

CHRISTIAN SIEDLITZKI



Pressemappe 2021

www.siedlitzki.at



Inhalt

Ergebnisse 2021.....	3
Und dann kam Corona.....	4
Presse.....	5
Kreiszeitung vom 8.1.2021.....	5
Weserkurier vom 11.1.2021.....	6
Kreiszeitung vom 7.5.2021.....	7
Arf.at vom 15.6.2021.....	8
Weserkurier vom 22.6.2021.....	9
Kreiszeitung vom 25.6.2021.....	10
Kreiszeitung vom 5.7.2021.....	11
Rudschau vom 5.7.2021.....	12
Salzkammergut-Rundblick vom 5.7.2021.....	13
Salz-tv.at vom 5.7.2021.....	14
Weserkurier vom 6.7.2021.....	15
OÖ. Nachrichten vom 7.7.2021.....	16
Salzi.at vom 7.7.2021.....	17
Kreiszeitung vom 19.7.2021.....	18
Weserkurier vom 20.7.2021.....	19
Kreiszeitung vom 30.7.2021.....	20
Weserkurier vom 2.8.2021.....	21



Bericht Kreiszeitung vom 10.8.2021.....	22
Weserkurier vom 11.8.2021.....	23
Kreiszeitung vom 17.8.2021.....	24
Kreiszeitung vom 19.10.2021.....	26
Kreiszeitung vom 04.12.2021.....	27
Sponsoren.....	29

Ergebnisse 2021

Datum	Veranstaltung	Platz Gesamt	Platz AK
04.07.	ETU Duathlon EM (Targu Mures, ROU)	Europameister AK 55-59	
26.01.	Wiesenlauf Klein Meckelsen	3.	1.
08.08.	Gewoba Triathlon 0,5/21/5 km	4.	1.



Und dann kam Corona...



Presse

Kreiszeitung vom 8.1.2021

Duathlon: Siedlitzki träumt schon vom Jubiläums-WM-Titel

Zehn Jahre nach Premiere: Luttmur will im September erneut Gold / Große Hoffnung auf ein besseres Jahr

Luttum – Da spricht Christian Siedlitzki sämtlichen Sportlern aus der Seele: „Ich hoffe, dass 2021 wieder eine gewisse Normalität einkehrt und Wettkämpfe stattfinden.“ Nach einem von der Coronavirus-Pandemie nahezu völlig zerpflückten Jahr, in dem sich der Ausdauersportler aus Luttmur so viel vorgenommen hatte, soll ab dem Frühjahr alles besser werden. Zurzeit hält sich der Österreicher im Ausdauerbereich mit langen Radausfahrten und Laufleistungen sowie Tabatatraining im Wohnzimmer fit.

Für den Sommer sind hochkarätige Veranstaltungen terminiert. Anfang Juli steht in Targu Mures (Rumänien) die Duathlon-EM auf der Sprintstrecke (5 km Laufen/20 km Rad/2,5 km Laufen) sowie auf der Standarddistanz (10/40/5) auf dem Programm. „Rumänien ist mir gut in Erinnerung. Dort bin ich 2019 schon Vize-Europameister auf der Sprintdistanz geworden“, gibt sich der Aktive des LAV Verden hoch motiviert.

Mitte August könnte es dann schwierig werden, sich zwischen zwei Events zu entscheiden. Zeitgleich finden die Duathlon-EM auf der Mitteldistanz (10/60/10) im deutschen Alsdorf und die Österreichische Meisterschaft im

Sprinttriathlon in Blindenmarkt statt. „Da befinde ich mich noch ein bisschen im Gewissenkonflikt“, macht der der Luttmur aus seinem Herzen keine Mördergrube.

Bereits drei Wochen steht im September der Saison-Höhepunkt, die Duathlon-WM in niederländischen Almere, auf der Agenda. Bei dieser Multi-WM werden die Meister im Duathlon (Sprint und Standard), im Aquathlon, Aquabike, Crosstriathlon und auf der Langdistanz gesucht. Siedlitzki träumt quasi vom Jubiläums-WM-Titel: „Der besondere Reiz liegt darin, dass ich genau vor zehn Jahren erstmals Weltmeister im Duathlon geworden bin und ich diesen Titel wiederholen möchte. Ich finde, das wäre eine tolle Geschichte.“ Zum Abschluss steigt dann Anfang Oktober in Viborg (Dänemark) noch die Duathlon-WM auf der Mitteldistanz.

Sollten diese Events ausgetragen werden können, wäre es auch für Siedlitzki ein gewisser Trost für 2020, das doch heftig an den Nerven aller genagt hat. Der Ausdauerathlet erinnert sich: „Als Hobbysportler wurden einem die Schwimmbäder und Fitnessstudios geschlossen. Man war auf sich selbst angewiesen. Es gehörte eine tüchtige Portion



Highlight im kurzen 2020: Christian Siedlitzki als EM-Dritter des Sprint-Duathlons. FOTO: PRIVAT

Willen und Ehrgeiz dazu, sich aufzuraffen und etwas für seine Fitness zu tun. Schließlich hat Gesundheit etwas mit Fitness zu tun.“

Schlimmer sei es den Profisportler ergangen, keine Wettkämpfe bedeuteten auch keine Sponsoren. Und so hätten zahlreiche Berufssportler finanzielle Probleme. „Viele sind sogar zum Aufhören verdammt.“ Als ei-

ner, der seine Disziplinen halbprofessionell ausübt, hatte Siedlitzki für 2020 in rund 20 Wettkämpfen große Ziele: „Besonders motiviert war ich, da ich gerade in eine neue Altersklasse aufgerückt war und zu den Jüngsten gehörte. Aber auch mein dritter Platz bei der Wahl zum Sportler des Jahres 2019 im Kreis Verden hatte dazu beigetragen.“ Das Hauptaugenmerk lag

auf den internationalen Wettbewerben. Nicht ganz schmerzfrei war es im Februar in die Saison gegangen, bei der Niedersachsen-Meisterschaft im Cross holte der Luttmur trotz großer Schmerzen (Periformissyndrom) den Titel. Anfang März hatte er noch immer mit Problemen zu kämpfen. „Aber ich wollte bei der Duathlon-EM in Spanien starten. Nur der Wille

und der Ehrgeiz waren ausschlaggebend, dass ich als Dritter Bronze errang“, blickt Siedlitzki stolz zurück.

Mitte März folgte wegen Corona der erste Lockdown, somit konnte sich der Ausdauersportler die für Anfang August geplante Triathlon-EM in Schweden und die Duathlon-WM Anfang September in Holland abschminken, beide wurden um ein Jahr verschoben. „Ich trainierte trotzdem weiter und ging mit einer Vereinskollegin schon bei zwölf Grad im Oyter See schwimmen, da die Hallenbäder geschlossen hatten. Dazu spulte ich viele Rad- und Laufkilometer ab“, ließ sich Siedlitzki nicht entmutigen. Und immer die Frage: „Wann ist der Virus vorbei und wann gibt es wieder Wettkämpfe?“

Einen Silberstreif erblickte er Mitte Juli, als im Geburtsland der erste Triathlon als Versuch durchgeführt wurde: „Und es klappte. So habe ich mich kurzfristig entschlossen, auch dank der Hilfe meiner Sponsoren bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon Ende Juli am Wallesee zu starten. Eine gute Entscheidung, ich konnte meinen Vorjahres-Titel wiederholen – mit fünf Minuten Vorsprung Gold in meiner Altersklasse.“ vde



2021 soll vieles besser werden

Christian Siedlitzki hat viel vor



Für Christian Siedlitzki sind die ersten Wettkämpfe in diesem Jahr bereits terminiert. FOTO: FR

VON MAURICE REDING

Armsen. Eigentlich hatte sich Christian Siedlitzki für das Jahr 2020 viele und große Ziele gesteckt. „Geplant waren rund 20 Wettkämpfe. Besonders motiviert war ich, da ich in eine neue Altersklasse aufgerückt war und zu den Jüngsten gehörte. Aber auch mein dritter Platz bei der Sportlerwahl des Jahres 2019 trug dazu bei“, sagt der in Armsen lebende Österreicher. Nach einer Verletzung begann das Jahr für den Ausdauersportler auch recht gut. Bei den Crosslauf-Landesmeisterschaften im Februar gewann er den Titel und ließ bei der Duathlon-Europameisterschaft in Spanien die Bronzemedaille folgen. Überhaupt hatte er für 2020 sein Hauptaugenmerk auf die internationalen Wettkämpfe gelegt. Die Triathlon-EM Anfang August in Schweden und die Duathlon-WM Anfang September in den Niederlanden standen ebenfalls im Terminkalender.

Doch Corona machte alle Pläne des Österreichers zunichte. Siedlitzki trainierte dennoch fleißig weiter – und im Sommer stand dann immer noch ein weiterer großer Wettkampf an. Mitte Juli wurden die österreichischen Meisterschaften im Sprinttriathlon in Gmunden ausgetragen. Siedlitzki nahm daran teil. „Eine gute Entscheidung, denn ich konnte meinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen und wurde unangefochten Meister in meiner Altersklasse“, erinnert er sich.

2021 soll nun alles besser werden. Die ersten Wettkämpfe für Christian Siedlitzki sind bereits terminiert. Demnach wird Siedlitzki in den kommenden Monaten auf dem ganzen Kontinent unterwegs sein: Im Juli soll in Targu Mures (Rumänien) die Duathlon-EM im Sprint und auf der Standarddistanz stattfinden. „Rumänien ist mir gut in Erinnerung geblieben, da ich 2019 dort schon mal Vizeeuropameister geworden bin. Für Mitte August bin ich noch ein bisschen im Gewissenskonflikt, da gleichzeitig die Duathlon EM auf der Mitteldistanz und die österreichische Meisterschaft im Sprinttriathlon stattfinden“, sagt er. Bereits drei Wochen später kommt es zum Höhepunkt: die Duathlon-WM in Almere (Niederlande), bei der viele Disziplinen ausgetragen werden. Zum Abschluss ist für Anfang Oktober in Viborg (Dänemark) noch die Duathlon-WM auf der Mitteldistanz geplant.

