ist das Rennen stark besetzt. Die Favoriten kommen, wie fast jedes Jahr, aus Großbritannien und Spanien. Siedlitzki: „Pontevedra ist ein gutes Pflaster für mich. Denn 2014 bin ich dort schon einmal Vizeweltmeister geworden.“

Nach dem Sprintduathlon startet der Armsener auch noch beim Aquathlon. Geschwommen werden die 1000 Meter in der Lerez. Da die Weltmeisterschaft dieses Mal sehr früh stattfindet und der Atlantik nie sehr warm wird, ist der Neopren erlaubt. Das ist für Siedlitzki sicher kein Nachteil. Dennoch bezeichnet Siedlitzki seine Medaillenchancen als sehr gering, da die besten Athleten aus Frankreich, Deutschland und der USA am Start sind. Schnelle Beine auf den letzten fünf Kilometern werden da auch nichts helfen. „Dennoch werde ich alles geben“, verspricht Siedlitzki. kc



Weserkurier v. 25.4.2019

Multievent-WM



Tagesform entscheidet

Von Niklas Johansson - 25.04.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki startet am Wochenende im spanischen Pontevedra bei der Multievent-WM. Medaillenchancen hat der Armsener insbesondere beim Sprintduathlon. Außenseiter ist er hingegen beim Aquathlon.



Christian Siedlitzki will bei der WM in Spanien auftrumpfen. (fr)

Langsam wird es ernst für den in Armsen lebenden Österreicher Christian Siedlitzki. Denn am kommenden Wochenende startet er bei der Multievent-Weltmeisterschaft im galizischen Pontevedra in Spanien. Dabei werden in sechs Disziplinen in der Altersklasse und bei den Profis die Weltmeister gekürt. Siedlitzki startet auf seiner Paradedistanz im Sprintduathlon. Dort werden die Starter zuerst fünf Kilometer laufen, dann 20 Kilometer radfahren und abschließend noch einmal zweieinhalb Kilometer laufen. Siedlitzki rechnet sich gute Chancen aus, zumal seine Form bei den vergangenen Starts sehr vielversprechend gewesen ist. Auch beim Aquathlon (ein Kilometer schwimmen und fünf Kilometer laufen) geht er an den Start.

Die letzten Trainingseinheiten absolvierte er vergangene Woche auf Mallorca, wo er nochmals viele Bergkilometer auf dem Rad bewältigte. „Die Tagesform wird entscheidend sein, aber ich zähle mich beim Sprintduathlon, obwohl ich dieses Jahr in meiner Altersklasse (M50-54) zu den Älteren zähle, zum Favoritenkreis“, betont Siedlitzki.

Alles abverlangt

Auf der Strecke wird den Teilnehmern alles abverlangt. Zuerst geht es zwei Runden durch die Altstadt von Pontevedra, bevor auf der Radstrecke ein schwieriger und zehn kilometer langer Anstieg wartet. Die Windschattenfreigabe wird bei diesem Rennen eine nebensächliche Rolle spielen. Abschließend geht es nochmals auf eine Runde durch die Altstadt bis ins Ziel, dass sich im Leichtathletikstadion befindet. Mit 65 Startern aus 14 Nationen ist das Rennen gut besetzt. Die Favoriten kommen aus Großbritannien und Spanien. „Als gutes Omen nehme ich meine Erinnerung aus 2014 mit, wo ich genau an diesem Ort Vizeweltmeister geworden bin“, sagt Siedlitzki.

Vier Tage später startet der Aquathlon. Die ersten 1000 Meter werden dabei im Río Lérez geschwommen. Da die WM sehr früh stattfindet und der Atlantik nie sehr warm wird, ist der Neopren erlaubt. „Das ist kein Nachteil für mich“, sagt Siedlitzki. Mit Blick auf die Starterliste (50 Starter aus 13 Nationen) seien die Medaillenchancen jedoch sehr gering.



Kreiszeitung v. 26.4.2019

Siedlitzki peilt eine Medaille an

Armsener startet bei der Weltmeisterschaft im Sprintduathlon in Spanien

Armsen – Jetzt wird es ernst für den Armsener Christian Siedlitzki. Am kommenden Wochenende, 27./28. April, startete der gebürtige Österreicher bei der Multievent-Weltmeisterschaft im spanischen Pontevedra. Siedlitzki startet in der Altersklasse M50-54 und rechnet sich durchaus Chancen auf eine vordere Platzierung aus.

Der Armsener Ausdauerathlet startet gleich doppelt im galizischen Pontevedra. Zunächst steht seine Parade-
distanz, der Sprintduathlon

„ Letztlich ist die Tagesform entscheidend. Dennoch zähle ich mich, auch wenn ich in meiner Altersklasse schon zu den Ältesten gehöre, mit zum Favoritenkreis.

Christian Siedlitzki

(5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren, 2,5 Kilometer Laufen) an. Zudem hat Siedlitzki auch für den Aquathlon (1 Kilometer Schwimmen, 5 Kilometer Laufen) gemeldet. Für beide Wettbewerbe ist der gebürtige Österreicher ganz zuversichtlich, da seine Form in den vergangenen Wettkämpfen vielversprechend war. Zudem absolvierte Siedlitzki zuletzt noch ein einwöchiges



Im Trainingslager auf Mallorca absolvierte Christian Siedlitzki noch einige Kilometer mit dem Rad.

Trainingslager auf Mallorca, wo er noch einmal jede Menge Bergkilometer mit dem Rad gemacht hat. „Letztlich ist natürlich die Tagesform entscheidend. Dennoch zähle ich mich, auch wenn ich in meiner Altersklasse schon zu den Ältesten gehöre, mit zum Favoritenkreis“, will der Armsener erst gar keine kleinen Brötchen backen. Dabei hat es die Strecke durchaus in sich. Zuerst geht es zwei Runden durch die Altstadt von

Pontevedra, ehe auf die Teilnehmer dann auf der Radstrecke ein zehn Kilometer wartet. „Spätestens dort wird sich zeigen, wer richtig trainiert hat“, ist Siedlitzki überzeugt. Dabei spielt die Windschattenfreigabe für ihn bei diesem Rennen nur eine nebensächliche Rolle. Abschließend geht es wieder eine Runde durch die Altstadt ins Ziel, das sich im Leichtathletikstadion befindet. Mit 65 Startern aus 14 Nationen in

seiner Altersklasse ist das Rennen stark besetzt. Die Favoriten kommen, wie fast jedes Jahr, aus Großbritannien und Spanien. Siedlitzki: „Pontevedra ist ein gutes Pflaster für mich. Denn 2014 bin ich dort schon einmal Vizeweltmeister geworden.“

Nach dem Sprintduathlon startet der Armsener auch noch beim Aquathlon. Geschwommen werden die 1000 Meter in der Lerez. Da die Weltmeisterschaft dieses

Mal sehr früh stattfindet und der Atlantik nie sehr warm wird, ist der Neopren erlaubt. Das ist für Siedlitzki sicher kein Nachteil. Dennoch bezeichnet Siedlitzki seine Medaillenchancen als sehr gering, da die besten Athleten aus Frankreich, Deutschland und der USA am Start sind. Schnelle Beine auf den letzten fünf Kilometern werden da auch nichts helfen. „Dennoch werde ich alles geben“, verspricht Siedlitzki. kc



Kreiszeitung v. 29.4.2019

Die Medaille knapp verpasst

Christian Siedlitzki belegt bei der WM im Sprintduathlon den vierten Platz

Armsen – Auch wenn Christian Siedlitzki bei der Weltmeisterschaft im Sprintduathlon in der Altersklasse M50-54 letztlich nichts zu tun hatte, zeigte sich der Armsener alles andere als unzufrieden. Schließlich belegte der gebürtige Österreicher in dem stark besetzten 65-köpfigen Teilnehmerfeld im spanischen Pontevedra einen ausgezeichneten vierten Platz.

Nach den guten Ergebnissen in den Vorwochen war

„Natürlich wollte ich eine Medaille und habe mich ja auch gut gefühlt. Aber die ersten Drei waren heute einfach noch schneller.“

Christian Siedlitzki nach seinem vierten Platz bei der WM

Siedlitzki zuversichtlich nach Spanien. Als kleinen Nachteil bezeichnete der Armsener lediglich die Tatsache, dass er in diesem Jahr zu den Ältesten in seiner Altersklasse zählte. Die Tage vor dem Rennen waren von Regen, Hagel und kühlen Temperaturen geprägt. Am Renntag war es mit zehn Grad frisch, aber zumindest trocken. Die Distanzen waren 5 Kilometer Lau-



Nach der Radstrecke lag die Medaille für Christian Siedlitzki noch in Reichweite.

fen, 20 Kilometer Radfahren und noch mal 2,5 Kilometer Laufen. Auf der 2,5 km langen Laufrunde durch die Altstadt ging es dann gleich zur Sache. Dabei musste immer eine 3,3 prozentige Steigung absolviert werden. Siedlitzki

fühlte sich ausgesprochen gut und wechselte mit einer Zeit von 17.30 Minuten als Dritter aufs Fahrrad. Dicht gefolgt vom Craig Dyce (Großbritannien), amtierender Europameister, 17.36 Minuten. Vorne weg lieferte sich Joa-

quim Lopes (Portugal) und David Serra Termens (Spanien) nach unglaublichen 16.58 Minuten ein Kopf-an-Kopf-Rennen.

Die 20 Kilometer lange Radstrecke war eine Wendepunktstrecke mit einer

durchschnittlichen Steigung von 4,9 Prozent, die den Athleten alles abverlangte. Mit einer überlegenen Bestzeit fuhr der Britte Dyce auf den dritten Platz vor. Siedlitzki musste indes seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen, doch nach der sechstbesten Zeit lag er zumindest noch in Lauerstellung. Die führenden Lopez und Termens ließen hingegen nichts anbrennen, sondern bauten ihren Vorsprung sogar noch aus. Da war schon klar, dass Siedlitzki dieses Mal mit der Medail- lenentscheidung nichts zu tun haben würde. Obwohl er auf den abschließenden 2,5 Kilometern noch einmal alle Kräfte mobilisierte und sogar den spanischen Duathlon Meister überholen konnte, reichte es am Ende „nur“ zum vierten Platz. Die erste Enttäuschung nach dem geplatzten Medallientraum ging jedoch relativ schnell in Freude über. „Natürlich wollte ich eine Medaille und habe mich ja auch gut gefühlt. Das spiegelt sich ja auch in den Zeiten wider. Aber die ersten Drei waren heute einfach noch schneller. Das kann ich auch anerkennen. Schließlich war es ja auch eine Weltmeisterschaft. Am 2. Mai werde ich beim Aquathlon noch einmal alles geben. Obwohl auch da die Konkurrenz bärenstark ist.“

kc



Weserkurier v. 29.4.2019

Duathlon-Weltmeisterschaft



Siedlitzki wird bei WM in Pontevedra Vierter

Von Florian Cordes - 29.04.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki wollte gerne eine Medaille bei der WM gewinnen. Dieses Ziel verpasste er jedoch knapp.



Die ersten drei Athleten bei der WM waren zu stark für Christian Siedlitzki.
(Wolfgang Niederau)

Christian Siedlitzki ist bei der Sprintduathlon-Weltmeisterschaft im spanischen Pontevedra nur ganz knapp an einer Medaille vorbeigeschrammt. Der in Armsen lebende Österreicher wurde in der Altersklasse 50 bis 54 Vierter. Aufgrund seiner Ergebnisse der vergangenen Wochen fuhr Siedlitzki zuversichtlich auf die iberische Halbinsel. „Als kleinen Nachteil habe ich aber angesehen, dass ich zu den Ältesten in meiner Altersklasse zählte“, sagte er.

Bei der WM musste Christian Siedlitzki fünf Kilometer laufen, 20 Kilometer mit dem Fahrrad absolvieren und anschließend noch einmal 2,5 Kilometer laufen. Der Armsener sagte, dass er sich ausgesprochen gut gefühlt habe. Das machte sich auf der ersten Laufstrecke auch bemerkbar: Als Dritter wechselte er aufs Fahrrad, dicht gefolgt vom amtierenden Europameister Craig Dyce aus Großbritannien.

Die Radstrecke verlangte den Duathleten alles ab. Mit Bestzeit fuhr der Brite Dyce auf Platz drei vor. Siedlitzki musste seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen, aber mit der sechstbesten Radzeit lag er noch immer in Lauerstellung. Die Führenden Joaquim Lopes (Portugal) und David Serra Termens (Spanien) ließen aber nichts anbrennen und bauten ihren Vorsprung aus. „Da war schon klar, dass ich mit der Medaillenvergabe nichts zutun habe“, sagte Siedlitzki. Auf der zweiten Laufstrecke gab er aber noch einmal alles und lief als Vierter über die Ziellinie.

Zunächst sei er enttäuscht gewesen, doch schon recht schnell freute sich Christian Siedlitzki über sein Abschneiden: „Sicherlich war mein Ziel eine Medaille. Ich fühlte mich sehr gut, was sich in den Zeiten widerspiegelt. Aber die ersten Drei waren heute einfach noch schneller. Schließlich war es auch eine WM. Am 2. Mai werde ich beim Aquathlon nochmals alles geben, obwohl die Konkurrenz bärenstark ist.“



Knapp an einer Medaille vorbei- Platz 4. für Siedlitzki bei der WM

30.04.2019

Mit 65 Starter aus 14 Nationen gehört die Altersklasse(M50-54), wo der gebürtige Gmundner Christian Siedlitzki für Österreich beim Sprintduathlon an den Start ging, zu den größten bei dieser Weltmeisterschaft in Pontevedra.

Aufgrund der Ergebnisse der letzten Wochen fuhr er sehr zuversichtlich nach Spanien. Als kleinen Nachteil sah er, dass er dieses Jahr zu den Ältesten in seiner Altersklasse zählt. Die Tage vor dem Rennen waren von Regen, Hagel und kühlen Temperaturen geprägt. Am Renntag war es mit 10 Grad frisch, aber zumindest trocken.

Die Distanzen waren 5 km Laufen, 20 km Radfahren und nochmals 2,5 km Laufen. Auf der 2,5 km langen Laufstrecke durch die Altstadt ging es dann gleich zur Sache. Dabei mußte immer eine 3,3 %ige Steigung absolviert werden.

Siedlitzki fühlte sich ausgesprochen gut und wechselte mit einer Zeit von 17.30 min. als Dritter aufs Fahrrad. Dicht gefolgt vom hantierenden Europameister im Sprintduathlon Craig Dyce(GBR) in 17.36 min.

Beinahe utopisch war die Zeit der bis dahin Führenden Joaquim Lopes(POR) und David Serra Termens(ESP), die sich ein Kopf-an-Kopf Rennen lieferten und unglaubliche 16.58 min. für die ersten 5 km brauchten.

Die 20 km lange Radstrecke war eine Wendepunktstrecke mit einer durchschnittlichen Steigung von 4,9 %, die allen Athleten alles abverlangte. Mit überlegener Bestzeit konnte der Brite Dyce auf Platz 3 vorfahren. Siedlitzki musste seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen, aber mit der 6. besten Radzeit lag er in Lauerstellung. Die Führenden Lopez und Termens ließen nichts anbrennen und bauten ihren Vorsprung aus. Da war schon klar, dass Siedlitzki diesmal mit der Medaillenentscheidung nichts zutun hat.

Obwohl er auf den letzten 2,5 km nochmals alle Kräfte mobilisierte und sogar den span. Duathlon Meister überholen konnte, reichte es diesmal nur für Platz 4.

Die Enttäuschung ging bald in Freude auf die gute Platzierung über.

Siedlitzki zur Zeitung: Sicherlich war mein Ziel eine Medaille, ich fühlte mich sehr gut, was sich in den Zeiten widerspiegelt. Aber die ersten Drei waren heute einfach noch schneller. Schließlich war es auch eine WM. Bedanken möchte ich mich bei allen fürs Daumen drücken. Am 2. Mai werde ich beim Aquathlon nochmals alles geben, obwohl die Konkurrenz bärenstark ist.



Christian Siedlitzki



Bezirksrundschau v. 5.5.2019

SPRINTDUATHLON

Christian Siedlitzki holt vierten Rang bei WM

5. Mai 2019, 18:40 Uhr • 21+ gelesen • 0 • 0



Christian Siedlitzki • Foto: Privat • hochgeladen von Philipp Gratzler

Autor: Philipp Gratzler aus Salzkammergut

Mit 65 Startern aus 14 Nationen gehört die Altersklasse(M50-54), bei der der gebürtige Gmundner Christian Siedlitzki für Österreich beim Sprintduathlon an den Start ging, zu den größten bei dieser Weltmeisterschaft in Pontevedra.

PONTEVEDRA. Aufgrund der Ergebnisse der letzten Wochen fuhr Siedlitzki sehr zuversichtlich nach Spanien. Als kleinen Nachteil sah er, dass er dieses Jahr zu den Ältesten in seiner Altersklasse zählt. Die Tage vor dem Rennen waren von Regen, Hagel und kühlen Temperaturen geprägt. Am Renntag war es mit 10 Grad frisch, aber zumindest trocken. Die Distanzen waren 5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und nochmals 2,5 Kilometer Laufen. Siedlitzki fühlte sich ausgesprochen gut und wechselte mit einer Zeit von 17:20 Minuten als Dritter aufs Fahrrad. Dicht gefolgt vom hantierenden Europameister im Sprintduathlon Craig Dyce(GBR) in 17:36 Minuten.

