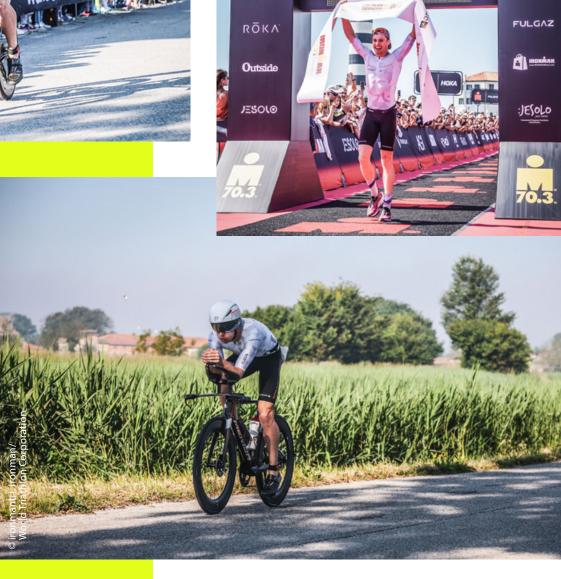


## IRONMAN 70.3 CHAMPION VENICE-JESOLO 2024



First start in the IronMan 70.3 series with the overall victory and in the age group:

**VENI, VIDI, VICI** 



## FAST. STRONG. PRESENT.

## Julian Großkopf startet bei der Crosslauf-EM

Der Dauerläufer aus Oberriexingen nutzt seine letzten Wochen in der U 23, um im Gelände noch einmal anzugreifen. Der Nussdorflauf-Sieger wurde f deutschen Meisterschaft im Crosslauf. Auf Dauer sind dem 22-Jährigen die Erfolge im Triathlon aber wichtiger.

n Run-

h bin

lte im

hen-

gut geie "per-

geln, Heu-

oei. Ich war weite LAZ-

Von Kapit NUPERS

LEICHTATHLETIK. Man kennt ihn als strahlenden Sieger des Nussdorflaufs oder – als es ihn noch gab – des Oberriexinger Volksdufs. An sich hat sich Julian Großkopf aber dem Triathlon verschrieben, wurde im vergangenen lahr Europameister über die Mitteldistanz in der U 23. Aktuell füllt er Licken im Wetkampflaelneher mit der Teilnahme an Crossläufen. Als Fünften der DM am vergangenen Samstag hat ihn der Deutsche Leichtathletik-Verband er für die Europameisterschaft nominiert, die am II. De-zember in Turin stattfindet.

Im Winter pibt es nur Crossläufe, da ist

pameisterschaft nominiert, die am 11. Dezember in Turin stattfindet.

"Im Winter gibt es nur Crossläufe, da ist dann eine entsprechend hohe Leistungsdichte", sagt Großkopf, der seit einem lahr studienbedingt in Feuerbach wohnt. "Für mich ist gerade relativ viel los. Meine Trainer haben mir, als die Saison eigentlich zu Ende war, den Floh ins Oft gesetzt, ich könnte es mit Crossläufen probieren. Die Gelegenheit für den 22-lährigen war günstig – sportlich ist er in guter Form und vom Alter hen noch in der U 25 starberechtigt, "Es ist mein letztes lahr in der U 25, also da, wo ich in der Leichtathleit konch was reißen kann", sagt Großkopf. "Ab dem nächsten lahr muss ich mich mit den Profis messen." Da werde es erst noch etwas dauern, bis er konkurrenzähig ist – zumindest was die Triathlon legen", sagt er. "Im Frühiahr warde ich bet dem sin". "Im Frühiahr warde ich bet dem sin". niert auch bei der Cross-DM



IRONMAN

#### Want an extraordinary year in 2025?

Search no more! IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo is the event you need to best kick

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

off your triathlon season on May 04, 2025.