„Jetzt heißt es nur hoffen und bangen, dass 2021 wieder eine gewisse Normalität eintritt und die Wettkämpfe stattfinden“, sagt der Ausdauersportler.



Kreiszeitung vom 7.5.2021

Ein Silberstreif am Horizont

Ausdauerathlet Christian Siedlitzki nimmt Duathlon-EM ins Visier

VON KAI CASPERS

Luttum – Die vergangenen Monate – sie waren auch für Christian Siedlitzki alles andere als einfach. Schließlich ist der Ausdauersportler ein echter Wettkampftyp. „Natürlich habe ich weiterhin voll trainiert. Doch die Motivation hat mitunter schon etwas gelitten, da der direkte Vergleich gefehlt hat“, erklärt der Luttumer. Doch jetzt gibt es scheinbar einen Silberstreif am Horizont, da Anfang Juli die Europameisterschaft im Duathlon im rumänischen Targu Mures ausgetragen werden soll.

Als ihn die Nachricht erreichte, stieg der Puls bei Siedlitzki in ungeahnte Höhen. „Was das mit mir ge-

„ Was das mit mir gemacht hat, kann ich kaum beschreiben. Endlich habe ich wieder ein Ziel vor Augen, für das sich der gesamte Aufwand auch lohnt.“

Christian Siedlitzki über einen möglichen EM-Start im Juli

macht hat, kann ich kaum beschreiben. Endlich habe ich wieder ein Ziel vor Augen, für das sich der gesamte Aufwand auch lohnt“, sprach der Luttumer von einem wahren Sturm an Endorphinen in seinem Körper. Zumal der gebürtige Österreicher, der bei der EM über die Sprintdistanz (5km Laufen/20km Radfahren/2,5km Laufen) starten



Ohne ein richtiges Ziel vor Augen, ist auch Christian Siedlitzki das Training nicht immer leicht gefallen. Ein möglicher EM-Start sorgt daher für neue Motivation. FOTO: PRIVAT

will, nur positive Erinnerungen mit Targu Mures verbindet. „Vor zwei Jahren bin ich dort Vize-Europameister im Sprint geworden und habe zudem die Bronzemedaille im Aquathlon geholt. Daran würde ich natürlich gerne anknüpfen. Außerdem hat die Stadt in Siebenbürgen, die inmitten von Wäldern und Flüssen liegt, viele Sehenswürdigkeiten zu bieten.“

Ob Christian Siedlitzki die-

se dann letztlich aber auch genießen kann – es liegt nicht in seinen Händen. „Ich kann nur hoffen, dass sich die Pandemielage bis dahin so weit beruhigt hat, dass einer Austragung der EM nichts im Wege steht. Da ich aber ein positiver Mensch bin, bleibe ich einfach mal zuversichtlich.“ Unabhängig davon stellen sich dem Luttumer aber schon jetzt diverse Fragen, die es zu beachten

gilt. Werden die Flüge planmäßig durchgeführt? Ist eine Impfung für die Teilnahme verpflichtend, oder genügt ein negativer PCR-Test? Besteht nach der Rückkehr aus Rumänien eine Pflicht zur Quarantäne?

Auch die Gestaltung des Trainings erfordert dann eine gehörige Umstellung. „Bislang habe ich ja nur Grundlagenausdauer trainiert. Das gilt es demnächst umzustel-

len. Da muss die Intensität deutlich erhöht werden“, weiß Siedlitzki. Dabei hofft er, dass er weiterhin die Slots in den Fitnessstudios nutzen kann und auch die Freibäder bald wieder öffnen dürfen: „Das Ausdauertraining im Gym fehlt mir gewaltig, da es immer auch zur aktiven Regeneration gezählt hat.“

Neben der möglichen EM-Teilnahme, die für Siedlitzki der erste Wettkampf des Jahres wäre, hat sich der Österreicher noch weitere hohe Ziele gesetzt. Mitte August peilt der 56-Jährige die Titelverteidigung im Sprinttriathlon bei den Österreichischen Meisterschaften an. Darüber hinaus will er in seiner Heimat auch ein gewichtiges Wort im Aquathlon (1000m Schwimmen/5km Laufen) mitreden. Anfang September ist ein Start bei der Weltmeisterschaft im Duathlon auf der Sprint- und Standarddistanz im niederländischen Almere geplant. „Da würde ich gerne meinen WM-Titel von vor zehn Jahren wiederholen“, setzt sich Siedlitzki bewusst sehr hohe Ziele. Für den Saisonabschluss hat sich der Österreicher eine Premiere auf den Zettel geschrieben. Bei der Weltmeisterschaft im dänischen Viborg, die für Anfang Oktober terminiert ist, soll es erstmals auf die Mitteldistanz (10km Laufen/60km Radfahren/10km Laufen) gehen. Doch bis es so weit ist, muss sich Siedlitzki verständlicherweise gedulden: „Jetzt heißt es für uns Athleten Hoffen und Bangen, damit alles endlich wieder seinen Weg nimmt!“



Arf.at vom 15.6.2021

Christian Siedlitzki Duathlon EM auf der Sprintdistanz

by Robert Willfried | Posted on 15. Juni 2021

Es tut etwas....

Diese Worte kamen beim Grundrider Ausdauerstehlen Christian Siedlitzki einen Dushorietrum aus. Denn wie es aussieht findet Anfang Juli 2021 in Tagu Mureș(Rumänien) die Duathlon EM auf der Sprintdistanz (5 km Laufen/25 km Rad/25 km Laufen) und Standarddistanz (10 km Laufen/40 km Rad/5 km Laufen) statt. Das lange Warten hätte somit ein Ende und man hätte ein Ziel, auf das man hinarbeiten kann.

Schon 2019 fand dort die Europameisterschaft statt und für Siedlitzki mit sehr positiven Erinnerungen. Denn er wurde Vizeeuropameister im Sprintwettbewerb und ein paar Tage später gewann die Bronzemedaille im Aquathlon.

Die Stadt in Selenbürgen mit über 120.000 Einwohnern liegt inmitten von Wäldern und Flüssen und hat viele Sehenswürdigkeiten zu bieten. Die große Frage bleibt, wie ernstlich sich die Zahlen in Rumänien? Werden die Flüsse planmäßig durchgeführt? Ist es Pflicht beim Wettkampf gekippt zu sein oder genügt ein negativer PCR-Test? Muss man in Quarantäne bei Rückkehr aus Rumänien?

Zum großen Gedauern von Siedlitzki und vielen anderen Hobby- und Freizeitsportlern waren die Hallen- bzw. Freibäder und Fitnessstudios seit Anfang November geschlossen. Seit Anfang Juni kann wieder geschwommen und Kraftausdauer trainiert werden. „Die andere Sache sind die fehlenden Wettkämpfe. Habe bis jetzt nur Grundlagenausdauer trainiert. Seit ein paar Wochen sollte Siedlitzki sein Training total umwandeln und kann mehr intensität dazu.

Die Europameisterschaft wäre für ihn der erste Wettkampf in diesem Jahr. Aber er hat noch andere sehr hohe Ziele. Mitte August möchte er seinen Titel aus dem Vorjahr bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprintduathlon verteidigen. Eine Woche später startet er bei der Österreichischen Meisterschaft im Aquathlon, die am 21.8. am Rottlinger See stattfindet.

Es folgt Anfang September die Weltmeisterschaft im Duathlon auf der Sprint- und Standarddistanz in Almere(Island), wo er bei beiden Wettbewerben an den Start gehen möchte. Mit einem Ziel. Die Wiederholung seines Weltmeisterschaft vor 10 Jahren. Als Saisonabschluss startet er noch Ende September bei der Triathlon EM auf der Sprintdistanz in Valencia(Spanien).

Jetzt hilft nur Hoffen und Bangen, denn alles so seinen Weg nimmt. Auf alle Fälle wünschen wir Christian SIEDLITZKI für die kommende Europameisterschaft als Vertreter für Österreich alles Gute und vor allem eine unblühliche und erfolgreiche Teilnahme an dieser Großveranstaltung.

Berichte und Bilder © Christian SIEDLITZKI





Weserkurier vom 22.6.2021

Siedlitzki fiebert EM-Start entgegen

VON MAURICE REDING

Luttum. Es tut sich etwas: Diese Worte lösten bei dem Ausdauerathleten Christian Siedlitzki (LAV Verden) aus Luttum einen Euphoriesturm aus. Wie es aussieht, findet Anfang Juli im rumänischen Targu Mures die Duathlon-EM auf der Sprint (5 Kilometer Laufen/20 Kilometer Rad/2,5 Kilometer Laufen)- und Standarddistanz (5 Kilometer Laufen/40 Kilometer Rad/5 Kilometer Laufen) statt. Das lange Warten hätte somit ein Ende.

Schon 2019 fand dort die Europameisterschaft statt – für Siedlitzki mit sehr positiven Erinnerungen. Denn er wurde Vize-Europameister im Sprintwettbewerb und gewann ein paar Tage später die Bronzemedaille im Aquathlon. Die große Frage für Siedlitzki und Co. bleibt aber: Wie entwickeln sich die Zahlen in Rumänien? Finden die Flüge planmäßig statt? Ist es Pflicht beim Wettkampf geimpft zu sein, oder genügt ein negativer PCR-Test? Muss man in Quarantäne nach der Rückkehr aus Rumänien?

