

- **11.10.2008 Thomas Hellriegel finisht nicht beim Ironman Hawaii Triathlon**
Kailua-Kona (Hi, USA) - Thomas Hellriegel ist nach dem Radfahren beim 30. Ironman Hawaii Triathlon ausgeschieden. "ich habe mich den ganzen Tag nicht sehr gut gefühlt. Ich kann nicht sagen, was los war." Thomas' Schwimmzeit betrug 54:54 Minuten, seine Radzeit: 4:50:26 Stunden, bevor er aus dem Rennen aussteigen musste..
- **10.10.2008 Ein Tag vor dem Ironman Hawaii**
Thomas Hellriegel, Gewinner es Ironman Hawaii 1997 nimmt auch 2008 an der WM im Ironman Triathlon teil. Die 30. Auflage der Wiege des Triathlons motiviert Hell on wheels einmal mehr für eine intensive Vorbereitung. Der Bruchsaler hofft auf einen windigen Tag und große Hitze. Das Rennen wird ab den frühen Morgenstunden am 11. Oktober auf www.ironman.com übertragen (ab ca. 17:00 MEZ).
- **26.08.2008 Thomas Hellriegel bereitet sich auf Lanzarote für den Ironman Hawaii vor**
Bruchsal - Thomas Hellriegel wird sich wie in den vergangenen Jahren auch den letzten Schliff für den Ironman Hawaii auf der Kanareninsel Lanzarote holen. Ab dem 16. September wird er zwei Wochen "richtig hart trainieren", bevor es auf den langen Flug nach Big Island, Hawaii geht...
- **02.08.2008 Thomas Hellriegel steigt beim Paide Triathlon aus Estland** - Thomas Hellriegel hat den PAIDE Triathlon in Estland über 1,9km Schwimmen, 90km Radfahren und 21km Laufen nicht beendet. „Ich habe zu keinem Zeitpunkt ins Rennen gefunden, war einfach noch zu müde von Roth! Wenn ich am Donnerstag zurück in Deutschland bin, geht's mit der Hawaii Vorbereitung los...“
- **23.07.2008 Thomas Hellriegel startet in Estland**
Bruchsal - Thomas Hellriegel wird bei der Mitteldistanz von Ain-Alar Juhanson in Estland an den Start gehen.
- **13.07.2008 Thomas Hellriegel neuer Deutscher Meister auf der Langdistanz**
Roth - Thomas Hellriegel hat im fränkischen Roth die Deutsche Meisterschaft im Langdistanz-Triathlon über 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42km Laufen in 8:25:19 Stunden gewonnen. [Mehr...](#)
- **01.07.2008 Thomas Hellriegel gewinnt den 20. Rothsee Triathlon**
Rothsee - Dank einer starken Radleistung und einem soliden Lauf siegt Thomas bei der 20. Auflage des Rothsee Triathlon. Damit kann man von einem guten letzten Test vor dem Quelle Challenge Roth sprechen. Weitere Informationen auch unter 3athlon.de.
- **16.06.2008 Thomas Hellriegel startet beim Rothsee Triathlon**
Bruchsal - Thomas Hellriegel wird a. 29. Juni beim Rothsee Triathlon an der Startlinie stehen. Thomas macht auf seinem Weg zur Challenge in Roth weiter Fortschritte: "*Beim Laufen geht es wieder gut vorwärts. Das Wetter könnte aber besser sein. Ich mache*

jetzt nochmal zwei Wochen etwas mehr, dann Rothsee Triathlon und danach die verbleibenden zwei Wochen locker bis zur Challenge Roth... "

- **08.06.2008 Thomas Hellriegel mit starkem Auftritt im Kraichgau Schönborn** - Thomas Hellriegel wird mit einem starken Auftritt auf dem Rad über die M-Distanz beim Sparkasse Kraichgau Triathlon Festival hinter Chris McCormack und Stephan Vuckovic starker Dritter. Das Rennen belegt die aufsteigende Form vor der Challenge in Roth, an der Hellriegel im Juli teilnehmen wird.
 - **24.05.2008 Thomas Hellriegel beginnt Saison mit Sieg Linz (AUT)** - Guter Saisonbeginn für Thomas in Linz: Er siegt mit einer Zeit von unter 4 Stunden (3:59:45) für die Halbdistanz (1,9-90-21). Dabei war er sehr stark auf dem Rad und fuhr mit 2:09:30 Stunden einen Vorsprung von mehr als 8min heraus und siegte mit Streckenrekord. Auf der neuen Radstrecke mußte ein 4km langer Anstieg gleich 2fach gefahren werden. Bericht auf 3athlon.de
- **06.05.2008 Thomas Hellriegel auf Streckenbesichtigung in Roth**
Roth - Thomas Hellriegel, Ironman Weltmeister von 1997 wird am 11. Mai an der Streckenbesichtigung zur [Challenge Roth](#) 2008 teilnehmen.
- **05.05.2008 Guttenberger+Partner GmbH verlängert Vertrag Freystadt** - Die [Guttenberger+Partner GmbH](#) für Lichtwerbung verlängert den bestehenden Vertrag mit Thomas Hellriegel.
- **25.02.2008 Thomas Hellriegel startet in Estland**
Thomas Hellriegel wird am 2. August 2008 beim Paide Triathlon ins Estland [starten](#). Organisiert wird das Rennen vom Esten Ain-Alar Juhanson. Im Gegenzug wird Juhanson beim Kraichgau Triathlon Festival starten.
- **10.02.2008 Erstes Trainingslager auf Lanzarote**
Thomas Hellriegel hat gemeinsam mit Stephan Vuckovic ein erstes Trainingslager in der neuen Saison hinter sich gebracht. Auf dem Menü stand in der Hauptsache Grundlagenarbeit auf dem Rad.
 - **23.12.2007 Update des Rennkalenders**
Bruchsal - Thomas Hellriegel wünscht allen Fans ein "Frohes Fest" und ein tolles Jahr 2008. Für 2008 sind Starts beim Kraichgau Triathlon, der Challenge Roth und beim Ironman Hawaii geplant. Mehr dazu im [Kalender](#).

- **20.11.2007 Thomas Hellriegel bei Endless Sports**
Gaishorn am See (AUT) - Thomas Hellriegel wird vom 25.11.-28.11.2007 in Österreich bei Endless-sports.com beim Laufrad-Test als Fahrer mitwirken. Dabei soll auch die Sitzposition auf dem Rad weiter optimiert werden.

- **01.11.2007 Thomas Hellriegel auf tour**
Kailua-Kona (Hi, USA) - Thomas Hellriegel ist auf *tour*, besser gesagt im Hawaii-Special der Radzeitschrift *tour*. Top-Fotograf Stefan Eisend hat sich im Auftrag des Magazins daran gemacht „Hell on Wheels“ nicht nur in den klassischen Hawaii-Posen abzulichten. Doch mehr dazu und was es mit 10 Jahren Sieg der Deutschen beim Ironman Hawaii auf sich hat in der [aktuellen tour \(Ausgabe 11/2007\)](#).



- **13.10.2007 Thomas Hellriegel mit DNF beim Ironman Hawaii**
Kailua-Kona (Hi, USA) - Unter keinem guten Stern standen für Thomas Hellriegel die Ironman Hawaii World Championship in diesem Jahr. Nach 54:49

Minuten für das Schwimmen und 4:52:29 Stunden musste er das Rennen aufgeben.

