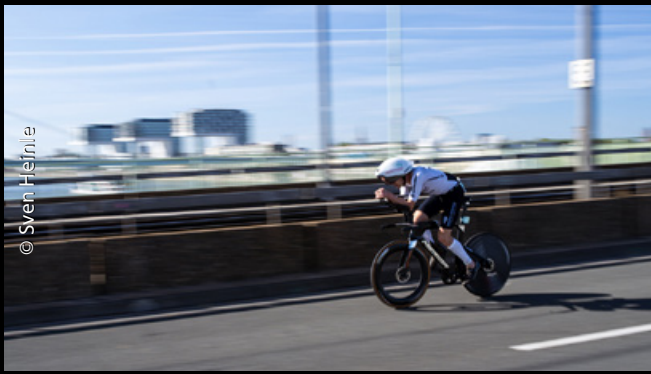


© Simon Hagen



© Sven Heinle



© Christoph Rucker



© Christoph Rucker



© Christoph Rucker



© Marco Neumann



# JULIAN GROSSKOPF



# IRONMAN 70.3 CHAMPION VENICE-JESOLO 2024



First start in the  
IronMan 70.3 series  
with the overall victory  
and in the age group:  
**VENI, VIDI, VICI**



# FAST. STRONG. PRESENT.

## Großkopf beweist seine Langstrecken-Qualität

Bei kaum einem Marathon versammeln sich so viele Spitzenläufer wie in Valencia. Mit dabei: Der Ludwigsburger Julian Großkopf, der die Aftershow-Party mit dem neuen deutschen Rekordhalter verbringt - und eigentlich im Triathlon zu Hause ist.

VON MARCO JAISLE

**VALENCIA/LUDWIGSBURG.** Rückschläge hatte Julian Großkopf in der abgelaufenen Triathlon-Saison einige zu verkraften: eine gebrochene Hand, Probleme im Bein und schließlich eine anstehende unvermeidbare Operation. Dass die Saison dennoch persönlich endet, liegt auch an seinem starken Auftritt beim Marathon in Valencia. Während Vizeweltmeister Amanal Petros in 2:04:03 Stunden einen neuen deutschen Rekord aufstellte, kam Großkopf nur wen-

zeit damit um etwa drei Minuten. „Das war ein Ziel, für den Kopf, mit einem Highlight aufzuhören. Da will man sich belohnen“, sagt der 25-Jährige. „Ich bin zu 95 Prozent zufrieden, das Ziel unter 2:20 Stunden zu bleiben, wurde deutlich unterboten.“

Hätte er nicht nach etwas mehr als 20 Kilometern Magenprobleme bekommen, wäre er womöglich noch schneller gelaufen. „Ich musste bei Kilometer 30 einen Toilettenstopp machen, das hat mich eine Minute gekostet.“ Zudem musste er dadurch ab der Hälfte der Strecke auf die beim Marathon übliche Energieversorgung durch Müsliriegel oder Energiegels verzichten.

Mit der beachtlichen Zeit landete Großkopf aber nur auf Platz 120. „Es gibt kein Feld auf der Welt, das stärker ist“, betont der Ludwigsburger. Grund sei neben der flachen Strecke die milde und konstante klimatische Bedingung in Valencia. Den Abend verbrachte er auf der Aftershow-Party eines Sportartikel-Herstellers, ge-



Julian Großkopf beim Ludwigsburger Barock-Lauf. Foto: UKZ-Archiv

Dass Großkopf in Spanien startete, lag auch am wechselhaften Verlauf seiner Triathlon-Saison, denn eigentlich ist der Masterstudent in Luft- und Raumfahrttechnik Mittelstanz-Spezialist. Doch nach einem Handbruch im Frühjahr machte ihm eine Arterienverengung im Bein Probleme, vor allem auf dem Fahrrad: „Im Profibereich

Handlungsbedarf.“ Eigentlich nächste Woche aber abgesagt und ausgeschrieben. „Ich hänge Luft“, bedauert der Ludwigsburger Barocklaufmarathon. Was Großkopf, dürfte Spielereisen. „Eigentlich heimlicher Silberstar“, sagt, aber jetzt neigt der Athlet an, SV Ludwigsburg zu bewerben für das Top-5-Platzierung.

