Das war der 33. Storkower See Lauf

Bei herrlichem Sonnenschein gaben sich am Sonntag in Storkow über 200 Läuferinnen und Läufer ein Stelldichein, um ihre Kräfte beim Lauf am oder um den herbstlichen Storkower See zu messen. Dank der fleißigen Vorarbeit und des engagierten Einsatzes vieler Helferinnen und Helfer wurde es wieder eine tolle Laufveranstaltung, die sicher in guter Erinnerung bleiben wird.

Und es gab wieder tolle Ergebnisse, denn obwohl auf der 15-km-Seerunde Vorjahressieger seine 2022er Fabelzeit nochmals um eine Minute unterschritt, reichte es diesmal „nur“ für Platz 2, denn der Sieger Felix Ledwig von den Diehlower Hügelläufern blieb mit 0:49:55 Std. auf dieser Strecke unter 50 Minuten und verfehlte den Streckenrekord von Hannes Hähnel aus dem Jahre 2018 nur um ganze 3 Sekunden! Bei den Damen siegte Cathleen Meier von der WSG 1981 Königs-Wusterhausen in 0:57:15. Mit am Start über diese Distanz waren Volker Fritsche und Arno Pötschick vom TVF, wobei Letzterer sich sogar den Sieg in der Altersklasse M 60 sichern konnte. Gleiches gelang auch Peggy Reinwald, die mit Jörn Bartusch und Lawrence Ribak über die 8 km gestartet war, wobei Jörn sich hier sogar Platz 3 in der Gesamtwertung erlaufen konnte.

Deutlich stärker besetzt als bisher waren die 4- und 1-km-Strecke was darauf hoffen lässt, dass der Laufnachwuchs diesen Wettkampf für sich „entdeckt“ hat und künftig noch stärker präsent sein wird.

Ein großes Dankeschön gilt wieder einmal all Denen, die in der Vorbereitung und am Wettkampftag Tolles geleistet haben, um rund um den Lauf optimale Bedingungen

dafür sicherzustellen, das sich alle wohlfühlen konnten. So gab es natürlich die obligatorische Zielverpflegung aber auch Würstchen vom Grill und ein tolles Kuchenbuffet vom Kindergarten. Mit einer stimmungsvollen Ehrung der Besten fand die schöne Veranstaltung dann einen würdigen Abschluß.

Alle Ergebnisse findest Du hier:

https://www.stoppuhr.net/_dateien/Ergebnislisten/ergebnisliste.php?WK=2023212

Alle Fotos sind demnächst in der Fotogalerie auf der TVF-Seite einzusehen.

Einmal längs durch den Scharmützelsee

Es ist schon oft angedacht, aber nur selten vollzogen worden: einmal längs durch das „Märkische Meer“, den schönsten See Deutschlands zu schwimmen! Das sind ziemlich genau 10 Kilometer am Stück!Jens Salatzki hat es jetzt mit einer Woche Verspätung vollbracht! Nachdem es an dem geplanten Wochenende krankheitsbedingte Probleme mit dem Begleitteam gab passte am darauffolgenden Sonntag alles: in einer Zeit von 3 Stunden und 22 Minuten schwamm Jens non Stopp von Saarow aus bis nach Wendisch Rietz!

Wir gratulieren sehr herzlich und ziehen den Hut vor einer solchen Mammutleistung!

Jens wünscht sich, dass diese Aktion keine Eintagsfliege bleibt, sondern möglichst viele Nachahmer oder Mitmacher und damit vielleicht sogar einen festen Platz im den TVF-Veranstaltungskalender findet. „Besser als die Motorbootraserei auf dem See ist das allemal“, so der Kommentar von Jens dazu.