#### **Register Now**

the Venetian Lagoon



#### Ludwigsburger Triathleten stürmen erneut aufs Podium

ROTH. Das Team des SV Ludwigsb

ROTH. Das Team des SV Ludwigsburg ist auch beim zweiten von insgesamt funf Wettkämpfen in der 2. Bundesliga Sod, beim Triathon in Roth, auf dem Ireppchen gelandet – und hat sich Platz zwei gesichert. Bereits beim Saisonauftakt Ende Mai in Freilingen hatte sich SVI. den ersten Rang erkämpft. Ludwigsburg steht nach wie vor auf einem Aufstiegsplatz, direkt hinter Darmstadt. Die Aussichten auf einem möglichen Aufstieg in die höchste Deutsche Triathlon-Liga haben die Männer vom Ludwigsburger Traditionsclub ganz offenkundig auch in Roth so richtig motiviert. Schnellster SVI. Starter war wieder Julian Großkopf, der in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfann in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfann in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfann in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfann in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfann in der Gesamtwertung Zweiter wurde. Aus Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfan in Reiten der Gesamtwertung Zweiter wurde. Max Hoffmann wurde kelnnich 22 und Mittelfan in Reiten der Gesamtwertung Zweiter wurde.



#### StN.DE STUTTGARTER

#### Ein gelungenes Experiment auf dem Weg zum Ironman

MAINOVA FRANKFURT MARATHON

Der Ludwigsburger Triathlet Julian Großkopf wird bei seinem ersten Newtscher in Frankfurt. Wind und Übelkeit

### STUTTGARTER ZEITUNG

StZPlus Große Fairnessaktion beim Dirty Race

### Packende Schlammschlacht bis zum Ziel

28.01.2024 - 20:29 Uhr

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

### STN.DE STUTTGARTER

### Julian Großkopf fährt zur EM

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 be-

endete Grosskopf in 25:21 Minuten auf Rang fünf. Wie

Lauer darf er sich nun ebenfalls auf den Start bei den

Europameisterschaften freuen. bz/Foto:Ralf Görlitz

AZ- Europameisterschaften innerhalb der Spitzengruppe waren minimach gerade so gut läuft. "Der Erste bis
Dritte sind automatisch qualifiziert, aber
meistens wurden auch noch der Vierte und
der Fünfte für die EM nominiert", berichtete

25:21 Minuten war nah genun den dass die

25:21 Minuten war nah genun den dass die

26:20-Rekord



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-Vertreter, der die lienischen Metropole vertreten wird. Lauer geht

### 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.

"Was das Lemberger-

land zusammen mit

**Event Service Stahl** 

ie Sonne brennt am frühen Freitag-abend 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 kleien Wengertort herrscht an diesem Tag nach

Himmelfahrt wieder Volks-feststimmung. 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.

18.50 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, mberger-men mit die Roßwag-Wertung gewinnen wird. Für die allem Frauen und Männer indes gilt



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

**IN THE INTERVIEW:** As a newly qualified Bachelor of Science, Julian takes the big step and obtains his professional licence. For most people, completing their aerospace engineering studies at the University of Stuttgart in the standard period of studies would be challenging enough, but Julian also worked one day per week as a working student at Zedler-Institut. What drives this exceptional athlete and how does he get it all done?



#### 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 three years as a student at the University of Stuttgart, as a working student, as an intern and bachelor student with Mahle 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.

### What are your goals for the first year with a professional licence... and less study load?

In my first year, I mainly want to gain experience and show that I am able to compete. The focus for me in the coming season is clearly on the middle distance.

## 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. To this end, I have defined precise goals for each discipline, which I am convinced are achievable over the winter in order to be able to compete in an elite field in 2025. In general, I want to optimise my training routine further, plan more time for regeneration and pace myself well for the coming season.

## In these days, at the end of October it's still early, but can you outline a plan for the coming 2025 season?

There are already a few fixed points, but it's not definitely clear yet. The Dirty Race is scheduled for January and a half marathon a little later to determine where I stand, probably in Berlin in April.

The first middle distance is coming up at the beginning of May and on June 1st, I want to start at the German triathlon championships middle distance in Heilbronn.

The five league races with my club colleagues are sort of interspersed between mid-May and the end of August.