Sollte alles in die Länge ziehen, hat Großkopf klappert, wie ich in Ende nächstes Jahr Langstanz starman den Ludwiggendwam einmischwimmen, 18

## Ludwigsburger Triathleten stürmen erneut aufs Podium

**ROTH.** Das Team des SV Ludwigsburg ist auch beim zweiten von insgesamt fünf Wettkämpfen in der 2. Bundesliga Süd beim Triathlon in Roth, auf dem Treppchen gelandet - und hat sich Platz zwei gesichert. Bereits beim Saisonauftakt Ende Mai in Freilingen hatte sich SVL den ersten Rang erkämpft. Ludwigsburg steht nach wie vor auf dem Aufstiegspfad, direkt hinter Darmstadt. Die Aussichten auf einen möglichen Aufstieg in die höchste Deutsche Triathlon-Liga haben die Männer vom Ludwigsburger Traditionsklub ganz offenkundig auch in Roth so richtig motiviert. Schnellster SVL-Starter war wieder Julian Großkopf, der in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde Dritter, Lasse Friedrichs 18. Philipp



Julian Großkopf. Foto: privat

### BAROCKLAUF

## Das Königspaar läuft wieder allen davon

Echte Sogwirkung entfaltete wieder der Barocklauf



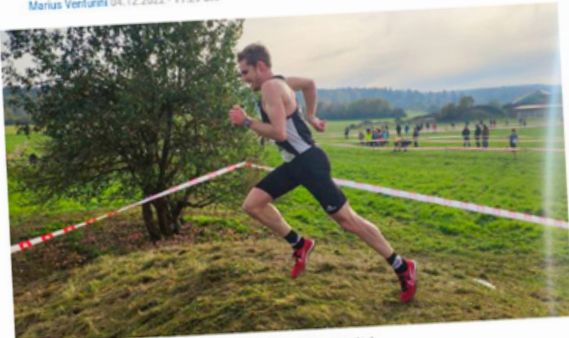
## Startiert auch bei der Cross-DM

Starter Georg Steffen lief in 22:59 Minuten auf Platz 34. Dem Rennen der U23 über 7,75 Kilometer drückte Julian Grosskopf schon früh seinen Stempel auf. Er führte das Feld lange mutig an, um seine Chance auf eine Teilnahme an der Cross-EM ebenfalls zu nutzen. Ein hartes Rennen mit vielen Führungswechseln beendete Grosskopf in 25:21 Minuten auf Rang fünf. Die Lauer darf er sich nun ebenfalls auf den Start bei den Europameisterschaften freuen. bz/Foto: Ralf Görlitz

### STN.DE STUTTGARTER NACHRICHTEN

## Julian Großkopf fährt zur EM

Crossläufer des LAZ Ludwigsburg  
Markus Venturini 04.12.2022 - 11:29 Uhr



In der Altersklasse U23 hofft der Triathlet auf eine Team-Medaille. Sein LAZ-Mitathlet Kurt Lauer hatte die Qualifikation in der Altersklasse U20 bereits sicher gehabt.

Die Unsicherheit war groß, die Freude ebenfalls: Julian Großkopf, Leichtathlet beim LAZ Ludwigsburg, darf bei der Crosslauf-Europameisterschaft in Turin starten. Er ist damit neben Kurt Lauer der zweite LAZ-Vertreiter, der die



Want an extraordinary year in 2025?

Search no more! IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo is the event you need to best kick off your triathlon season on May 04, 2025.

Register Now

Here are four compelling reasons why you can't miss this spectacular event on the Venetian Lagoon



### STN.DE STUTTGARTER NACHRICHTEN

## Ein gelungenes Experiment auf dem Weg zum Ironman

Ludwigsburger zweitbester Deutscher beim Marathon  
Elke Rutschmann 30.10.2023 - 17:37 Uhr



Julian Großkopf passiert die Ziellinie in Frankfurts Messehalle in 2:21:14 Stunden. Foto: ...