"Ich war sehr enttäuscht vom Wettkampf. Ich hatte die Tage zuvor noch etwas Halsweh und Ohrenscherzen, dachte aber nicht, dass sich das in Wettkampf so stark bemerkbar machen wird. Schon beim Schwimmen ging nichts vorwärts und auf dem Rad war es auch nicht besser. Am nächsten Morgen hatte ich dann richtig Husten und die Nase war auch 'zu'. Die Form war sehr gut und der Aufwand wie immer groß- um so schlimmer wenn man dann merkt, dass am Tag X nichts geht! So ist das eben im Sport. Ich mache jetzt erst man Pause und im nächsten Jahr dann vielleicht einen frühen Ironman."

Das erste Mal seit vielen Jahren in der Geschichte des Ironman auf der Vulkaninsel schafft es kein Athlet aus Deutschland in die Top 10. Viele der Top 10-Kandidaten hatten mit Magen-Darm Problemen zu kämpfen.

- **11.10.2007 Thomas Hellriegel auf der "Road to Kona "**
Kailua-Kona (Hi, USA) - Thomas Hellriegel ist wohlbehalten vor wenigen Tagen aus dem Trainingslager von Lanzarote auf Big Island angekommen. "Ich fühle mich gut, das Rennen kann kommen" sagt der Weltmeister von 2007. Mehr zu Thomas Hellriegel in einem aktuellen Interview auf 3athlon.de und am Renntag auf Ironman.com und den zum Teil Live übertragenden [Fernsehanstalten](#).
- **19.08.2007 Thomas Hellriegel wird 7. in Wiesbaden**
Thomas Hellriegel holt beim IRONMAN Germany 70.3 Wiesbaden den 7. Gesamtplatz. „ Das Rennen war gut. Die Jungs vorne waren eben einfach frischer. Außer Göhner haben die alle keinen IRONMAN im Sommer gemacht. Schwimmen und Rad war gut. Laufen ist

besser, aber immer noch zu schwach. Die Veranstalter haben eine wirklich sehr schwere Strecke auf die Beine gestellt“ erklärt der Bruchsaler am Rennabend.

Hellriegel, der auch am Abend vor dem Rennen (18. August) zur Blutuntersuchung ging hatte einen [Off-Score Wert](#), der sich aus dem Verhältnis Hämoglobin und Retikulozyten ergibt von 76.

- **13.08.2007 Thomas Hellriegel startet in Wiesbaden**

Thomas Hellriegel kehrt mit lobenden Worten von der Streckenbesichtigung des IRONMAN Germany 70.3 Wiesbaden zurück, der am 19. August stattfinden wird. „Die Strecke ist wirklich anspruchsvoll. Das wird kein Spaziergang. Da haben sich Kai Walter und Kurt Denk einen guten Kurs ausgesucht.“ erklärt der Bruchsaler gegenüber [3athlon.de](#).

Das Event wird am Renntag auf [IRONMAN.com](#) und ab 11:15 Uhr im [hessen fernsehen](#) begleitet.

- **24.06.2007 Thomas Hellriegel Deutscher Meister in Roth**

Thomas Hellriegel holt sich beim [Challenge Roth](#) in 8:10:33 Stunden (Schwimmen: 0:49:45 , Radfahren: 4:16:18, Laufen: 3:01:09) den Titel des Deutschen Meisters auf der Langdistanz und wird 4. der Gesamtwertung. Damit gewinnt Thomas Hellriegel als erster und einziger Deutscher alle 3 Meistertitel (Kurz, Mittel- und Langstrecke).

"Es war heute ziemlich windig uns deshalb schwierig zu fahren. Mein Ziel war es beim Radfahren ein Vorsprung auf die Verfolgergruppe zu haben, da ich wusste das ich nicht so schnell laufen kann. Bis Kilometer 34 war ich ja immer noch auf dem zweiten Platz, dann waren die Beine aber richtig zu. Da ging gar nichts mehr. Ich hab schon um meinen DM-Titel gezittert."

- **1.06.2007 Thomas Hellriegel beim der Quelle Challenge Roth**

Roth - Thomas Hellriegel geht bei der Quelle Challenge Roth 2007 als einer der Aspiranten für das Podium an den Start. In diesem Jahr zeigt "Hell on Wheels" vor allem im Laufen aufsteigende Form und ist zuversichtlich an die Leistungen von 2002 anknüpfen zu können. In dem Jahr konnte er bei den IRONMAN Hawaii World Championship den 4. Gesamtplatz erzielen. Ein Portrait der [Nürnberger Zeitung](#) widmet sich Hellriegels Formstand und seinen Wünschen zur Renntaktik.

- **0.06.2007 Thomas Hellriegel mit Vize_titel im Kraichgau**

Bruchsal - Thomas Hellriegel holt sich hinter Faris Al-Sultan [3. Kraichgauer Sparkasse Triathlon Festival](#) über die M-Distanz beim 2. Platz.

- **9.06.2007 Thomas Hellriegel startet beim Kraichgau Triathlon**

Bruchsal - Thomas Hellriegel und Faris Al-Sultan sind am Sonntagabend nach dem [3. Kraichgauer Sparkasse Triathlon Festival](#). als Studiogäste bei [Sport im Dritten](#) (SWR-Fernsehen) zu

sehen. Auch ein Bericht zum Sparkasse Kraichgau Triathlon ist geplant. Beginn der Sendung ist 22.43 Uhr (VPS 22.45). Das Rennen wird im Internet Live begleitet. Ein Link ist auf 3athlon.de verfügbar.

- **30.05.2007 Thomas Hellriegel wurde durch Freiburg betreut**
Bruchsal - Gegenüber dem Webportal 3athlon.de erklärt Thomas Hellriegel, ebenfalls in der Sportmedizinischen Abteilung der Universität Freiburg betreut worden zu sein. Er stellt in diesem Interview heraus „gut und 'sauber' betreut!“ zu werden und hofft auf rigorose Aufklärung: „Freiburg hat ja eine große Untersuchung angekündigt, wer alles was bekommen hat. Ich hoffe sehr, dass das durchgezogen wird und die Ergebnisse öffentlich werden. Dann wird man die 'schwarzen Scharfe' - oder mittlerweile die 'schwarze Herde' - kennen und sehen, dass ich nie dabei war! Ich habe nie gedopt und mich immer dagegen ausgesprochen. Es ist ein echtes Drama, dass durch den Skandal sicher auch so viele ‚saubere‘ Athleten in die Diskussion gezogen werden.“

Hellriegel verweist in dem [Interview](#) darauf von zwei anderen Professoren als die derzeit in Kritik geratenen Ärzte Schmidt und Heinrich betreut worden zu sein. Darunter befände sich auch der Leiter des Instituts.

- **21.04.2007 Mit Red Bull bei der Deutschen Tourwagen am Hockenheimring**
Hockenheim - Auf Einladung von Red Bull war Thomas Hellriegel in Hockenheim bei der DTM. "Es war wieder super schön und spannend! Ich durfte sogar in der Box von Red Bull bei Tomczyk und Ekström reinschauen. Sonst läuft's gut im Training. Auf dem Rad habe ich schon sehr viel gemacht. Im Laufen geht es immer besser."