Zum großen Bedauern von Siedlitzki und vielen anderen Hobby- und Freizeitsportlern waren die Hallen- beziehungsweise Freibäder und Fitnessstudios lange geschlossen. „Sicherlich fehlte mir das Schwimmen und das Ausdauertraining im Gym. Es zählte bei mir immer neben dem Training als aktive Regeneration. Ich hoffe natürlich, dass ich bald wieder der Alte bin. Die andere Sache sind die fehlenden Wettkämpfe. Ich habe bis April nur Grundlagenausdauer trainiert. Die letzten Wochen musste ich mein Training total umstellen und mehr Intensität machen, da Wettkämpfe hier in Deutschland in weiter Ferne sind“, berichtet der Ausdauerportler.

Die EM wäre für ihn der erste Wettkampf in diesem Jahr. Aber Siedlitzki hat noch andere sehr hohe Ziele. Mitte August möchte er in seiner Heimat Österreich seinen Titel aus dem Vorjahr bei der österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon verteidigen. Anfang September folgt die WM im Duathlon auf der Sprint- und Standarddistanz in Almere (Niederlande), wo er bei beiden Wettbewerben an den Start gehen möchte. Das Ziel lautet, wie vor zehn Jahren erneut den Weltmeistertitel abzuräumen. Als Saisonabschluss hat er sich die EM im Triathlon auf der Sprintdistanz zum Ziel gesetzt. Diese findet im spanischen Valencia statt.



Kreiszeitung vom 25.6.2021

Eine EM-Medaille fest im Blick

Verdener Christian Siedlitzki fährt mit gutem Bauchgefühl nach Rumänien

VON FRANK VON STADEN

Verden – Die Anspannung steigt so langsam beim Verdener Triathleten Christian Siedlitzki. Denn der Countdown für sein nächstes großen Highlight läuft, steigt doch am kommenden Sonntag im siebenbürgischen Targu Mures (Rumänien) die Duathlon-Europameisterschaft auf der Standardstrecke (10 km Laufen, 40 km Rad, 5 km Laufen) und der Sprintdistanz (5 km Laufen, 20 km Rad, 2,5 km Laufen).

Und um es vorwegzunehmen: Der 55-Jährige fährt mit einem guten Bauchgefühl zu dieser EM. Denn der Ort in Rumänien löst bei dem gebürtigen Österreicher, der seit Jahrzehnten im Kreis Verden lebt, nur beste Erinnerungen aus. Bereits 2019 konnte er dort EM-Silber im Sprintwettbewerb und Bronze beim Aquathlon (1 km Schwimmen, 5 km Laufen) erringen. Die Stadt in Siebenbürgen mit ihren 130 000 Einwohnern liegt inmitten von Wäldern und Flüssen und hat viele Sehenswürdigkeiten zu bieten. Viel wird er davon aber sicher nicht mitbekommen.

Die Vorbereitung auf dieses Event hätte natürlich optimaler verlaufen können, denn viele Starts konnte der Ausdauerathlet aufgrund der Pandemie nicht absolvieren. Seinen letzten Wettkampf bestritt Siedlitzki im Juli 2020



Der Verdener Christian Siedlitzki hat bei der EM in Rumänien wieder eine Medaille im Blick. ARCHIVFOTO: SANDOR

bei der Österreichischen Meisterschaft im Triathlon. Noch vor einigen Wochen war die Austragung der EM nicht gesichert. „Nun aber sollte alles glattgehen. Die Inzidenzzahlen in Deutschland als auch Rumänien sind am

sinken und die Frage, ob man bei der Rückkehr in Quarantäne muss, ist beseitigt. Ganz langsam fühlt man wieder ein Stück Normalität“, so der „Altmeister“.

Mit viel Ehrgeiz und Willen hat Siedlitzki über die Win-

ter- und Frühlingsmonate im Ausdauerbereich trainiert. Seit einigen Wochen, nachdem klar war, dass das Highlight würde steigen können, wurde das Training nochmals intensiviert. Koppeltraining, Intervalle und Bergtraining standen auf dem Programm. „Dazu kommt noch, dass seit Anfang Juni wieder geschwommen werden darf.

Zum Abschluss muss dann nochmals die Laufstrecke zweimal absolviert werden.

Auch nach der EM wird es für Christian Siedlitzki international bleiben. Da in Deutschland alle Wettbewerbe bis auf Weiteres aufgrund der Pandemie gestrichen wurden, muss sich der 55-Jährige anderweitig orientieren. Sein nächstes Ziel werden deshalb die Mitte August stattfindenden Österreichischen Meisterschaften im Sprinttriathlon sein. Dort möchte er natürlich seine Titel aus dem Vorjahr in seiner Altersklasse verteidigen.

Es folgt Anfang September die Weltmeisterschaft im Duathlon auf der Sprint- und Standarddistanz in Almere (Holland), wo er in beiden Wettbewerben an den Start gehen will. Dabei hat er einen Herzenswunsch: „Die Wiederholung meines Weltmeistertitels, den ich vor zehn Jahren gewinnen durfte, wäre ein Traum!“

Als Saisonabschluss hat er sich die Europameisterschaft im Triathlon auf der Sprintdistanz zum Ziel gesetzt. Diese findet Ende September im spanischen Valencia statt. „Ja, es könnte durchaus ein unglaublich erfolgreiches Jahr mit absoluten Höhepunkten werden. Hoffen wir, dass uns Corona nicht wieder einen Strich durch die Rechnung macht“, will Christian Siedlitzki aber nur positiv nach vorn schauen.

„ Ich bin sehr gespannt, ob mein Training Früchte tragen wird. Ich habe hart an mir gearbeitet.

Christian Siedlitzki

Ich bin sehr gespannt, ob mein Training Früchte tragen wird. Ich habe hart an mir gearbeitet und auch die Ernährung auf Low Carb umgestellt“, sagt Siedlitzki, der natürlich eine Medaille mit nach Verden bringen will. „Das ist mein Ziel. Wenn möglich Gold. Denn bisher habe ich dreimal Silber und viermal Bronze bei Europameisterschaften gewonnen!“

Der flache Stadtkurs könnte ihm entgegenkommen. Die erste Laufstrecke führt über einen viermal zu absolvierenden Rundkurs à 1,25 km, bevor es auf die sehr anspruchsvolle Radstrecke (vier Runden über jeweils vier km bei 60 Höhenmeter) geht.



Kreiszeitung vom 5.7.2021

Siedlitzki setzt sich EM-Krone auf

Luttumer neuer Europameister im Sprint-Duathlon der AK 55-59

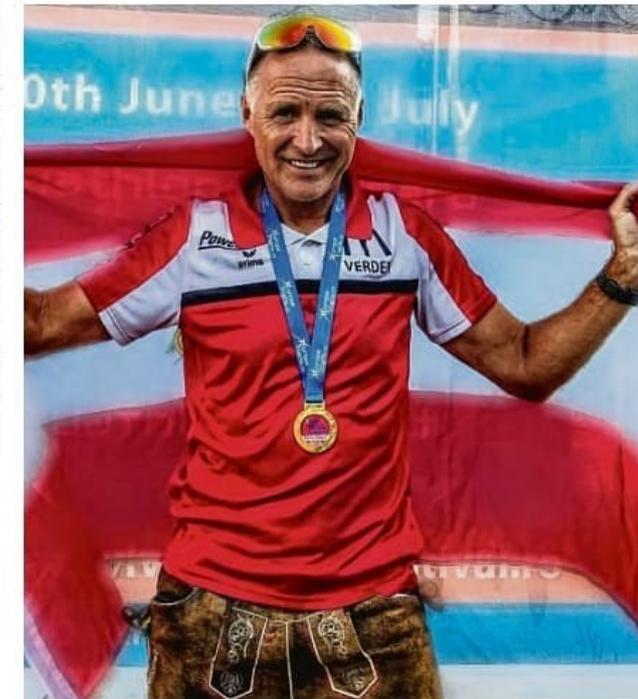
Luttum – Als Christian Siedlitzki die Ziellinie im rumänischen Targu Mures überquerte, riss der Ausdauersportler aus Luttum jubelnd die Arme in die Höhe. Aus gutem Grund. Denn der 55-jährige hatte seinen Worten im Vorfeld der Duathlon-Europameisterschaften Taten folgen lassen. Über die Sprintdistanz (5 km Laufen/20 km Radfahren, 2,5 km Laufen) holte der gebürtige Österreicher nicht nur die angekündigte Medaille, sondern sicherte sich in der Altersklasse 55-59 mit einer Zeit von 1:01,54 Stunden sogar den Titel.

„Für mich geht damit ein Traum in Erfüllung. Nicht nur, dass ich nach einem Jahr Pause endlich wieder einen Wettkampf bestreiten durfte, sondern vielmehr die Tatsa-

„ Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei der EM. Jetzt werden Kräfte gesammelt und sich auf das nächste Ziel vorbereitet.

Christian Siedlitzki

che, dass es bei den Europameisterschaften nun auch mit der Goldmedaille geklappt hat. Das ist einfach nur unfassbar“, sprudelte es aus Christian Siedlitzki heraus. Vor zwei Jahren hatte der Luttumer in Targu Mures den Titel noch denkbar knapp verpasst. Nun aber ist



Endlich geht der Traum in Erfüllung: Der Luttumer Christian Siedlitzki triumphierte bei der Duathlon-EM und komplettierte damit seinen Medaillensatz. FOTO: PRIVAT

seine Medaillensammlung nach drei Silber- und vier Bronzemedallien endlich komplett.