### STUTTGARTER ZEITUNG

## Packende Schlamm Schlacht bis zum Ziel

Julian Großkopf und Jonas Hoffmann liefern sich in Murr ein Dirty Race auf Augenhöhe, das von großer Fairness geprägt ist. Bei den Frauen ...  
Mit Bilderplatz

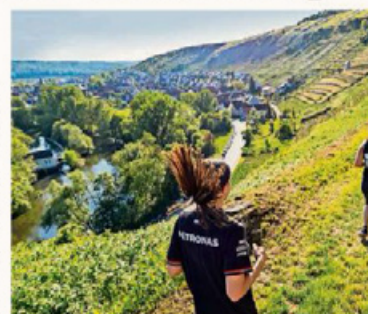
## Stäffele rauf und runter und die Landschaft gen

Die Gewinner des Stäffele-Laufs werden nach dem schweißtreibenden Wettkampf in den Roßwager Steillagen in Wein aufgewogen.

Von Martin Tschepe

Die Sonne brennt am frühen Freitagabend erbarmungslos vom Himmel. In den Steillagen über der Enz dürfte die Luft mindestens 30 Grad haben. Das ruft der Sprecher kurz vor dem Start des Stäffele-Laufs in Vaihingen-Roßwag den rund 300 Sportlerinnen und Sportlern zu. In dem kleinen Wengertort herrscht an diesem Tag nach Himmelfahrt wieder Volksfeststimmung. Der Lauf ist Teil einer dreitägigen Feier der Lembergerland Kellerei. Entlang der etwa 2,3 Kilo-

chen Team-Wettbewerb laufen alle Mannschaften genau 101 Minuten lang. Wer die meisten Runden schafft, hat gewonnen. Es gibt eine Männer-, eine Frauen- und eine Mixed-Wertung. Am Start sind dieses Mal insgesamt 87 Teams, ein neuer Rekord. 18.30 Uhr. Das Feld der Läuferinnen und Läufer hat sich längst weit auseinandergezogen. Beim Stäffele-Lauf starten ein paar super ambitionierte Sportler wie Julian Großkopf und Manuel Gayer, der mit seinem Team später die Roßwag-Wertung gewinnen wird. Für die allermeisten Frauen und Männer indes gilt



# ” IF YOU HAVE EVERYTHING UNDER CONTROL, YOU ARE NOT FAST ENOUGH!

**IN THE INTERVIEW:** Having recently completed his Bachelor of Science, Julian is now taking the next step by obtaining his professional licence. Studying aerospace engineering at the University of Stuttgart is already demanding, and alongside this, he has been working part-time two days a week as a working student at the Zedler-Institut.

What motivates him, and how does he manage to balance it all?



## **What makes triathlon so fascinating for you?**

In triathlon, you get back what you put in during training, your effort is rewarded, talent is less important than hard work and continuous training. Personally, I am fascinated by my own development and the opportunity to test my limits. If I'm faster than others, all the better! Then there is the great variety that triathlon involves: The different disciplines, training in a group or alone, different competition routes and all this outdoors in nature. Last but not least, the fact that you can never eat enough!

## **Describe in two sentences what you think when you look back on the past years as a student at the University of Stuttgart, as a working student and at the same time on your successes in sports.**

Above all, I feel gratitude that I was able to develop so much in competitive sports thanks to the freedom of my studies and the support of my family, friends, supporters and training partners. I am proud of my successes as an amateur, but I can also assess them realistically and know that there is always someone who is a bit faster.

## **You run incredibly fast, even after swimming and cycling in a triathlon. What else do you want to work on in the coming season?**

Running is definitely my strength. In order to play to my strengths, I have to keep working on my swimming and cycling over the winter. Due to the upcoming leg operation and the resulting restrictions on my cycling training, I am deliberately setting new priorities for the coming season. I intend to use this situation to further develop my running performance, as I see great potential here to establish myself even more firmly among the national elite. Nevertheless, I will continue to work on my swimming and – as far as possible – my cycling too.