Beinahe utopisch war die Zeit der bis dahin Führenden Joaquim Lopes(POR) und David Serra Termens(ESP), die sich ein Kopf-an-Kopf Rennen lieferten.

Radstrecke verlangte Athleten alles ab

Die 20 Kilometer lange Radstrecke war eine Wendepunktstrecke mit einer durchschnittlichen Steigung von 4,9 Prozent, die allen Athleten alles abverlangte. Mit überlegener Bestzeit konnte der Brite Dyce auf Platz drei vorfahren. Siedlitzki musste seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen, aber mit der sechstbesten Radzeit lag er in Lauerstellung. Die Führenden Lopez und Termens ließen nichts anbrennen und bauten ihren Vorsprung aus. Da war schon klar, dass Siedlitzki diesmal mit der Medaillenentscheidung nichts zutun hat. Obwohl er auf den letzten 2,5 Kilometer nochmals alle Kräfte mobilisierte und sogar den spanischen Duathlon Meister überholen konnte, reichte es diesmal "nur" für den vierten Platz.

"Sicherlich war mein Ziel eine Medaille, ich fühlte mich sehr gut, was sich in den Zeiten widerspiegelt. Aber die ersten Drei waren heute einfach noch schneller. Schließlich war es auch eine WM", so der gebürtige Gmundner.

THEMEN DER WOCHE

Bildungsreise • Literaturpreise



Kreiszeitung v. 7.5.2019 (2)

Sprint: Siedlitzki siegt souverän

Armsener beim 9. Weyher Duathlon / „Balsam für die Seele“

Armsen – Nach den Strapazen der vergangenen Wochen bei der Duathlon-WM in Spanien hat sich der Armsener Christian Siedlitzki (LAV Verden) beim 9. Weyher Duathlon nicht für die Standard-Distanz und der gleichzeitigen Landesmeisterschaft entschieden, sondern für den Sprintwettbewerb – und feierte einen Sieg. Bei diesem Rennen waren 5 km zu laufen, 21 km Rad zu fahren und nochmals 2,5 km zu laufen.

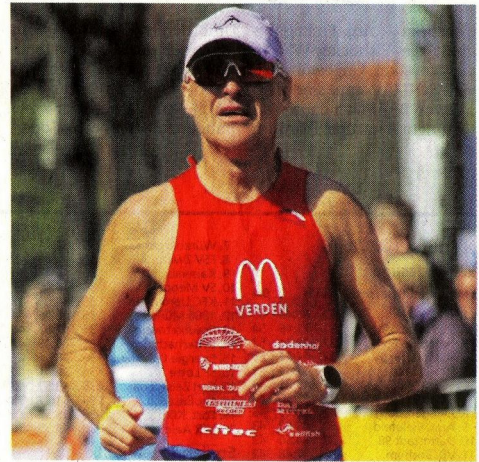
Mit 16:43 Minuten waren die ersten fünf Kilometer alles andere als langsam. Nur der 20-jährige Hamburger Philipp Blohm (FC St. Pauli

Triathlon) konnte das Tempo mitgehen. Gemeinsam ging es dann in die Wechselzone.

Das Wetter nicht gerade frühlingshaft mit elf Grad, teilweise Regen und Sturmböen. Siedlitzki, der im Winter einiges an seinem Rad verändert hatte, kam mit der neuen Aeroposition sehr gut zurecht, konnte sich schon auf den ersten Metern vom Verfolger absetzen und den Vorsprung ausbauen. Mit Radbestzeit und 1:30 Minuten Vorsprung ging es dann auf die abschließenden 2,5 km, wo sich der Österreicher nicht mehr die Butter vom Brot nehmen ließ.

Mit 58:56 Minuten siegte er überlegen von Philipp Blohm in 1:00:26 Stunden und Felix Simon (Triathlonlöwen Bremen, 1:01:30). Siedlitzki: „Das war Balsam für meine Seele. Ich hab mit meinem Gesamtsieg gezeigt, dass ich noch nicht zum alten Eisen gehöre.“

Verschlaufpausen bleiben dem Armsener nicht, denn bereits am 19. Mai startet er bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon. Und eine Woche später geht es zu den Niedersachsenmeisterschaften auf der Olympischen Distanz nach Hannover.



Starker Duathlon: Christian Siedlitzki siegte in Weyhe.



Weserkurier v. 8.5.2019

Leichtathletik



Bei der WM verlaufen, in Weyhe gewonnen

Von Patrick Hilmes - 07.05.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki verschafft sich nach einem Patzer bei der Aquathlon-Weltmeisterschaft Erleichterung mit seinem Sieg bei der neunten Auflage des Weyher Duathlons.



Beging bei der WM einen fatalen Fehler: Christian Siedlitzki. (FR)

Weyhe. „Das war Balsam für meine Seele,“ Christian Siedlitzki war erleichtert, hatte er doch den Sieg bei der neunten Auflage des Weyher Duathlons davongetragen. Warum dieser Triumph für Erleichterung beim Armsener Leichtathleten sorgte – wenige Tage zuvor hatte er ein Erlebnis negativer Art, dass er zuvor noch nie hatte.

Christian Siedlitzki startete für sein Heimatland Österreich bei den Multisport-Weltmeisterschaften in Pontevedra (Spanien) im Duathlon sowie im Aquathlon. Seine Ambitionen waren hoch, so wollte Siedlitzki im Duathlon WM-Gold ergattern. Doch das gelang mit Platz vier nicht. „Man will immer Erster werden. Dennoch bin ich mit meiner Leistung zufrieden gewesen“, betonte Siedlitzki. Warum er jedoch Balsam für seine Seele benötigte, war auf die Aquathlon-WM zurückzuführen. „Das ist ganz blöd gelaufen, da ist mir etwas passiert, was mir in meinen 54 Jahren noch nicht passiert ist.“ Nach Runde eins von zweien kam Siedlitzki an den Wendepunkt, überholte noch einen Konkurrenten und wollte dann weiter durchstarten. Das Problem: „Anstatt in den kleinen Einlaufkanal für die zweite Runde, bin ich in den Kanal eingelaufen, der zur Ziellinie führte.“ Als er das bemerkt hatte, lagen bereits 200 Meter hinter ihm. Er hätte zurück und den richtigen Kanal wählen müssen. „Das hätte mich aber alles insgesamt rund anderthalb Minuten gekostet, das hätte keinen Sinn mehr gemacht“, erzählte Siedlitzki. Daher stieg er aus. Dabei lag der 54-Jährige gut im Rennen. „So um Platz fünf wäre es am Ende wohl geworden“, vermutete Siedlitzki.

Daher rührt die Erleichterung nach dem Sieg in Weyhe. Aufgrund der WM-Strapazen entschied er sich dort für die Sprint-Distanz. Nach 58,56 Minuten überquerte Siedlitzki die Ziellinie und verwies damit seine Konkurrenten deutlich auf die weiteren Plätze – Balsam für seine Seele.



Bezirksrundschau v. 9.5.2019

Siedlitzki knapp an WM-Bronze dran

PONTEVEDRA Aufgrund der Ergebnisse der letzten Wochen fuhr der gebürtige Gmundner Christian Siedlitzki sehr zuversichtlich nach Spanien zur WM im Sprintduathlon. Die Distanzen waren fünf Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und nochmals 2,5 Kilometer Laufen. Lange Zeit war er vorne mit dabei, letztlich reichte es aber „nur“ für den vierten Rang. „Sicherlich war mein Ziel eine Medaille, aber die ersten Drei waren heute einfach noch schneller. Schließlich war es auch eine WM“, so Siedlitzki.



Siedlitzki freute sich über seine Top-Zeit bei der WM. FOTO: Privat



Bezirksrundschau v. 19.5.2019

Christian SIEDLITZKI - Ö Meister im Sprint Triathlon!

19. Mai 2019, 23:32 Uhr • 45x gelesen • 0 • 0



hochgeladen von **Peter SOMMER**



Autor: Peter SOMMER aus Salzkammergut

Ein Traum ging in Erfüllung - Ö Meister im Sprint Triathlon!

"Mein Traum ist heute in Erfüllung gegangen", dass waren die ersten Worte des gebürtigen Gmundner. Seine letzte Teilnahme ist schon eine Ewigkeit her. 2001 startete er bei der ÖM Duathlon und wurde mit seiner Mannschaft Zisser Enns Österr. Meister. Dieses Jahr sollte es nach 18 Jahren wieder einmal soweit sein und er startete am Wochenende bei der ÖM Triathlon Sprint in Klosterneuburg. Gleichzeitig wurde es als Qualifikationsrennen für die Triathlon WM dieses Jahr in Lausanne und 2020 für die Sprinttriathlon EM in Malmö gewertet. 750 m waren im Donaukanal zum Schwimmen. Zwei Tage vor der Veranstaltung war an ein Schwimmen nicht zu denken, denn es wurden nur 11,3 Grad gemessen. Mit 13 Grad am Veranstaltungstag war es nicht viel wärmer, aber laut Regelwerk erlaubt. Die besten 150 Athleten aus Österreich waren am Start. Gerade das hohe Tempo zu Beginn machte Siedlitzki große Probleme und er stieg "nur" als 60. aus dem Wasser. Jetzt half nur mehr die Flucht nach vorne. Das windschattenfreie Rennen über 20 km war geprägt von Taktik. Er hatte eine ganz gute Gruppe erwischt, jedoch musste er sehr viel Führungsarbeit leisten. Durch sein beherzten Rennen konnte er sich auf Platz 40. verbessern. Beim abschließenden Lauf konnte Siedlitzki seine gute Laufform beweisen und den Vorsprung in seiner Altersklasse ausbauen. Damit wurde er zum ersten Mal österreichischer Meister im Sprint Triathlon und zeigte sich vom Titel übergelukkig.



Siedlitzki´s Traum ging in Erfüllung

20. 05. 2019 | Veröffentlicht von TRAUNSEE.NEWS | SPORT



GMUNDEN/KLOSTERNEUBURG - Sensationeller Gewinn des österreichischen Meisterstitels des Gmundner Supersportler Christian SIEDLITZKI im ÖM Triathlon Sprint in Klosterneuburg

"Mein Traum ist heute in Erfüllung gegangen", dass waren die ersten Worte des gebürtigen Gmundner. Seine letzte Teilnahme ist schon eine Ewigkeit her. 2001 startete er bei der ÖM Duathlon und wurde mit seiner Mannschaft Zisser Enns Österr. Meister. Dieses Jahr sollte es nach 18 Jahren wieder einmal soweit sein und er startete am Wochenende bei der ÖM Triathlon Sprint in Klosterneuburg. Gleichzeitig wurde es als Qualifikationsrennen für die Triathlon WM dieses Jahr in Lausanne und 2020 für die Sprinttriathlon EM in Malmö gewertet. 750 m waren im Donaukanal zum Schwimmen. Zwei Tage vor der Veranstaltung war an ein Schwimmen nicht zu denken, denn es wurden nur 11,3 Grad gemessen. Mit 13 Grad am Veranstaltungstag war es nicht viel wärmer, aber laut Regelwerk erlaubt. Die besten 150 Athleten aus Österreich waren am Start. Gerade das hohe Tempo zu Beginn machte Siedlitzki große Probleme und er stieg "nur" als 60. aus dem Wasser. Jetzt half nur mehr die Flucht nach vorne. Das windschattenfreie Rennen über 20 km war geprägt von Taktik. Er hatte eine ganz gute Gruppe erwischt, jedoch musste er sehr viel Führungsarbeit leisten. Durch sein beherzten Rennen konnte er sich auf Platz 40. verbessern. Beim abschließenden Lauf konnte Siedlitzki seine gute Laufform beweisen und den Vorsprung in seiner Altersklasse ausbauen. Damit wurde er zum ersten Mal österreichischer Meister im Sprint Triathlon und zeigte sich vom Titel übergücklich.



Kreiszeitung v. 21.5.2019

Meister von Österreich: Für Siedlitzki ist ein Traum in Erfüllung gegangen

Triathlon: Armsener holt mit starkem Lauf Altersklassen-Titel

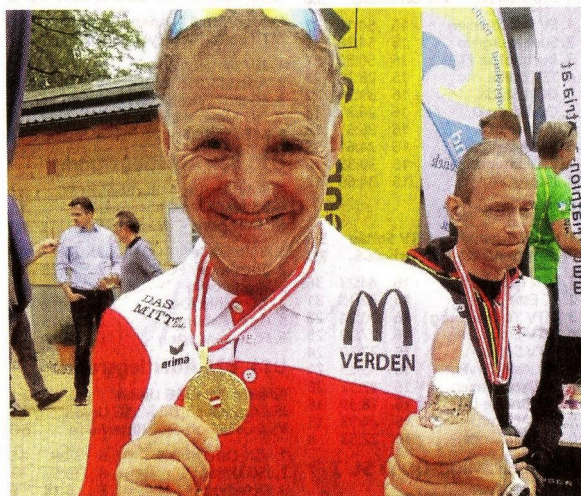
Armsen – „Mein Traum ist heute in Erfüllung gegangen.“ Das waren die ersten Worte von Christian Siedlitzki. Der Armsener sicherte sich erstmals den Titel des österreichischen Meisters im Triathlon. 2001 war er zuletzt bei der Duathlon-Meisterschaft seines Heimatlandes gestartet und hatte den Titel

mit der Mannschaft geholt. Dieses Jahr startete er im Triathlon-Sprint in Klosterneuburg. Gleichzeitig wurde es als Quali für die Triathlon-WM dieses Jahr in Lausanne und 2020 für die Sprinttriathlon-EM in Malmö gewertet.

750 m waren im Donaukanal zu schwimmen. Zwei Tage zuvor war an ein Schwimm-

men nicht zu denken gewesen – 11,3 Grad. Mit 13 Grad am Veranstaltungstag war es nicht viel wärmer, aber laut Regelwerk erlaubt. Die besten 150 Athleten aus Österreich waren am Start. Gerade das hohe Tempo zu Beginn machte Siedlitzki große Probleme, er stieg „nur“ als 60. aus dem Wasser.

Jetzt half nur die Flucht nach vorne. Das windschattenfreie Radrennen über 20 km war geprägt von Taktik. Der Armsener hatte eine gute Gruppe erwischt, jedoch musste er sehr viel Führungsarbeit leisten. Durch sein beherztes Rennen verbesserte er sich auf Platz 40. Beim abschließenden Lauf konnte Siedlitzki seine gute Laufform beweisen und den Vorsprung in seiner Altersklasse ausbauen. Damit wurde er zum ersten Mal österreichischer Meister und war überglücklich. Pause bleibt wenig, denn schon am kommenden Wochenende möchte er den Niedersachsen-Titel über die Olympische Distanz in Hannover verteidigen.



Stolz: Christian Siedlitzki wurde österreichischer Meister.



Weserkurier v. 21.5.2019

Siedlitzki gewinnt Österreichische Meisterschaft im Sprint-Triathlon

Von Patrick Hilmes - 20.05.2019 - 0 Kommentare

Der in Armsen lebende gebürtige Österreicher Christian Siedlitzki hat sich seinen Traum erfüllt, indem er die Österreichische Meisterschaft im Sprint-Triathlon gewann.



Ein goldenes Lächeln: Christian Siedlitzki. (FR)

„Mein Traum ist heute in Erfüllung gegangen.“ Das waren die ersten Worte von Christian Siedlitzki nach seinem Sieg bei den Österreichischen Meisterschaften im Triathlon Sprint in Klosterneuburg.

Der in Armsen lebende gebürtige Österreicher hat sich nach einer kleinen Ewigkeit wieder dazu entschlossen, in seinem Heimatland an den Meisterschaften teilzunehmen. Letztmals hatte er das 2001 getan. Damals siegte er mit der Mannschaft im Duathlon. Diesmal, 18 Jahre später, ließ Siedlitzki die nächste Goldmedaille folgen. Der Wettbewerb, der gleichzeitig als Qualifikation für die Triathlon-WM in diesem Jahr in Lausanne sowie 2020 für die Sprinttriathlon-EM in Malmö gewertet wurde, rief die 150 besten Athleten Österreichs auf den Plan. Zunächst galt es, 750 Meter im Donaukanal zu schwimmen. Mit 13 Grad Wassertemperatur war das Schwimmen laut Regelwerk so gerade eben erlaubt. Aus dem kalten Wasser wollten alle schnell wieder raus, was ein hohes Anfangstempo bedeutete. Mit dem kam Siedlitzki nicht mit und setzte sich lediglich als Gesamt-60. aufs Rad.

Das Rennen über 20 Kilometer war geprägt von viel Taktik, und Siedlitzki musste in seiner Gruppe viel Führungsarbeit leisten. Durch sein beherzten Rennen konnte er sich auf Gesamt-Platz 40 verbessern. Beim abschließenden Lauf bewies der Armsener seine gute Laufform und durfte sich im Ziel erstmals als Österreicher Meister in seiner Altersklasse feiern lassen.