Auch wenn Siedlitzki den ganzen Winter hart an seiner Grundlagenausdauer gearbeitet hatte, fehlte ihm durch

die Corona-Pandemie natürlich die nötige Wettkampfhärte. „Klar, ich habe mich gut gefühlt. Aber wo ich mit meinen Leistungen dann aktuell stehe, konnte ich natürlich nicht einschätzen“, verwies der Luttumer auf den

letzten Wettkampf im Juli des vergangenen Jahres. Dennoch ging er optimistisch an den Start, obwohl es von Beginn an gleich richtig zur Sache ging. Denn auf den ersten Kilometern wurden Zeiten von 3:35 Minuten gelaufen.

„Das war eigentlich viel zu schnell. Und mein Körper war damit auch gar nicht einverstanden“, erklärte Siedlitzki. Aber der Luttumer bis auf die Zähne und absolvierte die 5 Kilometer in 18:19 Minuten. Damit hatte sich der Österreicher schon ein kleines Polster auf Jörg Dani (19.43) geschaffen, welches er durch einen schnellen Wechsel aufs Rad noch einmal um 18 Sekunden ausbaute. Das Radfahren (5 Runden a 4 km) war nicht rhythmisch, kurvig und mit zwei Anstiegen gespickt. Dazu setzte noch ein leichter Nieselregen ein, der die 300 Meter lange Passage mit Kopfsteinpflaster zusätzlich erschwerte. Siedlitzki: „Um nicht zu stürzen, musste ich da schon viel Tempo herausnehmen.“ Dennoch verteidigte er nach 34:28 Minuten seinen Vorsprung gegenüber dem zeitgleichen Verfolger Dani. Weitere 34 Sekunden holte Siedlitzki jedoch beim nächsten Wechsel zum abschließenden 2,5 Kilometer Lauf heraus. Doch auch im Gefühl des sicheren Sieges gab der Luttumer weiter Vollgas und hatte nach 7:39 Minuten am Ende knapp drei Minuten Vorsprung auf Dani. Siedlitzki: „Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei Europameisterschaften. Jetzt werden Kräfte gesammelt und sich auf das nächste Ziel vorbereitet. Denn Mitte August starte ich bei den österreichischen Meisterschaften im Triathlon und habe mir dort die Titelverteidigung auf die Fahnen geschrieben.“ KE



Rudschau vom 5.7.2021

Christian SIEDLITZKI erfüllt sich seinen Traum nach EM Gold.

4. Juli 2021, 23:08 Uhr



hochgeladen von Peter SOMMER

Siedlitzki erfüllt sich seinen Traum nach EM Gold. Lange musste Christian SIEDLITZKI warten, bis wieder ein Wettkampf stattfindet. Dass es dann gleich die Europameisterschaft im Duathlon war ist unglaublich. Am Sonntag 4.7.2021 fand bereits zum zweiten Mal nach 2019 die EM in Targu Mures (Rumänien) statt. Die 130.000 Einwohner zählende Stadt liegt ca. 100 km nördlich von Herrmannstadt. Für den Ausdauerathleten Christian Siedlitzki durchaus mit guten Erinnerungen. Denn 2019 wurde er mit hauchdünnen Rückstand Vize-Europameister. Diesmal hatte er sich viel vorgenommen.

Nach seinen drei Silber-, und vier Bronzemedailien fehlte nur noch Gold. Seinen letzten Wettkampf bestritt Siedlitzki im Juli letzten Jahres. Trotz geschlossener Fitnessstudios und Schwimmbäder arbeitete er den ganzen Winter über an seiner Grundlagenausdauer. Was ihm fehlte waren die schnellen Einheiten bzw. die Wettkämpfe.

Optimistisch ging der Gmundner Paradeathlet an den Start. Gleich vom Anfang an ging es richtig zur Sache und die ersten Kilometer lief er in 3:35 min./km. "Viel zu schnell. Es fehlte an Wettkampfhärte. Mein Körper war damit gar nicht einverstanden!", so Christian SIEDLITZKI kritisch beim Interview. Trotzdem blieb er so gut es geht dran und setzte sich schon jetzt von seinen Mitkonkurrenten ab. Die Laufstrecke war ein flacher, schneller Rundkurs mit 1,25 km, der viermal zu laufen war. Das Radfahren (5 Runden à 4 km) war sehr unrythmisch, kurvig und mit zwei Anstiegen gespickt. Einsetzender Nieselregen machte die 300 m lange Tropfsteinpassage nicht leichter und man musste viel Tempo rausnehmen, um nicht zu stürzen. Zum Abschluss ging nochmals zum Laufen und nach 2,5 km hatte es Christian Siedlitzki geschafft.

Trotz schwerer Beine konnte sich Siedlitzki für seine schwere Arbeit und das viele Training belohnen und sich erstmals als Europameister feiern lassen. Der Vorsprung zum Zweitplatzierten Deutschen Jörg Dani betrug 3 Min.

"Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei Europameisterschaften. Jetzt heißt es Kräfte sammeln und sich auf das nächste Ziel vorbereiten. Starte Mitte August bei der Österr. Meisterschaft im Triathlon und möchte gerne meinen Titel verteidigen. Und vielleicht gibt es den einen oder anderen Bewerb schon vorher!", mit einem breiten Grinsen im Gesicht und das mit Recht als frischgebackener Europameister.

Bericht Peter SOMMER, Fotos Christian SIEDLITZKI

**BEZIRKS
RUND
SCHAU**
meinbezirk.at



Aktuelle Themen

- Ebensee
- SV Gmundner Milch
- St. Wolfgang
- Tennis
- Unfall
- Traunsee-Almtal - Cup
- Fußball
- Altmünster
- Gmunden
- Bad Ischl
- Sanierung
- Salzkammergut

Meistgelesene Beiträge



Salzkammergut-Rundblick vom 5.7.2021

Siedlitzki erfüllt sich seinen Traum nach EM Gold.

05.07.2021

Lange musste Christian SIEDLITZKI warten, bis wieder ein Wettkampf stattfindet. Dass es dann gleich die Europameisterschaft im Duathlon war ist unglaublich. Am Sonntag 4.7.2021 fand bereits zum zweiten Mal nach 2019 die EM in Targu Mures (Rumänien) statt. Die 130.000 Einwohner zählende Stadt liegt ca. 100 km nördlich von Herrmannstadt. Für den Ausdauerathleten Christian Siedlitzki durchaus mit guten Erinnerungen. Denn 2019 wurde er mit hauchdünnen Rückstand Vize-Europameister. Diesmal hatte er sich viel vorgenommen.

Nach seinen drei Silber-, und vier Bronzemedailles fehlte nur noch Gold. Seinen letzten Wettkampf bestritt Siedlitzki im Juli letzten Jahres. Trotz geschlossener Fitnessstudios und Schwimmbäder arbeitete er den ganzen Winter über an seiner Grundlagenausdauer. Was ihm fehlte waren die schnellen Einheiten bzw. die Wettkämpfe.

Optimistisch ging der Gmundner Paradeathlet an den Start. Gleich vom Anfang an ging es richtig zur Sache und die ersten Kilometer lief er in 3.35 min./km. Viel zu schnell. Es fehlte an Wettkampfhärte. Mein Körper war damit gar nicht einverstanden!, so Christian SIEDLITZKI kritisch beim Interview. Trotzdem blieb er so gut es geht dran und setzte sich schon jetzt von seinen Mitkonkurrenten ab. Die Laufstrecke war ein flacher, schneller Rundkurs mit 1,25 km, der viermal zu laufen war. Das Radfahren (5 Runden à 4 km) war sehr unrythmisch, kurvig und mit zwei Anstiegen gespickt. Einsetzender Nieselregen machte die 300 m lange Tropfsteinpassage nicht leichter und man musste viel Tempo rausnehmen, um nicht zu stürzen. Zum Abschluss ging nochmals zum Laufen und nach 2,5 km hatte es Christian Siedlitzki geschafft.

Trotz schwerer Beine konnte sich Siedlitzki für seine schwere Arbeit und das viele Training belohnen und sich erstmals als Europameister feiern lassen. Der Vorsprung zum Zweitplatzierten Deutschen Jörg Dani betrug 3 Min.

Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei Europameisterschaften. Jetzt heißt es Kräfte sammeln und sich auf das nächste Ziel vorbereiten. Starte Mitte August bei der Österr. Meisterschaft im Triathlon und möchte gerne meinen Titel verteidigen. Und vielleicht gibt es den einen oder anderen Bewerb schon vorher!“, mit einem breiten Grinsen im Gesicht und das mit Recht als frischgebackener Europameister.





Salz-tv.at vom 5.7.2021

Gmundner Siedlitzki erfüllt sich seinen Traum nach EM Gold.

by Rainer Hilbrand | Posted on 5. Juli 2021

Lange musste Christian SIEDLITZKI warten, bis wieder ein Wettkampf stattfindet. Dass es dann gleich die Europameisterschaft im Duathlon war ist unglaublich. Am Sonntag 4.7.2021 fand bereits zum zweiten Mal nach 2019 die EM in Targu Mures (Rumänien) statt. Die 130.000 Einwohner zählende Stadt liegt ca. 100 km nördlich von Herrmannstadt. Für den Ausdauerathleten Christian Siedlitzki durchaus mit guten Erinnerungen. Denn 2019 wurde er mit hauchdünnen Rückstand Vize-Europameister.