- **12.02.2007 Thomas Hellriegel baut Saison auf Lanzarote auf**
Club La Santa - Thomas Hellriegel kommt mit einem vollen Trainingslog von seinem Trainingslager auf Lanzarote zurück. Neben einem respektablen 32er Schnitt freut er sich über den neuen Asphalt auf der Kanareninsel und sein neues Bike, daß er wie üblich im Club La Santa eingchecked hat. Mehr unter 3athlon.de.

- **10.01.2007 Thomas Hellriegel fährt auf LOOK 496 Triathlon**
Bad Camberg - Thomas Hellriegel wird in der aktuellen Saison mit dem LOOK 496 Triathlon an den Start gehen. Basierend auf dem wohl erfolgreichsten Bahn- und Zeitfahrrahmen der Welt, dem LOOK 496/396 spielt das französische Geschoß auf den Einzelzeitfahrstrecken im IRONMAN seine ganze Stärke aus.

Zudem wird Thomas Hellriegel vom LOOK Distributor [GROFA GmbH](#) unterstützt.

- **24.12.2006 Ich wünsche allen Besuchern meiner Seite schöne Weihnachten und ein gutes Jahr 2007!**
- **23.12.2006 Thomas Hellriegel für Thalmässing am Start**
Thomas Hellriegel wird 2007 für den TV Thalmässing starten.
- **01.12.2006 Thomas Hellriegel in Kraichgau und Roth**
Bruchsal - Thomas Hellriegel wird 2007 erneut beim [Sparkasse Kraichgau Triathlon Festival und nach einer Zäsur bei der Quelle Challenge Roth](#) an den Start gehen.
 - **22.10.2006 Thomas Hellriegel beendet Ironman Hawaii nicht**
Kailua-Kona (Hi, USA) - Thomas Hellriegel muß nach gutem Schwimmen bei schweren Bedingungen im Wasser (54:42, 49. Platz) und solidem Radsplit (04:34:43, 14. nach dem Rad) wegen einer Achillessehnenreizung zu Beginn des Marathons [aussteigen](#).
- **21.10.2006 Ironman Hawaii 2006**
Der Ironman wird auf [Ironman.com](#), [3athlon.de](#) und [3athlon.net](#) übertragen.
- **16.10.2006 Thomas Hellriegel kurz vor dem Ironman Hawaii**
Thomas Hellriegel befindet sich in der letzten Woche vor seinem Start beim Ironman Hawaii 2006. In [einem Interview auf 3athlon.de](#) meldet er sich aus Kona nach dem Erdbeben zu Wort.
- **18.08.2006 Eurobike: Thomas Hellriegel bei Corratec**
Thomas Hellriegel wird am 31. August am Stand von Corratec an der Eurobike in Friedrichshafen weilen.
- **01.08.2006 Thomas Hellriegel beim Powerman Zofingen**
Zofingen - Thomas Hellriegel wird vom 24. bis 28. August am Ausdauer-Wochenende des Powerman Zofingen teilnehmen. Er wird zusammen mit Olivier Bernhard als Startläufer (10km) und Faris Al-Sultan als Schlußläufer (30km) den Bikepart auf neuer und weiterhin anspruchsvoller Strecke übernehmen.

Das Programm beinhaltet zum Beispiel am Donnerstag die Pressekonferenz und die geführte Radausfahrt auf der Rennstrecke. Am Freitag folgen die Pasta Party und am Samstag eine Podiumsdiskussion. Nach dem Rennen am Sonntag wird Thomas auch an der Siegerehrung teilnehmen.

- **23.07.2006 Ironman European Championship: Verletzung zwingt zur Aufgabe, Thomas Hellriegel enttäuscht über sein Abschneiden**
Frankfurt - Thomas Hellriegel konnte bei den Frankfurter Sparkasse Ironman European Championship am 23. Juli wegen einer erneut aufbrechenden Verletzung das Rennen nicht beenden. *„Bei meinem letzten längeren Lauf zwei Wochen vor dem Rennen in Frankfurt habe ich mir einen leichten Muskelfaserriß in der linken Wade*

zugezogen. Das wurde von Tag zu Tag wieder besser, aber bei einer Belastung wie im Ironman-Rennen spürt man eben jede Schwäche im Körper" erklärt er gegenüber 3athlon.de

„Ich bin sehr enttäuscht, da nach einer guten Schwimmleistung und einer ordentlichen Radleistung beim Laufen noch einiges möglich gewesen wäre. Mir war schon während des Rennens klar, daß da einige Athleten vor mir beim Radfahren 'überzockt' hatten. Nun habe ich aber beim wichtigsten Rennen der ersten Saisonhälfte kein Ergebnis stehen" so der enttäuschte Hawaii-Sieger von 1997 weiter. Thomas Hellriegel wird sich in den nächsten 2 Wochen Gedanken zur Saisonplanung mit Ziel Hawaii machen.

- **20.07.2006 Nur noch 3 x Schlafen**

Frankfurt - Der Hochsommer hat und alle mit drückenden Hitze gepackt - Hawaii-Wetter. In wenigen Tagen findet der bedeutendste Triathlon Europas in Frankfurt statt und Thomas Hellriegel steht auch in diesem Jahr am Start.

Das Megaevent wird am 23. Juli ab dem frühen Morgen auf Ironman.com, der ARD und dem *hessenfernsehen* übertragen. Schaltet ein, kommt nach Frankfurt und drückt 'Hell on Wheels' die Daumen!

- **02.07.2006 Thomas 10. beim Ironman 70.3. Triathlon Antwerp**

Antwerpen (BEL) -Thomas Hellriegel wird bei seinem letzten Formtest vor Frankfurt im Rahmen der Mittelstrecke der Marc Herremans Classics in 3:50:39 Stunden 10. "Das Schwimmen war ok. Nicht so gut wie auf Lanzarote oder im Kraichgau, aber gut. Auf dem Rad lief es das erste mal deutlich besser. Habe auch nur relativ wenig Zeit auf die Spitze verloren. Habe aber auf dem Rad zu wenig getrunken und war dann beim Loslaufen echt platt. Die 2. Hälfte des Laufens ging dann deutlich besser. Aber eben einfach noch zu langsam. Insgesamt war ich aber die letzten beiden Wochen noch recht müde vom Ironman Lanzarote."

- **11.06.2006 Thomas Dritter im Kraichgau**

Kraichgau - Thomas Hellriegel kommt 2:59:48 auf den 3. Platz beim Kraichgau Triathlon Festival.

- **10.06.2006 Thomas Hellriegel startet beim Kraichgau Triathlon Festival**

Kraichgau - Thomas Hellriegel wird am Wochenende beim Kraichgau Triathlon Festival präsentiert von Kraichgau Energie an den Start gehen. Auf der Pressekonferenz wagt er eine erste Prognose - zum WM-Glück der Deutschen Mannschaft gegen Costa Rica...