Bezirksrundschau v. 24.5.2019

Christian Siedlitzki holt Titel im Sprint Triathlon

KLOSTERNEUBURG. Zum ersten Mal in seiner Karriere holte sich Christian Siedlitzki den österreichischen Meistertitel im Sprint Triathlon. „Mein Traum ist heute in Erfüllung gegangen“, so der gebürtige Gmundner nach dem Event in Klosterneuburg. Seine letzte Teilnahme ist schon eine Ewigkeit her. 2001 startete er bei der ÖM-Duathlon und wurde mit seiner Mannschaft Zisser Enns Österr. Meister. Gleichzeitig wurde der Triathlon als Qualifikationsrennen für die WM dieses Jahr in Lausanne und 2020 für die Sprinttriathlon EM in Malmö gewertet. 750 Meter waren im Donaukanal zu schwimmen. Die besten 150 Athleten aus Österreich waren am Start. Gerade das hohe Tempo zu Beginn machte Siedlitzki große Probleme und er stieg nur als 60. aus dem Wasser. Jetzt half nur mehr die Flucht nach vorne.



Der gebürtige Gmundner freut sich über den Titel. Foto: Privat

Das windschattenfreie Rennen über 20 Kilometer war geprägt von Taktik. Er hatte eine ganz gute Gruppe erwischt, jedoch musste er sehr viel Führungsarbeit leisten. Durch sein beherzten Rennen konnte er sich auf Platz 40 verbessern. Beim abschließenden Lauf konnte Siedlitzki seine gute Laufform beweisen und den Vorsprung in seiner Altersklasse ausbauen und den Titel seiner AK holen.



Christian Siedlitzki und Joachim Strobach eine Klasse für sich

Verden/Oyten – Besser hätten die Landesmeisterschaften im Triathlon über die olympische Distanz (1500 Meter Schwimmen, 39 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen) für Christian Siedlitzki und Joachim Strobach in Hannover nicht verlaufen können. Denn beide sicherten sich in ihren Altersklassen in souveräner Manier den Titel.

Über 500 Athleten nahmen die Strecke in Angriff. Siedlitzki startete dabei in der ersten von vier Wellen im Maschsee. Allerdings begann das Rennen für ihn alles andere als gut. Bereits nach 200 Metern hatte er mit Atemproblemen zu kämpfen und dachte kurzzeitig sogar daran, den Wettbewerb vorzeitig zu beenden. Doch der Armsener überwand seinen inneren Schweinehund und fand langsam aber sicher seinen Rhythmus. Nach 25.29

Minuten stieg er als 22. aus dem Wasser und hatte die Probleme zu Beginn längst vergessen. Auf der 39 Kilometer langen Radstrecke zahlte sich bei Siedlitzki die geänderte Sitzposition aus und er startete eine Aufholjagd. Zur Hälfte bereits auf Platz 13, ging der Armsener nach 59.05 Minuten als Siebter auf die abschließende Laufstrecke. Und dort trumpfte Siedlitzki ebenfalls groß auf und legte in 35.12 Minuten die drittbeste Zeit hin. Dadurch verbesserte er sich in der Gesamtwertung noch um zwei Plätze auf Rang fünf. In seiner Altersklasse (M50-55) hatte er am Ende über sechs Minuten Vorsprung auf den zweitplatzierten Göttinger Holger Ludwig. „Das war einfach phänomenal. Ich musste erst 54 Jahre alt werden und 31 Jahre Triathlonsport machen, um eine Zeit von 2.01.49 Stunden für die olympische Distanz zu



Sieger unter sich: Joachim Strobach (l.) und Christian Siedlitzki freuen sich über die Landesmeisterschaft.

erreichen. Ich bin einfach nur überglücklich“, sprudelte es aus ihm heraus.

Grund zur Freude hatte auch der 60-jährige Joachim Strobach. Zwar passte der

Wettbewerb nicht so ganz in seine Vorbereitung für die Europameisterschaft in Dänemark, „doch ich wollte meinen Titel unbedingt verteidigen“, erklärte der Oytener auf. Denn aufgrund des geänderten Trainings fehlt es an der nötigen Härte und Spritzigkeit für die olympische Distanz. Doch Strobach befindet sich derzeit in einer so guten Form, dass es für einen überlegenen Sieg gereicht hat. Beim Schwimmen musste der 60-Jährige wie alle anderen auch zunächst um die Position kämpfen. Erst nach gut 300 Metern zog sich das Feld auseinander. Strobach kam gut durch die beiden Runden und hatte nach 26.29 Minuten bereits mehr als vier Minuten Vorsprung gegenüber seinem größten Kontrahenten Eberhard Oltmanns aus Buxtehude. Nach einem schnellen Wechsel aufs Rad baute der Oytener den Vor-

sprung weiter aus. „Da die Lufttemperatur nur 14 Grad hatte, waren die Beine anfangs nicht so bereit für einen ordentlichen Druck. Zumal ich auch in den Füßen kaum ein richtiges Gefühl hatte. Das änderte sich aber nach der ersten Runde“, gab Strobach an. Und mit seiner Zeit von 1.03.19 Stunden vermochte er Oltmanns auf Distanz zu halten. Entsprechend beherzt ging der 60-Jährige auf die abschließende Laufstrecke, die in vier Runden zu jeweils 2,5 Kilometern zu absolvieren war. „Ich hatte Oltmanns auf den Runden immer gut im Blick. Und da ich das Tempo hochgehalten habe, konnte ich ihn auch gut auf Distanz halten“, war Strobach nach 44.22 Minuten sehr zufrieden. Am Ende benötigte er 2.16.28 Stunden und hatte bei seinem Titelgewinn in der AK 60 5.25 Minuten Vorsprung.



Weserkurier v. 29.5.2019

Triathlon-Landesmeisterschaften



Strobach und Siedlitzki gewinnen Gold

Von Florian Cordes - 28.05.2019 - 0 Kommentare

Für Christian Siedlitzki und Joachim Strobach ist der Triathlon in Hannover sehr erfolgreich verlaufen.



Strahlende Landesmeister: Joachim Strobach (links) und Christian Siedlitzki. (FR)

Die Landesmeisterschaft auf der Olympischen Distanz im Triathlon ist jetzt in Hannover ausgetragen worden. Mittendrin waren auch die beiden kreisverdens Sportler Christian Siedlitzki und Joachim Strobach. Zu absolvieren waren in der niedersächsischen Landeshauptstadt 1500 Meter im Schwimmen, 39 Kilometer mit dem Fahrrad und zum Abschluss mussten zehn Kilometer gelaufen werden.

Für Strobach und Siedlitzki hätte der Wettkampf kaum besser laufen können. Beide gewannen in ihrer Altersklasse die Goldmedaille. Der in Armsen lebende Christian Siedlitzki legte die drei Strecken in 2:01:49 Stunden zurück. „Es ist einfach phänomenal. Ich musste 54 Jahre alt werden und 31 Jahre Triathlonsport machen, damit ich solch eine Zeit für eine Olympische Distanz brauche. Ich bin überglücklich“, jubelte Siedlitzki nach seinem Triumph.

Nicht weniger glücklich war der Oytener Joachim Strobach, der eigentlich nicht in Hannover starten wollte. Schlussendlich entschied er sich aber doch dazu, seinen Titel verteidigen zu wollen. Es war die richtige Entscheidung. Mit einer Zeit von 2:16:28 Stunden gewann er überlegen die Altersklasse Männer 60. Nun will sich Joachim Strobach aber wieder der EM-Vorbereitung widmen. Die kontinentalen Wettkämpfe finden Ende Juni in Dänemark statt.

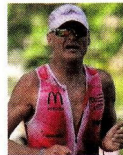


Kreiszeitung v. 5.6.2019

Siedlitzki weiter in starker Form

Armsen – In blendender Form befindet sich derzeit der Armsener Triathlet Christian Siedlitzki (LAV Verden). Dieses mal dominierte er beim Wasserstadt-Triathlon in Hannover-Limmer seiner Altersklasse M50 – 54.

Mit 510 Startern wurde dieser Triathlon gleichzeitig als Landesligawettkampf gewertet, so war auch die Qualität diesmal sehr hoch. Geschwommen wurde im Rückstaukanal der Limmer



Christian Siedlitzki

bei angenehmen 19 Grad. Das einzig Störende war, wie alle Jahre, die Algenplage.

Ein direkter Vergleich war indes nicht möglich, da der Triathlon in sieben Wellen gestartet wurde. Siedlitzki startete in der fünften. Mit der 21-besten Schwimmzeit in 11.37 Minuten für die 750 Meter konnte er ganz gut leben. Auf den nicht ganz 20 km langen Radstrecke machte sich die Belastung der Vorwochen noch bemerkbar. Trotzdem reichte es für die 30-beste Radzeit. Auf den abschließenden 5-km-Laufen gab der Armsener nochmals alles und konnte sich mit der viertbesten Laufzeit in 17.23 Minuten auf den achten Gesamtrang (1.01.38 Std.) verbessern und seine Altersklasse mit fast drei Minuten Vorsprung gewinnen. Gesamtsieger wurde der 20-jährige Nico Markgraf (TSV Anderten) in 58.25 Minuten.



Siedlitzki mit großen Zielen - Start 05.06.2019 **bei der Duathlon und Aquathlon EM in Rumänien**

Richtig spannend wird es für den geb. Gmundner Christian Siedlitzki Ende Juni. Nach einem bisher sehr erfolgreichem Jahr, mit einem vierten Platz bei der Duathlon WM und den Österr. Meistertitel auf der Sprintdistanz Triathlon hat er sich für die Multievent-EM in Targu Mures (Rumänien) sehr viel vorgenommen.

Ab den 29.6. werden dort zum ersten Mal die Europameisterschaften der Profis und in den Altersklassen in den Disziplinen Duathlon(Sprint u. Standard), Cross-Duathlon und Cross-Triathlon, Aquathlon und Aquabike und auf der Mitteldistanz Triathlon gesucht.

Nach seinen unglücklichen 4. Platz bei der WM möchte er dort zeigen, dass er auch als Ältester seiner Altersklasse zu den engen Favoritenkreis um die Medaillen zählt. Als letzten Formtest bestreitet er am 16.6. den Sprinttriathlon in Peine(Niedersachsen).

Siedlitzki zur Zeitung: "Ich bin schon echt gespannt auf das Land und die Leute. Hoffentlich habe ich ein bisschen Zeit zwischen den Bewerbungen das Land zu erkunden. Der Duathlon wird eine Herausforderung für mich werden. Es ist ein sehr schneller Stadtkurs. Wichtig werden die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit man das richtige Paket beim Radfahren erwischt, da Windschattenfahren erlaubt ist. Die Tagesform wird entscheidend sein." Zu Beginn müssen die Athleten einen 1,25 km langen Rundkurs im Stadtzentrum viermal absolvieren, bevor es auf die 3,5 km lange Radrunde geht, die sechsmal gefahren werden muss. Eine 6-8 %ige Steigung wird das Kriterium auf dieser Strecke sein.

Abschließend werden nochmals zwei Runden à 1,25 km gelaufen.

Ein paar Tage später startet Siedlitzki noch beim Aquathlon. Auch hier zählt er sich aufgrund seiner momentanen Laufstärke auch zum Favoritenkreis. Zuerst müssen 1000 m geschwommen werden, bevor ein 700 m langer Rundkurs siebenmal zu laufen ist.

Siedlitzki lächelnd zur Zeitung: "Ich glaube, dass hier nicht nur schnelle Beine sondern auch viel Denkarbeit notwendig sind, damit man auch die richtige Rundenanzahl läuft."



Weserkurier v. 5.6.2019

Vor der EM in starker Form

Von Niklas Johansson - 05.06.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki startet beim Wasserstadt-Triathlon und gewinnt dort in seiner Altersklasse.



Christian Siedlitzki entschied seine Altersklasse souverän für sich. (fr)

Hannover. Der Armsener Christian Siedlitzki (LAV Verden) hat seine blendende Form einmal mehr unter Beweis gestellt und seine Altersklasse beim Wasserstadt-Triathlon in Hannover-Limmer überlegen gewonnen. Mit 510 Startern wurde dieser Triathlon gleichzeitig als Landesligawettkampf gewertet, wodurch die Qualität der Teilnehmer sehr hoch gewesen ist. Nach dem Erfolg Siedlitzkis in Österreich und dem Sieg vergangene Woche bei den niedersächsischen Landesmeisterschaften auf der olympischen Distanz war die Frage erlaubt, wie sein Körper auf eine abermalige Belastung reagieren würde.

Geschwommen wurde bei angenehmen 19 Grad im Rückstaukanal der Limmer. Fast schon traditionell störten sich die Teilnehmer wieder an der unangenehmen Algenplage. Ein direkter Vergleich war jedoch nicht möglich, da der Triathlon in sieben Wellen gestartet wurde. Siedlitzki startete in der fünften Welle und stieg als 21. aus dem Wasser, nachdem er für die 750 Meter 11:37 Minuten benötigt hatte. „Damit konnte ich ganz gut leben“, sagte er. Auf der nicht ganz 20 kilometerlangen Radstrecke machte sich die Belastung der Vorwochen bemerkbar. „Ich habe mich nicht so frisch wie in den Vorwochen gefühlt“, gab Siedlitzki zu. Trotzdem reichte es auf zwei Rädern für Rang 30. Beim abschließenden Fünf-Kilometer-Lauf bekam er noch einmal die zweite Luft und verbesserte sich mit der vierbesten Laufzeit (17:23 Minuten) auf den achten Rang in der Gesamtwertung (1:01:38 Stunden). Damit dominierte er seine Altersklasse und hatte drei Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Den Gesamtsieg bejubelte der 20-jährige Nico Markgraf (58:25 Minuten). Für Siedlitzki gilt es nun in den nächsten zwei Wochen wieder fit zu werden, bevor er am 16. Juni in Peine den letzten Formtest vor der Duathlon-Europameisterschaft in Rumänien bestreitet.



Kreiszeitung v. 8.6.2019

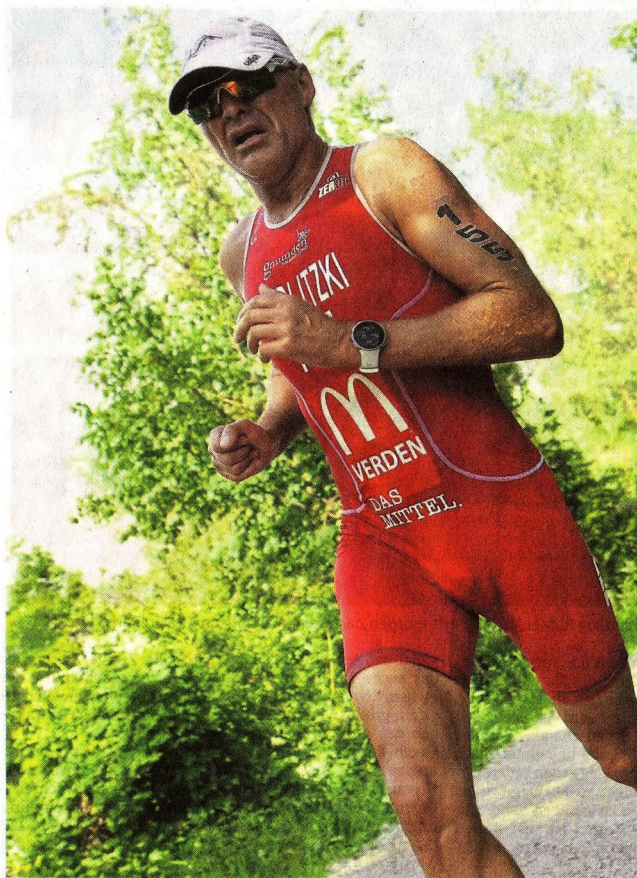
Siedlitzki heiß auf EM-Medaille

Armsener beim Duathlon in Rumänien im Favoritenkreis / „Echt gespannt“

Armsen – Richtig spannend wird es für Christian Siedlitzki Ende Juni. Nach einem bisher sehr erfolgreichen Jahr mit einem vierten Platz bei der Duathlon-WM, dem Österreichischen Triathlon-Meistertitel auf der Sprintdistanz sowie zwei Landesmeister- und zwei Vizelandesmeister-titeln hat sich der Armsener für die Multievent-EM in Targu Mures (Rumänien) sehr viel vorgenommen.

Ab dem 29. Juni werden dort zum ersten Mal die Europameisterschaften der Profis und in den Altersklassen in den Disziplinen Duathlon (Sprint und Standard), Cross-Duathlon und Cross-Triathlon, Aquathlon und Aquabike und auf der Triathlon-Mitteldistanz gesucht. Nach dem unglücklichen vierten Platz bei der WM möchte Siedlitzki dort zeigen, dass er auch als Ältester seiner Altersklasse zum engen Favoritenkreis um die Medaillen zählt. Als letzten Formtest bestreitet er am 16. Juni Sprinttriathlon in Peine.