Diesmal hatte er sich viel vorgenommen. Nach seinen drei Silber-, und vier Bronzemedailles fehlte nur noch Gold. Seinen letzten Wettkampf bestritt Siedlitzki im Juli letzten Jahres. Trotz geschlossener Fitnessstudios und Schwimmbäder arbeitete er den ganzen Winter über an seiner Grundlagenausdauer. Was ihm fehlte waren die schnellen Einheiten bzw. die Wettkämpfe. Optimistisch ging der Gmundner Paradeathlet an den Start. Gleich vom Anfang an ging es richtig zur Sache und die ersten Kilometer lief er in 3.35 min./km. „Viel zu schnell. Es fehlte an Wettkampfhärte. Mein Körper war damit gar nicht einverstanden!“, so Christian SIEDLITZKI kritisch beim Interview. Trotzdem blieb er so gut es geht dran und setzte sich schon jetzt von seinen Mitkonkurrenten ab. Die Laufstrecke war ein flacher, schneller Rundkurs mit 1,25 km, der viermal zu laufen war. Das Radfahren (5 Runden a' 4 km) war sehr unrythmisch, kurvig und mit zwei Anstiegen gespickt. Einsetzender Nieselregen machte die 300 m lange Tropfsteinpassage nicht leichter und man musste viel Tempo rausnehmen, um nicht zu stürzen. Zum Abschluss ging nochmals zum Laufen und nach 2,5 km hatte es Christian Siedlitzki geschafft. Trotz schwerer Beine konnte sich Siedlitzki für seine schwere Arbeit und das viele Training belohnen und sich erstmals als Europameister feiern lassen. Der Vorsprung zum Zweitplatzierten Deutschen Jörg Dani betrug 3 Min.

„Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei Europameisterschaften. Jetzt heißt es Kräfte sammeln und sich auf das nächste Ziel vorbereiten. Starte Mitte August bei der Österr. Meisterschaft im Triathlon und möchte gerne meinen Titel verteidigen. Und vielleicht gibt es den einen oder anderen Bewerb schon vorher!“, mit einem breiten Grinsen im Gesicht und das mit Recht als frischgebackener Europameister.

Bericht Peter SOMMER, Fotos Christian SIEDLITZKI





Weserkurier vom 6.7.2021

Christian Siedlitzki holt Gold

Luttumer Duathlet krönt sich in Rumänien zum Europameister

VON PHILIPP ZEHL

Targu Mures. Auf diesen Moment hat der Duathlet Christian Siedlitzki lange Zeit warten müssen: Bei der in Targu Mures (Rumänien) stattfindenden Europameisterschaft im Duathlon holte der Luttumer am Sonntag die Gold-Medaille.

Die 130.000 Einwohner zählende Stadt, die knapp 100 Kilometer nördlich von Herrmannstadt liegt, war Christian Siedlitzki bereits vor diesem Wettkampf in guter Erinnerung geblieben: So wurde der Duathlet bei der vorherigen EM (2019) mit einem hauchdünnen Rückstand Vize-Europameister. Somit fehlte bis vor Kurzem lediglich noch Gold. Drei Silber- und vier Bronze-Medaillen habe er bereits gewonnen, wie Siedlitzki mitteilte.

Seinen bis dato letzten Wettkampf hatte er im Juli des vergangenen Jahres bestritten. Trotz coronabedingter Schließung der Fitnessstudios und Schwimmbäder habe er den ganzen Winter über an seiner Grundlagenausdauer gearbeitet, berichtete er. Persönlich haben ihm die schnellen Einheiten sowie die Wettkämpfe gefehlt.

Vorsprung erlaufen

Optimistisch sei er an den Start gegangen, berichtete er. Von Anfang an ging es laut Siedlitzki richtig zur Sache. Die ersten Kilometer lief der Luttumer in 3:35 Minuten pro Kilometer. Siedlitzki: „Viel zu schnell. Es

fehlte an Wettkampfhärte. Mein Körper war damit gar nicht einverstanden.“ Trotzdem sei er an den Mitkonkurrenten so gut es ging drangeblieben und habe es sogar geschafft, sich von diesen abzusetzen.

„Die Laufstrecke war ein flacher, schneller Rundkurs mit 1,25 Kilometern, der viermal zu laufen war“, erklärte der Duathlet. Das Radfahren dagegen bestand aus fünf Runden à vier Kilometer und „war sehr unrhythmisch, kurvig und mit zwei Anstiegen gespickt. Einsetzender Nieselregen machte die 300 Meter lange Tropfsteinpassage nicht leichter und man musste viel Tempo rausnehmen, um nicht zu stürzen.“

Glücklich über den Sieg

Zum Abschluss musste er nochmals 2,5 Kilometer laufen, dann hatte er es geschafft: Trotz schwerer Beine belohnte sich

Siedlitzki für seine schwere Arbeit und das viele Training und feierte sich erstmals als Europameister. Der Vorsprung auf den zweitplatzierten Deutschen Jörg Dani habe drei Minuten betragen.

„Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei Europameisterschaften. Jetzt heißt es Kräfte sammeln und sich auf das nächste Ziel vorbereiten. Ich starte Mitte August bei der österreichischen Meisterschaft im Triathlon und möchte gerne meinen Titel verteidigen. Und vielleicht gibt es den einen oder anderen Wettbewerb schon vorher“, erklärte der neue Europameister.



Christian Siedlitzki

FOTO: FR



OÖ. Nachrichten vom 7.7.2021

Europameister Siedlitzki

GMUNDEN. Bei der Duathlon-Europameisterschaft (Laufen/Radfahren) im rumänischen Targu Mures gewann Christian Siedlitzki in der Altersklasse 55 – 59 am Wochenende die Goldmedaille. Nach drei Silber- und vier Bronzemedailles in den vergangenen Jahren ist das der größte Erfolg für den 55-jährigen Gmundner



Foto: Sommer

Athleten. Siedlitzki freute sich umso mehr, als er wegen Corona ein Jahr lang keine Wettkämpfe absolvieren konnte und sowohl Fitnessstudios als auch Schwimmbäder für kein Training zugänglich waren.



Salzi.at vom 7.7.2021



Gold für Siedlitzki bei Europameisterschaft im Duathlon

□ 1

7. JULI 2021

GMUNDNER SPORT

Lange musste Christian SIEDLITZKI warten, bis wieder ein Wettkampf stattfindet. Dass es dann gleich die Europameisterschaft im Duathlon war ist unglaublich. Am Sonntag 4.7.2021 fand bereits zum zweiten Mal nach 2019 die EM in Targu Mures (Rumänien) statt. Die 130.000 Einwohner zählende Stadt liegt ca. 100 km nördlich von Hermannstadt. Für den Ausdauerathleten Christian Siedlitzki durchaus mit guten Erinnerungen. Denn 2019 wurde er mit hauchdünnen Rückstand Vize-Europameister. Diesmal hatte er sich viel vorgenommen.

Nach seinen drei Silber-, und vier Bronzemedailles fehlte nur noch Gold. Seinen letzten Wettkampf bestritt Siedlitzki im Juli letzten Jahres. Trotz geschlossener Fitnessstudios und Schwimmbäder arbeitete er den ganzen Winter über an seiner Grundlagenausdauer. Was ihm fehlte waren die schnellen Einheiten bzw. die Wettkämpfe.

Optimistisch ging der Gmundner Paradeathlet an den Start. Gleich vom Anfang an ging es richtig zur Sache und die ersten Kilometer lief er in 3.35 min./km. "Viel zu schnell. Es fehlte an Wettkampfhärte. Mein Körper war damit gar nicht einverstanden!", so Christian SIEDLITZKI kritisch beim Interview. Trotzdem blieb er so gut es geht dran und setzte sich schon jetzt von seinen Mitkonkurrenten ab. Die Laufstrecke war ein flacher, schneller Rundkurs mit 1,25 km, der viermal zu laufen war. Das Radfahren (5 Runden à 4 km) war sehr unrythmisch, kurvig und mit zwei Anstiegen gespickt.

Einsetzender Nieselregen machte die 300 m lange Tropfsteinpassage nicht leichter und man musste viel Tempo rausnehmen, um nicht zu stürzen. Zum Abschluss ging nochmals zum Laufen und nach 2,5 km hatte es Christian Siedlitzki geschafft. Trotz schwerer Beine konnte sich Siedlitzki für seine schwere Arbeit und das viele Training belohnen und sich erstmals als Europameister feiern lassen. Der Vorsprung zum Zweitplatzierten Deutschen Jörg Dani betrug 3 Min.

"Ich bin überglücklich über meine erste Goldmedaille bei Europameisterschaften. Jetzt heißt es Kräfte sammeln und sich auf das nächste Ziel vorbereiten. Starte Mitte August bei der Österr. Meisterschaft im Triathlon und möchte gerne meinen Titel verteidigen. Und vielleicht gibt es den einen oder anderen Bewerb schon vorher!", mit einem breiten Grinsen im Gesicht und das mit Recht als frischgebackener Europameister.



Kreiszeitung vom 19.7.2021

Siedlitzki Gesamtdritter beim Wiesenlauf

Verden/Zeven – In Coronazeiten sind Sportveranstaltungen sehr rar gesät und gerade Leichtathleten müssen schon etwas länger suchen, um einen geeigneten Wettkampf zu finden.

Der TuS Klein Meckelsen (Kreis Zeven) gab sich am Wochenende aber viel Mühe, lud zum 17. „Wiesenlauf“, Volks- und Straßenlauf, ein. Sowohl die 5-km- als auch die 10-km-Strecke waren offiziell vermessen.

Für den frischgebackenen Europameister im Sprinttriathlon (AK 55-60), Christian Siedlitzki von der LG Kreis Verden, war das eine optimale Möglichkeit an seiner Wettkampfhärte zu arbeiten. In Anbetracht dessen, dass er in knapp vier Wochen bei seinem nächsten Highlight, den Österreichischen Meisterschaften im Sprinttriathlon an den Start geht, die passende Abwechslung.