„Schwimmen lief beim Ironman Lanzarote Canarias Triathlon schon ganz gut, an Land hatte ich dann noch etwas Probleme. Seither habe ich aber noch mal einen Leistungssprung gemacht.“ Auf das Eröffnungsspiel angesprochen: „Meistens sind die ja nicht so toll, deswegen tippe ich mal ‚nur‘ 1:0 für Deutschland!“

Mehr auf 3athlon.de

- **20.05.2006 Thomas Hellriegel 8. in Lanzarote**



Lanzarote - Thomas Hellriegel wird beim 15. Ironman Lanzarote Canarias 8. Seine Gesamtzeit für 3,8km Schwimmen (00:46:29), 180km Radfahren (05:15:41) und den Marathon

(03:07:57) ist 09:15:21. Die Jubiläumsausgabe war wegen der starken Winde die härteste seit 1999.

- **18.05.2006 Thomas Hellriegel im Interview**

Lanzarote - Thomas Hellriegel im [Interview](#) auf 3athlon.de über seine Krankheit, der Liebe zu Kona und den Möglichkeiten beim Ironman Lanzarote. Der Ironman Lanzarote wird am Samstag ab 6:00 Uhr auf der [Website der WTC](#) in deutscher und englischer Sprache begleitet.

- **13.05.2006 Thomas Hellriegel auf Lanzarote eingetroffen**

Lanzarote - Thomas Hellriegel ist am 13. Mai im [Club la Santa](#) eingetroffen, um am Ironman Lanzarote teilzunehmen.

Für die Auflage 2006 wird ein sehr spannendes Rennen der Herren erwartet. Der Sieger des prestigeträchtigen Events darf sich mit einigen der weltbesten Radfahrer über die Langstrecke messen.

Durch die Konstellation wird ein Ausscheidungsfahren mit hohem Leidensdruck beim Laufen erwartet. "*Das wird eine richtig harte Nummer auf dem Rad und wer dann noch laufen kann gewinnt*"

erklärt Thomas Hellriegel, Sieger der Jahre 1995 und 2003 gegenüber [3athlon.de](#) die Sachlage. So einfach ist das also mit dem Ironman auf Lanzarote...

- **24.02.2006 Pressekonferenz von Corratec am 29. März**

Raubling - Thomas Hellriegel wird am 29. März mit seinem neuen Radsponsor [Corratec](#) den Maßrahmen [Corratec G.P.M.](#) für die aktuelle Saison im Rahmen einer Pressekonferenz am Firmensitz vorstellen.

- **07.02.2006 Trainingslager Lanzarote erfolgreich**

Thomas Hellriegel blickt nach seinem Virusinfekt aus dem Vorjahr sehr zuversichtlich in die Saison 2006. "*Das Trainingslager im Club La Santa verlief sehr gut für mich. ich habe schön Grundlage trainiert und dort auch mit dem Schweizer Red-Bull-Sportler Sven Riederer trainiert. Insbesondere beim Laufen war er eine Hilfe, um weiter an der Schnelligkeit zu arbeiten.*"

- **01.01.2006 Thomas Hellriegel sagt Start in Frankfurt zu**

Frankfurt - Thomas Hellriegel startet bei den [Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship](#).

„Ich möchte in Frankfurt mein bisheriges Ergebnis verbessern und ein richtig gutes Rennen hinlegen. Es freut mich sehr, dass ich die Virusinfektion endgültig überwunden habe! "

- **23.12.2005 Thomas Hellriegel auf Corratec Carbonrahmen nach Maß unterwegs**

Raubling. 870 Gramm Rahmengewicht bringt ein Carbonrahmen auf die Waage. Der [Corratec G.P.M.](#) ist das neue Highlight aus der [corratec](#) Edelschmiede von Rahmenbaumeister Mauro Sannino. Durch eine extrem aufwendige und spezielle Wicklungstechnik in der Carbonverarbeitung ist dieser superleichte Maßrahmen möglich. Ganz nach den Wünschen des Kunden kann der Rahmen an den belastungskritischen Stellen besonders verstärkt und bearbeitet werden. Die eingepressten Lagerschalen aus Titan ermöglichen eine sehr filigrane und trotzdem sehr verwindungssteife Bauweise im Tretlagerbereich.

Thomas Hellriegel ist begeistert: *„Die Rahmen sind der absolute Traum. Man kann genau spezifizieren, wo man etwas mehr Material haben möchte. Ich habe mich dazu entscheiden etwas mehr Material im Tretlager und am Steuerrohr zum Einsatz kommen zu lassen.“* Ergänzt wird der Rahmen des ersten Hawaii-Weltmeisters aus Deutschland um [DMT-Radschuhe](#).

- **24.11.2005 Trainingsaufenthalt auf Fuerteventura**

Thomas Hellriegel wird zusammen mit Stephan Vuckovic vom 5. bis 13. Dezember ein erstes Trainingslager für Radgrundlagen auf Fuerteventura durchführen ([Bilder](#)).

- **18.11.2005 Thomas Hellriegel kehrt nach Baden-Württemberg zurück**

Thomas Hellriegel aus Bruchsal, der erste deutsche Gewinner des Ironman auf Hawaii, kehrt nach langjährigem Gastspiel in Witten nach Baden-Württemberg zurück. Er wird im nächsten Jahr für den TV Forst starten

- **15.10.2005 Thomas Hellriegel in Kona auf Platz 42**

Kailua- Kona (Hawaii) - Thomas Hellriegel ist nach seiner Infektion mit dem Pfeifferschen Drüsenfieber in 08:56:55 Stunden auf Platz 42 ins Ziel gekommen. *"Ich bin eigentlich ganz zufrieden, dass nach der Krankheit und mit rund 6 Wochen Training das Rennen schon ganz ordentlich lief. Bis zum Energy-Lab ist es trotz neuer Draftingregel gut gegangen. Danach ging wirklich nicht mehr viel und ich habe klar die Defizite im Laufen gemerkt.*

Lustigerweise habe ich früh Chris McCormack eingesammelt und ihn rund 140km auf dem Rad im Schlepptau gehabt. Dass er angeknockt, wie er aussah noch mit dem schnellsten Marathon so weit nach vorne gekommen ist finde ich erstaunlich!"

Thomas Hellriegel wird im Dezember nach Fuerteventura gehen und im Januar ein erstes Trainingslager mit Stephan Vuckovic auf Lanzarote abhalten.

- **14.10.2005 IRONMAN Hawaii LIVE**

Kailua-Kona - Die Ford IRONMAN Hawaii Triathlon Championship werden LIVE auf [IRONMANLIVE.COM](#) und natürlich noch am Renntag im TV ([ZDF](#)) und auf [3athlon.de](#) begleitet.