„Ich bin schon echt gespannt auf das Land und die Leute. Hoffentlich habe ich ein bisschen Zeit zwischen den Wettbewerben das Land zu erkunden. Der Duathlon wird eine Herausforderung für mich werden. Es ist ein sehr schneller Stadtkurs. Wichtig werden die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit man das richtige Paket beim Radfahren erwischt, da Windschattenfahren erlaubt ist. Die Tagesform wird entscheidend sein“,



EM-Medaille – so lautet das Ziel von Christian Siedlitzki beim Duathlon in Rumänien.

blickt der Armsener gebannt auf das Event.

Zu Beginn müssen die Athleten einen 1,25 km langen Rundkurs im Stadtzentrum viermal absolvieren, bevor es auf die 3,5 km lange Radrunde geht, die sechsmal gefahren werden muss. Eine sechs- bis achtprozentige Steigung wird das Kriterium auf dieser Strecke sein. Abschließend werden nochmals zwei Runden á 1,25 km gelaufen.

Ein paar Tage später startet Siedlitzki noch beim Aquath-

„ Wichtig werden die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit man das richtige Paket beim Radfahren erwischt, da Windschattenfahren erlaubt ist. Die Tagesform wird entscheidend sein.

Christian Siedlitzki

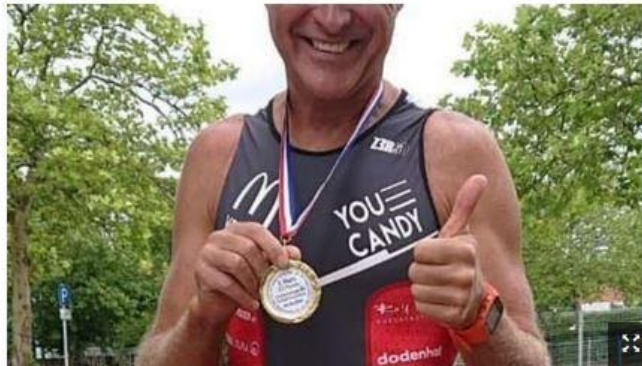
lon. Auch hier zählt er sich aufgrund seiner momentanen Laufstärke auch zum Favoritenkreis. Zuerst müssen 1000 m geschwommen werden, bevor ein 700 m langer Rundkurs siebenmal zu laufen ist. Siedlitzki lächelnd: „Ich glaube, dass hier nicht nur schnelle Beine, sondern auch viel Denkarbeit notwendig sind, damit man auch die richtige Rundenanzahl läuft.“



Kreiszeitung v. 19.6.2019

Siedlitzki fit für EM – Thalmann AK-Zweite

Aktualisiert: 18.06.19 - 17:37



Christian Siedlitzki

Armsen/Morsum – Auf Platz zwei – das einte Christian Siedlitzki und Maren Thalmann in ihren Wettbewerben beim 23. Peiner Härke-Triathlon. Während sich Siedlitzki als überlegener AK-Sieger und Gesamtzweiter schon in EM-Form präsentierte, belegte Thalmann den zweiten Rang in ihrer Altersklasse und wurde 13. der Gesamtwertung.

Für den Armsener verlief der letzte Formtest vor der EM in Rumänien mehr als gelungen. Bei über 300 Startern kam er in hervorragenden 1:08:24 Stunden hinter dem Hildesheimer Regionalligastarter und 34 Jahre jüngeren Dominique Horlbeck (Tri Lizards, 1:04:44) ins Ziel. Geschwommen wurde in drei Wellen im 24 Grad warmen Eixer See. Erstmals in dieser Saison war auf der 750 m langen Strecke der Neopren verboten. Der Erste kam bereits nach 10:18 Minuten aus dem Wasser. Siedlitzki benötigte 12:30 Minuten als Elfter. Durch einen sehr schnellen Wechsel aufs Rad machte er bereits einige Plätze gut und begab sich auf die Verfolgungsjagd.

Der 21,5 km lange, flache Rundkurs wurde einmal gefahren, bevor es in die Wechselzone zum Laufen ging. Mit dem zweitbesten Radsplit im Bewerb verbesserte sich der Österreicher im Dress des LAV Verden auf den vierten Gesamtrang. Auf den zwei Runden à 2,5 km zeigte Siedlitzki abermals seine Laufstärke und kam als Gesamtzweiter ins Ziel. Seine Altersklasse gewann er überlegen mit zehn Minuten Vorsprung. Siedlitzki startet bei der EM am 30. Juni beim Duathlon auf der Sprintdistanz und am 5. Juli beim Aquathlon in Targu Mures.

Die Morsumerin Maren Thalmann ging mit knapp 80 Triathletinnen an den Start. Sie wurde in der AK TW 50 Zweite von knapp 20 Athletinnen. „Ich freue mich riesig darüber, dass mir das bei der großen Konkurrenz gelungen ist. Auch das Laufen klappte schon besser,“ freute sich die Athletin vom LAV Verden. Da sie lieber ohne Neopren schwimmt, war sie zufrieden, machte auf dem Rad noch vier bis fünf Plätze gut. In ihrer AK lag Thalmann in Führung. Beim Lauf geht es zwar schon bergauf, dennoch gab sie die Führung nach Kilometer drei ab. Zur Dritten waren es knapp vier Minuten Vorsprung.



Weserkurier v. 21.6.2019

Die Form stimmt

Von Patrick Hilmes - 20.06.2019 - 0 Kommentare

Die Morsumerin Maren Thalmann und der Armsener Christian Siedlitzki präsentieren sich bestens beim Triathlon in Peine.



Die Morsumerin Maren Thalmann (links) bestätigte einmal mehr, dass Peine ein gutes Pflaster für sie ist. Das galt auch für den Armsener Christian Siedlitzki (rechts), der sich in guter Form für die bevorstehende EM sieht. (FR)

750 Meter Schwimmen, 21 Kilometer Radfahren, fünf Kilometer Laufen – diese Distanzen galt es vor Kurzem für Maren Thalmann und Christian Siedlitzki zu bewältigen. Die Morsumerin und der Armsener nahmen beide am Peiner Triathlon teil. Und das Resümee: Beide waren mit ihren Ergebnissen bestens zufrieden.

„Ich freue mich riesig darüber, dass mir das bei der großen Konkurrenz in meiner Altersklasse gelungen ist. Auch das Laufen klappte schon besser als noch zuvor in Oyten.“ Dieses Zitat stammt von Maren Thalmann und mit „das“ meinte sie ihren 13. Gesamtrang und Platz zwei in ihrer Altersklasse W50.

Erstmals ohne Neoprenanzug

Los ging es mit dem Sprung in den Eixer See. Für Thalmann und auch für Siedlitzki bedeutete die Wassertemperatur von über 22 Grad, dass erstmals in dieser Saison der Neoprenanzug verboten war. Für Thalmann ein Vorteil, schwimmt sie doch eh lieber ohne den Anzug aus Kautschuk. Da sie sich zudem noch per Rad weiter im Ranking verbesserte, wechselte Thalmann als Führende ihrer Altersklasse zur Laufstrecke, die zwei Runden à 2,5 Kilometer beinhaltet. Ihre Formkurve beim Laufen zeigt zwar nach oben, bei Kilometer drei musste sie dennoch eine Konkurrentin passieren lassen. Auf die Dritte ihrer Altersklasse hatte die Morsumerin aber immer noch vier Minuten Vorsprung und überquerte die Ziellinie glücklich. „Peine liegt mir einfach. Früher wurden dort die Deutschen Meisterschaften der Altersklassen durchgeführt. Da habe ich wohl noch so viele positive Erinnerungen dran, dass es hier immer so gut läuft“, freute sich Thalmann.

Das galt auch für Christian Siedlitzki, der sich für die bevorstehende Europameisterschaft im Duathlon (30. Juni) und Aquathlon (5. Juli) in guter Form sieht. „Der letzte Formtest ist mehr als gelungen“, bewertete er seine Leistung in Peine. Einmal mehr nahm er zunächst aber etwas weiter hinten Platz. Nach dem Schwimmen hatte er bereits einen Rückstand von 2:12 Minuten auf die Spitze. Doch schon beim Wechsel aufs Rad machte Siedlitzki Boden gut und führte das auch auf dem flachen Rundkurs fort.

Mit dem zweitbesten Radsplit im Wettbewerb verbesserte er sich auf den vierten Gesamtrang. Nun folgte seine Stärke, das Laufen. Der Österreicher machte noch zwei weitere Plätze gut und lief damit als Gesamt-Zweiter ein. Siedlitzkis Zeit lautete 1:06:24 Stunden, einzig der 34 Jahre jüngere Dominique Horlbeck (Tri Lizards) war in 1:04:44 Stunden schneller. Im Klasselement seiner Altersklasse bedeutete das entsprechend Platz eins. Und das deutlichst überlegen, hatte Siedlitzki doch rund zehn Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. „Nun heißt es, die Form bis zur EM zu konservieren“, betonte Christian Siedlitzki.



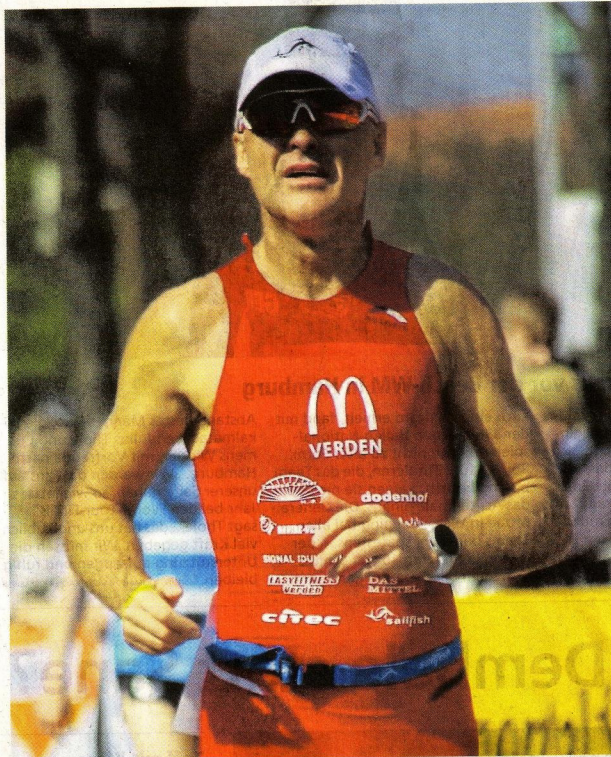
Kreiszeitung v. 27.6.2019

SPORT

27.6.2019

Jetzt wird's ernst für Siedlitzki

Armsener am Sonnabend bei Duathlon-EM / Medaille ist das Ziel



Auf dem Weg zur Medaille? Christian Siedlitzki will bei der Duathlon-EM Edelmetall.

Armsen – Jetzt wird's ernst für Christian Siedlitzki: Der Armsener befindet sich auf dem Weg nach Rumänien, wo er bei der Multievent-Europameisterschaft eine Medaille im Duathlon und im Aquathlon ergattern will. Im siebenbürgischen Targu Mures werden am Sonnabend zum ersten Mal die Meister sowohl bei den Profis als auch in den Altersklassen in den Disziplinen Duathlon (Sprint und Standard), Cross-Duathlon und Cross-Triathlon, Aquathlon und Aquabike sowie auf der Mitteldistanz im Triathlon gesucht.

Nach seinem unglücklichen vierten Platz bei der WM möchte der Österreicher zeigen, dass er auch als Ältester seiner Altersklasse zum engen Favoritenkreis um Edelmetall zählt. Der zweite Platz in Peine gibt ihm Kraft und das nötige Selbstvertrauen: „Ich bin schon echt gespannt auf das Land und die Leute. Hoffentlich habe ich ein bisschen Zeit zwischen den Bewerbungen, das Land zu erkunden. Der Duathlon wird eine Herausforderung für mich werden. Es ist ein sehr schneller Stadtkurs.“

Wichtig seien die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit man das richtige Paket beim Radfahren erwischte, da Windschattenfahren erlaubt ist. Die Tagesform würde entscheidend sein.

Zu Beginn müssen die Läufer einen 1,25 km Rundkurs im Stadtkurs viermal absolvieren, bevor sie beim Radfahren auf die langen Wendepunkte gehen, die viermal gemacht werden müssen. Eine siebenprozentige Steigung wird das Kriterium auf der Strecke sein. Abschließend werden nochmals zweimal ein 1,25 km gelaufen. Wie immer muss Siedlitzki auch diesmal einen großen Kontingenz

„Der Duathlon wird eine Herausforderung für mich werden ist ein sehr schneller Stadtkurs.“

Christian Siedlitzki

Großbritannien durch die stärksten Konkurrenten schätzt er den Spannungsreiz, der bei der Pontevedra vor ihm lag.

Ein paar Tage später wird Siedlitzki noch beim Duathlon. Auch hier zählt aufgrund seiner guten Laufstärke auch der Voritenkreis. Zuerst 1000 m im Fluss Mier schwommen werden ein 1250 m langer Rundkurs viermal zu laufen ist.



Weserkurier v. 27.6.2019

Duathlon-EM



Der Medaillen-Wunsch

Von Niklas Johansson - 27.06.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki startet am Sonnabend bei der EM in Rumänien im Duathlon und wenige Tage später im Aquathlon. In beiden Wettbewerben gehört er zum erweiterten Favoritenkreis und kämpft um Medaillen.



Christian Siedlitzki gehört bei der EM zum erweiterten Favoritenkreis. (fr)

Es wird ernst für den Triathleten Christian Siedlitzki: Seit Mittwoch weilt der in Arnsen lebende Österreicher in Rumänien, wo die Multievent-Europameisterschaft im siebenbürgischen Targu Mures stattfindet. Dort werden am Sonnabend, 29. Juni, bei den Profis und den Altersklassen zum ersten Mal die Europameister in den Disziplinen Duathlon, Cross-Duathlon, Cross-Triathlon, Aquathlon sowie Aquabike gesucht.

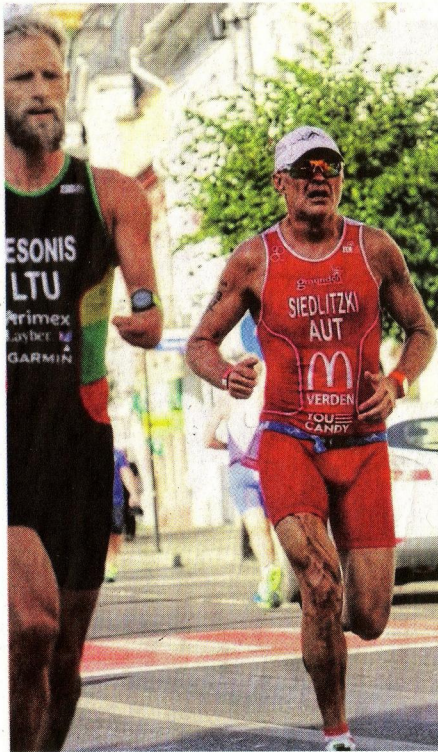
Siedlitzki gehört beim Duathlon zum erweiterten Favoritenkreis und will im Kampf um die Medaillen unbedingt ein Wörtchen mitreden. „Es wird eine Herausforderung für mich werden. Es ist ein sehr schneller Stadtkurs. Wichtig werden die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit man das richtige Paket beim Radfahren erwischt, da Windschattenfahren erlaubt ist. Die Tagesform wird entscheidend sein“.

Zu Beginn werden die Athleten vier Runden auf einem 1,25 Kilometer langen Rundkurs im Stadtzentrum absolvieren, bevor es beim Radfahren auf die fünf Kilometer lange Wendepunktstrecke geht, die ebenfalls viermal bewältigt werden muss. Siedlitzki hat Respekt vor dem Profil der Strecke: „Eine sechs bis acht prozentige Steigung wird das Kriterium auf dieser Strecke sein.“ Abschließend werden nochmals zwei Runden gelaufen.

Die Konkurrenz im Kampf um die Medaillen ist groß. „Ich werde mich wie immer mit einem großen Kontingent an Teilnehmern aus Großbritannien duellieren müssen“, betont Siedlitzki. Als stärksten Konkurrenten schätzt er jedoch den Spanier David Serra Termens ein, der bei der Weltmeisterschaft in Pontevedra vor Siedlitzki den zweiten Platz belegte. Ein paar Tage später startet der Arnsener beim Aquathlon und gehört auch dort zu den Medaillen-Kandidaten. Beim Aquathlon werden zuerst 1000 Meter geschwommen, bevor ein 1,25 Kilometer langer Rundkurs viermal läuferisch absolviert werden muss.



Siedlitzki bejubelt EM-Silber



Kann hier in der Innenstadt von Targu Mures einen litauischen Kontrahenten überholen: Der in Armsen lebende Österreicher Christian Siedlitzki.

FOTO: FREI

Riesenerfolg für den Armsener Ausdauerathleten Christian Siedlitzki: So holte der Österreicher am Sonntag im Rahmen der Multievent-Europameisterschaften im siebenbürgischen Targu Mures (Rumänien) im Sprint-Duathlon Silber in seiner AK und freute sich darüber später wie ein „Schneekönig“.

