

# 4. Phoenixhalbmarathon

Verantwortlich: Dr. Jens Fischer | Bild: Verein



**TRINITAS**  
Dortmund e. V.

Geschäftsstelle

Reichsmarkstr. 142  
44265 Dortmund

Telefon 0231 4753633

Telefax 0231 9349080

Internet <https://trinitas-dortmund.de>  
info@trinitas-dortmund.de

Vorsitz Dr. Jens Fischer

Bank für Kirche und Diakonie

IBAN DE46 3506 0190 2100 5460 11

BIC GENODED1DKD

## 3. Oktober 2015

Steuernummer 315/5795/1277

Finanzamt Dortmund

Vereinsregister 6743

Amtsgericht Dortmund

LSB-Kennziffer 5002699

Mitgliedschaften

Landessportbund NRW e. V.

StadtSportBund Dortmund e. V.

Nordrhein-Westfälischer

Triathlon-Verband e. V.

Fußball- & Leichtathletik-Verband

Westfalen e. V.

## ALTER SCHÜTZT VOR FLOTTEN BEINEN NICHT BEIM PHOENIXHALBMARATHON IN DORTMUND

Im Allgemeinen sorgen die TRINITAS-Kinder für Titel und respektable Ergebnisse. Beim Halbmarathon mit Start und Ziel am Dortmunder Phoenixsee zeigten aber besonders die Erwachsenen des Vereins erwähnenswerte Leistungen.

Das Geschwistertrio Joshua, Johanna und Jakob Simon trat im Schülerprogramm nicht in den Vereinsfarben, sondern für seine jeweiligen Schulen an und kam in seinen Läufen mit ordentlichen Zeiten auf den gewohnt vorderen Plätzen fünf, drei und vier ein.

Mit Start des Halbmarathons schlug dann für Uwe Wienand, Jahrgang 1961, die Stunde der Wahrheit beim ersten Wettkampf seines Lebens, auf den er gut fünf Monate unter Anleitung von Vereinstrainer Dr. Jens Fischer hintrainiert hatte.

Uwe Wienand zeigte vom Start weg eine disziplinierte Leistung und kam mit einer Nettozeit von 1:42:10 h fast

drei Minuten vor der kalkulierten Zielzeit unter dem Zielbogen an.

Aus Trainersicht bestätigte sich damit einmal mehr, dass Leistung in jedem Altersbereich und von jedem Ausgangsniveau über einen Halbjahreszeitraum individuell steuerbar ist, natürlich vorausgesetzt, Athlet/inn/en haben die persönliche Motivation und Selbstdisziplin, um die Trainingsvorgaben in drei Einheiten pro Woche umzusetzen.

Für Uwe Wienand wird der Trainingsplan jetzt auf ein 45-Minuten-Tempo über die 10-Kilometer-Distanz beim Westfalenparklauf Ende November 2015 abgestimmt.

Den gelungenen Auftritt des Trios an TRINITAS-Erwachsenen komplettierten TRINITAS-Betreuer Rainer Simon in 1:59:00 h und Dr. Fritz Rensmann (trotz Sturz bei Kilometer 9) in 1:57:18 h mit guten Mittelplätzen in ihren jeweiligen Altersklassen.

