

CHRISTIAN SIEDLITZKI



Pressemappe 2020

www.siedlitzki.at



Inhalt

Ergebnisse.....	3
Und dann kam Corona.....	4
Presse.....	5
Kreiszeitung vom 12.1.2020.....	5
Kreiszeitung vom 13.1.2020.....	6
Kreiszeitung vom 28.1.2020.....	7
Kreiszeitung vom 12.2.2020.....	8
Weserkurier vom 14.2.2020.....	9
Kreiszeitung vom 27.2.2020.....	10
Triathlon.org vom 1.5.2020.....	11
SalzTV vom 13.7.2020.....	12
Kreiszeitung vom 14.7.2020.....	13
Rundschau.at vom 14.7.2020.....	14
Salzkammergut-Rundblick vom 14.7.2020.....	15
Weserkurier vom 14.7.2020.....	16
Kreiszeitung vom 23.7.2020.....	17
Bezieksrundschau vom 26.7.2020.....	18
Salzkammergut-Rundschau vom 26.7.2020.....	19
Traunseenews vom 27.7.2020.....	20
Kreiszeitung vom 27.7.2020.....	21



Weserkurier vom 27.7.2020.....	22
Bez.Rundschau 28.7.2020.....	23
Helden des Laufsports vom 3.8.2020.....	24
Tips.at vom 7.8.2020.....	25
Salzkammergut-Rundschau vom 20.8.2020.....	26
Sponsoren.....	27

Ergebnisse

Datum	Veranstaltung	Platz Gesamt	Platz AK
26.01.	Zeven Crosslauf 2880 m(GER)	3.	1.
26.01.	Zeven Crosslauf 7400 m(GER)	2.	1.
09.02.	Damme Cross LM 3,47 km(GER) (Landesmeister)		1.
07.03.	ETU Duathlon EM Sprint Punta Umbria(ESP) 5/20/5 km		3. Bronze Europameister- schaft AK55-59
25.07.	Österr. Meisterschaft Sprinttriathlon Mostiman(AUT) 0,75/20/5 km		1. Staatsmeister M55



Und dann kam Corona...

Begonnen hat das Jahr mit einem Paukenschlag und ich wurde bei der "Sportlerwahl des Jahres 2019" auf den dritten Platz gewählt. Sicherlich einer der schönsten Momente in meinem Leben vor so viele Besuchern bei der "Sport und Schau" geehrt zu werden. Motiviert wollte ich in diesem Jahr besonders gut sein und hatte große Ziele. Hauptaugenmerk lag bei der Duathlon EM Anfang März in Spanien, bei der Triathlon EM Anfang August in Schweden und bei der Duathlon WM Anfang September in Holland. Nicht ganz schmerzfrei ging es dann im Februar in die Saison und startete bei der Niedersächs. Landesmeisterschaft im Crosslauf und konnte trotz großer Schmerzen(Periformissyndrom) Landesmeister werden. Anfang März hatte ich noch immer mit den Schmerzen zu kämpfen. Trotzdem wollte ich bei der Europameisterschaft an den Start gehen. Nur der Wille und der Ehrgeiz waren ausschlaggebend, dass ich trotzdem den dritten Platz und somit Bronze erringen konnte. Und dann kam der 13.3. Der Lockdown und die Welt stand still. Trainierte trotzdem weiter, gingen schon bei 12 Grad im Oystersee schwimmen, da die Hallenbäder geschlossen waren. Machten viele Rad- und Laufkilometer. Und immer wieder die Frage: "Wann ist der Virus vorbei und wann gibt es wieder Wettkämpfe?" Mitte Juli wurde in meiner Heimat Österreich in Gmunden der erste Triathlon, als Versuch, durchgeführt. Und es klappte. So habe ich mich kurzfristig entschlossen bei der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon Ende Juli am Wallsee zu melden und starten. Eine gute Entscheidung, denn ich konnte meinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen und wurde unangefochten mit 5 min. Vorsprung Österr. Meister in meiner Altersklasse. Mehr gibt es leider nicht zu erzählen, weil die EM Triathlon bzw. WM Duathlon auf ein Jahr verschoben wurden. Jetzt heißt es nur hoffen und bangen, dass 2021 wurde eine gewisse Normalität eintritt und die Wettkämpfe stattfinden.

Besonderer Dank gilt meinen Sponsoren, die mich auch in diesen schweren Zeiten unterstützen und Mut geben weiter zu machen.

#nevergiveup #staystrong



Pressemappe 2020



Kreiszeitung vom 13.1.2020

Unverzichtbar

Würdigung von Sponsoren und Ehrenamt bei Sport-und-Schau-Empfang

Verden – „Ohne Ihre finanzielle Unterstützung läuft hier rein gar nichts“, würdigte Arndt Niederländer, seit einigen Jahren Gesamtleiter der Sport und Schau, beim Empfang das Engagement der Sponsoren, ohne dabei die vielen Helfer zu vergessen: „Sie sind mit Ihrer ehrenamtlichen Arbeit vor und hinter den Kulissen ebenfalls unverzichtbar und garantieren den reibungslosen Verlauf und damit ebenso den Erfolg dieser Veranstaltung“.

„Bereits seit vielen Jahren findet dieser Empfang zwischen den beiden Veranstaltungen statt und bietet Gelegenheit für Gespräche der Gäste untereinander“, so Niederländer, der die Ehrengäste begrüßte. Neben Verdens stellvertretender Bürgermeisterin Johanna König sowie Chefredakteur Hans Willms und Verlagsleiter Frank Schmid von der Mediengruppe Kreiszeitung unter anderem der Triathlet Christian Siedlitzki. Dieser zeigte sich stolz über den dritten Platz bei der Wahl zum Sportler des Jahres: „Das ist eine große Ehre und Freude für mich“, sagte der in Arnsen wohnende Österreicher.

Während einige Gäste von



Drei Männer schick in Schale: Moderator Yared Dibaba, Uwe Breitkopf (McDonald's), nicht nur ein Sponsor der Sport und Schau, sondern auch des Triathleten Christian Siedlitzki (v.l.)

der glanzvollen und beeindruckenden Premiere am Nachmittag schwärmten, fieberten andere, wie Johanna König, der nicht minder spektakulären Abendgala mit ihren teils atemberaubenden Acts entgegen.

Auch sie hob das Engagement der Sponsoren und Helfer hervor. Die Sport und Schau nannte die stellvertre-

tende Bürgermeisterin eine Veranstaltung, die Verden weit über die Grenzen des Landkreises hinaus bekannt mache und Tausende von Menschen anziehe.

Von etlichen Zuschauern der nachmittäglichen Gala habe er nur Positives gehört, so Niederländer. Damit rechne er auch nach der Abendvorstellung. Und wie sein

Vorgänger Volkmar Koy hob er hervor, dass die Athleten gerne nach Verden kommen, da ihnen hier eine Rundumbetreuung zuteilwerde. Hinter den Kulissen wirkt ein ganzes Team daran, den Gästen ein „Programm des Wohlfühlens“ zu bieten.

Fotos auf

www.kreiszeitung.de



Seit Jahren treue Fans und Unterstützer der Sport und Schau: Marlis und Wolfgang Reichelt, hier mit Hans Willms (r.), Chefredakteur der Mediengruppe Kreiszeitung.



Halbzeit: Zwischen den Shows bleibt für Gesamtleiter Arndt Niederländer (r.) Zeit für ein Gespräch mit Dieter Meyer, Kommunikationschef von Sponsor Vitakraft.