Armsen – Für Christian Siedlitzki lief die Saison bisher fürwahr ausgezeichnet – bis auf einen kleinen Schönheitsfehler. Denn bei der Duathlon-WM in Spanien landete er „nur“ auf dem ärgerlichen vierten Platz. Getröstet hatte er sich danach zwar ein wenig mit dem österreichischen Meistertitel beim Sprinttriathlon und mit dem Niedersächsischen Landesmeistertitel auf der Olympischen Distanz, doch nun wollte er bei der EM als Ältester seiner Altersklasse (50-54) nochmals alle Kräfte sammeln und ein Ausrufezeichen setzen. Und das gelang ihm mit Bravour.

Der Wettkampf wurde im Stadtzentrum von Targu Mures ausgetragen. Zu Beginn mussten die Athleten einen 1250 Meter langen Wende-

kurs viermal durchlaufen, bevor es aufs Rad ging, um die anschließenden 20 Kilometer zu bewältigen. Gestartet wurde in Altersklassen. Siedlitzki war in der zweiten Welle (M45-80) an der Reihe.

„Überraschend für mich war, dass ich mit dem spanischen Geheimfavoriten und Zweiten der WM gut mithalten konnte. In einer dreiköpfigen Spitzengruppe lagen die ersten Kilometerzeiten

schatten erlaubt war. Es bildete sich allerdings schnell eine zehnköpfige Spitzengruppe, die das Tempo sehr hochhielt. „Gefährlich waren dabei die sehr tiefen Kanaldäcke und die vielen Starter auf der Strecke. Es wurde sehr taktiert. Trotzdem lag der Schnitt über 40 km/h“, so Siedlitzki.

Immer den Spanier im Auge ging es für den 55-Jährigen dann in die Wechselzone zum abschließenden Laufen über 2,5 Kilometer. Auf der Strecke konnte der Armsener dann dem Favoriten aber nur noch kurz seinen Atem spüren lassen. „Ich musste dann doch nach kurzer Zeit abreißen lassen. Die Medaille vor Augen mobilisierte ich nochmals alle Kräfte und lief schließlich mit zehn Metern Rückstand als Zweiter ins Ziel. Ich bin überglücklich, noch einmal solch einen Erfolg feiern zu dürfen. Unglaublich! Jetzt heißt es regenerieren und am Freitag nochmals beim Aquathlon-Wettbewerb an gleicher Stelle durchstarten. Schon jetzt habe ich im Grunde meine Erwartungen übertroffen. Doch vielleicht kann ich ja noch einmal für eine dicke Überraschung sorgen. Ich werde Vollgas geben“, jubelte Christian Siedlitzki nach der Siegerehrung am gestrigen Abend.

vst

„Schon jetzt habe ich im Grunde meine Erwartungen übertroffen. Doch vielleicht kann ich ja noch einmal für eine dicke Überraschung am Freitag beim Aquathlon-Wettbewerb sorgen.“

Christian Siedlitzki

bei schnellen 3:25 Minuten. Die Konkurrenz in meiner Altersklasse wurde regelrecht geschockt und musste schon früh abreißen lassen“, ließ Siedlitzki das Rennen noch einmal Revue passieren.

So wechselte der Armsener hinter dem Spanier als Zweiter aufs Rad, wo das Wind-



Salzi.at. v. 1.7.2019



Siedlitzki krönt sich zum Vize Europameister

0

3. JULI 2019

GMUNDEN, SPORT

Am Sonntag fand im Rahmen der Multievent EM der Sprintbewerb im Duathlon in Rumänien statt. Mit dabei ist auch der in Deutschland lebende Gmundner Christian Siedlitzki. Als Ältester seiner Altersklasse (50-54) lief Siedlitzki mit 10 Metern Rückstand als Zweiter ins Ziel.

“Ich bin überglücklich, dass es geklappt hat. Mir fällt gerade ein Stein vom Herzen. Jetzt heißt es regenerieren und am Freitag nochmals beim Aquathlon durchstarten. Vielleicht gibt es da noch eine dicke Überraschung.“



Die Kraft der Erfolgsaussicht

Siedlitzki holt EM-Silber

Mobilisierte am
Schluss nochmals alle
Kräfte: Christian Sied-
litzki.

FOTO: FR



VON PATRICK HILMES

Targu Mures. Viele Sportler dürften es kennen: Steht man kurz davor, einen Erfolg feiern zu können, gibt einem das nochmals zusätzliche Kraft. So ist es nun auch Christian Siedlitzki ergangen. Der in Armsen lebende Österreicher schnappte sich bei der Multievent-Europameisterschaft im rumänischen Targu Mures beim Sprintwettbewerb im Duathlon die Silbermedaille.

Zu Beginn mussten die Athleten einen 1,25 Kilometer langen Wendekurs viermal laufen, ehe es auf die 20-Kilometer-Radstrecke ging. Und gleich am Anfang war Siedlitzki überrascht, denn obwohl er der älteste Starter in seiner Altersklasse war, konnte er den Favoriten folgen. Überrascht wurde auch die restliche Konkurrenz, denn das Spitzentrio mit Siedlitzki legte ein Tempo von 3,25 Minuten pro Kilometer vor. Auf dem Rad wuchs die Gruppe jedoch schnell auf zehn Mann an. Windschattenfahren und Taktik waren nun gefragt. Siedlitzki hingte sich an den favorisierten Spanier, das galt auch für die abschließenden 2,5 Kilometer Laufen. Doch schnell musste der Armsener abreißen lassen. Gold war futsch, doch mit der Aussicht auf Silber mobilisierte er nochmals alle Kräfte und lief mit zehn Meter Abstand auf Platz zwei ein. „Ich bin überglücklich, dass es geklappt hat. Mir fällt gerade ein Stein vom Herzen. Jetzt heißt es regenerieren und am Freitag nochmals beim Aquathlon durchstarten. Vielleicht gibt es da noch eine dicke Überraschung“, betonte Siedlitzki.



Salzkammergut-Rundblick v. 3.7.2019

Siedlitzki krönt sich zum Vize Europameister

03.07.2019

Am Sonntag fand im Rahmen der Multievent EM der Sprintbewerb im Duathlon statt. Diese werden im siebenbürgischen Targu Mures(Rumänien) ausgetragen.

Mit dabei ist auch der in Deutschland lebende Gmundner Christian Siedlitzki. Für ihm lief die Saison bisher ausgezeichnet, bis auf einen kleinen Schönheitsfehler, den bei der Duathlon WM in Spanien belegte er nur den ärgerlichen 4. Platz.

Getröstet hat er sich mit dem Österr.

Meistertitel beim Sprinttriathlon und mit dem Niedersächs. Landesmeistertitel auf der Olympischen Distanz und Topplatzierungen in Limmer und Peine.

Nun wollte er bei der EM, als Ältester seiner Altersklasse(50-54), nochmals alle Kräfte sammeln und einen Topplatz einfahren, dass ihm auch gelang.

Der Wettkampf wurde im Stadtzentrum von Targu Mures ausgetragen. Zu Beginn

mussten die Athleten einen 1.25 km langen Wendekurs viermal laufen, bevor es zu den 20 km Radfahren geht.

Gestartet wurde in Altersklassen. Siedlitzki war in der zweiten Welle(M45-80) an der Reihe. Überraschend selbst für ihm war, dass er mit seinem geheimen Favoriten und Zweiten bei der WM gut mithalten konnte. In der dreiköpfigen Spitzengruppe lagen die ersten Kilometerzeiten bei schnellen 3,25 min./km. und die Konkurrenz in seiner Altersklasse wurde regelrecht geschockt.

In dieser Reihenfolge ging es auch zum Radfahren, wo das Windschatten erlaubt war. Es bildete sich eine 10-köpfige Spitzengruppe, Die das Tempo sehr hoch hielt. Gefährlich waren nur die sehr tiefen Kanaldeckel und die vielen Starter auf der Strecke. Es wurde sehr taktiert. Trotzdem lag der Schnitt über 40 km/h.

Immer den Spanier im Auge ging es dann in die Wechselzone zum abschließenden Laufen über 2,5 km.

Gleichzeitig ging es auf die Laufstrecke, doch schon nach kurzer Zeit musste Siedlitzki abreißen lassen. Die Medaille vor Augen mobilisierte er nochmals alle Kräfte und lief schließlich mit 10 Meter Rückstand als Zweiter ins Ziel.

Ich bin überglücklich, dass es geklappt hat. Mir fällt gerade ein Stein vom Herzen. Jetzt heißt es regenerieren und am Freitag nochmals beim Aquathlon durchstarten.

Vielleicht gibt es da noch eine dicke Überraschung.





Die nächste Medaille

EM-Bronze für Siedlitzki im Aquathlon

Armsen – Erst vor fünf Tagen sicherte sich Christian Siedlitzki in der Altersklasse M50-55 bei den Europameisterschaften im Sprintduathlon im rumänischen Targu Mures die Silbermedaille. Jetzt hatte der Armsener erneut allen Grund zur Freude. Denn auch beim Aquathlon (1 Kilometer Schwimmen, 5 Kilometer Laufen) stand der gebürtige Österreicher in seiner Altersklasse erneut auf dem Podest und gewann die Bronzemedaille.

Geschwommen wurde in einem Nebenarm des Flusses Mieresch. Die Temperatur lag bei angenehmen 25 Grad. Nicht so optimal war die Wasserqualität, die bei vielen Athleten zu Hautausschlägen führte. Für Siedlitzki ging es in erster Linie darum, den Abstand zu den guten Schwimmern möglichst klein zu halten. Zu den Favoriten zählten der Deutsche Olaf Geserick, Vizeweltmeister in diesem Jahr beim Aquathlon, der Slowake Skalik, Siedlitzkis Landsmann Norbert Nagl sowie der Brite Salway. Gleich auf den ersten Metern machten Geserick und Nagl mächtig



Christian Siedlitzki

Druck. Skalik war am Ende auf Platz drei, während Siedlitzki nach 15:50 Minuten auf Rang fünf zum Laufen wechselte. Obwohl die Beine vom Duathlon noch schwer waren, holte Siedlitzki Meter für Meter auf und in der dritten von vier Runden zog er an Nagl und kurz vor dem Ziel noch an Salway vorbei. Hinter Sieger Geserick und Skalnik war für Siedlitzki die Freude über Bronze riesengroß. „Dass es gleich zwei Medaillen werden, macht mich fassungslos und glücklich. Jetzt werde ich die Zeit genießen und meinem Körper die nötige Regeneration geben“, so Siedlitzki.



Bronzemedaille für Siedlitzki



Freute sich über seinen dritten Platz:
Christian Siedlitzki.

FOTO: FR

VON MAURICE REDING

Targu Mures. Christian Siedlitzki ist weiterhin in guter Form. Fünf Tage nach seiner Silbermedaille im Duathlon-Sprint holte der Triathlet bei der Multievent-Europameisterschaft im Aquathlon im rumänischen Targu Mures Bronze. Dieser Wettbewerb besteht aus zwei Disziplinen – und zwar ein Kilometer Schwimmen und fünf Kilometer Laufen. Das Schwimmen stellte laut Siedlitzki eine Herausforderung dar, da die nicht so optimale Wasserqualität bei vielen Athleten zu Hautausschlägen geführt habe. Der in Arnsen lebende Österreicher kämpfte sich aber durch und wechselte in einer Zeit von 15:50 Minuten als Fünfter zum Fünf-Kilometer-Lauf.

Trotz schwerer Beine holte Siedlitzki Meter für Meter auf und zog in der dritten von vier Runden am zu diesem Zeitpunkt Viertplatzierten vorbei. Kurz vor dem Ziel überholte Siedlitzki noch einen Läufer und schob sich damit auf den dritten Rang vor. „Dass es gleich zwei Medaillen bei der EM werden, macht mich fassungslos und glücklich. Jetzt erstmal werde ich die Zeit genießen und meinem Körper die nötige Regeneration geben“, freute sich der Triathlet.



Un glaublich aber wahr - Siedlitzki holt sich 2. Medaille bei der Multievent EM in Targu Mures(Rumänien)

06.07.2019

5 Tage nach seiner Silbermedaille im Duathlon Sprint startete der Gmundner beim Aquathlon. Dieser Bewerb besteht aus 1 km Schwimmen und 5 km Laufen.

Geschwommen wurde in einem Nebenarm des Flusses Mieresch. Die Temperatur lag bei angenehmen 25 Grad. Nicht so optimal war die Wasserqualität, die bei vielen Athleten zu Hautausschlägen führte.

Für Siedlitzki galt es den Abstand zu den guten Schwimmern möglichst klein zu halten.

Zu den Favoriten zählten der Deutsche Olaf Geserick, der dieses Jahr schon bei der Aquathlon WM in Spanien den zweiten Platz belegte, der Slowake Skalnik, Siedlitzkis Landsmann Norbert Nagl, sowie der Brite Salway, Die zu den besten Schwimmern im Feld zählten.

Gleich auf den ersten Metern machten Geserick und Nagl mächtig Druck. Dritter nach dem Schwimmen war Skalnik.

Mit einer für seine Verhältnisse guten Zeit von 15.50 Min. wechselte Siedlitzki als 5. zum abschließenden Laufen. Trotz schwerer Beine noch vom Duathlon holte Siedlitzki Meter für Meter auf und in der dritten von vier Runden zog er an Nagl und kurz vor dem Ziel noch an Salway vorbei. Hinter dem Sieger Geserick und dem Zweiten Skalnik war auch für Siedlitzki Ende und die Freude über Bronze und seiner zweiten Medaille riesengroß.

Dass es gleich zwei Medaillen bei der EM werden macht mich fassungslos und glücklich. Jetzt erstmal werde ich die Zeit genießen und meinem Körper die nötige Regeneration geben.





Bezirksrundschau v. 8.7.2019

AQUATHLON

Christian Siedlitzki holt EM-Bronze

8. Juli 2019, 11:06 Uhr • 8x gelesen • 0 • 0



Christian Siedlitzki • Foto: Privat • hochgeladen von Philipp Gratzner

Autor: Philipp Gratzner aus Salzkammergut

Gmundner Ausnahmesportler holt sich zweite Medaille bei der Multievent-EM in Targu Mures (Rumänien)

TARGU MURES, GMUNDEN. Fünf Tage nach seiner Silbermedaille im Duathlon Sprint startete der Gmundner beim Aquathlon. Dieser Bewerb besteht aus einem Kilometer Schwimmen und fünf Kilometern Laufen. Geschwommen wurde in einem Nebenarm des Flusses Mieresch. Die Temperatur lag bei angenehmen 25 Grad. Nicht so optimal war die Wasserqualität, die bei vielen Athleten zu Hautausschlägen führte. Für Siedlitzki galt es den Abstand zu den guten Schwimmern möglichst klein zu halten. Gleich auf den ersten Metern machten die Favoriten Olaf Geserick und Norbert Nagl mächtig Druck. Mit einer für seine Verhältnisse guten Zeit von 15.50 Min. wechselte Siedlitzki als fünfter zum abschließenden Laufen. Trotz schwerer Beine noch vom Duathlon holte Siedlitzki Meter für Meter auf und in der dritten von vier Runden zog er an Nagl und kurz vor dem Ziel noch an Salway vorbei. Hinter dem Sieger Geserick und dem Zweiten Skalnik war auch für Christian Siedlitzki Ende und die Freude über Bronze und seiner zweiten Medaille riesengroß.

"Dass es gleich zwei Medaillen bei der EM werden, macht mich fassungslos und glücklich. Jetzt werde ich die Zeit genießen und meinem Körper die nötige Regeneration geben", so der aus Gmunden stammende Sportler.



ÖTRV v. 8.7.2019

Elf Age Group Medaillen bei Multisport-EM 2019

📅 08.07.2019

Vom 29. Juni bis 05. Juli 2019 wurden im rumänischen Targu Mures die Europameister in den Bewerben (Cross-) Duathlon, Crosstriathlon, Aquathlon, Aquabike und auf der Triathlon Mitteldistanz gesucht. Neben den zwei Silbermedaillen durch Sandrina Illes (Duathlon) und Andreas Silberbauer (Crosstridathlon) in der Elite konnten Österreichs Age Group Athleten insgesamt elf Medaillen holen. Im Länderranking liegt man damit auf dem tollen 8. Platz.

[zurück](#)

Mit Sabine Greipel (W55-59), Johannes Heindl (M24-29), Andreas Madlmair (M40-44) und Joachim Rathbauer (M60-64) lachten insgesamt vier rot-weiß-rote Athleten vom obersten Treppchen. Viermal Silber und dreimal Bronze komplettieren die Medallensammlung. Der für den Wiener Verein TRIHA-Triathlonverein startende Thomas Hackner (M50-54) trat bei insgesamt vier Bewerben an und holte sensationell zwei Silber- und eine Bronzemedaille. Ebenso stark auch Christian Siedlitzki (M50-54) von der Triathlon Sportunion Gmunden, der bei seinen beiden Starts jeweils einen Podiumsplatz erzielen konnte.