## **It's now the end of February – can you outline a plan for the 2026 season?**

I am deliberately using the first part of the year to focus on running. I have several races planned for the spring, including appearances at the German Championships in the 10 km, half marathon and marathon. Last year, I managed to climb to 17th place in the German marathon rankings – I want to build on that and further establish myself in this discipline.

For the second half of the season – following what I hope will be a successful operation and a return to cycling training – I plan to refocus entirely on triathlon. Here, I particularly want to push hard in the middle-distance events and build on my previous performances. ■

# JULIAN GROSSKOPF



Nationality German  
Date of birth February 1st, 2000

- 1 x European champion (AG)
- 1 x Ironman 70.3 (Overall)
- 3 x German champion (AG)
- 1 x State champion (Overall)
- 2 x State champion (AG)

## BEST TIMES

### TRIATHLON

Sprint distance 50:32:00  
Olympic distance 02:03:07  
Ironman 70.3 03:45:40

### RUNNING

10 km (street run) 29:37:00  
Half marathon 01:04:52  
Marathon 02:18:33



2026

# COMPETITIONS AND SUCCESSES



© Christoph Rücker



© Jürgen Haag

Ranking elite	Ranking team	Competition	Distance / overall finish time
5		German Half Marathon Championships Frankfurt	Half marathon 01:04:52*
	22	German Championships	10 km run 29:37:00*
1	1	Dirty Race / Murr 2026	MTB duathlon 01:07:15

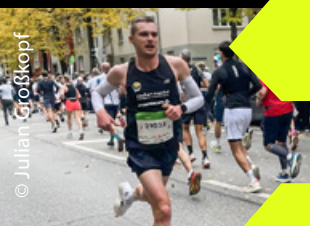
\* Personal best

## OUTLOOK FOR 2026

German Marathon Championships | Hannover | 12 April 2026

# 2025

## COMPETITIONS AND SUCCESSES



Ranking elite	Ranking team	Competition	Distance / overall finish time
1		Bietigheim New Year's Eve Run	10.5 km run
120		<b>Marathon Valencia Trinidad Alfonso</b>	<b>Marathon 2:18:33*</b>
1		Nussdorf Run	10 km run
1		<b>Bottwartal Marathon 2025, course record</b>	<b>Half marathon 1:05:49</b>
3		<b>Sport Schuster Half Marathon by Brooks, Munich</b>	<b>Half marathon 1:05:34</b>
12		Cologne Triathlon	Middle distance overall finish time 3:16:57
3		<b>Allgäu Triathlon 2025 Immenstadt</b>	<b>Middle distance overall finish time 4:11:26</b>
3		Triathlon 2nd federal league Viernheim	Sprint distance overall finish time 1:05:36
3		Triathlon 2nd federal league Nuremberg	Super sprint distance overall finish time 59:15
5		Frankfurt City Triathlon	Middle distance overall finish time 3:24:03
5		Trumer Triathlon 2025	Middle distance overall finish time 3:58:07
1		Ludwigsburg Baroque Run	10 km run
1		Torch Run Bietigheim	10 km run
5		Memmert Rothsee Triathlon	Olympic distance overall finish time 01:59:47
1		<b>Dirty Race / Murr 2025</b>	<b>MTB duathlon 59:16</b>

\* Fastest marathon time ever run by a German triathlete, 17th place in the German rankings

© Valencia Marathon Trinidad Alfonso Zurich

© Bottwartal Marathon GBR

© Julian Großkopf

© Christoph Rückler

© Jürgen Haag

2024  
2023  
2022

# COMPETITIONS AND SUCCESSES

## 2024

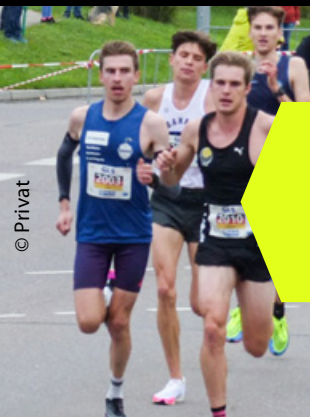
Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
1 Individual classification		5 starts in the 2nd federal league, SVL 08 Ludwigsburg team, overall victory Individual classific (best athlete 2024)	Triathlon – 2nd federal league
3 Team			
2	1	VR Bank Triathlon Heilbronn	Middle distance overall finish time 3:58:19
4	1	neuseenMAN 2024 Ferropolis, Leipzig	Middle distance overall finish time 3:45:40
1	1	Ironman 70.3 Venice-Jesolo	Middle distance overall finish time 3:51:54