FOTOS: RÖTTGER



Kreiszeitung vom 28.1.2020

Siedlitzki siegt zweimal in der Altersklasse

Armsen – In guter Form befindet sich Christian Siedlitzki von der LG Kreis Verden. Der Armsener gewann beim Zevener Crosslauf über 2880 und 7400 Meter souverän seine Altersklasse. Die Veranstaltung diente als Vorbereitung und Schnelligkeitstraining für die Landesmeisterschaft in Damme am 9. Februar. In den Vorwochen hatte der Österreicher bis zu 15 Stunden wöchentlich trainiert, denn bereits am 7. März steigt sein erstes großes Ziel in 2020, die Duathlon-EM in Punta Umbria (Spanien). Dort möchte er in seiner neuen Altersklasse (M55) um die Medaillen mitreden.

Über 2880 Meter setzte sich Siedlitzki mit den beiden Führenden sofort vom Feld ab und überquerte in



Christian Siedlitzki.

gut belaufbaren Runden an der Ahe als Dritter in 10:26 Minuten die Ziellinie. Eineinhalb Stunden später wurde auch über 7400 Meter von Anfang an das Tempo sehr hochgehalten (3:40 Minuten pro Kilometer). Nach vier Runden war der zweite Gesamtrang in 27:26 Minuten für Siedlitzki erfreulich: „Ich bin mit beiden Rennen sehr zufrieden. Damit erspare ich mir die schnellen Einheiten auf der Laufbahn.“ Gesamtsieger wurde jeweils der Hannoveraner Timo Kuhlmann (30).



Daumen hoch: Christian Siedlitzki (rechts) von der LGKV wurde über die Mittelstrecke souverän Cross-Landesmeister der M55 vor Markus Leinemann von Eintracht Hildesheim.

Siedlitzki holt souverän Landestitel

Cross: Mittelstrecke in M55 gewonnen / Dreimal LGKV-Bronze

Verden – „Das war zum ersten Mal seit Jahren wieder eine wirklich anspruchsvolle Crossstrecke – nicht vom Untergrund her, aber ständig rauf und runter.“ So lautete der Kommentar von LGKV-Läufertrainer Uwe Cordes zur Landesmeisterschaft in einem Waldgelände bei Damm. Mit einem Meistertitel für M55-Senior Christian Siedlitzki und drei Bronzеплätzen waren die LGKV-Crossläufer wieder einmal sehr erfolgreich.

Im Lauf der Männer und Senioren M30 bis M55 über die 3,47 Kilometer lange Mittelstrecke wurde Siedlitzki als 40. aller angetretenen Läufer nach 12:22 Minuten überlegen. M55-Landesmeister mit satten 1:12 Minuten Vorsprung auf den zweitplatzierten M55-Senior Markus Leinemann (Eintracht Hildesheim). Rückenprobleme lie-

ßen den Österreicher vorsichtshalber auf den Start über die 6,7 Kilometer-Langstrecke verzichten, auch hier wäre dem Triathlonmann wohl kaum der Titel zu nehmen gewesen.

Im Seniorenlauf der Altersklassen M50 bis M85 über 6,7 Kilometer zeigten sich auch die M55-Männer Uwe Cordes (Bendingbostel) und Michael Trense (Thedinghausen) in guter Form. Cordes wurde nach 27:30 Minuten Dritter mit nur fünf Sekunden Rückstand auf Platz zwei und Trense Siebter nach 28:45 Minuten, eine Sekunde hinter Platz sechs.

Im Lauf der Frauen und Seniorinnen über 3,47 Kilometer erkämpften sich Manuela Jaschinski (Verden), Gisela Trense (Thedinghausen) und Ursula Siewert (Bassen) gute Plätze in ihren Altersklassen. In der W55-Wertung wurden

Jaschinski nach 17:23 Minuten Dritte und Trense nach 18:19 Minuten Fünfte. Siewert holte bei den W65-Läuferinnen mit 19:27 Minuten Bronze. Das war in der Frauen-Mannschaftswertung über alle Altersklassen Rang elf.

Ebenfalls über 3,47 Kilometer gingen die Läufe der Jugend U20 und U18. Im Lauf der weiblichen U20 konnte Nele Prüser (Verden) nach langer Wettkampf-Pause mit Platz zehn sehr zufrieden sein, und auch Lennart Lenz zeigte sich als 15. der männlichen U20 in guter Form.

Sturmtief Sabine setzte der Meisterschaft ein vorzeitiges Ende, das abschließende Langstreckenrennen der Männer und Senioren M30 bis 45 wurde nicht mehr gestartet, sodass der gemeldete LGKV-Langstreckler Stefan Steinert nicht mehr zum Einsatz kam.

hbm



Weserkurier vom 14.2.2020

Crosslauf-Landesmeisterschaft



Anspruchsvolles Geläuf

Von Patrick Hilmes · 13.02.2020 · 0 Kommentare

Bei der Crosslauf-Landesmeisterschaft in Damme wissen einige LGKV-Athleten zu überzeugen. Sturmtief „Sabine“ sorgt jedoch für ein vorzeitiges Ende der Veranstaltung.



Christian Siedlitzki schnappte sich bei der Crosslauf-Landesmeisterschaft den Titel der M55-Senioren. (FR)

„Das war zum ersten Mal seit Jahren wieder eine wirklich anspruchsvolle Crossstrecke – nicht vom Untergrund her, aber es ging ständig rauf und runter.“ Mit diese Worten kommentierte Uwe Cordes, Lauftrainer der LG Kreis Verden, die Crosslauf-Landesmeisterschaft in einem Waldgelände bei Damme. Die Bilanz der LGKV-Athleten kann sich durchaus sehen lassen: ein Meistertitel und drei Bronzeplätze.

Im Lauf der Männer und Senioren M30 bis M55 über die Mittelstrecke (3,74 Kilometer) startete der Arnsener Christian Siedlitzki und wurde im Gesamtanking mit 12:22 Minuten auf Rang 40 geführt. Das bedeutete zusätzlich, dass sich der gebürtige Österreicher überlegen mit 1:12 Minuten Vorsprung den Landestitel der M55-Klasse schnappte. Laut LGKV-Sportwart Helmut Behrmann verzichtete Siedlitzki aufgrund von Rückenproblemen auf den Start über die 6,7-Kilometer-Strecke. „Auf der wäre ihm der Titel auch wohl kaum zu nehmen gewesen“, vermutete Behrmann.

Frühzeitiges Ende durch „Sabine“

Uwe Cordes und Michael Trense, ebenfalls M55-Senioren, starteten derweil über diese Distanz. Beide präsentierten sich in guter Form: Cordes wurde in 27:30 Minuten Dritter und Trense in 28:45 Minuten Siebter. Im Lauf der Frauen und Seniorinnen über 3,47 Kilometer starteten Manuela Jaschinski, Gisela Trense und Ursula Siewert. In der W55-Wertung wurde Jaschinski nach 17:23 Minuten auf Platz drei geführt, Trense nach 18:19 Minuten als Fünfte und Siewert auf Rang drei der W65-Athletinnen in 19:27 Minuten. Diese Ergebnisse bedeuten in der Frauen-Mannschaftswertung aller Altersklassen Platz elf. Ebenfalls 3,47 Kilometer betrug die Streckenlänge bei den U20- und U18-Läufern. Nach langer Wettkampfpause durfte Nele Prüser laut des Verdener Sportwartes mit Position zehn bei der weiblichen Konkurrenz im Ziel zufrieden sein. Das galt auch für Lennart Lenz auf Rang 15 bei der männlichen U20. Eigentlich sollte anschließend das Langstreckenrennen starten, für das auch Stefan Steinert gemeldet war. Doch Sturmtief „Sabine“ setzte der Crosslauf-Landesmeisterschaft in Damme ein vorzeitiges Ende.