Hier die Ergebnisse der Österreicher im Detail

Platz	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Datum	Bewerb
1.	Greipel	Sabine	55-59 F AG	MSC Rogner - Bad Blumau	29.06.19	Crosstriathlon
1.	Heindl	Johannes	20-24 M AG	Hoadläufer Tri Team	02.07.19	Duathlon Kurzdistanz
1.	Madlmair	Andreas	40-44 M AG	SV Gallneukirchen	07.07.19	Aquabike
1.	Rathbauer	Joachim	60-64 M AG	SV Gallneukirchen	29.06.19	Crosstriathlon
2.	Hackner	Thomas	50-54 M AG	TRIHA- Triathlonverein	02.07.19	Crosstriathlon
2.	Hackner	Thomas	50-54 M AG	TRIHA- Triathlonverein	03.07.19	Duathlon Kurzdistanz
2.	Siedlitzki	Christian	50-54 M AG	Triathlon Sportunion Gmunden	30.06.19	Duathlon Sprintdistanz
2.	Winter	Arthur	45-49 M AG	HSV Triathlon Kärnten	29.06.19	Crosstriathlon
3.	Burkert	Markus	40-44 M AG	TRICS	07.07.19	Aquabike
3.	Hackner	Thomas	50-54 M AG	TRIHA- Triathlonverein	29.06.19	Crosstriathlon
3.	Siedlitzki	Christian	50-54 M AG	Triathlon Sportunion Gmunden	05.07.19	Aquathlon
4.	Resch	Günther	60-64 M AG	Union TriTeamWallsee	07.07.19	Aquabike
5.	Nagl	Norbert	50-54 M AG	UTTB	05.07.19	Aquathlon
6.	Hackner	Thomas	50-54 M AG	TRIHA- Triathlonverein	30.06.19	Duathlon Sprintdistanz
7.	Schönauer	Thomas	45-49 M AG	TRIHA- Triathlonverein	03.07.19	Duathlon Kurzdistanz
8.	Schönauer	Thomas	45-49 M AG	TRIHA- Triathlonverein	30.06.19	Duathlon Sprintdistanz



Christian Siedlitzki holt EM-Bronze in Rumänien

TARGU MURES, GMUNDEN. Fünf Tage nach seiner Silbermedaille im Duathlon Sprint startete der Gmundner Christian Siedlitzki beim Aquathlon der heurigen EM. Dieser Bewerb besteht aus einem Kilometer Schwimmen und fünf Kilometern Laufen. Für Siedlitzki galt es den Abstand zu den guten Schwimmern möglichst klein zu halten. Gleich auf den ersten Metern machten die Favoriten Olaf Geserick und Norbert Nagl mächtig Druck. Mit einer für seine Verhältnisse guten Zeit von 15:50 Min. wechselte Siedlitzki als fünfter zum abschließenden Laufen. Trotz schwerer Beine noch vom Duathlon holte Siedlitzki Meter für Meter auf und in der dritten von vier Runden zog er an Nagl und kurz vor dem Ziel noch an Salway vorbei. Hinter dem Sieger Geserick und dem Zweiten Skalniak war auch für Christian



Siedlitzki jubelte über Bronze im Aquathlon.

Foto: Privat

Siedlitzki Ende und die Freude über Bronze und seiner zweiten Medaille riesengroß. „Dass es gleich zwei Medaillen bei der EM werden, macht mich fassungslos und glücklich. Jetzt werde ich die Zeit genießen und meinem Körper die nötige Regeneration geben“, ist der aus Gmunden stammende Sportler stolz.



Kreiszeitung v. 30.7.2019

Siedlitzki: Saison-Aus nach schwerem Sturz

Armsen – „Die Saison ist für mich gelaufen – aber ich komme zurück!“ Der Armsener Triathlet Christian Siedlitzki gab sich gestern kämpferisch aus dem Krankenbett, das er seit Sonntag im Krankenhaus Links der Weser hüten muss. Grund: Der 54-jährige stürzte beim Bremer Silbersee-Triathlon nach einem Fahrfehler mit dem Rad schwer, zog sich dabei tiefe Schnittwunden am Unterarm, Hämatome am Oberschenkel sowie einen Trümmerbruch im kleinen Finger zu.

Bei Silbersee-Triathlon Bürgersteig „rasiert“

„Die Schuld liegt ganz allein bei mir. Denn ich habe zu einem Überholversuch mit gesenktem Kopf angesetzt, dabei eine Kurve übersehen und bin frontal gegen einen Bürgersteigabsatz „gefahren“, erinnert sich Siedlitzki an die folgenschwere Szene bei Kilometer zwei, bei der er auf rund 45 km/h beschleunigt hatte. Sein Sportgerät wurde dabei so stark in Mitleidenschaft gezogen, „dass es nur noch Schrott ist. Aber der materielle Schaden ist natürlich



Christian Siedlitzki

im Gegensatz zu den körperlichen zu verschmerzen“, so der Armsener, der aber nicht an ein Karriereende denkt. „Auf gar keinen Fall! Ich hoffe, dass ich heute noch operiert werde und denke, dass ich im September wieder ins Training einsteigen kann“, schiedete Siedlitzki gestern bereits im Krankenbett sportliche Zukunftspläne.



Ein Fahrfehler mit Folgen

Christian Siedlitzki stürzt beim Silbersee-Triathlon schwer – Thalmann, Strobach und Hold siegreich

VON PATRICK HIMLES

Stuhr. Christian Siedlitzki liegt bestens im Rennen. Auf dem Rad bei Kilometer zwei beschleunigt er auf gut 45 km/h. Im Blick hat er eine Gruppe, die er nun überholen will. Dann senkt er wieder den Kopf. Und genau das ist der Fehler. Denn vor ihm liegt eine 90-Grad-Kurve. Diese übersieht der Armener Triathlet, erkennt die Gefahr zu spät, fährt geradeaus über den Randstein und stürzt schwer. Das war's für Christian Siedlitzki beim Silbersee-Triathlon in Stuhr und das war's auch mit der Saison für den Österreicher.

„Ich ärgere mich sehr, ich wollte unbedingt gewinnen. Ich habe mich aber nur auf mich konzentriert und die Kurve überhaupt nicht wahrgenommen. Als ich sie bemerkte, war es schon zu spät. Das passiert schneller als man denkt“, berichtete Siedlitzki aus dem Krankenhaus. Die Folgen: Der Armener schlug mit dem Oberschenkel auf den Randstein, ein riesiges Hämatom erinnert ihn derzeit bestens daran und verhindert, dass er den Oberschenkel bewegen kann. Zudem zog er sich zwei tiefe Schnittwunden am Unterarm zu, die genäht werden mussten. Doch damit nicht genug, denn Siedlitzki muss auch noch am kleinen Finger operiert werden, da er sich ein Gelenk gebrochen hat, welches nun fixiert wird.

„Ich habe mich nur auf mich konzentriert und die Kurve nicht wahrgenommen.“

Christian Siedlitzki

Der Sturz hatte somit schmerzhaft Folgen für ihn. Doch im Endeffekt ist er sogar glimpflich verlaufen. „Das war ein großer Schock. Erst hatte man sogar vermutet, dass etwas mit der Milz nicht in Ordnung wäre. Zum Glück hat sich das nicht bestätigt. Gott sei Dank ist nichts Schlimmeres passiert“, sagte Siedlitzki. Seine Saison ist damit beendet, seine Laufbahn soll es aber nicht sein. „Ich konzentriere mich jetzt erstmal auf meinen Körper. Zudem hat mein Rad einen Totalschaden. Aber nächste Saison bin ich wieder dabei.“



Gewinnen: Trio Jürgen Hold, Maren Thalmann und Joachim Strobach (v.l.).

Während Siedlitzki mit dem Krankenwagen abtransportiert wurde, schwammen, fuhren und liefen drei seiner Kollegen zu Siegen in ihren Altersklassen beim Silbersee-Triathlon. Joachim Strobach gelang dies in Stuhr mit neuer Bestzeit. Der 61-jährige Oytener qualte sich wie alle anderen Teilnehmer bei dem Riesen-Event (rund 1000 Einzelstarter und 75 Staffeln) mit den hohen Temperaturen von über 30 Grad.

Dass Strobach am Ende seine bisherige Bestzeit mit 1:09:38 Stunden um mehr als eine Minute verbessern sollte, danach sah es zunächst beim Schwimmen nicht aus. „Ich hatte mich verleiten lassen und wollte ganz vorne dabei sein. Dabei hatte ich zusätzlich ganz anders gesteuert. Nach bereits 100 Metern fehlte mir die Luft und ich musste abreißen lassen. Zwischenzeitlich wollte ich für einen kurzen Moment aufhören und Brust schwimmen“, berichtete Strobach. Er fand jedoch zu seinem Rhythmus zurück und holte die verlorene Zeit trotz des starken Windes auf dem Rad wieder auf. Nach 21 Kilometern in 37:41 Minuten wechselte Strobach das Rad in die Laufschuhe. Trotz der Hitze konnte der Oytener auch hier seine Vorjahreszeit verbessern und bewältigte die fünf Kilometer in 22:20 Minuten. Das bedeutete für ihn den überlegenen Sieg in seiner Altersklasse vor Uli Mix (Tri Wolf), der rund fünf Minuten länger benötigte.

2:38 Minuten Vorsprung wies Maren Thalmann in der AK50 zu ihrer jüngsten Verfolgerin auf. Für die Morsumerin waren die Bedingungen beim Silbersee-Triathlon ein Vorteil. 24 Grad Wassertemperatur bedeuteten, dass Neopren-Anzüge verboten waren. Das liegt Thalmann, die nach 10:01 Minuten aus dem Silbersee stieg. Es folgte der Wechsel aufs Fahrrad. „Hier musste man ziemlich konzentriert fahren, weil die Radstrecke ziemlich voll war und vier Wendepunkte hatte. Zudem war der Abbiegekanal auf dem Rückweg eng geschnitten“, beschrieb Thalmann den Verlauf der Radstrecke, auf der es Christian Siedlitzki erwischt hatte.

Die Morsumerin bewältigte die 21 Kilometer hingegen bestens und wechselte nach 41:07 Minuten auf die Laufstrecke. Nun machten sich die Temperaturen mehr und mehr bemerkbar, doch die Organisatoren waren bestens vorbereitet. „Zum Glück standen überall flüssige Helfer, die einen mit ausreichend Wasser und Schwämmen versorgten. Zusätzlich standen Helfer mit Gartenschläuchen bereit“, freute sich Thalmann über die Abkühlung. Im Ziel angekommen durfte sich die 49-Jährige neben dem Altersklassen-Sieg auch über Platz zehn im Gesamtklassement der Damen-Konkurrenz freuen.

Freuen über den Sieg in seiner Altersklasse konnte sich auch Jürgen Hold. Der Athlet des LAV Verden nahm nach längerer Pause erstmals wieder an einem Triathlon teil und verwies gleich sämtliche Konkurrenz in der AK65 auf die weiteren Plätze. Zu verdanken hatte Hold dieses Ergebnis insbesondere seiner starken Performance auf dem Rad. Auf seinem neuen Carbonrad verbesserte er seine eigene Bestzeit um gleich drei Minuten. Da er auf der Schwimm- und Laufstrecke seine Leistungen von 2018 wiederholen konnte, sicherte er sich den AK-Triumph mit großem Vorsprung. Während Jürgen Hold den Triathlon in 1:15:57 Stunden bewältigte, benötigte sein ärgster Konkurrent, Vorjahressieger Jürgen Buschmann aus Bremen, über zwei Minuten länger.



Christian Siedlitzki übersah in Stuhr eine Kurve und musste anschließend von einem Krankenwagen abtransportiert werden.

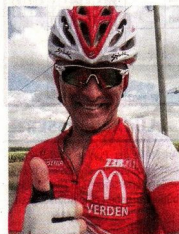


Siedlitzki schon wieder im Training

Armsen – Vier Wochen nach seinem schweren Radsturz beim Silbersee-Triathlon ist der Armsener Ausdauersportler Christian Siedlitzki (LAV Verden) ins leichte Training eingestiegen. Trotz Muskelbündelrissen und Hämatomen am Oberschenkel, einen Gelenksbruch am kleinen Finger (wurde operiert) und einer Handwurzelknochenabsplitterung gibt er sich kämpferisch.

Die Ärzte hatten ihm eine sechs- bis achtwöchige Trainingspause prophezeit. Nicht so bei Siedlitzki: „Nach 40 Jahren Leistungssport weiß ich, was meinem Körper gut tut und was nicht. Dass ich schon wieder ein bisschen trainieren kann, gleicht einem Wunder. Seit einer Woche fahre ich Rad und gehe schwimmen.“ Das Laufen bereite noch die größten Probleme. Aber auch hier spüre er, dass es Tag für Tag besser wird: „Ich weiß auch, dass es noch viel Zeit in Anspruch nehmen wird, bis ich wieder schmerzfrei bin und an meine Form vor dem Sturz anschließen kann. Ich werde aber weiterhin kämpfen und habe auch schon Ziele. Besonders bedanken möchte ich mich bei den vielen Genesungswünschen und Mutzusprechungen und bei meinen Sponsoren.“

Eines sei aber sicher: Trotz des abrupten Endes war es für Siedlitzki eine sehr erfolgreiche Saison. Neben den vier niedersächsischen Landesmeistertiteln wurde er zum ersten Mal Österreichischer Meister im Sprinttriathlon, Vierter bei der Duathlon-WM und Vizeeuropameister im Duathlon sowie Bronzemedallengewinner bei der Aquathlon-EM.



Christian Siedlitzki



Strahlende Waldläufer

Die Ergebnisse aus dem Lindhoop

Kirchlinteln – Wunderbares Wetter und eine wie immer familiäre Atmosphäre animierten die Teilnehmer am 25. Lindhooplauf in Kirchlinteln zu Höchstleistungen. Am Ende freuten sich im Ziel alle, die es geschafft hatten – und natürlich strahlten beim Ziel-einlauf besonders jene, die für sich persönlich besonders gute Zeiten geschafft hatten.

So zeigte sich zum Beispiel Christian Siedlitzki, Sieger auf der Hauptstrecke, sehr zufrieden. Nach seinem schweren Radsturz Ende Juli beim Silbersee-Triathlon wäre eigentlich eine längere Sportpause bei ihm zu erwarten gewesen, doch bereits sechs Wochen später konnte er wieder schmerzfrei laufen. Und mehr als das: „Mit einer Zeit von 36.51 Minuten kam ich schließlich als Erster ins Ziel und bin überglücklich.“

Die Sieger auf einen Blick:

400 Meter, weiblich (Bambini): 1. Allessa Bömeke, 2. Samanta Burfeind, 3. Ella Hanf.

400 Meter, männlich (Bambini): 1. Luis Bömeke, 2. Theo Schmidt, 3. Niklas Winter.

1700 Meter, weiblich (Schüler): 1. Laura Bömeke, 2. Maite Winkelmann, 3. Hele-
ne Hoffmann.

1700 Meter, männlich (Schüler): 1. Ares Ruff, 2. Jasper

Panning, 3. Joost Göbber.

5200 Meter, weiblich:

1. Malyzia Vömel, 2. Birgit Schwes, 3. Franziska Trense.

5200 Meter, männlich:

1. Björn Grommisch, 2. Jörg Renken, 3. Niklas Renken.

10 000 Meter, weiblich:

1. Franziska Schröder, 2. Verena Schneider-Groß, 3. An-

gelika Norden.

10 000 Meter, männlich:

1. Christian Siedlitzki, 2. Daniel Bick, 3. Tassilo Türmer.

Walking, weiblich 1. Dorit Vetter, 2. Sandra Köster, 3. Sabine Modsching.

Walking, männlich: 1. Holger Brunkhorst, 2. Horst Meyer, 3. Günter Grommisch.



Vollgas geben hier die Schülerinnen über 1700 Meter.



Glückliche Sieger (von links): Daniel Bick (2.), Christian Siedlitzki (1.) und Tassilo Türmer (3.).

FOTOS: BRUNS



Weserkurier v. 11.9.2019

Kirchlinteln



Christian Siedlitzki gewinnt Lindhoooplauf

Von Nico Brunetti - 11.09.2019 - 0 Kommentare

Erfolg für Christian Siedlitzki: Beim Lindhoooplauf in Kirchlinteln setzte sich er sich gegen die Konkurrenz durch. Dabei profitierte Siedlitzki von einer Verletzung seines härtesten Konkurrenten.



Siegte in Kirchlinteln: Christian Siedlitzki. (Archivbild) (FR)

Sechs Wochen nach seinem Radsturz beim Silbersee-Triathlon ist Christian Siedlitzki ein Erfolg geglückt. Beim Lindhoooplauf in Kirchlinteln sicherte er sich den Gesamtsieg. Dabei profitierte er auch von einer Verletzung seines härtesten Konkurrenten Rob Dygas. „Nur er konnte meinem Tempo folgen. Rob knickte aber kurz vor Ende der ersten Runde auf einem Bergabstück um und musste aufgeben“, beschrieb Christian Siedlitzki, der schließlich mit einer Zeit von 36:51 Minuten als Erster ins Ziel ankam – vor Daniel Bick (39:03 Minuten) und Tassilo Türmer (40:36 Minuten). „Darüber bin ich überglücklich“, freute sich Siedlitzki.