Gleich vom Start weg ließ der 23-jährige Niklas Horstmann (Otter) nichts anbrennen und setzte sich vom übrigen Feld ab. Die flache aber auch geschotterte Strecke war sehr schnell. Horstmann feierte am Ende einen Start-Ziel-Sieg in einer hervorragenden Zeit von 34:28 Minuten.

Spannender ging es um die restlichen Podestplätze zu. Bis Kilometer fünf machte der Luttmener Siedlitzki das Tempo, gefolgt von Philipp Pospich (LC 93 Delmenhorst). Mit Fortlauf des Rennens bekam Siedlitzki dann Probleme mit dem hohen



Kehrte mit einem Pokal zurück: Christian Siedlitzki.

Tempo und wurde vom Pospich überholt. „Zähne zusammenbeißen und durchhalten“ war nun das Motto für Siedlitzki und mit einer glatten 37:00 konnte er den dritten Gesamtrang retten.

Die kommende Woche wird für ihn nun etwas ruhiger, bevor die Intensität wieder gesteigert wird. Denn am 8. August steigt in Bremen der Gewoba-Triathlon, wo er im Sprintwettbewerb vorn ein Wörtchen mitreden möchte.



Weserkurier vom 20.7.2021

LAUFEN

Siedlitzki wird Dritter

Klein Meckelsen. Der frischgebackene Europameister Christian Siedlitzki (LG Kreis Verden) hat am vergangenen Wochenende am 17. Volks- und Straßenlauf „Wiesenlauf“ des TuS Klein Meckelsen (Kreis Zeven) teilgenommen, der den Läuferinnen und Läufern eine fünf und eine zehn Kilometer lange Strecke angeboten hat. Sein Ziel war es, an seiner Wettkampfhärte zu arbeiten, da er in knapp vier Wochen an der österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon teilnimmt. „Die flache, aber auch geschotterte Strecke war sehr schnell“, berichtete der Luttumer Europameister, der eigenen Angaben nach Probleme mit dem hohen Tempo gehabt hat. Am Ende reichte es für den dritten Rang. PZE



Kreiszeitung vom 30.7.2021

Siedlitzki mit großen Zielen in seiner Heimat

Armsen – Bevor der Armsener Triathlet Christian Siedlitzki Richtung Österreich aufbricht, um in seinem Geburtsland um den Titel in der Sprintdistanz zu wetteifern, steht noch ein letzter Test am 8. August beim Gewoba-Triathlon in Bremen an, wo er vorne noch ein Wörtchen mitsprechen will.

In der Hansestadt findet im Europahafen einer der wenigen Triathlonwettkämpfe in Norddeutschland statt. Gleichzeitig wird hier auch die Deutsche Meisterschaft auf der Olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen) ausgetragen.

Siedlitzki startet am Nachmittag bei der Sprintdistanz über 500 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen und sieht diesen Wettbewerb als Vorbereitung für die eine Woche später stattfindende Österreichische Meisterschaft im Sprinttriathlon. Diese findet am Ausee in Blindenmarkt (Niederösterreich)



Christian Siedlitzki

statt. Sein Ziel ist natürlich die Verteidigung seines letztjährigen Staatsmeistertitels in seiner Altersklasse. Die Distanzen gehen dort über 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren sowie fünf Kilometer Laufen.

„Es wird nicht leicht werden. Die Radstrecke über zweimal zehn Kilometer ist am Ausee besonders anspruchsvoll und hat zwei große Steigungen in sich. Dazu kommt noch, dass das Windschattenfahren verboten ist.“

Österreicher aus Armsen will Titel

normalerweise ist das auf der Sprintdistanz international erlaubt. Wenn ich einen guten Tag erwische, bin ich ganz zuversichtlich, mein Ziel zu erreichen“, so Siedlitzki.

Aber damit nicht genug. Eine Woche später startet der Österreicher am Pichlinger See bei Linz bei der Staatsmeisterschaft im Aquathlon (1 km Schwimmen, 5 km Laufen) und möchte natürlich auch dort wiederum einen Podestplatz erreichen. Hohe Ziele, die sich der Ausdauerathlet da in doch stark eingeschränkten Coronazeiten gesteckt hat.



Weserkurier vom 2.8.2021

Siedlitzki blickt nach vorne

Zwei Wettkämpfe in Österreich

VON FLORIAN CORDES

Armsen. Schon bald will der in Armsen lebende Triathlet Christian Siedlitzki in seinem Heimatland Österreich große Erfolge einfahren – und zwar bei den österreichischen Meisterschaften im Aquathlon und im Sprinttriathlon.

Bevor es aber soweit ist, möchte er am 8. August beim Gewoba-Triathlon in Bremen vorne noch ein Wörtchen mitreden. Der Wettbewerb findet rund um den Europahafen statt. Gleichzeitig wird bei dem Rennen in der Hansestadt die deutsche Meisterschaft auf der Olympischen Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Rad und zehn Kilometer Laufen) ausgetragen.

Siedlitzki will am Nachmittag bei der Sprintdistanz über 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen starten. Er möchte den Wettkampf als gute Vorbereitung für die eine Woche später stattfindende österreichische Meisterschaft im Sprinttriathlon nutzen. „Diese findet am Ausee in Blindenmarkt statt“, sagte der Athlet. Sein Ziel sei die Verteidigung seines Staatsmeistertitels in seiner Altersklasse. „Es wird nicht leicht werden. Die Radstrecke ist besonders anspruchsvoll und hat zwei große Steigungen in sich“, blickt Siedlitzki nach vorne.

Wiederum eine Woche später geht es für den Armsener an den Pichlinger See bei Linz. Dort steht die österreichische Meisterschaft im Aquathlon (ein Kilometer Schwimmen, fünf Kilometer Laufen) auf dem Programm. Bei diesem Wettkampf hofft Christian Siedlitzki ebenfalls auf einen Podestplatz.



Bericht Kreiszeitung vom 10.8.2021

Siedlitzki wird beim Bremer Triathlon Vierter

Luttum – Einen letzten Formtest unterzog sich der Luttumer Triathlet Christian Siedlitzki vor seinem Start bei den Österreichischen Meisterschaften. So startete der LAV-Athlet beim Bremer Triathlon und durchlief letztlich als Gesamtvierter die Ziellinie. „Mit dieser Platzierung kann ich sehr zufrieden sein“, so Siedlitzki kurz nach dem Wettbewerb. 300 Aktive fanden dabei den Weg in die Hansestadt. Erster nach dem Schwimmen (500 Meter) war überlegen der Rotenburger Kjon Frenz in einer Zeit von sehr starken 6:53 Minuten. Siedlitzki brauchte 10:00 Minuten und lag nach dieser ersten Etappe auf Platz elf.

Für österreichische Titelkämpfe gerüstet

Auf der Radstrecke über 21 Kilometer konnte er trotz böigem Wind einige Plätze gutmachen und wechselte als Achter zum abschließenden Lauf über fünf Kilometer. Die Strecke führte entlang der Weser zur Schlachte und wieder zurück. „Schon auf dem ersten Kilometer konnte ich drei Konkurrenten überholen und vorbeiziehen. Nach rund drei Kilometer lief ich auf dem Bremer Sebastian Körner auf und konnte mich auf Platz vier verbessern“, so der Luttumer später. Am Ende fehlten nur 22 Sekunden auf einen Podestplatz und zum Drittplatzierten Ferdinand Karnath (Tus Neukölln Berlin)männl. Jugend, der 1:06:48 Stunden benötigte. Seine Altersklas-



Christian Siedlitzki

se gewann Siedlitzki indes klar mit sechsen sechs Minuten Vorsprung. Gesamtsteiger wurde der Bayer Simon Mannerfel (TSV Chieming Triathlon/M30) in 1:02:53 Stunden vor Kjon Frenz (Tus Rotenburg/Junioren) in 1:04:13 Stunden.

Jetzt geht es für den Athleten vom LAV Venden in sein Geburtsland Österreich, wo Siedlitzki am 15. August bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon in Blindenmarkt (Niederösterreich) an den Start geht. Eine Woche später will er dann noch bei der Österreichischen Meisterschaft im Aquathlon um den Titel mitkämpfen. Diese findet am Pichlinger See in Linz (Oberösterreich) statt.



Weserkurier vom 11.8.2021

Vierter Platz für Christian Siedlitzki

Bremen. Christian Siedlitzki vom LAV Verden ist kürzlich beim Triathlon in Bremen an den Start gegangen. Der Formtest ist dem Luttumer gelungen: Siedlitzki landete auf dem vierten Platz. „Mit dieser Platzierung kann ich sehr zufrieden sein“, zog er zufrieden Bilanz. Zunächst ging es für Siedlitzki ins kühle Nass. 500 Meter mussten alle Athleten schwimmen. Der Triathlet benötigte für die Distanz insgesamt zehn Minuten und lag nach dem Schwimmen an elfter Stelle.

Auf der Radstrecke über 21 Kilometer sei es sehr windig gewesen, berichtete Siedlitzki. Dennoch machte er einige Plätze gut und war mit dem neuen Zeitfahrrad zufrieden. Auf Platz acht liegend wechselte der Triathlet zum abschließenden Lauf über fünf Kilometer. Die Strecke führte entlang der Weser zur Schlachte und wieder zurück. Schon auf dem ersten Kilometer überholte Siedlitzki drei Konkurrenten. Nach drei Kilometern verbesserte sich der Triathlet des LAV Verden auf den vierten Platz. Zum Podium fehlten Siedlitzki, der seine Altersklasse mit sechs Minuten Vorsprung gewann, 22 Sekunden.