Further interesting middle distances are the Walchensee Challenge and the classic Allgäu Triathlon in mid-August. I've already done well in both. ■

## JULIAN GROSSKOPF



Nationality German

Date of birth February 1st, 2000

1x European champion (AG)

1x Ironman 70.3 (Overall)

3 x German champion (AG)

1x BaWue champion (Overall)

2 x BaWue 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)
 29:45:00

 Half marathon
 01:05:46

 Marathon
 02:21:14



## COMPETITIONS AND SUCCESSES







Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
1	1	Baden-Wuerttemberg championships	10 km run
1 Individ	lual classification	5 starts in the 2nd federal league, SVL 08 Ludwigsburg team, overall victory Individual classific. (best athlete 2024)	triathlon – 2nd federal league
8	3	HeidelbergMAN Trialhlon	olympic distance
1	1	Ludwigsburg Baroque Run	10 km run
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 Tear	n 1	401 Staeffele Team Run 2024, Rosswag	stair run
1	1	Ironman 70.3 Venice-Jesolo	middle distance overall finish time 3:51:54
2	1	ADAC Marathon Hanover	half marathon 1:06:18
13		German championships, Leverkusen	10 km run (street run)
1	1	Winter run series Rheinzabern overall victory	20 km / 15 km / 10 km run
1	1	Winter run series Rheinzabern	20 km run
1	1	Dirty Race / Murr	MTB dualhlon
1	1	Winter run series Rheinzabern	15 km run

## COMPETITIONS AND SUCCESSES

Ranking overall	g Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
1	1	Victories in various runs Heilbronn, Ubstadt	10 km / 5 km run
<b>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b>	Individual classification Team	5 starts in the 2nd federal league, SVL 08 Ludwigsburg team	triathlon – 2nd federal league
2	1	Winter run series Rheinzabern	10 km run
1	1	Nussdorf Run	10 km run
18	è	40th Mainova Frankfurt Marathon (second best German)	2:21:14
2	2	Generali Cologne Marathon	half marathon 1:06:42
0	3	Allgäu Triathlon	middle distance overall finish time 4:10:17
2	1	Volksbank pur Triathlon Muehlacker	olympic distance
1	1	FOERCH Triathlon, Waldenburg	sprint distance
1	1	hep Triathlon Heilbronn	middle distance overall finish time 3:56:58
1	1	LKZ Ludwigsburg company run	3.5 km run
1	1	mz3athlon 23, triathlon, Steinheim	sprint distance
2	1	Winter run series Rheinzabern	20 km run
2	1	Dirty Race / Murr	MTB duathlon







## COMPETITIONS AND SUCCESSES



Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
3	<b>6</b>	Bietigheim New Year's Eve Run	11.1 km run
	<b>65</b> (U23)	European cross country running championships, Turin	8,000 m run
	<b>5</b> (U23)	German cross country running championships, Loeningen	8,000 m run
	<b>2</b> (U23)	German championships half marathon, Ulm	1:05:46
2	<b>1</b> (U23)	Baden-Wuerttemberg championships half marathon, Ulm	1:05:46
12	(U23)	German championships, Leverkusen	10 km run (street run)
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

## 

## COMPETITIONS AND SUCCESSES



## 

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
15	(U23)	German championships, Hamburg	Half marathon 1:06:15
	<b>1</b> (U25)	German championships, hep Triathlon Heilbronn	middle distance overall finish time 4:04:59
	1 (U25)	European triathlon championships Walchsee	middle distance overall finish time 3:58:32

## 

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
1	1	mz3athlon Steinheim an der Murr	sprint distance
3	3	Sparkassen Gala Regensburg	5,000 m run
23	ð	Runs into the sunset, Winnenden	3,000 m run
2	2	Schriesheim, engelhorn sports Mathaisemarkt Run	10 km run

## 

## COMPETITIONS AND SUCCESSES



### 

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
	<b>1</b> (U20)	hep Challenge Heilbronn, German championships	middle distance overall finish time 4:27:37
39	1 (U20)	German half marathon championships, Freiburg	half marathon 1:11:17



## 

Ranking overall	Ranking age group	Competition	Distance / overall finish time
	1 (U20)	Sparkassen CHALLENGE Heilbronn, triathlon	middle distance overall finish time 4:52:51
14 Team	<b>3</b> (U20)	Baden-Wuerttemberg street run championships Bad Krozingen	10 km run (street run)





## **SPORTS IS FUN FOR YOU?**

#### **SUPPORTING JULIAN:**

event@zedler.de 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

Last update 2024/10