- **07.10.2005 Thomas Hellriegel kommt in Kona an**
 Thomas Hellriegel hat mit Markus Forster und Daniel Unger zusammen auf Lanzarote gut trainiert und fühlt sich fit: "*Ich freue mich schon riesig nach langer Krankheit auf die Teilnahme beim IRONMAN 2005*".
- **04.10.2005 SRM Messdaten LIVE**
 Kailua-Kona (Hawaii) - SRM und 2Peak.com werden in Echtzeit Daten der aufgebrachten Leistung beim Radfahren mit der SRM-Messkurbel und drahtloser Datenübertragung ins Internet übertragen. Die Wattleistung wird mit speziellen Dehnungsmessstreifen direkt in der Kurbeleinheit erfasst und via Satellit weitergegeben. Zu den [Daten aus 2004](#).
- **16.08.2005 Thomas Hellriegel im TV**
 Am Samstag, den 20.08.2005 ist Thomas Hellriegel auf Bayern 3 ab 16:05 Uhr mit einem Bericht über Kulmbach vertreten. Am Dienstag, den 23.08.2005 ist er im ARD Buffet ab 12:15Uhr Studiogast.
- **13.08.2005 Staffelstart bei den Deutsche Meisterschaften in Kulmbach**
 Im Rahmen der Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz ist Thomas Hellriegel als Radfahrer in der Staffel unterwegs gewesen. "*Es ging schon erstaunlich gut. Die 91,5km bin ich in 2:22h mit über 1000 Höhenmetern und 18°C bei böigem Wind laut SRM-System von Schoberer mit deutlich über 300 Watt gefahren. Der Puls war ok. Vom 18.09.-02.10. werde ich mit Markus Forster auf Lanzarote trainieren. Ich gehe im Moment davon aus, dass ich auf Hawaii starten kann. Mehr gibt es an dieser Stelle dazu*".
- **20.07.2005 DTM Norisring, Nürnberg**
 Thomas Hellriegel war am Wochenende zu Gast bei der DTM am Norisring und konnte sich den neuen [Opel Astra OPC](#) ansehen und testen: "*Das absolut Beste war, dass Stefan Holzner und ich mit den neuen 240 PS Astra OPC ein paar Runden auf der Rennstrecke drehen durften!*"
- **8.07.2005 Beim Opel Ironman Germany Triathlon 2005 LIVE dabei**
 Wer nicht am 10. Juli an die Strecke kommen kann sollte den Opel Ironman Germany Triathlon im hessenfernsehen und der ARD verfolgen. Im Internet wird [3athlon.de](#) den deutschen und englischen Liveticker verlinken.
- **6.07.2005 Thomas Hellriegel in der SPORT Bild**
 Hamburg - Europas größte Sportzeitschrift *SPORT Bild* widmet in der am 6. Juli erscheinenden Ausgabe 27 ganze 12 Seiten dem Opel Ironman Germany und dem Mythos Ironman Triathlon Hawaii. Der Ironman Triathlon Hawaii und die beiden einzigen Hawaii-Sieger aus Deutschland, Thomas Hellriegel und Normann Stadler aus den Jahren 1997 und 2004 werden in einem Portrait von Steven Jörgensen vorgestellt.

- 8.06.2005 Start beim Opel Ironman Germany Triathlon abgesagt**

Thomas Hellriegel muss schweren Herzens seinen Start beim Opel Ironman Germany Triathlon auf Grund einer abklingenden Virusinfektion absagen. *„Letzte Tests ergaben, dass ich mich noch nicht belasten kann. Um weitere 'Rückfälle' zu vermeiden, muß die Krankheit erst voll ausgeheilt werden. Ich werde das Mond Team vom 30.06. bis 04.07. in Klagenfurt betreuen und hoffe sehr, dass sich viele Athleteninnen und Athleten für Hawaii qualifizieren können.*
- 5.06.2005 Blutwerte stabilisieren sich**

Bruchsal - Ein Test der Blutwerte am 20. Juni hat ergeben, dass sich diese stabilisiert haben. Ob ein Start in Frankfurt möglich sein wird entscheiden die nächsten Wochen. *"Ich fühle mich schon erheblich besser, bin aber noch immer nicht voll belastbar. Meine Hoffnung zielt nun auf zügige Fortschritte im Training - danach kann ich Anfang Juli Entscheidungen zur Rennsaison 2005 treffen."*
- 3.06.2005 Thomas Hellriegel sagt Start beim Kraichgau Triathlon ab**

Bruchsal - Thomas Hellriegel kann wegen eines verschleppten hartnäckigen Virusinfekts am Wochenende nicht beim Kraichgau Triathlon an den Start gehen - auch ein Start beim Kohler Haardman ist im Augenblick fraglich. Noch ist nicht geklärt, ob es sich um eine abklingende akute Infektion des Pfeifferschen Drüsenfiebers handelt (EBV) oder eine alte Erkrankung gerade neu aufbricht. Die nächsten 3-4 Wochen sollen Klarheit bringen.

„Ich muss mir nach dem letzten Trainingslager einen Infekt zugezogen haben. Dies hat auch ein großes Blutbild bei der mich betreuenden Universitätsklinik Freiburg bestätigt. Bis sich die Werte normalisiert haben werde ich kürzer treten, um meinen Start beim Opel IRONMAN Germany Triathlon nicht zu gefährden. Das bedeutet leider das klare 'Aus' für meinen Start in Kraichgau."
- 01.06.2005 Thomas Hellriegel zusammen mit Daniel Unger auf Lanzarote**

In der [Bildergalerie](#) sind Aufnahmen aus Lanzarote im Frühjahr 2005.
- 26.04.2005 Thomas Hellriegel im Interview**

mit der Zeitschrift *triathlon* und auf [3athlon.de](#)
- 24.03.2005 WTC schließt sich Anti-Doping Code der WADA an**

USA - Die World Triathlon Corporation, Ausrichter der IRONMAN Rennen hat sich der WADA angeschlossen. Aktuell beinhaltet dies die Verfahrensweise bei positiven Dopingtests durch die zuständigen Verbände, die auch eine Verhängung von provisorischen Suspendierungen für die Langdistanzserie beschreiben.

Links [IRONMANLIVE.com](#) und [3athlon.de](#).
- 14.03.2005 Thomas Hellriegel bei Bruchsal xk-tv**

Thomas Hellriegel gibt ein [Videointerview](#) im Rahmen der Presskonferenz zum [1. Sparkasse Kraichgau Triathlon Festival](#).