Kreiszeitung vom 27.2.2020

Siedlitzki: Die EM kann kommen

Armsener wieder um Duathlon-Edelmetall / „Auf Lanzarote gut trainiert“

VON ULF VON DER ELTZ

Armsen – Der Blick in die Starterliste zeigt es: Christian Siedlitzki aus Armsen muss sich bei der Duathlon-Europameisterschaft in Punta Umbria an der spanischen Atlantikküste ein weiteres Mal der Übermacht aus Großbritannien und dem Gastgeberland erwehren. 18 Briten, zehn Spanier, ein Franzose und ein Irländer kämpfen mit dem Österreicher am Sonnabend, 7. März, um Edelmetall.

„Der Kurs kommt mir sehr entgegen. Wichtig werden die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit ich beim Rad im Pulk meine Kräfte sparen kann, bevor ich bei den letzten 2,5 Kilometern nochmals alles geben werde.“

Christian Siedlitzki über die EM-Strecke

Dennoch geht der Vorjahres-Vizemeister aus dem Kreis Verden mit großen Zielen in die kontinentale Entscheidung, nachdem die Vorbereitung auf den Kanaren abgeschlossen ist: „In der letzten Woche habe ich nochmals gut trainiert auf Lanzarote. Leider hatten wir sehr viel Wind, der reichlich Substanz und Kraft kostete. Jetzt heißt es zu superkompensie-

ren, damit ich am 7. März fit bin.“ Bereits am kommenden Montag macht sich der Ausdauerathlet dann auf in Richtung Sevilla, der Zwischenstation auf dem Weg nach Punta Umbria.

Dort werden Europas Beste bei den Profis sowie in den Altersklassen auf Siedlitzkis Sprintstrecke (5 Kilometer Laufen/20 Kilometer Radfahren/2,5 Kilometer Laufen)

und auf der Kurzstrecke (10/40/5) gesucht. „Der frühe Zeitpunkt macht die Sache nicht leichter. Ich sehe kleine Vorteile für die Gastgeber“, blickt der Österreicher dem ersten Jahres-Höhepunkt entgegen. Trotzdem gibt sich der Armsener äußerst optimistisch, da er einerseits sein Wintertraining witterungsbedingt gut durchziehen konnte: „Andererseits gehe

ich seit diesem Jahr in einer neuen Altersklasse (M55-59) an den Start. Und in der bin ich der Jüngste.“

Leichte muskuläre Probleme zu Jahresbeginn konnten die Physios gut in den Griff bekommen. Der Stadtkurs in Punta Umbria, wo im Sprintrennen das Windschattenfahren erlaubt sein wird, ist schnell und flach: „Der Kurs kommt mir sehr entgegen.

Wichtig werden die ersten fünf Kilometer beim Laufen sein, damit ich beim Rad im Pulk meine Kräfte sparen kann, bevor ich bei den letzten 2,5 Kilometern nochmals alles geben werde.“

Nach dem Vize-Europameistertitel im Vorjahr in Rumänien ist also äußerste Spannung garantiert. Wie wird es Siedlitzki diesmal in Andalusien ergehen?



Erfrischungen erwünscht: Christian Siedlitzki geht zuversichtlich in die Duathlon-Europameisterschaft am 7. März. Im andalusischen Punta Umbria kämpft der Österreicher in neuer Altersklasse ein weiteres Mal um Edelmetall. FOTO PRIVAT



Triathlon.org vom 1.5.2020



Winner of silver last year in the 50-54 Age-Group, but moving up a category, was Austria's **Christian Siedlitzki**. Despite early concerns that a recurring sciatica problem would scupper his chances of a medal, he set the early pace with Portugal's **Antonio Fernando Horta**. „Das Laufen wurde zur Tortur und das hohe Anfangstempo verschlimmerte mein Problem noch. Doch aufgeben war keine Option / Running was a torture and the high pace made it worse. Giving up was not an option.“ Siedlitzki suffered on the bike against the stronger Horta but Spain's **Juan Luis Maiza Begiristain** was flying and was able to make up the deficit. Siedlitzki did his best on the run but had lost too much time on the bike and in T2 and had to settle for bronze behind Maiza. Gold went to Horta whose pace was an impressive display, after an absence of some 12 years on the international circuit. Read the impressive [account in German from Siedlitzki here](#).



SalzTV vom 13.7.2020

Start in die Wettkampfsaison – Gmundner Siedlitzki startet bei der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon am 25.7.2020

by Rainer Hülbrand | Posted on 13. Juli 2020

Die Saison hat sich der in Deutschland lebende Österreicher eigentlich ganz anders vorgestellt. Dass es jetzt langsam wieder losgeht und Wettkämpfe (zumindest in Österreich) stattfinden freut ihm umso mehr. Das lange Warten hat ein Ende. Nach seinem letzten Auftritt bei der Duathlon EM in Punta Umbria Anfang März, wo er noch zu den glücklichen Medaillengewinnern gehörte, ging eine Woche später nichts mehr und Corona hatte alle fest im Griff. Nur mit eisernen Willen und viel Ehrgeiz trainierte er weiter und hielt sich fit, immer mit dem Ziel, dass es wieder mal losgeht. Dass er nun gleich mit der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon in die Saison startet, kam für ihn auch überraschend. Denn der Bewerb ist seit Wochen ausgebucht. Nur auf Ansuchen des Verbandes bekam Siedlitzki, als amtierender Meister 2019, einen Startplatz. Der Wettkampf wird dennoch anders sein, als in der Vergangenheit. Der Bewerb findet in Wallsee (ca. 45 km östlich von Linz) an der Donau am Samstag 25.7.2020 statt. Die Distanzen sind 750 m Schwimmen, 19 km Radfahren und 5 km Laufen. Der Wettkampf wird mit einem Einzelstart eröffnet. Alle 10 Sekunden darf ein Athlet ins Wasser um die Abstandsregeln einzuhalten. Auf der Radstrecke gilt Windschattenverbot. Das heißt, dass zwischen den Startern ein 12 m Abstand gegeben sein muss. Beim Überholen ist ein Abstand von 1 m einzuhalten. Genauso beim Laufen. Aufgrund des Einzelstarts ist es irgendwie ein Lotteriespiel, wie man im Rennen liegt. Das heißt abgerechnet wird am Schluss und alle Taktiken werden wertlos. **Es gibt nur ein Motto. Alles oder nichts.** Siedlitzki ist blendender Form und die möchte er auch dort beweisen. Dazu kommt noch, dass er seit diesem Jahr in eine neue Altersklasse gekommen ist und daher als Jüngster einen Vorteil sieht. Siedlitzki zur Zeitung: "Ich bin heiß und brenne darauf endlich zu starten. Natürlich möchte ich meinen Titel verteidigen. Sollte dies der Fall sein, zählt diese Medaille sicherlich zu den Wertvollsten in seiner Karriere."





Kreiszeitung vom 14.7.2020

Luttumer erhält Startplatz vom Verband

Siedlitzki – er will erneut den Titel in der Heimat

Aktualisiert: 13.07.2020 - 15:21



© privat

Es könnte ein heißer Wettbewerbs werden: Christian Siedlitzki kämpft um den österreichischen Triathlon-Titel.

Luttum – Seit dem EM-Bronze im Sprint-Duathlon Anfang März in Spanien hat er keinen Wettkampf mehr bestritten – jetzt geht es am Sonnabend, 25. Juli, für Christian Siedlitzki wieder los. Und das gleich mit einer nationalen Meisterschaft in der Heimat: Der Luttumer Ausdauersportler nimmt die österreichischen Titelfkämpfe im Sprinttriathlon in Wallisee an der Donau in Angriff. Zur eigenen Überraschung sogar: „Als ich mich kurzfristig anmelden wollte, waren alle Startplätze weg. Jetzt hat mir der österreichische Verband aber mitgeteilt, dass ich doch noch einen Platz erhalte“, zeigte sich Siedlitzki am Montag hocherfreut von der Aktualität.