Kreiszeitung v. 18.9.2019

Siedlitzki und Hailu überzeugen in Hannover

Armsen – Eigentlich unglaublich: Nach seinem schweren Radsturz vor sieben Wochen konnte der Armsener Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) beim Sport-Scheck City Night Run in Hannover über 10 km nicht nur starten, sondern er lief auch seine persönliche Jahresbestzeit in 35:02 Minuten. Der Kurs in der Innenstadt war sehr windig und unrhythmisch zu laufen. Speziell auf der zweiten Runde merkte der Österreicher noch seinen Trainingsrückstand und konnte die Rundenzeit von 17:08 Minuten nach 5 km nicht ganz halten. Angefeuert von tausenden Zuschauern gab er nochmals alles und freute sich sehr über die gute Zeit: „Ich kann mit dem 17. Gesamtrang und Platz drei in meiner Altersklasse sehr gut leben“. Sieger in der AK wurde der Wunstorfer Jürgen Rodenbeck (34:07) vor Robin Dörrie (Hannover 96, 34:47).

Siedlitzkis Formkurve, obwohl noch immer nicht ganz schmerzfrei, zeigt steil nach oben. Bei der Bezirksmeisterschaft über 10 km am 13. Oktober im Rahmen des Erbhoflaufes möchte er dann ein Wörtchen bei der Titelverga-



In Hannover stark: Christian Siedlitzki (l.) und Abiel Hailu.

be mitsprechen.

Gesamtsieger des 10 km-Laufes wurde Haftom Weldaj (TSV Pattersen) in beeindruckenden 30:44 Minuten vor Timo Kuhlmann (TuS Bothfeld, 31:16) und Hagen Brosius (31:18). Bei den Frauen siegte Katharina Kulenkampf (SV Rosche) in 35:27 Minuten.

Sehr erfreulich für die LGKV war das Ergebnis beim 5 km-Lauf, im Fotofinish siegte Abiel Hailu vor Yannick Reihs in starken 15:03 Minuten und Kilian Grünhagen in 15:10 min. Bei den Frauen siegte Emmanuelle Gerbeaux (Hannover Athletics) in 17:53 Minuten.



Weserkurier v. 18.9.2019

Leichtathletik



Hailu Zweiter im Fotofinish

Von Patrick Hilmes - 18.09.2019 - 0 Kommentare

Christian Siedlitzki und Abiel Hailu haben am Sport-Scheck-Run in Hannover teilgenommen und überzeugten mit starken Leistungen.



Abiel Hailu belegte beim Sport-Scheck-Run den zweiten Platz. (INGO MÖLLERS)

Über 5000 Läufer sind kürzlich beim Sport-Scheck-Run in Hannover an den Start gegangen. Es galt, entweder die Fünf- oder die Zehn-Kilometer-Strecke zu bewältigen. Zwei Athleten aus dem Landkreis Verden stellten sich der Herausforderung. Christian Siedlitzki nahm sich der langen Distanz an, Abiel Hailu entschied sich für die 5000 Meter.

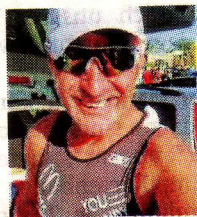
Nach Beendigung dieses Laufs hätte Hailus Name beinahe ganz oben auf der Ergebnisliste gestanden. Im Fotofinish lief der Oytener mit Fahne in der Hand knapp hinter Yannick Reihs über die Ziellinie. Beide Athleten hatten für den Kurs in der Innenstadt von Hannover lediglich 15:03 Minuten benötigt. Gleich zwei Runden hatte Christian Siedlitzki zu absolvieren und sprach im Nachhinein von einem winkligen und arrhythmischen Streckenverlauf. Speziell auf den zweiten fünf Kilometern bemerkte er seinen Trainingsrückstand, der auf seinen folgenreichen Radsturz sieben Wochen zuvor zurückzuführen ist. Doch die Atmosphäre mit den tausenden Zuschauern spornte den Armsener an und er durfte sich im Ziel sogar über seine Jahresbestzeit freuen – 35:02 Minuten. „Ich kann mit dem 17. Gesamtrang und Platz drei in meiner Altersklasse sehr gut leben.“



Siedlitzki feiert nächsten Sieg

Armsen – Nächster Erfolg für Christian Siedlitzki: Der Armsener Ausdauersportler triumphierte beim Brokser Volkslauf über die 10 Kilometer und überquerte nach 37:01 Minuten als Erster den Zielstrich.

Auf den ersten vier Kilometern hatte Siedlitzki mit dem späteren Zweitplatzierten einen starken Konkurrenten. Beide drückten mächtig aufs Tempo und die ersten Durchgangszeiten lagen bei 3:20 Minuten



Christian Siedlitzki FOTO: VEREIN

pro Kilometer. Nach einer Tempoverschärfung vermochte der Armsener den jungen Läufer abzuschütteln und lief bis Kilometer sieben ein einsames Rennen und sicherte sich am Ende souverän den Sieg. kc



Sportlerehrung 2019, Gmunden (4.10.2019)



URKUNDE

SPORTLEREHRUNG

2019

Die Stadt Gmunden freut sich, Ihnen zu der sportlichen Leistung
im Jahr 2018/19 gratulieren zu dürfen.

Christian Siedlitzki

- 2. Platz Europameisterschaft Duathlon Sprintdistanz M50-54
- 3. Platz Europameisterschaft Aquathlon Sprintdistanz M50-54
- Staatsmeister Triathlon Sprintdistanz M50-54

Triathlon – Duathlon - Aquathlon

Bürgermeister Mag. Stefan Krapf



Vielfalt der Sportstadt Gmunden



Kreiszeitung v. 14.10.2019

Hobbysportler und Cracks

Über 300 Teilnehmer bei vierter Auflage des Thänhuser Schloss-Erbhof-Laufes

Thedinghausen – Der vierte „Thänhuser Schloss-Erbhof-Lauf“ mit Fünf- und Zehn-Kilometer-Strecken durch Thedinghausen und einem 900-Meter-„Löwenlauf“ für Kinder bis zu elf Jahren im Baumpark war wieder ein Volltreffer.

250 Voranmeldungen und dann etliche Nachmeldungen gestern kurz vor dem Start lockten über 300 Läufer und Läuferinnen. „Die Teilnehmerzahl ist etwas geringer als in den Vorjahren. Aber das Wetter war auch längst nicht so schön“, begründete Michael Trense vom Veranstalter TSV Thedinghausen – und zeigte sich trotzdem sehr zufrieden. Er, seine Orga-Gruppe und natürlich viele Helferinnen und Helfer des TSV Thedinghausen leisteten wieder ganze Arbeit.

Über 30 Streckenposten

„Darauf bin ich natürlich ganz besonders stolz“, sagte Trense bei seiner Begrüßung und schloss die vielen Sponsoren mit ein. Der heimische Edeka-Markt sponserte die Präsentkörbe für die „Treppchenläufer“, und Jürgen Schröder von PS Laser ließ in seinem Betrieb die Teilnehmermedaillen anfertigen.

Den Startschuss für die beiden großen Rennen gab Oberkampfrichter Wilfried Schmidt. Ein Großteil der Beteiligten waren Hobbyläufer oder gehörten keiner Vereinsgruppe an. So wie die drei Brüder Frank, Stefan und Henning, die gemeinsam die zehn Kilometer angingen.

Vor allem der Zehn-Kilometer-Lauf war aber auch mit einigen Cracks aus dem ganzen norddeutschen Raum gespickt. Schließlich galt der Lauf auch für die Bezirksmeisterschaft.

Der Sieger des vergangenen Jahres über fünf Kilometer, Fisha Wereide (TV Oyten/LGKV), war der Favorit über die lange Distanz und gewann letztlich auch deutlich vor Benjamin Koe (Team Erdinger) und Christian Sieditzki (LGKV), der wie im ver-

gangenen Jahr Dritter wurde. Bei den Frauen siegte Lisa Feuerhardt (Lüneburger SV) vor Franziska Schröder (TV Sottrum) und Karin Falke (SC Weyhe).

Für Mario Kühn aus Morsum war es die erste Teilnahme über fünf Kilometer. „Laufe eigentlich regelmäßig, doch in den letzten Wochen bin ich wenig dazu gekommen. Eine Zeit unter 30 Minuten wäre nicht schlecht und eine 25er-Zeit super“, so der Hobbyläufer vor dem Start. Und es reichte zu einer 25er-Zeit. Olaf Wahlers aus Thedinghausen war mit seiner 11-jährigen Tochter Rebecca am Start, und beide überquerten gemeinsam die Ziellinie. Die Zeit wurde elektronisch gestoppt und kann somit in die offiziellen Bestenlisten aufgenommen werden. Die Strecke wurde im Vorfeld vom DLV sorgfältig ausgemessen.

Über 30 Streckenposten, entlang der Route verteilt und sicherten die Laufstrecke. Es gab einen gekennzeichneten Radfahrer, der vor der Läufergruppe fuhr und den Weg wies. Applaus empfing jeden Teilnehmer, der die Ziellinie überquerte. Dazu gehörte auch wieder eine Walkinggruppe, die fast vollständig vom TSV Morsum gestellt wurde. Vor allen anderen gingen die Jüngsten in verschiedenen Kategorien auf die Strecke.

Sieger waren am Ende alle. Die jüngste Teilnehmerin war gerade mal sechs Jahre alt, während Dietrich Häfker aus Thedinghausen mit 73 Jahren schon zu den Älteren gehörte.

Die Siegerehrungen fanden im Schlossgarten des Erbhofes statt. Dort rundete ein buntes Treiben die gelungene Laufveranstaltung ab. Viel Betrieb herrschte an Meldestelle, in den Umkleidezellen und der Verpflegungsstation. Dieser Bereich wurde auch zum Warmlaufen genutzt. Und auf der Erbhofbühne war ein Riesen-Kuchenbuffet aufgebaut. re Ergebnisse

Weitere Ergebnisse
www.lgkv.de



Konzentration vor dem Start zum Hauptlauf (in der Mitte (Nummer 1068) der spätere Sieger Fisha Wereide. FOTO: ALBRECHT



Jung und Alt nutzten die Gelegenheit, ihr Leistungsvermögen über die Fünf-Kilometer-Strecke zu testen.



In verschiedenen Kategorien waren die Jüngsten beim Löwenlauf am Start. Unser Bild zeigt die Siegerehrung.



Kreiszeitung v. 22.10.2019

Hailu verpasst nur knapp den Sieg

Verden – Gute Leistungen zeigten die Läufer aus dem Kreis Verden beim Volksbank Citylauf in Oldenburg über die 10 Kilometer. Abiel Hailu (KG Kreis Verden) fehlten am Ende als Zweiter in 32:12 Minuten nur sieben Sekunden zum Sieg. Sein Teamkollege Fisha Werede 33:59 Minuten als Vierter nur knapp das Podest. Auch der Armsener Christian Siedlitzki landete letztlich in den Top Ten. Als Neunter benötigte er 35:54 Minuten und stellte damit



Stellte eine neue Jahresbestzeit auf: Christian Siedlitzki.

nicht nur eine neue persönliche Jahresbestzeit auf, sondern gewann darüber hinaus in souveräner Manier seine Altersklasse M50-55. „Die reinen Laufspezialisten waren dann doch zu stark für mich. Zumal sie alle auch deutlich jünger waren. Aber ich bin trotzdem sehr zufrieden mit meiner Leistung“, verdeutlichte Siedlitzki.



Weserkurier v. 23.10.2019

Oldenburg-Marathon



Hailu verpasst Platz eins knapp

Von Nico Brunetti - 23.10.2019 - 0 Kommentare

Einige Sportler der Leichtathletik-Gemeinschaft Kreis Verden haben am Oldenburg-Marathon teilgenommen. Ergebnistechnisch blieb der ganz große Erfolg zwar aus, jedoch gelangen neue persönliche Bestleistungen.



Abiel Hailu lief sieben Sekunden langsamer als der Sieger. (MÖLLERS)

Oldenburg. Beim Marathon in Oldenburg sind mehrere Läufer der Leichtathletik-Gemeinschaft Kreis Verden (LGKV) an den Start gegangen. Konkret waren es zehn LGKV-Sportler, die sich für einen Start an der Hunte entschieden haben.

Die längste Strecke – die volle Marathon-Distanz von 42,195 Kilometer – lief der Achimer M65-Senior Peter Böhm. Mit einer Zeit von 4:29:33 Stunden erreichte er in seiner Altersklasse den siebten Platz – allerdings war er somit nicht ganz so schnell wie zwei Wochen zuvor in Bremen. Sophie Kohlhasse aus Verden dagegen verbesserte ihre bisherige Bestzeit um eine Minute. Die LGKV-Sportlerin lief die Halbmarathonstrecke in einer Zeit von 1:35:11 Stunden und war damit als Gesamtfünfte aller Frauen die Erste der Altersklasse W20. Hinter ihr landete Maren Thalmann: Die Morsumerin kam nach 1:58:29 Stunden als Gesamt-16. ins Ziel. An der Seite seiner Freundin Sophie erreichte Moritz Schaller (Verden) eine Zeit von 1:35:11 Stunden, womit er 18. in seiner Altersklasse M20 wurde. Mit einer Jahresbestzeit von 1:39:53 Stunden erkämpfte sich der Achimer Heiko Bergmann den 20. Platz der M50-Senioren.

Auf der zehn Kilometer langen Strecke kamen drei LGKVer in die Top Ten. Das beste Ergebnis erzielte Vielstarter Abiel Hailu (Oyten). Er benötigte 32:12 Minuten und lag nur sieben Sekunden hinter dem Sieger. Als Vierter mit einer Zeit von 32:59 Minuten verfehlte Fisha Werede aus Oyten seine Saisonbestzeit nur um zwei Sekunden. Der Armsener Christian Siedlitzki auf Platz neun verbesserte sich als M50-Sieger auf 35:54 Minuten. Nach 41:40 Minuten lief Michael Trense ins Ziel ein – Platz 54 und Vierter der Senioren M55. Mieke Strobach (Achim), die Zweite der U20-Jugend, sicherte sich mit einer Zeit von 46:23 Minuten den 17. Rang aller Läuferinnen.



LGKV-Läufer in Oldenburg gut platziert

Verden – Zehn LGKV-Langstreckler nutzten die Startgelegenheit beim Oldenburg-Marathon zu einigen neuen Jahresbestzeiten und vorderen Platzierungen.

Auf der längsten Strecke über die volle 42,195 km Marathon-Distanz war der Achimer M65-Senior Peter Böhm als Siebter seiner Altersklasse mit 4:29:33 Stunden nicht ganz so schnell wie zwei Wochen zuvor in Bremen.

Über die Halbmarathonstrecke verbesserte Sophie Kohlhasse (Verden) als Gesamtfünfte aller Frauen und erste der W20-Altersklasse ihre bisherige Bestzeit um eine Minute auf 1:35:11 Stunden und Triathletin Maren Thalmann (Morsum) war nach 1:58:29 Stunden 16. der W50-Seniorinnen. Moritz Schaller (Verden) lief an der Seite von Freundin Sophie mit gleicher Zeit von 1:35:11 Stunden als 18. der Männer M20 ins Ziel, mit Jahresbestzeit von



Moritz Schaller

1:39:53 Stunden wurde der Achimer Heiko Bergmann 20. der M50-Senioren.

Über 10 km liefen drei LGKVer in die Top-Ten. Vielstarter Abiel Hailu (Oyten) benötigte diesmal 32:12 Minuten und lag damit nur sieben Sekunden hinter dem Sieger. Als Vierter mit 33:59 Minuten verfehlte Fisha Werede (Oyten) seine Saisonbestzeit nur um zwei Sekunden und auf Platz neun verbesserte sich der Verdener Christian Siedlitzki als M50-Sieger auf 35:54 Minuten.

Eine Woche nach erfolgreicher Organisation des Thedinghausener Straßenlaufs war Michael Trense auf Rang 54 Vierter der M55-Senioren mit 41:40 Minuten. Und als 17. aller Läuferinnen war Mieke Strobach (Achim) mit 46:23 Minuten Zweite der U20-Jugend.

hbm



Kreiszeitung, 05.11.2019

Siedlitzki feiert Altersklassensieg im Friedeholz

Aktualisiert: 05.11.19 - 08:49



Christian Siedlitzki

Armsen – Mit einem Altersklassensieg startete Christian Siedlitzki in die Syke-Weyher-Cross-Serie. Bei herrlichem Läuferwetter nahmen über 300 Athleten den 83. Friedeholz-Crosslauf in Syke in Angriff. Mit Horst Wittmershaus (startete Anfang Oktober sehr erfolgreich beim Ironman in Hawaii) hatte der Armsener gleich einen sehr starken Konkurrenten in seiner Altersklasse, der ihm alles abforderte.

Der Strecke über 10,5 km gilt als sehr anspruchsvoll, führt über die berühmt, gefürchtete Wolfsschlucht und war dreimal zu durchlaufen. Vorne weg ging es gleich zur Sache. Einen Start-Ziel-Sieg feierte Filimon Gezae. Siedlitzki folgte mit ein wenig Abstand in der Verfolgergruppe.

Eine leichte Verkühlung und der selektive Kurs forderten dem Österreicher im Trikot der LGKV bis an die Grenzen. Trotzdem konnte er lange Zeit seinen guten fünften Platz halten. Am Ende war es ein erfreulicher sechster Gesamtrang in 39:38 Minuten und mit 50 Metern Vorsprung auf Wittmershaus sein erster Altersklassensieg in der Serie.