Am 15. August geht Christian Siedlitzki bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon in Blindenmarkt an den Start. Eine Woche später geht es für den Triathleten an den Pichlinger See in Linz, wo die Österreichische Meisterschaft im Aquathlon stattfindet.

MRE



Kreiszeitung vom 17.8.2021

Siedlitzki erleidet Schlüsselbeinbruch

Tempo 70: Sturz bei Triathlon-Titelkampf in Österreich / Trotzdem AK-Vierter

VON ULF VON DER ELTZ

Luttum – Ausgerechnet bei der Meisterschaft in der Heimat hat es Christian Siedlitzki ganz böse erwischt: Der Luttumer Ausdauersportler legte bei den österreichischen Titelkämpfen im Triathlon über die Sprintdistanz einen kapitalen Sturz mit dem Rennrad hin und zog sich einen Bruch des rechten Schlüsselbeins sowie Schürfwunden zu. Darüber hinaus brach er sich den linken kleinen Finger.

„Aquathlon-DM, Landesmeisterschaft in Hannover und auch die EM Ende Oktober in Valencia kann ich abhaken. Mit viel Glück ist ein Start bei der Duathlon-WM Anfang November drin“, hat Siedlitzki noch eine kleine Hoffnung auf den Saisonhöhepunkt Anfang November im spanischen Aviles: „Wer mich kennt, weiß, dass ich ein Kämpfer bin. Und ein Ziel muss ich ja haben.“

Dass der 55-jährige trotz seiner schweren Verletzungen wieder aufs Rad stieg, ins Ziel fuhr, auch noch den abschließenden Lauf mit der achtbesten Zeit absolvierte und am Ende sogar Vierter in seiner AK 55 - 59 wurde, unterstreicht den unbändigen Ehrgeiz. „Aber das beweist mal wieder, dass unser Leistungssport zwischen Erfolg



Schon wieder Daumen hoch: Christian Siedlitzki nach Sturz und Behandlung. FOTO: PRIVAT

und Wahnsinn auf einem schmalen Grat wandelt“, konnte sich der Österreicher ein gewisses Kopfschütteln

nicht verkneifen. Der übergroße Ehrgeiz ist Siedlitzki letztlich zum Verhängnis geworden. Nach

dem 750 Metern Schwimmen (Rang 14) lag er auf dem Rad in Führung – Training der Vorwochen und Form waren

bestätigt. „Ich war so im Flow, dass ich richtig Gas geben wollte. Auf einer steilen Abfahrt ist es dann passiert, bin ich bei Tempo 70 von der Straße in den Schotter abgekommen und habe mich mehrfach überschlagen“, erinnert sich der Athlet des LAV Verden: „Man muss eben immer zu 100 Prozent konzentriert bleiben.“

Dabei hatte Siedlitzki noch Glück im Unglück, krachte nicht etwa gegen einen

„Aber das beweist mal wieder, dass unser Leistungssport zwischen Erfolg und Wahnsinn auf einem schmalen Grat wandelt.“

Christian Siedlitzki

Baum, sondern landete auf einer Wiese. Er berappelte sich kurz und nahm das Rennen wieder auf. „Aufgeben ist für mich halt keine Option.“

Jetzt ist eine mindestens vierwöchige Pause angesagt, wobei der 55-Jährige hofft, um eine Operation herumzukommen. Behandelt wurde er ambulant in einem Krankenhaus, bei einem Freund in Oberösterreich will er sich nun erst einmal erholen.



Weserkurier vom 17.8.2021

Saisonende für Christian Siedlitzki

Triathlet des LAV Verden stürzt bei der Österreichischen Meisterschaft und zieht sich einen Schlüsselbeinbruch zu

VON MAURICE REDING

Blindenmarkt. Die Österreichische Meisterschaft im Sprinttriathlon hat für Christian Siedlitzki ein unschönes Ende genommen. Der Triathlet des LAV Verden stürzte bei 70 km/h und zog sich einen Schlüsselbeinbruch zu. Dabei ging Siedlitzki nach seinem vierten Rang beim Bremer Triathlon hochmotiviert in den Wettkampf und hatte sich zum Ziel gesetzt, die Konkurrenz hinter sich zu lassen.

Zunächst standen für alle Athleten 750 Meter Schwimmen auf dem Programm. Siedlitzki stieg nach eigenen Angaben auf Position 14 liegend aus dem Wasser. „Bei der Radstrecke hatte ich schon beim Einfahren ein komisches Gefühl. Zuerst sehr anspruchsvoll und bergauf, dann mit 70 km/h wieder hinunter. Angst sollte man besser nicht haben“,

berichtete der in Luttum lebende Triathlet. Die hohen Temperaturen kamen erschwerend hinzu.

Fehler in finaler Kurve

In der ersten der zwei Runden hielt Siedlitzki das Tempo gut mit. Bei der Abfahrt in der zweiten Runde wollte der Triathlet den Vorsprung nochmals verkürzen. In der finalen Kurve passierte dem Luttumer der folgenschwere Fehler. „Ich fuhr ziemlich links an und verlor die Herrschaft über mein Fahrrad und kam ins unbefestigte Bankett. Ich überschlug mich mehrmals und blieb dann in der Wiese liegen“, schilderte Christian Siedlitzki.

Statt den Wettkampf abubrechen, fuhr der Luttumer trotz eines defekten Lenkers weiter und ging auch noch auf die 5,2 Kilometer lange Laufstrecke. „Was mich gerit-

ten hat weiterzufahren und noch die 5,2 Kilometer zu laufen, weiß ich bis heute nicht“, sagte Siedlitzki, der mit großen Schmerzen ins Ziel kam und noch die achtbeste Laufzeit hinlegte, was fast noch nur Bronzemedaille gereicht hätte.

Ruhe ist angesagt

Im Krankenhaus erhielt der Triathlet die bittere Diagnose Schlüsselbeinbruch. Zudem brach er sich einen kleinen Finger. Ein tiefer Schnitt am Knie musste genäht werden. Hinzu kamen Blutergüsse und Schürfwunden am ganzen Körper. „Das habe ich mir anders vorgestellt. Jetzt heißt es: Dem Körper die nötige Ruhe geben. Das wird eine lange Zeit dauern. Die Saison 2021 ist somit Geschichte“, kann Siedlitzki erst im kommenden Jahr wieder an Wettkämpfen teilnehmen.



Christian Siedlitzki nimmt 2021 an keinem Wettkampf mehr teil. FOTO: FR



Kreiszeitung vom 19.10.2021

Alles für den großen Traum

Zehn Jahre nach seinem ersten Triumph peilt Christian Siedlitzki WM-Titel an

VON KAI CASPERS

Luttum – Vor ziemlich genau zehn Jahren feierte Christian Siedlitzki den bis dato größten Erfolg seiner Karriere. Im spanischen Gijón wurde der Luttumer in der Altersklasse M45-50 Weltmeister im Duathlon. Momente, die der 56-Jährige bis heute nicht vergessen hat. „Das möchte ich gerne noch einmal erleben. Daher habe ich mich dazu entschieden, dass ich es noch einmal versuchen will“, gibt Siedlitzki zu verstehen. Und wie der Zufall es so will, steigen die Titelkämpfe am 6. November erneut in Spanien. Dieses Mal allerdings in Avilés in Asturien.

Bereits im Vorfeld der Titelkämpfe gibt sich der gebürtige Österreicher, der dieses Mal in der Altersklasse M55-60 in der Sprintdistanz an den Start geht, überaus angriffslustig, sagt: „Ich fahre sicher nicht nach Spanien, um mir dort die schöne Gegend anzugucken und um die Sonne zu genießen. Nein, ich habe mir einiges vorgenommen und peile insgeheim schon den Titel an. Dafür werde ich auf jeden Fall alles geben!“

Aktuell ist Christian Siedlitzki mächtig am klotzen. Nahezu täglich schuftet der extrem ehrgeizige Ausdauer-sportler für seinen großen Traum von einer weiteren Medaille bei einem internationalen Großereignis. Dabei absolviert er neben den Lauf- und Radeinheiten auch immer wieder ein Training im Schwimmbad. „Das brauche ich in Spanien zwar nicht, aber es ist definitiv ein guter Ausgleich“, gibt der 56-Jährige zu verstehen. Die aktuellen Zeiten – sie stimmen den Luttumer in jedem Fall zuversichtlich. „Es wird von Tag zu Tag besser. Das ist eigentlich unglücklich, da ich vor zwei Monaten ja fast noch am Boden zerstört gewesen bin“, erinnert der 56-Jährige an den



Mat mit Avilés noch eine Rechnung offen: Der Luttumer Christian Siedlitzki will dieses Mal bei der Duathlon-WM definitiv aufs Treppchen in seiner Altersklasse.