Manch einer mag sich darüber wundern, dass bereits wieder Wettkämpfe durchgeführt werden – aber in unserem Nachbarland scheinen die Uhren anders zu ticken. „Es gab schon Wettbewerbe und es wird schon auf Abstandsregelungen geachtet. Das ist auch gut so“, hält Siedlitzki entgegen. Der Meister des Vorjahres in der M50 startet diesmal eine Altersklasse höher in der M55 – und will natürlich auch dort den Titel holen: „Ich habe so viel trainiert, manchmal 20 Stunden pro Woche. Man stellt sich schon die Frage, wofür man das eigentlich macht. Nun habe ich ein Ziel und kann meine Form unter Beweis stellen.“

Wille und Ehrgeiz haben den Österreicher auch dazu getrieben, entgegen der eigentlichen Planung sich doch um einen Startplatz zu bemühen. „Zunächst hielt ich es für zu anstrengend, die 900-Kilometer-Reise in die Heimat auf mich zu nehmen. Aber letztlich hat die Lust auf diese Herausforderung gesiegt“, erklärt der 55-Jährige. „Und unter den Corona-Voraussetzungen Gold zu holen, stachelt mich natürlich noch mehr an. Ein doppelter Grund also, sich auf den Start zu freuen.“

Abstandsregeln gelten

In Wallisee nahe Amstetten, zwischen Linz und Wien gelegen, wird 750 Meter geschwommen, wegen der Abstandsregeln darf nur alle zehn Sekunden ein Triathlet ins Wasser. Auf dem Rad (20 Kilometer) sind zwölf Meter hinter und drei Meter neben einem anderen Fahrer freizulassen. Beim abschließenden Fünf-Kilometer-Lauf muss beim Überholen ein Meter Abstand eingehalten werden.

„All das wird hoffentlich dazu beitragen, dass alle Sportler auf der sicheren Seite sind und gesund bleiben. Und ich finde es gut, dass der österreichische Verband diese Meisterschaft dadurch ermöglicht“, scharrt Siedlitzki schon mit den Hufen. Am Mittwoch, 22. Juli, geht die Reise los.

Von Ulf Von Der Eltz



Rundschau.at vom 14.7.2020

Christian SIEDLITZKI - Start in die Wettkampfsaison

14. Juli 2020, 10:36 Uhr • 13× gelesen • 0 • 0 • 0



hochgeladen von Peter SOMMER

 Autor: Peter SOMMER aus Salzkammergut

Start in die Wettkampfsaison - Gmundner Siedlitzki startet bei der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon am 25.7.2020

Die Saison hat sich der in Deutschland lebende Österreicher eigentlich ganz anders vorgestellt. Dass es jetzt langsam wieder losgeht und Wettkämpfe (zumindest in Österreich) stattfinden freut ihn umso mehr. Das lange Warten hat ein Ende. Nach seinem letzten Auftritt bei der Duathlon EM in Punta Umbria Anfang März, wo er noch zu den glücklichen Medaillengewinnern gehörte, ging eine Woche später nichts mehr und Corona hatte alle fest im Griff. Nur mit eisernen Willen und viel Ehrgeiz trainierte er weiter und hielt sich fit, immer mit dem Ziel, dass es wieder mal losgeht.

Dass er nun gleich mit der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon in die Saison startet, kam für ihn auch überraschend. Denn der Bewerb ist seit Wochen ausgebucht. Nur auf Ansuchen des Verbandes bekam Siedlitzki, als amtierender Meister 2019, einen Startplatz.

Der Wettkampf wird dennoch anders sein, als in der Vergangenheit. Der Bewerb findet in Wallsee (ca. 45 km östlich von Linz) an der Donau am Samstag 25.7.2020 statt. Die Distanzen sind 750 m Schwimmen, 19 km Radfahren und 5 km Laufen. Der Wettkampf wird mit einem Einzelstart eröffnet. Alle 10 Sekunden darf ein Athlet ins Wasser um die Abstandsregeln einzuhalten. Auf der Radstrecke gilt Windschattenverbot. Das heißt, dass zwischen den Startern ein 12 m Abstand gegeben sein muss. Beim Überholen ist ein Abstand von 1 m einzuhalten. Genauso beim Laufen. Aufgrund des Einzelstarts ist es irgendwie ein Lotteriespiel, wie man im Rennen liegt. Das heißt abgerechnet wird am Schluss und alle Taktiken werden wertlos. Es gibt nur ein Motto. Alles oder nichts.

Siedlitzki ist blendender Form und die möchte er auch dort beweisen. Dazu kommt noch, dass er seit diesem Jahr in eine neue Altersklasse gekommen ist und daher als Jüngster einen Vorteil sieht.

Siedlitzki zur Zeitung: "Ich bin heiß und brenne darauf endlich zu starten. Natürlich möchte ich meinen Titel verteidigen. Sollte dies der Fall sein, zählt diese Medaille sicherlich zu den Wertvollsten in seiner Karriere."

**SEI INFORMIERT
IN DEINEM BEZIRK!**

**Alles zum Thema
CORONA-VIRUS**

JETZT GLEICH INFORMIEREN!



Dein Urlaub ganz nah!

Jetzt die schönsten Urlaubsziele in ganz Österreich entdecken

Ob imposante Bergwelt, glitzernde Seen, entspannende Thermalquelle oder kulturelle Vielfalt - hier findest du Anzeigen über individuelle Urlaubsangebote...



Salzkammergut-Rundblick vom 14.7.2020

Start in die Wettkampfsaison - Gmundner Siedlitzki startet bei der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon am 25.7.2020

14.07.2020

Die Saison hat sich der in Deutschland lebende Österreicher eigentlich ganz anders vorgestellt. Dass es jetzt langsam wieder losgeht und Wettkämpfe (zumindest in Österreich) stattfinden freut ihm umso mehr. Das lange Warten hat ein Ende. Nach seinem letzten Auftritt bei der Duathlon EM in Punta Umbria Anfang März, wo er noch zu den glücklichen Medaillengewinnern gehörte, ging eine Woche später nichts mehr und Corona hatte alle fest im Griff. Nur mit eisernem Willen und viel Ehrgeiz trainierte er weiter und hielt sich fit, immer mit dem Ziel, dass es wieder mal losgeht. Dass er nun gleich mit der Österr. Meisterschaft im Sprinttriathlon in die Saison startet, kam für ihn auch überraschend. Denn der Bewerb ist seit Wochen ausgebucht. Nur auf Ansuchen des Verbandes bekam Siedlitzki, als amtierender Meister 2019, einen Startplatz.

Der Wettkampf wird dennoch anders sein, als in der Vergangenheit. Der Bewerb findet in Wallsee (ca. 45 km östlich von Linz) an der Donau am Samstag 25.7.2020 statt. Die Distanzen sind 750 m Schwimmen, 19 km Radfahren und 5 km Laufen. Der Wettkampf wird mit einem Einzelstart eröffnet. Alle 10 Sekunden darf ein Athlet ins Wasser um die Abstandsregeln einzuhalten. Auf der Radstrecke gilt Windschattenverbot. Das heißt, dass zwischen den Startern ein 12 m Abstand gegeben sein muss. Beim Überholen ist ein Abstand von 1 m einzuhalten. Genauso beim Laufen. Aufgrund des Einzelstarts ist es irgendwie ein Lotteriespiel, wie man im Rennen liegt. Das heißt abgerechnet wird am Schluss und alle Taktiken werden wertlos. Es gibt nur ein Motto. Alles oder nichts. Siedlitzki ist blendender Form und die möchte er auch dort beweisen. Dazu kommt noch, dass er seit diesem Jahr in eine neue Altersklasse gekommen ist und daher als Jüngster einen Vorteil sieht.