## 2023

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
1	1	hep Triathlon Heilbronn	Middle distance overall finish time 3:56:58
2	1	Dirty Race / Murr 2023	MTB-Duathlon

## 2022

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
	2 (U23)	German Championships Half Marathon, Ulm	1:05:46
2	1 (U23)	Baden-Wuerttemberg Championships Half Marathon, Ulm	1:05:46
3	1	Carglass@ Cologne Triathlon	Middle distance overall finish time 3:31:22
3	1	Allgäu Triathlon	Middle distance overall finish time 4:01:38



© Ironmantri, Ironman/ World Triathlon Corporation

© Simon Hagen

© Privat

2021  
2020  
2019



# COMPETITIONS AND SUCCESSES

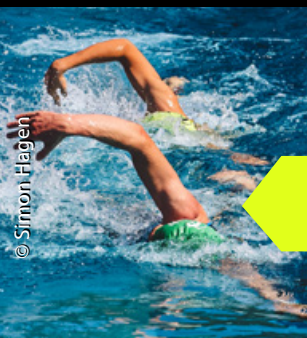
## 2021

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
	 (U25)	German Championships, hep Triathlon Heilbronn	Middle distance overall finish time 4:04:59
	 (U25)	European Triathlon Championships Walchsee	Middle distance overall finish time 3:58:32



## 2020

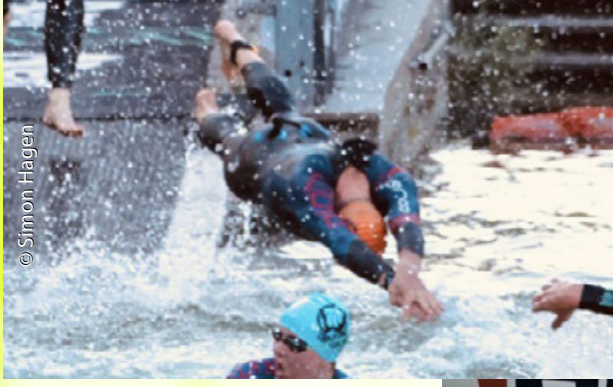
Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
		mz3athlon Steinheim an der Murr	Sprint distance overall finish time 56:59



## 2019

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
	 (U20)	hep Challenge Heilbronn, German Championships	Middle distance overall finish time 4:27:37
	 (U20)	German Half Marathon Championships, Freiburg	Half marathon 1:11:17





© Simon Hagen



© Herbert Schmerbeck



© Raphael Schmitt



© Herbert Schmerbeck



© Ironman/World Triathlon Corporation



© Raphael Schmitt



© imago stock&people GmbH



© Christoph Rucker



© Eventservice Stahl



# SPORTS IS FUN FOR YOU?

## SUPPORTING JULIAN:

[event@zedler.de](mailto:event@zedler.de)

[julian.grosskopf@gmail.com](mailto:julian.grosskopf@gmail.com)

## IMPRINT

We would like to thank the photographers and friends listed below for the photos they have made available:

Michael Burmester, Simon Hagen, David Heil (Zedler-Institut), Harald Hohlhaas, Ralf Kempf, Werner Kuhnle, Christof Ruecker, Herbert Schmerbeck, Raphael Schmitt.

© No part of this publication, not even extracts, may be reprinted, translated, copied or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, by hand or otherwise for another business purpose without prior written permission of Zedler – Institut für Fahrradtechnik und -Sicherheit GmbH.

© Text, concept, photos and graphic design:  
Zedler – Institut für Fahrradtechnik und -Sicherheit GmbH  
[www.zedler.de](http://www.zedler.de)

Last update 2026/03