- **20.02.2005 Thomas Hellriegel nimmt am Rhein-Neckar-Cup 2005 teil**
Die [3 Rennen](#) in Ladenburg, Heidelberg und Viernheim zeichnen sich alle durch sehr anspruchsvolle Radstrecken aus.
- **08.02.2005 Thomas Hellriegel mit neuen Impressionen aus Hawaii**
In der [Galerie](#) sind weitere Impressionen aus Kona verfügbar.
- **26.01.2005 Thomas Hellriegel im Autohaus Breisgau.**
Bei einem Termin zur Wahl der Miss Germany war Thomas Hellriegel in hübscher und großer Gesellschaft. ([Zur Galerie](#)).
- **04.01.2005 Thomas Hellriegel im Skilanglauflager Davos**
Thomas Hellriegel nimmt im Januar an einem Skilanglauflager der DTU in Davos teil.
- **03.01.2005 Thomas Hellriegel im Interview mit der FAZ**
Thomas Hellriegel gibt zusammen mit Normann Stadler ein ausführliches Interview in der [FAZ](#) zu aktuellen Themen im Triathlonsport.
- **02.01.2005 Update des Rennkalenders**
Das neue Jahr bringt ein Update des [Rennkalenders](#) mit sich. Dort sind auch die geplanten Trainingslager verzeichnet.
- **24.12.2004 Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr**
"Ich wünsche allen Besuchern meiner Site ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr."
- **03.12.2004 Leserwahlen der deutschen Magazine**
Kassel/Hamburg - Stimmt bei der Wahl zum ***Triathleten des Jahres*** der Zeitschrift *triathlon* (Ausgabe 31/2004) für Thomas Hellriegel. Eine zweiter Wahlgang benötigt [eure Stimme](#) für den ***3athleten des Jahres*** von *3athlon.de eZine*.
- **01.12.2004 Thomas Hellriegel im Interview über das Winterraining**
Er ist ein Sonnenliebhaber und wenn es geht, kehrt er dem kalten Deutschland den Rücken zu und fliegt auf die Kanarischen Inseln zum Trainieren. Aber oft muss auch Thomas Hellriegel im deutschen Winter trainieren. [Mehr lesen](#)
- **14.11.2004 Thomas Hellriegel als Gast bei Sport im Dritten des SWR**
Thomas Hellriegel wird am 14. November als Talkgast des SWR in der Sendung Sport im Dritten ab 21:45 Uhr zur Verfügung stehen.
- **12.11.2004 Stellungnahme zur positiven A-Probe von Nina Kraft**
„Auf Grund der akuten Ereignisse möchte ich klarstellen, dass ich Doping strickt ablehne! Ich möchte aber auch feststellen, dass Spitzenleistungen ohne Doping möglich sind. Hierzu möchte ich anmerken, dass ich schon seit vielen Jahren freiwillig im Dopingkontrollsystem der DTU bin und somit unangekündigte Trainingskontrollen jederzeit möglich sind. Ich werde mich in naher Zukunft bei der DTU dafür [einsetzen](#), dass alle Langstrecken Pros in

Deutschland verbindlich im Dopingkontrollsystem teilnehmen müssen."

- **01.11.2004 Startzusage für das *Erste Kraichgauer Triathlon Festival***

Thomas Hellriegel hat seine Startzusage für das [Erste Kraichgauer Triathlon Festival](#) am 5. Juni gegeben. *„Das Rennen mit seinen drei verschiedenen Streckenlängen und dem anspruchsvollen Höhenprofil ist als klassischer Non-Draftingkurs eine Bereicherung in meinem Rennkalender und ist meine Empfehlung wert.“*

- **6.10.2004 IRONMAN Hawaii 2004**

Thomas Hellriegel steigt beim IRONMAN Hawaii 2004 nach dem Radfahren aus: *„Ich kann mir noch nicht genau erklären, woran es gelegen hat. Gestern war das Gefühl beim vorbereitenden Training noch in Ordnung, aber bereits beim Schwimmen habe ich gemerkt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Es war ein rabenschwarzer Tag und ich kann noch nicht sagen, wieso ich von Anfang an kraftlos war.“*

- **4.10.2004 IRONMAN Hawaii 2004**

Thomas Hellriegel hat zusammen mit Markus Forster sein Quartier im *White Sands* aufgeschlagen und genießt die Tage vor dem Rennen: *„Das Training auf Lanzarote lief problemlos. Ich bin auf den Rennverlauf auf Hawaii gespannt. Ich bin körperlich und geistig erheblich ausgeruhter, als im letzten Jahr und die Abschaffung der Staggerrule kommt meinem Leistungsprofil entgegen.“*

Der Ironman Hawaii 2004 wird ausführlich im Triathlon Magazin [3athlon.de eZine](#) oder in englischer Sprache auf [Ironmanlive.com](#) begleitet.

- **8.09.2004 Aufenthalt auf Lanzarote**

Thomas Hellriegel bereitet sich seit diesem Wochenende im Club la Santa (Lanzarote) auf den IRONMAN Hawaii vor.

- **9.08.2004 Triathlon in Mainz**

Thomas Hellriegel belegt beim Sprint-Triathlon in Mainz den 6. Gesamtplatz.

- **1.07.2004 Opel IRONMAN Germany Triathlon**

Thomas Hellriegel belegte beim 3. Ironman Germany in Frankfurt, in einer Zeit von 8:35h, den 7. Platz.

- **09.07.2004 Opel IRONMAN Germany Triathlon LIVE**

Der Opel IRONMAN Germany Triathlon wird am Sonntag ab den frühen Morgenstunden auf der offiziellen Veranstaltungsseite [www.opel-ironman.de](#) und [www.ironmanlive.com](#) in deutscher und englischer Sprache mit Ticker, Bildern und Livestreaming begleitet. Schon ab 6:45 Uhr können Sportbegeisterte und Triathlonfans den Schwimmstart am Langener Waldsee live mitverfolgen. Zusatzinformationen und Analysen sind unter [www.3athlon.de](#) erhältlich.

- **07.07. Thomas Hellriegel im Interview auf [tri2b.de](#): "Ich habe, im Gegensatz zu Hawaii, in Deutschland noch nie einen Ironman gewonnen - und das will ich schon noch ändern. Deshalb bin ich das**

Risiko eingegangen, ganz auf die Karte Frankfurt zu setzen. Ich bin jedenfalls wesentlich ausgeruhter als im Vorjahr und hoffe, dass es am Sonntag endlich klappt. "

- **06.07. Thomas Hellriegel schaut wenige Tage vor dem [Opel IRONMAN Germany Triathlon](#) optimistisch und mit Rennhunger auf den 11. Juli:**

„Natürlich hoffe ich an erster Stelle auf richtiges ‚Hellriegelwetter‘, warm sollte es schon sein – richtig warm! Dies wird auch der Endzeit gut tun. Das Feld erinnert mich wegen der vielen gemeldeten Weltklasse-Profis an Roth 1997, als von Anfang an auf der Jagd nach Luc van Lierde ein sehr hohes Tempo angeschlagen wurde. Nur so kommen Zeiten unter 8:10 Stunden zustande.“

Zur Renntaktik an sich kann ich nicht so viel verraten, weil es dort auch nur wenige Geheimnisse gibt. Die Marschroute für mich sieht einen etwas besseren Schwimmsplit als derjenige von Stefan Holzner vor und dann müssen wir schauen, dass er mich einsammelt und wir und die anderen starken Deutschen nach vorne weg springen können. Jürgen Zäck (sofern er kein Handicap wegen seiner [Verletzung](#) hat) und Normann Stadler gesellen sich mit etwas Glück auch noch dazu und dann kann man sicher Druck auf die beiden Amerikaner Tim DeBoom und Peter Reid, sowie auch auf den Neuseeländer Cameron Brown ausüben.

Das kann man nicht immer so planen und es kann völlig anders verlaufen. Wenn wir nicht bereits am Rad die ganze Zeit am Limit fahren ist ein Marathon von 2:52 bis 2:55 für mich selbst machbar. Ich fühle mich gut und habe Lust auf das Rennen, das ein einmalig gut besetztes Startfeld besitzt.“

- **12.06. Thomas Hellriegel wird beim Kohler Haardman über die Mitteldistanz Gesamtzweiter** und bestätigt die ansteigende Formkurve vor dem Opel IRONMAN Germany Triathlon.
- **15.05. Thomas Hellriegel gewinnt den Triathlon in Bad Waldsee souverän** und kann auf den letzten 15 Kilometern auf dem Rad noch einen Vorsprung von über 2 Minuten herausfahren.
- **09.05. Thomas wird bei kühlen Temperaturen 8. beim Triathlon in Buschhütten.** In der [Galerie](#) sind aktuelle Bilder vom Event.
- 08.05. Thomas Hellriegel [startet](#) an diesem Wochenende beim Triathlon in Buschhütten und eine Woche später in Bad Waldsee über die Sprintdistanz.