Siedlitzki zur Zeitung: "Ich bin heiß und brenne darauf endlich zu starten. Natürlich möchte ich meinen Titel verteidigen. Sollte dies der Fall sein, zählt diese Medaille sicherlich zu den Wertvollsten in seiner Karriere."



Gmundner Siedlitzki startet bei der ?-sterr. Meisterschaft im Sprinttriathlon am 25.7.2020



Weserkurier vom 14.7.2020

Saisonstart für Siedlitzki

VON FLORIAN CORDES

Luttum. Die lange Wettkampfpause aufgrund der Corona-Pandemie steht für Christian Siedlitzki kurz vor dem Ende. Der Triathlet aus Luttum nimmt am 25. Juli an der österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon teil, die in diesem Jahr in Wallsee ausgetragen wird. Dort startet Siedlitzki als Titelverteidiger.

Die Saison hatte sich der Österreicher ganz anders vorgestellt. „Dass es jetzt langsam wieder losgeht und Wett-



Christian Siedlitzki

FOTO: FR

kämpfe, zumindest in Österreich, stattfinden, freut mich umso mehr“, sagt der Athlet. Seinen bisher letzten Auftritt hatte Siedlitzki bei der Duathlon-Europameisterschaft Anfang März in Punta Umbria. Er zählte bei den kontinentalen zu den Medaillengewinnern.

Dann brachte Corona auch die Pläne der Triathleten komplett durcheinander. Fortan konzentrierte sich Christian Siedlitzki ausschließlich auf ein ausgiebiges Training.

Dass er nun gleich mit der österreichischen Meisterschaft in die Saison startet, sei für ihn überraschend gekommen. „Denn der Bewerb ist seit Wochen ausgebucht. Nur auf Ansuchen des Verbandes bekam ich als amtierender Meister einen Startplatz. Der Wettkampf wird dennoch anders sein, als in der Vergangenheit.“ Laut Siedlitzki wird der Wettbewerb mit einem Einzelstart eröffnet. „Alle zehn Sekunden darf ein Athlet ins Wasser um die Abstandsregeln einzuhalten. Auf der Radstrecke gilt Windschattenverbot. Das heißt, dass zwischen den Startern ein Abstand von zwölf Metern gegeben sein muss. Beim Überholen ist ein Abstand von einem Meter einzuhalten. Genauso beim Laufen. Aufgrund des Einzelstarts ist es irgendwie ein Lotteriespiel, wie man im Rennen liegt“, glaubt der Luttumer. „Es gibt nur ein Motto: Alles oder nichts.“ Er sei jedoch voller Vorfreude und will versuchen, seinen Erfolg aus dem Vorjahr zu wiederholen.



Kreiszeitung vom 23.7.2020

Voller Vorfreude in die Heimat

Triathlet Christian Siedlitzki sieht sich in der Form seines Lebens

Luttum – Das Ziel ist klar definiert: Für den Luttumer Ausdauersportler Christian Siedlitzki zählt bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprinttriathlon am Wallsee (nahe Linz) am Sonnabend in seiner Altersklasse M55 nur die Titelverteidigung.

Und schon vor seiner Abfahrt in die Heimat am Mittwoch strotzte Siedlitzki nur so vor Selbstvertrauen. „Aktuell bin ich topfit und auch komplett schmerzfrei. Derzeit fühlt es für mich danach an, als wäre ich in der Form meines Lebens“, blickt der gebürtige Österreicher dem ersten Start nach der coronabedingten Zwangspause voller Vorfreude entgegen. „Natürlich wird aufgrund der Start- und Abstandsregeln alles ein bisschen anders. Aber da es ja für alle Neuland ist, sollte es kein Problem sein. Ich gehe davon aus, dass sich alles relativ schnell einspielen wird.“

Am Wallsee geht es für alle Athleten zunächst in einen

Nebenarm der Donau, in dem 750 Meter geschwommen werden müssen. Danach folgen 19 Kilometer auf dem Rad, ehe es abschließend auf eine fünf Kilometer lange Laufstrecke geht. Aufgrund

„Aber letztlich bin ich einfach nur froh, dass es endlich wieder losgeht und wir mal wieder einen Wettkampf bestreiten können.“

Christian Siedlitzki vor seinem Start in der Heimat

der behördlichen Vorgaben wird der Wettkampf mit einem Einzelstart (alle zehn Sekunden geht ein Athlet ins Wasser) begonnen. „Das ist für alle Teilnehmer sicherlich eine deutlich angenehmere Art zu schwimmen. Die Radrunde ist sehr wellig und mit

zwei Steigungen auch ziemlich anspruchsvoll. Auch hier gelten die Abstandsregelungen. Obwohl dieser Bewerb mit Straßenrädern durchgeführt wird, ist das Windschattenfahren (12 Meter nach hinten und 3 Meter zur Seite müssen eingehalten werden) verboten“, gibt der Luttumer im Vorfeld des Wettkampfs zu verstehen. Für Siedlitzki, der die vergangenen Wochen sehr hart auf dem Rad trainiert hat, sollte das aber kein Problem werden. Auch auf der Laufstrecke, es sind zwei Runden über je 2,5 Kilometer zu absolvieren, sind die Abstandsregeln einzuhalten. Das bedeutet, dass beim Überholen ein Meter Abstand zum Gegner sein sollte. Siedlitzki: „Natürlich will ich in erster Linie meinen Titel verteidigen. Aber letztlich bin ich einfach nur froh, dass es endlich wieder losgeht und wir mal wieder einen Wettkampf bestreiten können. Denn bei der langen Zwangs-



Die Vorbereitung hätte nicht besser sein können: Christian Siedlitzki glaubt sich in der Form seines Lebens.

pause habe ich mir schon des Öfteren die Frage gestellt, für was ich eigentlich trainiere. Daher hoffe ich, dass es nun auch in Deutschland bald wieder losgeht.“ kc



Bezierksrundscha vom 26.7.2020

Christian SIEDLITZKI - Meistertitel erfolgreich verteidigt.

26. Juli 2020, 20:19 Uhr 5 0 0



Bildergalerie von Peter SOMMER

Christian SIEDLITZKI - Meistertitel erfolgreich verteidigt.

Dieser Tag, der 25.7.2020 wird in die Sportgeschichte von Christian SIEDLITZKI, Spitzensportler aus der Sportsstadt Gmunden eingehen. Siedlitzki hat mit seinen 55 Jahren den Meistertitel im Sprinttriathlon erfolgreich verteidigt. Nicht nur das, er belegte in seiner Altersklasse überlegen mit mehr als 5 Minuten Vorsprung Platz 1 und den sensationellen 35. Rang unter mehr als 500 Startern.

Von 0 auf 100. So hieß das Motto bei der diesjährigen Österr. Staatsmeisterschaft im Sprinttriathlon. Dies war zugleich der zweite Bewerb nach Covid19 der in Österreich stattfand. Austragungsort war die Stadt Wallsee in der Nähe von Linz. Die Organisatoren hatten eine Mammutaufgabe zu lösen. Unter Aufsicht der Landesregierung wurde das Bestmögliche getan um die Abstandsregeln für den Aktiven bzw. Zuschauer einzuhalten.

Der Bewerb wurde mit einem Einzelstart begonnen. Alle zehn Sekunden wurde ein Athlet ins Wasser gelassen. Das Starterfeld war mit 40 Profis international sehr gut besetzt. Bei der ersten Disziplin, dem 750 m langen Schwimmen im Donaunebenarm, war mit 21 Grad Wassertemperatur der Neoprenanzug erlaubt.

Grosse Ziele hatte auch der in Deutschland lebende Gmunder Paradeathlet Christian Siedlitzki von der Sportunion Gmunden, der seinen Titel aus dem Vorjahr unbedingt verteidigen wollte. Gut vorbereitet und fokussiert ging er an den Start.