15. August dieses Jahres. Ein Tag, den Siedlitzki so schnell nicht vergessen wird. Aus gutem Grund. Denn bei den Österreichischen Meisterschaften kam der 56-Jährige auf dem Rad in der Abfahrt bei 70 Stundenkilometern heftig zu Sturz. „Im ersten Moment hatte ich schon gedacht, dass die Saison für mich komplett gelaufen ist. Denn die Verletzungen waren schon erheblich, obwohl ich definitiv einige Schutzengel hatte“, atmet Siedlitzki auch Wochen danach noch kräftig durch. „Zum Glück bin ich nicht gegen einen Baum, eine Leitplanke oder einen Grundstein geknallt. Ansonsten hätte es sich ganz anders ausgehen können.“ Letztlich hatte der Österreicher neben zahlreichen Abschürfungen und Platzwunden am ganzen Körper „nur“ einen Bruch des

Schlüsselbeins. „Damit war zeitnah an Training natürlich nicht zu denken, sodass ich die EM im September abhaken konnte. Aber die WM hatte ich weiterhin fest im Blick. Und nachdem der Gips nach drei Wochen abgenommen wurde, habe ich mich auch gleich wieder aufs Rad gesetzt“, erklärt der 56-Jährige. „Klar, natürlich hatte ich

Konkurrenz aus Spanien, England

jede Menge Glück. Aber mein Ehrgeiz hat mir auch sehr geholfen. Denn ich wollte meinen Körper schon noch einmal reizen, was mit Kampf und Willen möglich ist. Daher ist es auch eine große Genugtuung für mich, dass ich mich aktuell schon wieder in einer derart guten Verfas-

zung befinde.“ Gleichwohl weiß aber auch Christian Siedlitzki, dass seine hochgesteckten Ziele definitiv kein Selbstgänger sind. Zumal die Konkurrenz aus England, Portugal und des Gastgeber aus Spanien groß ist. „Aber verstecken muss ich mich sicherlich auch nicht. Wichtig ist, dass ich von Beginn an in der Spitzengruppe dabei bin, da das Rennen ohnehin erst auf der abschließenden Laufstrecke entschieden wird“, ist der Luttumer überzeugt. Los geht es mit einem Lauf über 5 Kilometer, ehe sich die Radstrecke (20 km) anschließt. Zum Abschluss warten dann noch einmal 2,5 Kilometer Laufen für die Teilnehmer. „Da wird man sicherlich noch mal eine Platz vorliebnehmen müssen“, glaubt Siedlitz-

„Ich fahre sicher nicht nach Spanien, um mir die schöne Gegend anzugucken. Nein, ich habe mir einiges vorgenommen und peile insgeheim schon den Titel an.“

Christian Siedlitzki



Hatte Glück im Unglück: Christian Siedlitzki.

kä. Damit das gelingt, hat der Österreicher im Vorfeld nichts dem Zufall überlassen und auch seine Ernährung noch einmal etwas angepasst.

Entbehrungen, die Siedlitzki gerne in Kauf nimmt. „Das wäre schon eine große Geschichte, wenn ich nach zehn Jahren noch einmal Weltmeister werden könnte. Ich bin auf jeden Fall extrem motiviert und mache mich Anfang November guter Dinge auf den Weg nach Avilés. Zumal ich mit dem Ort noch eine Rechnung offen habe, die ich gerne begleichen würde. Denn bei der WM vor vier Jahren hatte ich nach der Radstrecke noch in Führung gelegen, ehe ich am Ende mit dem undankbaren vierten Platz vorliebnehmen musste. Das soll mir nicht noch einmal passieren.“



Siedlitzki: „It's time to say goodbye“

Triathlet zieht es nach 25 Jahren in Verden zurück in seine Heimat Österreich

VON FRANK VON STADEN

Verden – Zum Abschied gab es noch einmal ein feudales Festessen bei seinem Lieblingsitaliener Davide in Verden. Für die engsten Wegbegleiter. Für die, die ihn viele Jahre dabei unterstützt haben, dass er seiner großen Leidenschaft, dem professionell betriebenen Du- und Triathlon, nachgehen konnte. Denn für Christian Siedlitzki heißt es „Time to say goodbye“. Am Montag wird der Österreicher nach 25 Jahren seine Wahlheimat Verden wieder verlassen und zurück in die Alpenrepublik kehren. Für immer.

Ein Vierteljahrhundert war der Mustersportler quasi schon ein fester Bestandteil bei den unzähligen Ausdauerveranstaltungen in Norddeutschland und weit darüber hinaus. Damals, nach seinem Umzug aus dem Alpenort Gmunden ins beschauliche Arnsen der Liebe wegen, waren seine sportlichen Anfänge beim SV Werder Bremen, Sektion Triathlon. Kurz darauf startete er nach Auflösung der Abteilung für die SG Bremen Findorff und den TVdB Bremen, bevor er 2016 dann zum LAV Verden wechselte.

Ehrung bei Sport & Schau das Highlight

Für seine Vereine von der Weser wurde er zigfacher Bremer Landesmeister im Triathlon sowie im Duathlon. Aber auch bei anderen Wettbewerben konnte der heute 56-Jährige immer seine Ausdauerqualität unter Beweis stellen und stieg oft als Gesamt- sowie Altersklassensieger vom Podest.

Seine größten Erfolge feierte er aber für sein Heimatland Österreich. 2011 startete Siedlitzki das erste Mal bei der Duathlon-WM in Gijon (Spanien) und wurde auf Anhieb Weltmeister in seiner Altersklasse. „Da packte mich gänzlich die Sucht und der Ehrgeiz nach mehr. Dabei konnten mich auch die vier Operationen an der Achillessehne nicht bremsen“, verrät der Weinliebhaber und fügt noch schnell an: „Und auch Corona wird es nicht schaf-



Zahlreiche Highlights pflastern den sportlichen Weg des gebürtigen österreichischen Triathleten Christian Siedlitzki. Hier einige davon im Bild festgehalten.



Zahlreiche Gäste hatte Christian Siedlitzki zum Abschied geladen, letztlich erlaubte ihm Corona dann nur deren vier.

fen, mich in meinem immer noch unbändigen Ehrgeiz auszubremsen. Mich nicht!“ So machte Siedlitzki in diesem Jahr seine Medaillensammlung komplett und wurde Europameister im Duathlon. „Mein insgesamt zwölftes Edelmetall bei Welt- und Europameisterschaften. Kann sich durchaus sehen lassen, oder?“

Absolut. Überschattet wurde 2021 dann allerdings auch von einem schweren Radsturz bei hohem Tempo im Rahmen

der der Österreichischen Meisterschaft im Triathlon. „Ich kann im Nachhinein
„Ich gehe mit einem stark weinenden, aber auch einem lachenden Auge. Ich bin gespannt, was das Leben, vor allem auch das sportliche, noch für mich bereit hält!“

Christian Siedlitzki

zwei Wochen mit einem leichten Training wieder begonnen hätte. Sein großes Ziel war doch die Duathlon-WM Anfang November in Aviles (Spanien). „Aber 14 Tage vor dem Wettkampf noch sehr zuversichtlich, dass es klappt, erlitt ich bei einem Trainingslauf einen Muskelfaserriss in der Wade und musste absagen. Das war ein Zeichen des Körpers, dass ich überreizt hatte“, gesteht der ausgebildete Ski-Lehrer unumwunden ein. Er fährt fort: „So ist 2021 nun sportlich Geschichte für mich. Der Körper bekommt endlich die nötige Ruhe, die er eingefordert hat, bevor ich dann 2022 wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen möchte.“

Nach dem absoluten sportlichen Highlight in den abgelaufenen 25 Jahren gefragt, hält Siedlitzki kurz inne, fängt dann leicht an zu grinsen und sagt: „Sicherlich eines meiner schönsten Momente war die Ehrung bei eurer Sport und Schau 2020. Vor 8000 Zuschauern für seine Leistung geehrt zu werden, ist schon ein unglaubliches Gefühl. Dann weißt du wieder, wofür die ganze Schinderei gut war! Das wird mir ewig in Erinnerung bleiben.“

Nun ist dieser Lebensabschnitt vorbei, das lange Abenteuer Verden beendet. Eigentlich hatte Christian Siedlitzki zahlreiche Wegbegleiter zum zünftigen Abschiedstrunk eingeladen. Er wollte sich bedanken bei lieb gewonnenen Freunden, Bekannten und natürlich bei seinen Sponsoren. „ohne die mein Sport in dieser Form gar nicht auszuüben gewesen wäre. Aber es hat nicht sollen sein. Corona hat das verhindert. Doch egal. Letztlich war ich froh, wenigstens einigen noch einmal meinen großen Dank aussprechen zu können. Ich gehe mit einem stark weinenden, aber auch einem lachenden Auge. Ich bin gespannt, was das Leben, vor allem auch das sportliche, noch für mich bereit hält“

Viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft, alter, junggebliebener, freundlicher, sympathischer vorlauter Alpen-

Glück sprechen, dass nicht mehr passiert ist“, erinnert sich der Noch-Verdener nur ungern an diesen Horror-Crash, der ihn völlig aus der Bahn hätte werfen können. Ein Schlüsselbeinbruch, ein Trümmerbruch des kleinen Fingers und Schürfwunden am ganzen Körper zeigten ihm mit voller Brutalität auch das Risiko auf, das dieser Sport mit sich bringen kann.

Aber Siedlitzki war nicht Siedlitzki, wenn er nicht wider allen Rates schon nach





Sponsoren



MCDONALD'S VERDEN



DODENHOF - DIE SPORTWELT



HARMEL HAUSTECHNIK



CITEC



DAVIDE



EASY FITNESS



FOREVER SPORT



DAS MITTEL



PHYSIOTHERAPIE NIENSTADT



ROLF WILLY



SAILFISH



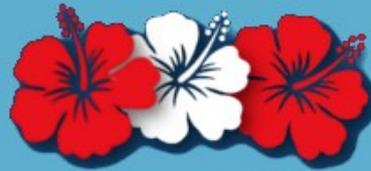
SPIUK



SIGNAL IDUNA



ZWEIRAD-CENTER JAKST
GMBH



Christian Siedlitzki
Am Traunrain 8d
A-4664 Laakirchen, Österreich
Mobil: +43 (0)676-436 80 05
E-Mail: enzianpower@aol.com
www.siedlitzki.at