- 07.05. Aktuelle Bilder aus den Trainingslagern Mallorca und Teneriffa sind [online](#). Ebenfalls neu ist die aktuelle [Autogrammkarte](#) (.pdf).
- 11.04. Thomas Hellriegel im großen Interview der FAZ von Michael Eder : " Die Schmerzen kommen beim Radfahren. Rücken, Beine, Nacken. Ich denke sonst oft ans Aufgeben bei einem Ironman, fünfzigmal, hundertmal, aber diesmal kam dieser Punkt nicht. Wenn du vorn liegst, keine ernstesten Probleme hast und deinen Traum vor Augen siehst, dann gehst es immer weiter. Im Rennen - ich weiß nicht, warum - überkommt mich oft eine extreme Traurigkeit , auch diesmal. Das war schon immer so. Eigentlich bin ich niemand, der zu Depressionen neigt, im Gegenteil, ich freue mich auf jeden Tag, aber im Rennen in diesem Ausnahmezustand, fühle ich oft eine so tiefe Traurigkeit, dass ich weinen könnte. Sie kommt und geht, ich kann das nicht kontrollieren. Wenn ich in Führung liege und alles gut läuft, ist das nicht anders, im Gegenteil: Es ist dann meist sogar extremer, aber es behindert mich nicht, es ist nicht leistungshemmend, ich habe sogar das Gefühl, dass ich auf dem Rad dann härter, dass ich schneller fahre."

"In der Wechselzone....

Wenn du dich hinsetzt, reagiert dein Körper wie ein Auto, das einen ganzen Tag über die Autobahn geprügelt wurde und nun anhält. Er läuft heiß. Ohne Fahrtwind fängt dein Körper an zu kochen, du musst ihn mit Wasser kühlen. Du versuchst, ruhig anzulaufen damit sich Muskulatur an die andere Belastung gewöhnt." Weitere Inhalte können der [FAZ](#) entnommen werden.

- 11.03. Thomas Hellriegel wird in diesem Jahr wieder beim [Sixtus Alpentriathlon am Schliersee](#) an den Start gehen. Zudem wird er sein Trainingslager auf Mallorca unterbrechen, um bei der bundesweiten Vorstellung des neuen Opel Astras im Autohaus Brass am [21. März](#) dabei zu sein. Thomas wird dort auf andere Sportler, wie Bruno Labbadia (Fußball), Joachim Winkelhock (Rennsport), Robert Maras (Basketball) uvm. treffen.
- 11.02. Thomas Hellriegel ist aus seinem ersten [Trainingslager](#) auf Lanzarote zurückgekehrt. Im Februar steht ein weiteres [Lager](#) mit Markus Forster und Stefan Holzner sowie ein Aufenthalt auf Mallorca mit Hannes Hawaii Tours im März an, an das sich im April Teneriffa und im Mai Frankreich anschließt.

Des Weiteren kommt Thomas Hellriegel in der morgigen Ausgabe der [Süddeutschen Zeitung](#) zu Wort und äußert sich über die aktuelle Draftingdiskussion auf den kurzen Triathlonstrecken der DTU.

- 01.02. Petition zur Erhaltung der alten Windschattenbox im Triathlon
Der aktuelle Linktipp dreht sich um die Petition zur Beibehaltung der

alten Windschattenbox von 10x3 Metern bei Rennen der kurzen Strecken. Sie ist an der Basis vorbei auf 5x2 Meter verkürzt worden und hat den Charakter der Sportart wesentlich verändert. Wer mag, sollte seine Stimme für die Wiedereinführung von „10x3“ abgeben: Draftathlon.com

- 13.12. Stimmt bei der Leserwahl zum 3athleten 2003 ab und gibt Thomas [eure Stimme](#).
- 11.12. Thomas wartet auf das [Christkind...](#)
- 8.12. Am Donnerstag, den 11.12. ab 21:00 Uhr findet ein Chat mit Thomas Hellriegel und [Faris Al-Sultan](#) auf [3athlon.de](#) statt.
- 7.12. [Aktuelle Bilder](#) von Hawaii sind in der Galerie ergänzt worden.

25.11. Thomas im Kurzinterview beim [3athlon.de eZine](#)

- 18.10. Thomas Hellriegel erreicht zum 25jährigem Jubiläum des IRONMAN Hawaii Platz 11. (8:37:46).

Der Ironman Hawaii 2003 wird ausführlich im Triathlon Magazin [3athlon.de eZine](#) oder auf [Ironmanlive.com](#) begleitet.

- 17.10. Thomas Hellriegel in einem Interview der [ARD](#).
- 11.10. Thomas ist in guter Form und wohlbehalten aus dem Trainingslager zurückgekehrt. [Ein Kurzinterview](#)
- 12.09. Thomas ist mit zahlreichen anderen deutschen Profis vom 16.09. bis 07.10.2003 im Trainingslager im Club La Santa auf Lanzarote, um sich auf das Jubiläumsrennen beim Ironman Hawaii vorzubereiten.
- 21.08. Thomas schwimmt zukünftig in Neoprenanzügen der Firma [Orca Performance Speedsuits](#).
- 17.08. Thomas Hellriegel (GER) und seine Kollegen vom Opel Triathlon Team haben es sich auf dem Nürnburgring bei der DTM gemütlich gemacht. Neben Technikdetails und Rennstreckenbesichtigung mit kompetenter Unterstützung durch den DTM-Fahrer und Triathleten Manuel Reuter ist auch eine kleine Spritztour als Beifahrer mit dem DTM-Fahrer Jeroen Bleekemolen (NL) in dem Opel DTM Auto vom letzten Jahr (ca.470PS und 0-100km/h in unter 4 Sekunden) möglich gewesen. [Bilder vom Wochenende](#).
- 09.08. Thomas Hellriegel wird 4. bei den Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz in Kulmbach. Wegen einer schwachen Laufleistung kam Thomas nicht über diesen Platz hinaus. Ein

Resultat, das auf die vielen harten Wettkämpfe der letzten Wochen zurück zu führen ist. Jetzt ist erst mal Pause angesagt.