"Es ist immer etwas besonderes in seiner Heimat seine Form und Fitness zu zeigen", so Christian SIEDLITZKI im Interview.

Mit seinen 13 Minuten (50. Rang) im Schwimmen gab er sich ganz zufrieden, da jetzt erst seine Lieblingsdisziplinen Rad und Laufen kamen.

Die 19 km lange Endrunde fürs Rad führte ins Mostviertel und war sehr selektiv und anspruchsvoll. Nach Halbzeit des Rennens wartete ein 1 km langer Anstieg, der den Athleten alles abforderte. Hier kamen Siedlitzki die letzten harten Trainingswochen zu Gute und er konnte viele Plätze gutmachen. Ein kleiner Nachteil war, dass das Windschattenfahren verboten war, obwohl mit den normalen Rennrädern (keine Zeitfahrräder) gefahren werden musste.

Als dritte Disziplin wartete noch eine selektive, 2,5 km lange Laufrunde, die zweimal zu bewältigen war. Hier spielte Siedlitzki abermals seine Laufqualitäten aus und mit der 20! besten Laufzeit im gesamten Bewerb konnte er sich noch auf dem gewaltigen 35. Gesamtplatz vorarbeiten. Dies bedeutete gleichzeitig den überlegenden Klassensieg mit unglaublichen 5 min. Vorsprung auf den Zweitplatzierten und den Österr. Meistertitel, den er erfolgreich aus dem Vorjahr verteidigen konnte.

"Die letzten Wochen habe ich sehr hart trainiert. Das es mit der Titelverteidigung geklappt hat, freut mich wahnsinnig. Und die Coronazeit macht diese Medaille noch wertvoller!", so ein überglücklicher Christian SIEDLITZKI. Die Sportsstadt Gmunden, wo sich der Spitzensportler jetzt ein paar Tage Urlaub gönnt, gratuliert herzlichst zur erfolgreichen Titelverteidigung und zum österreichischen Meistertitel 2020 im Sprinttriathlon.

Bericht und Bilder Peter SOMMER FOTOPRESS

SEI INFORMIERT IN DEINEM BEZIRK!
Alles zum Thema **CORONA-VIRUS**
JETZT GLEICH INFORMIEREN!



Dein Urlaub ganz nah!

Jetzt die schönsten Urlaubsziele in ganz Österreich entdecken

Ob imposante Bergwelt, glitzernde Seen, entspannende Thermalquelle oder kulturelle Vielfalt - hier findest du Anzeigen über individuelle Urlaubsangebote...

Aktuelle Themen

Bad Ischl	Gmunden
Salzkammergut	Coronavirus
Altmünster	St. Wolfgang
Bad Goisern	Tennis
Wandern	Feuerwehreinstitut
Fußball	Meisterschaft



Salzkammergut-Rundschau vom 26.7.2020

Christian SIEDLITZKI - Meistertitel erfolgreich verteidigt.

26.07.2020

Dieser Tag, der 25.7.2020 wird in die Sportgeschichte von Christian SIEDLITZKI, Spitzensportler aus der Sportstadt Gmunden eingehen. Siedlitzki hat mit seinen 55 Jahren den Meistertitel im Sprinttriathlon erfolgreich verteidigt. Nicht nur das, er belegte in seiner Altersklasse überlegen mit mehr als 5 Minuten Vorsprung Platz 1 und den sensationellen 35. Rang unter mehr als 500 Startern.

Von 0 auf 100. So hieß das Motto bei der diesjährigen Österr. Staatsmeisterschaft im Sprinttriathlon. Dies war zugleich der zweite Bewerb nach Covid19 der in Österreich stattfand. Austragungsort war die Stadt Wallsee in der Nähe von Linz. Die Organisatoren hatten eine Mammutaufgabe zu lösen. Unter Aufsicht der Landesregierung wurde das Bestmögliche getan um die Abstandsregeln für den Aktiven bzw. Zuschauer einzuhalten. Der Bewerb wurde mit einem Einzelstart begonnen. Alle zehn Sekunden wurde ein Athlet ins Wasser gelassen. Das Starterfeld war mit 40 Profis international sehr gut besetzt. Bei der ersten Disziplin, dem 750 m langen Schwimmen im Donauebenarm, war mit 21 Grad Wassertemperatur der Neoprenanzug erlaubt. Grosse Ziele hatte auch der in Deutschland lebende Gmudner Paradeathlet Christian Siedlitzki von der Sportunion Gmunden, der seinen Titel aus dem Vorjahr unbedingt verteidigen wollte. Gut vorbereitet und fokussiert ging er an den Start. Es ist immer etwas besonderes in seiner Heimat seine Form und Fitness zu zeigen“, so Christian SIEDLITZKI im Interview.

Mit seinen 13 Minuten (50. Rang) im Schwimmen gab er sich ganz zufrieden, da jetzt erst seine Lieblingsdisziplinen Rad und Laufen kamen.

Die 19 km lange Endrunde für's Rad führte ins Mostviertel und war sehr selektiv und anspruchsvoll. Nach Halbzeit des Rennen wartete ein 1 km langer Anstieg, der den Athleten alles abforderte. Hier kamen Siedlitzki die letzten harten Trainingswochen zu Gute und er konnte viele Plätze gutmachen. Ein kleiner Nachteil war, dass das Windschattenfahren verboten war, obwohl mit den normalen Rennrädern (keine Zeitfahrräder) gefahren werden musste.

Als dritte Disziplin wartete noch eine selektive, 2,5 km lange Laufrunde, die zweimal zu bewältigen war. Hier spielte Siedlitzki abermals seine Laufqualitäten aus und mit der 20!! besten Laufzeit im gesamten Bewerb konnte er sich noch auf dem gewaltigen 35. Gesamtplatz vorarbeiten. Dies bedeutete gleichzeitig den überlegenden Klassensieg mit unglaublichen 5 min. Vorsprung auf den Zweitplatzierten und den Österr. Meistertitel, den er erfolgreich aus dem Vorjahr verteidigen konnte.

Die letzten Wochen habe ich sehr hart trainiert. Das es mit der Titelverteidigung geklappt hat, freut mich wahnsinnig. Und die Coronazeit macht diese Medaille noch wertvoller!“, so ein überglücklicher Christian SIEDLITZKI. Die Sportstadt Gmunden, wo sich der Spitzensportler jetzt ein paar Tage Urlaub gönnt, gratuliert herzlichst zur erfolgreichen Titelverteidigung und zum österreichischen Meistertitel 2020 im Sprinttriathlon.





Traunseenews vom 27.7.2020

Christian SIEDLITZKI - Meistertitel erfolgreich verteidigt

27.07.2020 | Veröffentlicht von TRAUNSEE.NEWS | SPORT



GMUNDEN/WALLSEE - Dieser Tag, der 25.7.2020 wird in die Sportgeschichte von Christian SIEDLITZKI, Spitzensportler aus der Sportstadt Gmunden eingehen.

Siedlitzki hat mit seinen 55 Jahren den Meistertitel im Sprinttriathlon erfolgreich verteidigt. Nicht nur das, er belegte in seiner Altersklasse überlegen mit mehr als 5 Minuten Vorsprung Platz 1 und den sensationellen 35. Rang unter mehr als 500 Startern.

Von 0 auf 100. So hieß das Motto bei der diesjährigen Österr. Staatsmeisterschaft im Sprinttriathlon. Dies war zugleich der zweite Bewerb nach Covid19 der in Österreich stattfand. Austragungsort war die Stadt Wallsee in der Nähe von Linz. Die Organisatoren hatten eine Mammutaufgabe zu lösen. Unter Aufsicht der Landesregierung wurde das Bestmögliche getan um die Abstandsregeln für den Aktiven bzw. Zuschauer einzuhalten.