„Ich werde die ganze Serie mitlaufen. Ist ein gutes Training, denn diesen Winter muss ich durchtrainieren. Am 7. März findet bereits die Duathlon-EM im spanischen Punta Umbria statt. Dann möchte ich topfit sein“, so Siedlitzki.



CROSSLAUF

Siedlitzki feiert Altersklassensieg im Friedeholz

Armsen – Mit einem Altersklassensieg startete Christian Siedlitzki in die Syke-Weyher-Cross-Serie. Bei herrlichem Läuferwetter nahmen über 300 Athleten den 8,3. Friedeholz-Crosslauf in Syke in Angriff. Mit Horst Wittmershaus (startete Anfang Oktober sehr erfolgreich beim Ironman in Hawaii) hatte der Armsener gleich einen sehr starken Konkurrenten in seiner Altersklasse, der ihm alles abforderte.

Der Strecke über 10,5 km gilt als sehr anspruchsvoll, führt über die berühmte, gefürchtete Wolfsschlucht und war dreimal zu durchlaufen. Vorne weg ging es gleich zur Sache. Einen Start-Ziel-Sieg feierte Filimon Gezae. Siedlitzki folgte mit ein wenig Abstand in der Verfolgergruppe.

Eine leichte Verköhlung und der selektive Kurs forderten dem Österreicher im Trikot der LGKV bis an die Grenzen. Trotzdem konnte er lange Zeit seinen guten



Christian Siedlitzki

fünften Platz halten. Am Ende war es ein erfreulicher sechster Gesamtrang in 39:38 Minuten und mit 50 Metern Vorsprung auf Wittmershaus sein erster Altersklassensieg in der Serie.

„Ich werde die ganze Serie mitlaufen. Ist ein gutes Training, denn diesen Winter muss ich durchtrainieren. Am 7. März findet bereits die Duathlon-EM im spanischen Punta Umbria statt. Dann möchte ich topfit sein“, so Siedlitzki.



Leufen Cross-Fünfer: Auftakt mit mehr als 500 Läufern

Von Christiane Gellert - 05.11.2019 - 0 Kommentare

Starker Start für die Syke-Weyher Laufserie. Beim 83. Friedeholz-Crosslauf gibt es nicht nur neue Ausrichter, sondern auch neue Sieger.



Sie laufen wieder! Mehr als 500 Sportlerinnen und Sportler waren im Friedeholz dabei. Hier der Start der Langstrecke. (Christiane Gellert)

Syke. Es gab neue Ausrichter und es gab neue Sieger. Aber eine ist geblieben: die Begeisterung für den Crosslauf. Zum Auftakt des Syke-Weyher Cross-Fünfers gingen beim 83. Friedeholz-Crosslauf rund 530 Läufer und Läuferinnen an den Start. Dank der großen Starterfelder waren spannende Zweikämpfe an der Tagesordnung. Trotz guter Bedingungen blieben allerdings auf der Mittel- und Langstrecke die vorgeschätzten unterteilt.

Mit Sebastian Kohlweis hatte sich auch der überlegende Langstreckler der vorgängigen Cross-Serie im Waldstadion eingefunden, allerdings nur als Zuschauer. Ein Rolle, die dem Stuhler wenig behagte, die er aber wohl noch für Wochen innehaben wird. Nachdem der Ermüdungsbruch im Fuß ausgeheilt schien und er wieder mit vorsichtigem Laufen beginnen hatte, sei er so unglücklich auf eine Wurzel getreten, dass der Knochen an selber Stelle erneut brach, berichtete Kohlweis.

Auch der Vorphahrszeit Simon Ernst fehlte. So konnte der Vorphahrszeit Rilmann Gesse (LG Bremen Nord) an der Spitze von über 260 Langstreckern nach 10.500 Meter unbedrängt in 37:30 Minuten über die Zielinie laufen. Dahinter teilte sich Carsten Hülss seine Kräfte gut ein. Der Weyher zog am zuletzt entkräfteten Felix Simon (Triathlons Bremen, 38:18 Minuten) vorbei und wurde in 37:46 Minuten Zweiter. Dabei knüpfte sich Hülss von den Deutschen Berglaufmeisterschaften noch nicht erholt: „Berggelaufen ist immer noch schwierig. Da machen die Waden dicht.“

Ganz anders erging es Horst Wittershaus. Dem Triathleten vom SC Weyhe machten nämlich die Anstöße mächtig zu schaffen. Drei Wochen nach seinem Start bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii eigentlich wenig überraschend. Und im Friedeholz gibt es eben nicht nur die Wolfschlucht, sondern zwei weitere langgezogene Anstiege, die auf jeder der drei Runden ordentlich Körner kosteten. Umso erstaunlicher die Leistung von Wittershaus. Der 51-jährige Syker finanziert als Gesamtachter in 39:48 Minuten. Unter Wert schlug sich dagegen der Stuhler Mario Lavender als enttäuschter Zehnter.

Den Sieg bei den Frauen sicherte sich Jenny Vico (ATS Buntentor Bremen, 43:03) vor Carolin Schiff (Rina Bikes, 43:37). Beste Kreisvertreterin war Imme Menges (SC Weyhe) als Achte in 48:40 Minuten.

Auf der Mittelstrecke über 3700 Meter trat Sebastian Dierking (TSV Otterndorf) die Nachfolge seines Teamkollegen Sean Hannefeldt an. 13:44 Minuten genügte zum Sieg. Im Kampf um Platz zwei setzte sich Daniel Lang (Tri Team Schwarme, 13:58) im Sprint gegen Marvin Beneke (LC Hansa Stuhr, 14:03) durch. Die beiden schnellsten Mittelstreckenläuferinnen gehörten noch der U20-Jugend an. Als Gesamtneunte von mehr als 100 Startern siegte die 18-jährige Lea Jerkovic (LC Hansa Stuhr, 14:47) vor der 19-jährigen Lea van Beek. Dritte wurde die Ex-Stuhlerin Carolin Botte.

Erfreulich groß waren die Felder in den U12-Rennen mit insgesamt mehr als 100 Teilnehmern. Obwohl es nicht um Kreismeistermedaillen ging, war der Laufnachwuchs von neun Vereinen des Kreisleichtathletikverbandes Diepholz vertreten. Am erfolgreichsten war dabei Lasse Fischer vom Tri Team Schwarme. Der Bfinghe sicherte sich den Gesamtsieg im U12-Rennen der Jungen.

Weitere Informationen

83. Friedeholz-Crosslauf

Männer

10500 Meter: 1. Rilmann Gesse (LG Bremen Nord) 37:30 min, 2. Carsten Hülss (ATS Buntentor Bremen) 37:46, 3. Felix Simon (Triathlons Bremen), 4. Dominik Horbeck (Tri Lizards) 38:30, 5. Nico Chemnitz (Tri Lizards) 38:47, 6. (Vordrängig) Nikas Schröder 39:20, 7. Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) 39:35, 8. Horst Wittershaus (SC Weyhe) 39:48, ... 10. Mario Lavender (LC Hansa Stuhr) 41:00, 12. Nils Petersen (TSV Barrien) 41:56, 14. Thorsten Glatthor (TSV Schwarme) 42:21, 17. Thomas Spieker (LC Hansa Stuhr) 43:08, 18. Jan Neubauer (LC Hansa Stuhr) 43:16, 19. Marvin Beneke (LC Hansa Stuhr) 43:26, 20. Dirk Heltzweibel (Weyher Lauftreff) 43:28, 21. Ingo Schurbert (SC Twistringen) 43:43, 23. Björn Grommisch (Tri Team Schwarme) 43:56, 30. Lutz Janikowski (Schulsportgemeinschaft Leerdam) 45:15.



Weserkurier, 06.11.2019

Crosslauf



Siedlitzkis erfolgreicher Start

Von Patrick Hilmes - 06.11.2019 - 0 Kommentare

Der Armsener Christian Siedlitzki ergattert beim Start der Syke-Weyher-Cross-Serie den Sieg in seiner Altersklasse.



Sie ist wieder gestartet: die Syke-Weyher-Cross-Serie. Über 300 Athleten begaben sich bei dem ersten Lauf der Serie, dem 83. Friedeholz-Crosslauf in Syke, auf die verschiedenen Strecken. Unter ihnen tummelte sich auch der Armsener Christian Siedlitzki, für den es der Start in die Cross-Saison war.

Und es war ein guter aus Sicht des Österreichers. Mit Horst Wittmershaus – startete Anfang Oktober beim Ironman in Hawaii – hatte Siedlitzki einen sehr starken Konkurrenten in seiner Altersklasse, der ihm alles abforderte. Die Strecke über 10,5 Kilometer gilt als sehr anspruchsvoll und führt über die berühmt-berüchtigte Wolfsschlucht, die dreimal zu durchlaufen war. Start und Ziel war das Waldstadion in Syke. Von Beginn an ging es zur Sache. Einen Start-Ziel-Sieg feierte Filimon Gezae. Siedlitzki folgte mit ein wenig Abstand in der Verfolgergruppe. Eine leichte Verkühlung und der selektive Kurs forderten ihm alles ab. Lange Zeit belegte Siedlitzki Gesamtrang fünf, erreichte das Ziel dann als Sechster. Und damit war er äußerst zufrieden. Mit seiner Zeit von 39.38 Minuten und 50 Meter Abstand zu Wittmershaus ergatterte Siedlitzki den Altersklassensieg.

Weiter geht es am 17. November, dann steht der Ellerbruch-Waldlauf in Kirchweyhe über 7800 Meter an. Christian Siedlitzki wird wieder mit von der Partie sein, wie auch bei allen weiteren Läufen der Serie: „Das ist ein gutes Training, denn diesen Winter muss ich durchtrainieren. Am 7. März findet bereits die Duathlon-EM in Spanien statt. Dann möchte ich tofit sein.“



Weserkurier, 19.11.2019

Siedlitzki mit Leistung zufrieden

Armsen – Zufrieden zeigte sich am Wochenende der Armsener Triathlet Christian Siedlitzki mit seinem Ergebnis in einem sehr schnellen Rennen beim zweiten Lauf der Syke-Weyher-Cross-Serie im Ellernbruch (Kirchweyhe).

Bei Temperaturen von fünf Grad, aber trocken, gingen 300 Läufer(innen) über die Langdistanz (8,2 km) an den Start. Dabei mussten fünf Runden im Ellernbruch gelaufen werden. Vorne weg „marschierten“ die gewohnten Namen, wie schon beim ersten Lauf im Friedeholz. An der Spitze Filimon Gazae (LG Bremen-Nord), gefolgt von Carsten Hülss (ATS Buntentor Bremen). Siedlitzki (LG Kreis Verden) folgte an sechster Stelle. Seine Taktik, gleich

von Beginn an Tempo zu machen, hatte Erfolg, er konnte sich von seinem stärksten Konkurrenten in seiner Altersklasse, Horst Wittmershaus, absetzen. Nur Andres Gier (ATS Buntentor Bremen) war bis kurz vor Schluss sein ständiger Verfolger.

Mit einer Tempoverschärfung konnte Gier schließlich Siedlitzki noch überholen. Trotzdem gab sich der Armsener mit dem siebten Gesamtrang in 32.31 Minuten und dem abermaligen Altersklassensieg sehr zufrieden. Sieger, wie schon 14 Tage zuvor, wurde Filimon Gazae in 30.56 Minuten. Bereits in 14 Tagen folgt der nächste Lauf in Melchiorshausen beim Waldkater-Cross über 8,4 Kilometer.

vst



Christian Siedlitzki



Kreiszeitung, 3.12.2019

CROSSLAUF

Siedlitzki in blendender Form

Armsen – Eine starke Leistung zeigte der Armsener Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) beim Waldkater Crosslauf über 8,4 Kilometer beim dritten von fünf Läufen im Rahmen der Syke-Weyher-Cross-Serie. Mit seiner Zeit von 31:36 Minuten belegte Siedlitzki nicht nur den siebten Platz in der Gesamtwertung, sondern gewann zum dritten Mal in Folge in souveräner Manier die Altersklassenwertung M50. „Bereits in der ersten von sechs Runden habe ich mich vom stärksten Konkurrenten in meiner Altersklasse abgesetzt. Aktuell stimmt die Form einfach“, freute sich Siedlitzki. kc



Hofft für die Saison-Vorbereitung auf gute äußere Bedingungen; Ausdauersportler Christian Siedlitzki. FOTO: ANKE FÖRSTER

Ein spannendes Jahr für Christian Siedlitzki

Armsener Ausdauersportler startet bei EM und WM in neuer Altersklasse

Armsen – Für den Armsener Christian Siedlitzki beginnt mit Beginn des Jahres eine neue Zeitrechnung. Und das nicht nur, weil sich die Jahreszahl im Kalender geändert hat. Nein, der gebürtige Österreicher rückt ab dem 1. Januar in eine neue Altersklasse und startet dann in der AK M55-59. Auf den ersten Blick sicher ein Vorteil, da Siedlitzki dann zu den Jüngeren gehört.

Aber davon will der Ausdauersportler erst mal nichts wissen. Zumal er sich für das kommende Jahr mit zwei Teilnahmen an der Europameisterschaft (Duathlon, Triathlon) sowie einem Start bei der Duathlon-Weltmeisterschaft extrem viel vorgenommen hat. „Auch wenn meine Konkurrenten zum größten

Teil älter sind, ist das für mich kein Grund, dass ich auch nur ansatzweise weniger mache“, will Siedlitzki von einem Polster zum Ausruhen nichts wissen. Das hat der Österreicher zuletzt in den vier Läufen der Crosseire in Syke auch eindrucksvoll bewiesen. Dabei war deutlich zu sehen, dass sich das Training der vergangenen Monate von bis zu 20 Stunden wöchentlich auszahlt. „Natürlich ist es mitunter bei schlechten äußeren Bedingungen nicht immer leicht, sich für das Training zu motivieren. Aber der Gedanke, dass bei den internationalen Wettbewerben immer noch eine Medaille gewinnen kann, treibt mich an“, verdeutlicht Siedlitzki. „Daher möchte ich mich

auch noch einmal bei meinen Sponsoren bedanken, ohne deren Hilfe der Start an den kostenintensiven Wettbewerben im Ausland nur schwer möglich wäre.“

Auch wenn der Armsener die Feiertage etwas ruhiger hat angehen lassen, blieb ihm nicht viel Zeit zum ausspannen. Denn bereits am 7. März steigt im andalusischen Küstenort Punta Umbria (Spanien) die Europameisterschaft im Duathlon. „Es wird auch immer verrückter. Früher bin ich zu der Zeit immer in den Skiurlaub gefahren. Jetzt gilt es den gesamten Winter hart zu trainieren, damit ich Anfang März topfit bin. Hoffentlich spielt auch das Wetter mit und ich kann so oft wie möglich im Freien Radfahren.“ Weniger Proble-

me bereiten Siedlitzki die weiteren internationalen Starts. Denn die Triathlon-EM im schwedischen Malmö ist erst Anfang August, ehe sich Anfang September die Duathlon-WM im niederländischen Almere anschließt.

Neben diesen sportlichen Höhepunkten startet Siedlitzki aber auch noch für seinen Heimatverein, den LAV Verden. Fest zugesagt hat er schon einen Start bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf im Februar und für die 10 km Straße im März sowie für die Triathlon-LM auf der Olympischen- und der Sprintdistanz. Darüber hinaus geht er bei weiteren Triathlons an den Start und will nicht nur in seiner Altersklasse ein gehöriges Wörtchen mitreden. kc



Siedlitzki Neunter

Probleme mit dem Oberschenkel

Armsen – Besonders viel vorgenommen hatte sich der gebürtige Gmundner Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) beim Silvesterlauf über 6,8 Kilometer in seiner österreichischen Heimatgemeinde. 250 Athleten stellten



Christian Siedlitzki

sich dem Rundkurs über viermal 1700 Meter. Siedlitzki, der seit dem letzten Crosslauf Probleme mit dem linken Oberschenkel hatte, ging das Rennen in 3.20 Minuten auf dem ersten Kilometer rasant an und lag nach der ersten Runde auf dem fünften Platz. In der Folge wurden die Schmerzen im Oberschenkel jedoch immer größer, sodass er etwas abreißen lassen musste und am Ende in 22.30 Minuten den neunten Platz belegte. Dafür gewann er seine Altersklasse (M55-59) in souveräner Manier.



Sponsoren



MCDONALD'S VERDEN



DODENHOF - DIE SPORTWELT



HARMEL HAUSTECHNIK



CITEC



DAVIDE



EASY FITNESS



FOREVER SPORT



DAS MITTEL



PHYSIOTHERAPIE NIENSTÄDT



ROLF WILLY



SAILFISH



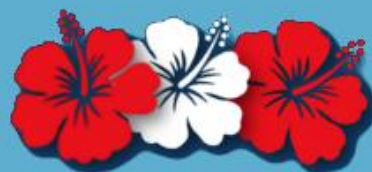
SPIUK



SIGNAL IDUNA



ZWEIRAD-CENTER JAKST
GMBH



Christian Siedlitzki
Armsener Dorfstraße 6
D-27308 Kirchlinteln
Mobil: +49 (0)172 4368879
Email: enzianpower@aol.com
www.siedlitzki.at