- 26.07. Mit einem 9. Platz in der Bundesligawertung beim Sixtus Alpen-Triathlon meldet sich Thomas Hellriegel erstaunlich gut erholt vom Opel Ironman Triathlon im Wettkampfgeschehen zurück.
- 22.07. Startzusage für die Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz in [Kulmbach](#).
- 13.07. [5. Gesamtplatz](#) beim Opel Ironman Germany Triathlon.
- 23.06. Startzusage für [Schliersee](#).
- 22.06.03 Thomas Hellriegel wird [Gesamtdritter](#) beim [Bonn Triathlon](#) und fühlt sich nach dem Ironman Lanzarote und der DM über die Kurzdistanz langsam immer frischer für den Opel Ironman Germany Triathlon Mitte Juli. [Bilder vom Rennen](#).
- 02.06.03 Thomas Hellriegel plant Gastspiel für einen Tag bei der [Deutschlandtour 2003](#). Er wird nach der sechsten Etappe (Einzelzeitfahren) Maulbronn - Bretten (ca. 41 km), am Sonntag, 08. Juni 2003 gegen 9:20 Uhr starten.
- 27.05.03 Ein paar [Bilder](#) von Lanzarote.
- 17.05.03 In einem harten Rennen gewinnt Thomas Hellriegel den Ironman Lanzarote in 8:56:45 mit 1:55 Minuten Vorsprung vor Kirill Litovsenko.
Thomas im Kurzinterview im Ziel über den Rennverlauf: "*Glaubt mir, das ist ein sehr hartes Rennen. Ich dachte, dass ich auf dem Rad davonfahren könnte, aber ich konnte nicht. Ich fühlte mich stark, aber lediglich 2 oder 3 Minuten Vorsprung sind unter dem Strich herausgekommen.*
[...] Nun kam plötzlich Kirill näher und näher: 1:20, 1:10 Rückstand. Er war sehr stark und ich musste alles geben, um vorne zu bleiben." [Updates auf 3athlon](#).
- 14.05.03 [Interview mit Thomas Hellriegel](#) vor dem Ironman Lanzarote am 17.05.2003
- 07.05.03 Die letzten [Tests](#) in Bad Wildungen im Medizinischen Zentrum Parkhöhe sind sehr positiv verlaufen und geben Hoffnung für ein gutes Abschneiden beim Ironman Lanzarote am 17. Mai. Thomas wird am 10. Mai nach Lanzarote fliegen und im Club La Santa wohnen.
- 10.04.03 Der Bundespräsident Johannes Rau hat Thomas Hellriegel das silberne Lorbeerblatt verliehen. Dieses wurde ihm durch den

Minister des Inneren Otto Schily am 31.03. im Inter Conti Hotel in Berlin überreicht. Zum [ausführlichen Bericht](#) und zur [Bildergalerie](#).

- 16.03.03 Thomas Hellriegel ist fit aus seinen Trainingslagern zurückgekehrt und seine gerade in Bad Wildungen abgeschlossenen [Tests](#) deuten auch für 2003 auf eine gute Saison hin.
- 03.03.03 Fotos aus dem [Radtraininglager](#) auf Teneriffa. Thomas Hellriegel zum Ablauf des Lagers: "Das Trainingslager auf Teneriffa war sehr hart, wird aber auch viel bringen, denke ich."
- 03.03.03. Thomas Hellriegel wird beim [Bonn Triathlon](#) an den Start gehen.
- 12.02.03 Thomas Hellriegel startet zusammen mit Faris Al-Sultan und Markus Forster in der Saison 2003 für das Asics Team Witten.
- 17.01 Neben dem Opel IRONMAN Germany und dem IRONMAN Hawaii wird die Saison im Mai über die Langstrecke mit dem [IRONMAN Lanzarote](#) eröffnet.
- 27.12. Pressemitteilung zum Start beim Opel IRONMAN GERMANY: Thomas Hellriegel wird am 13.07.2003 beim Opel IRONMAN GERMANY starten. Neben diesem Wettkampf und dem Klassiker auf Hawaii ist noch ein weiterer IRONMAN im Jahr 2003 geplant. Da die Verhandlungen in diesem Fall noch nicht abgeschlossen sind, ist eine Aussage welches weitere Rennen den Zuschlag erhalten wird noch nicht machbar.
In einem Interview fügt Thomas Hellriegel an: *„Ich erhoffe mir von der Rhein-Main-Gegend etwas mildere Temperaturen, als bei dem Rennen in Roth - besonders am Morgen zum Start. Dies wird mir als sehr hitzeabhängigen Athleten hoffentlich einen kleinen Vorteil bringen.*
Ich freue mich auch auf ein weiteres Zusammentreffen mit Jürgen Zäck und Normann Stadler, weil dann wohl eine recht schnelle Radzeit realisiert werden kann.“
- 27.12. Ein ergänzendes [Interview zu den Startterminen 2003](#).
- 27.12. Update von [Trainings- und Rennkalender 2003](#).
- 15.12. Einige neue Bilder sind in der [Galerie](#) online.
- 08.12. Interview mit [Thomas Hellriegel](#).

- 18.11. Thomas Hellriegel hat es auf das Cover der 2monatlich erscheinenden [Triathlete AUS](#), Ausgabe 10/2003 gebracht.
- 06.11. Thomas im [Interview auf 3athlon](#)
- 20.10. Erste Bilder aus [Hawaii](#).
- 19.10 Thomas Hellriegel wird auch 2002 bester Deutscher auf Hawaii und sichert sich nach einem starken Auftritt auf dem Rad in 8:36:59 den 4. Gesamtplatz. Er ist in acht Rennen zum sechsten Mal bester Deutscher geworden.

Kurzinterview im Zielbereich: "Das Schwimmen und Rad lief super, beim Laufen habe ich bis zur Hälfte des Kurses geführt und es hat mich sehr gefreut an der Spitze des Feldes zu liegen. Ich bin zwar ein wenig unglücklich Vierter zu sein, aber vom Rennverlauf her, war es wesentlich besser als im letzten Jahr und deshalb bin ich fast glücklicher über den vierten Platz als über meinen dritten Platz im Jahr 2001 ."

Details zum Rennen gibt es auf [3athlon](#).

- 18.10. Ein weiteres Interview wurde mit Thomas geführt. Es ist bei der [taz](#) verfügbar.
- 17.10. Thomas Hellriegel wird in einem Artikel in der *Bravo Sport* Nr. 23, S. 60 vorgestellt.
- 16.10.02 Weitere Bilder haben Einzug in die [Galerie](#) gefunden.
- 12.10.02 Thomas ist fitt aus Lanzarote zurück und hat ein Interview auf [3athlon.de](#) gegeben.
- 12.10.02 Die [Bildergalerie](#) mit aktuellen Fotos ist geöffnet.
- 17.09.02 Thomas bereitet sich auf Lanzarote auf den Ironman Hawaii 2002 vor.
- 29.08.02 [2. Platz](#) beim Regenbug Triathlon und 9. Platz beim Emscher Nachtriathlon.

- 28.07.02 [2. Platz beim Schluchsee](#)
Beim Schluchseetriathlon im Schwarzwald ging am Samstag Thomas Hellriegel über die Olympische Distanz an den Start. Er hatte es vor allem mit Norman Stadler und Mika Luoto zu tun. Nach einem spannenden Rennen musste er sich mit etwa einer halben Minute dem in der direkten Vorbereitung für IM Frankfurt befindlichen Stadler geschlagen geben. Dritter wurde Luoto mit schon größerem Abstand. Thomas fühlt sich nach eigenen Angaben schon wieder gut erholt nach dem Quelle-Challenge und wird als nächsten Wettkampf den Regensburger Triathlon bestreiten (Jürgen Sessner).
- 28.07.02 Thomas über den [Quelle Challenge Roth](#).
- 22.07.02 [Rennkalenderupdate](#).
- 15.07.02 Die Bildergalerie wird kommen. Wir suchen nur noch ein paar schöne Fotos zusammen.
- 14.07.02 [3. Platz beim OCR](#).
- 30.06.02 [2. Platz Rothsee](#).
- 16.06.02 [2. Platz Bonn](#).