Der Bewerb wurde mit einem Einzelstart begonnen. Alle zehn Sekunden wurde ein Athlet ins Wasser gelassen. Das Starterfeld war mit 40 Profis international sehr gut besetzt. Bei der ersten Disziplin, dem 750 m langen Schwimmen im Donauebenarm, war mit 21 Grad Wassertemperatur der Neoprenanzug erlaubt.

Grosse Ziele hatte auch der in Deutschland lebende Gmundner Paradeathlet Christian Siedlitzki von der Sportunion Gmunden, der seinen Titel aus dem Vorjahr unbedingt verteidigen wollte. Gut vorbereitet und fokussiert ging er an den Start. "Es ist immer etwas besonderes in seiner Heimat seine Form und Fitness zu zeigen", so Christian SIEDLITZKI im Interview.

Mit seinen 13 Minuten (50. Rang) im Schwimmen gab er sich ganz zufrieden, da jetzt erst seine Lieblingsdisziplinen Rad und Laufen kamen.

Die 19 km lange Endrunde für's Rad führte ins Mostviertel und war sehr selektiv und anspruchsvoll. Nach Halbzeit des Rennen wartete ein 1 km langer Anstieg, der den Athleten alles abforderte. Hier kamen Siedlitzki die letzten harten Trainingswochen zu Gute und er konnte viele Plätze gutmachen. Ein kleiner Nachteil war, dass das Windschattenfahren verboten war, obwohl mit den normalen Rennrädern (keine Zeitfahrräder) gefahren werden musste.

Als dritte Disziplin wartete noch eine selektive, 2,5 km lange Laufrunde, die zweimal zu bewältigen war. Hier spielte Siedlitzki abermals seine Laufqualitäten aus und mit der 20!! besten Laufzeit im gesamten Bewerb konnte er sich noch auf dem gewaltigen 35. Gesamtplatz vorarbeiten. Dies bedeutete gleichzeitig den überlegenden Klassensieg mit unglaublichen 5 min. Vorsprung auf den Zweitplatzierten und den Österr. Meistertitel, den er erfolgreich aus dem Vorjahr verteidigen konnte.

"Die letzten Wochen habe ich sehr hart trainiert. Das es mit der Titelverteidigung geklappt hat, freut mich wahnsinnig. Und die Coronazeit macht diese Medaille noch wertvoller!", so ein überglücklicher Christian SIEDLITZKI. Die Sportstadt Gmunden, wo sich der Spitzensportler jetzt ein paar Tage Urlaub gönnt, gratuliert herzlichst zur erfolgreichen Titelverteidigung und zum österreichischen Meistertitel 2020 im Sprinttriathlon.

Bericht und Fotocredit: Peter SOMMER FOTOPRESS



Kreiszeitung vom 27.7.2020

Christian Siedlitzki verteidigt seinen Titel

VON FLORIAN CORDES

Wallsee. Von null auf 100 – unter diesem Motto stand für Christian Siedlitzki die österreichische Staatsmeisterschaft im Sprinttriathlon, die jetzt in der Stadt Wallsee ausgetragen worden war. Zugleich war es erst der zweite Triathlon-Wettkampf, der nach der Corona-Pause in der Alpenrepublik stattfand. „Die Organisatoren hatten eine Mammutaufgabe zu lösen. Unter Aufsicht der Landesregierung wurde das bestmögliche getan, um die Abstandsregeln für den Aktiven und die Zuschauer einzuhalten“, berichtete der in Lutum lebende Siedlitzki.

Er selbst war mit großen Ambitionen ange-reist. Schließlich ging Christian Siedlitzki in Wallsee als Titelverteidiger an den Start. Der

Luttumer war zuversichtlich, dass er gut vorbereitet war. Die Motivation war ohnehin groß. „Denn es ist immer etwas Besonderes, in seiner Heimat seine Form und Fitness zu zeigen.“ Aufgrund der Corona-Vorgaben begann das Rennen mit Einzelstarts. Alle zehn Sekunden wurde ein Athlet ins Wasser gelassen. 750 Meter galt es für Siedlitzki in einem Nebenarm der Donau zu absolvieren. „Mit meinen 13 Minuten im Schwimmen war ich ganz zufrieden“, sagte der Titelverteidiger, der auf Position 50 liegend auf das Fahrrad wechselte.

Im Laufen die Stärken ausgespielt

Auf dem Rad begann Siedlitzki schließlich eine Aufholjagd. Obwohl Windschattenfahren auf dem 19 Kilometer langen Abschnitt

nicht erlaubt war, machte er viele Plätze gut. Vor allem bei einem Anstieg mit einer Länge von einem Kilometer kamen ihm die harten Trainingswochen zugute. Zum Abschluss wartete noch eine zweieinhalb Kilometer lange Runde, die zweimal zu laufen war. Hier spielte Siedlitzki abermals seine Laufqualitäten aus und arbeitete sich auf den 35. Rang der Gesamtwertung vor. Dies bedeutete gleichzeitig den Sieg in seiner Altersklasse. Mit einem Vorsprung von fünf Minuten auf den Zweitplatzierten verteidigte er seinen österreichischen Meistertitel.

„Die letzten Wochen habe ich hart trainiert. Dass es mit der Titelverteidigung geklappt hat, freut mich wahnsinnig. Und sie in Corona-Zeiten zu gewinnen, macht die Medaille noch wertvoller“, freute sich Siedlitzki.



Christian Siedlitzki nahm die Goldmedaille in Empfang.

FOTO: FR



Weserkurier vom 27.7.2020

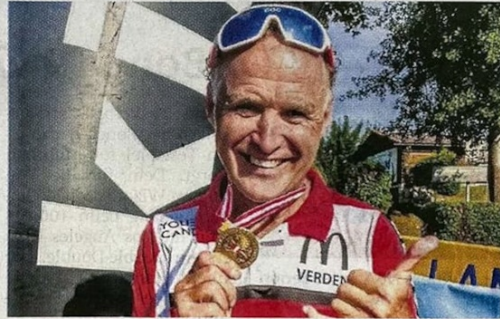
Siedlitzki lässt seinen Worten auch Taten folgen

Luttumer erneut österreichischer Staatsmeister im Sprinttriathlon in seiner Altersklasse

Luttum – Besser hätte der erste Wettkampf nach der Corona-Zwangspause für Christian Siedlitzki nicht verlaufen können. Bei der österreichischen Staatsmeisterschaft in Wallsee (in der Nähe von Linz) sicherte sich der Luttumer im Sprinttriathlon in der Altersklasse M55 in souveräner Manier den Titel.

Die Organisatoren hatten eine Mammutaufgabe zu lösen. Unter der strengen Aufsicht der Landesregierung wurde das bestmögliche getan, um die Abstandsregeln für die Aktiven und Zuschauer einzuhalten. Daher wurde der Wettbewerb, an dem unter anderem 40 Profis teilnahmen, mit einem Einzelstart begonnen. Alle zehn Sekunden wurde ein Athlet ins Wasser gelassen. Dabei war

beim Schwimmen aufgrund der Wassertemperatur von 21 Grad der Neopren erlaubt. Siedlitzki, der in den vergangenen Wochen gut trainiert hatte, war mit reichlich Ambitionen in seine Heimat angereist. Bestens vorbereitet und extrem fokussiert ging es für ihn zunächst auf die 750 Meter lange Schwimmstrecke im Nebenarm der Donau. „Es ist immer etwas besonderes, wenn man in seiner Heimat seine Form und Fitness zeigen kann“, erklärte der Ausdauersportler. Entsprechend zufrieden zeigte er sich mit seiner Zeit von 13:50 Minuten, da im Anschluss seine beiden Lieblingsdisziplinen kamen. Die 19 Kilometer lange Radstrecke führte ins Mostviertel und war sehr selektiv und anspruchsvoll, da



Sichtlich zufrieden: Christian Siedlitzki.

FOTO: PRIVAT

nach rund der Hälfte des Rennens ein Anstieg von rund einem Kilometer wartete, der den Athleten alles abforderte. Doch genau dort profitierte Siedlitzki von den vergangenen harten Trainingswochen

und er machte viele Plätze gut. Ein kleiner Nachteil war, dass das Windschattenfahren verboten war, obwohl mit den normalen Rennrädern (keine Zeitfahrräder) gefahren musste. Zum Abschluss

stand für alle Teilnehmer noch eine selektive 2,5 Kilometer lange Laufrunde, die zweimal zu laufen war, auf dem Programm. Dort spielte der Luttumer dann aber seine Qualitäten aus und war dort unter den 20 besten Läufern zu finden. Dadurch arbeitete er sich noch auf den 35. Platz in der Gesamtwertung vor. In seiner Altersklasse war er indes eine Klasse für sich und sicherte sich souverän den Titel mit über fünf Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. „Die letzten Wochen habe ich sehr hart trainiert. Das es mit der Titelverteidigung geklappt hat, freut mich wahnsinnig. Und in Coronazeiten macht es die Medaille noch wertvoller“, war Siedlitzki mehr als zufrieden mit seiner Leistung. kc



Bez.Rundschau 28.7.2020

Auf frischer Tat ertappt!

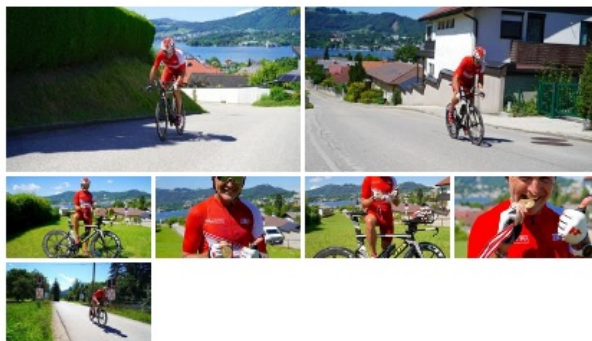
28. Juli 2020, 11:09 Uhr 🗨️ 0 ❤️ 0



hochgeladen von **Peter SOMMER**

Unser Staatsmeister im Sprinttriathlon macht gerade Urlaub in Gmunden beim Grünbergwirt. Als Urlaub bezeichnet er eine kleine Radrunde so ca 70 Km und ich hab Christian dabei erwischt! Neben herzlicher Gratulation auch ein paar Büderl gemacht! Super Christian SIEDLITZKI als Freund und Vorbild zu haben! Und „furt“ war er!

Kurzbericht und Bilder Peter SOMMER FOTOPRESS





Helden des Laufsports vom 3.8.2020

ÖM-Sprinttriathlon: Christian Siedlitzki holt Titel!

Christian Siedlitzki durfte sich bei den österreichischen Meisterschaften im Sprinttriathlon in Wailsee über die Goldmedaille in seiner Altersklasse (50-59) freuen. Der 55-Jährige, der seit 26 Jahren in der Nähe von Bremen lebt, spricht im Interview über diesen Erfolg und sein Training.



Foto: ©Christian Siedlitzki

Helden des Laufsports: Gratulation! Was bedeutet dir dieser Titel?

Christian Siedlitzki: Ich liebe seit 26 Jahren in der Nähe von Bremen (Deutschland) und bin als österreichischer Staatsbürger natürlich stolz darauf in meiner alten Heimat noch solche Leistungen abrufen zu können. Der Titel bedeutet mir wirklich sehr viel.

Wie verlief der Wettkampf aus deiner Sicht?

Etwas komisch war der Einzelstart ja schon! Andererseits hat man sich das Gedränge beim Schwimmen erspart. Ich bin auf jeden Fall sehr konzentriert ins Rennen gegangen. Mit der Schwimmzeit von rund 13 Minuten bin ich schon sehr zufrieden, allerdings geht bei mir das Rennen erst mit dem Radfahren so richtig los. Dort konnte ich mit meiner Zeit von 32:49 Minuten etliche Plätze gut machen. Das Laufen ist meine Lieblingsdisziplin und hier konnte ich in 18:30 Minuten auch die insgesamt 20. beste Zeit im Wettkampf laufen. Am Ende wurde ich gesamt 35. – und eben Meister in meiner Altersklasse.

Wie sah dein Training in den letzten Wochen aus?

Ich übe mein Hobby nach wie vor sehr professionell aus. In den letzten Wochen habe ich den Fokus auf das Schwimmtraining gelegt. Aber auch auf das Intervalltraining mit dem Rad habe ich viel Wert gelegt. Meistens habe ich rund 15 bis 20 Stunden pro Woche trainiert.

Hast du in diesem verrückten Jahr noch weitere Pläne?

In Deutschland wurde ja bereits alles abgesagt und jedes Mal nach Österreich zu fahren, um einen Wettkampf zu absolvieren, ist mir als Norddeutscher zu viel Aufwand. Mein diesjähriges Ziel wäre ja der Duathlon WM-Titel gewesen, aber jetzt trainiere ich einfach weiter. Der Fokus liegt schon auf 2021.

Was waren deine bisher größten sportlichen Erfolge?

2011 wurde ich Weltmeister im Duathlon. International konnte ich elf Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften gewinnen. National durfte ich zwei Staatsmeisterschaften im Sprinttriathlon feiern – 2001 den Titel im Duathlon. Weiters habe ich schon sehr viele Triathlon-Wettkämpfe gewinnen können, auch bei diversen Laufveranstaltungen stand ich des Öfteren am Podest.

25.07.2020: ÖM Sprinttriathlon:

Schwimmen (750 Meter): 13:09 Minuten

Radfahren (19 Kilometer): 32:49 Minuten

Laufen (5 Kilometer): 18:30 Minuten



Tips.at vom 7.8.2020

Meistertitel verteidigt

GMUNDEN. Christian Siedlitzki hat mit seinen 55 Jahren den Meistertitel bei der Österreichischen Meisterschaft im Sprint-triathlon erfolgreich verteidigt. Nicht nur das, er belegte dabei in seiner Altersklasse überlegen mit mehr als fünf Minuten Vorsprung den ersten Platz und den sensationellen 35. Rang unter mehr als 500 Startern.





Salzkammergut-Rundschau vom 20.8.2020

Siedlitzki verteidigt Staatsmeistertitel



Foto: Peter Sommer



Der in Deutschland lebende Gmundner Parathlet Christian Siedlitzki hat mit seinen 55 Jahren den österreichischen Staatsmeistertitel im Sprinttriathlon erfolgreich verteidigt. Nicht

nur, dass er in seiner Altersklasse überlegen mit mehr als fünf Minuten Vorsprung den ersten Platz belegte, unter 500 Startern holte er den 35. Gesamtrang. Mehr zur Erfolgsstory unter meinbezirk.at/4164816



Sponsoren



MCDONALD'S VERDEN



DODENHOF - DIE SPORTWELT



CITEC



DAVIDE



EASY FITNESS



FOREVER SPORT



PHYSIOTHERAPIE NIENSTÄDT



ROLF WILLY



SAILFISH



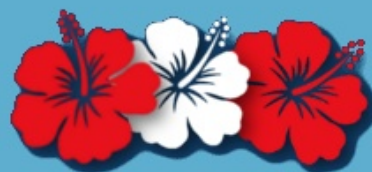
SIGNAL IDUNA



ZWEIRAD-CENTER JAKST
GMBH



E+S BAU GBR



Christian Siedlitzki
Luttumer Dorfstraße 60
D-27308 Kirchlinteln
Mobil: +49 (0)172 436 88 79
E-Mail: enzianpower@aol.com
www.siedlitzki.at