Marathon – Premiere in Berlin in Fabelzeit

ein Bericht von Erik Rudel

Erik Rudel lief in Berlin seinen ersten Marathon. Hier sind seine Eindrücke:

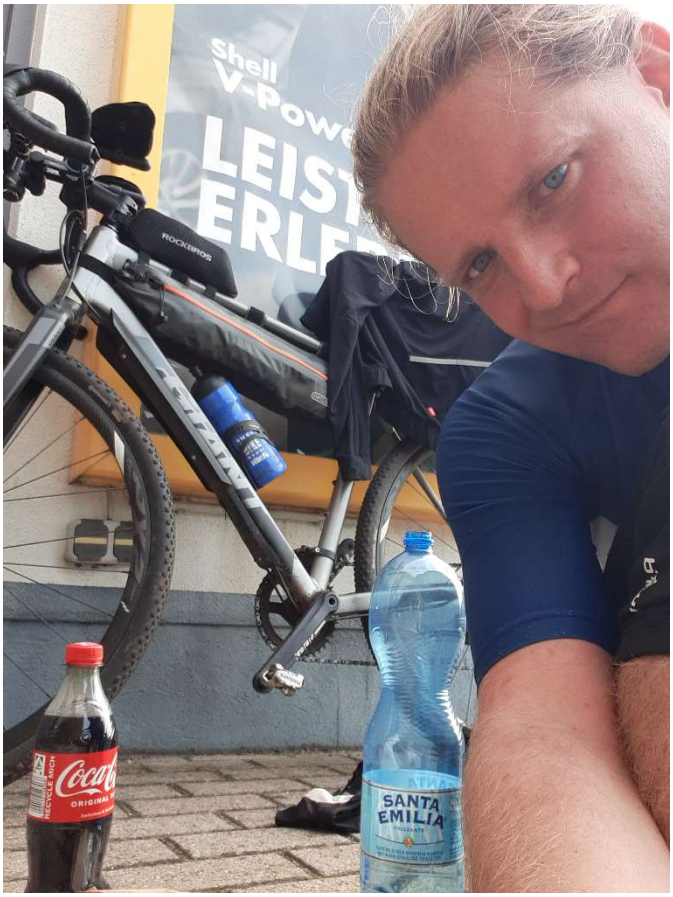
„Hallo,
ja es lief sehr gut! In den Tagen vor dem Rennen hab ich mich etwas schlapp gefühlt, wie als wenn man eine schöne Grippe bekommt. Aber am Tag vor dem Marathon bei dem Aktivierungslauf war der Körper wieder auf der Höhe.
Zur Abwechslung vor einem Höhepunkt habe ich mal sehr gut geschlafen, doch die Anspannung schlug dann auf den Magen, aber zum Glück erledigte sich das mit dem Startschuss.
Ich habe so 2-3 km gebraucht, um in mein Tempo zu finden und bin bis km 15 nur Schlangenlinien gelaufen, um langsamere Läufer zu überholen. Da ich noch keine Vorleistung im Marathon nachweisen konnte, musste ich aus Block C starten und da war die Strecke vor mir schon ordentlich voll.
Bis zum Halbmarathon verging aber alles wie im Flug. Das Tempo passte und der Körper spielte gut mit. Ab ca. km 27 kam dann ein Tief, was für so 4 km anhielt. Ich kam dann am Anfang der 30er km wieder aus dem Tief und war verwundert, wie gut es wieder lief. Ab km 36 wurde es dann allerdings hart und die Kilometer wollten nicht mehr vergehen. Ich musste etwas rausnehmen aber da stand schon fest, dass es für mich ein top Tag war. Im Ziel mit 2:52:41 bin ich voll zufrieden und glücklich!“

Nochmals herzlichen Glückwunsch von uns zu dieser Top Leistung!

Sebastian schaut auf seine O.M.B.U BIKE MAN Tour zurück

Seit der Idee von Nic, ein ganzjähriges Gravel-/ MTB-Event ins Leben zu rufen und dem offiziellen Start im August 2021, hatte ich es im Fokus. Nur leider zeitlich nie die Möglichkeit.
Dieses Wochenende (01.10. - 02.10.2023) ergab es sich spontan.
Keine 24 Stunden vor meinem Start meldete ich mich an, da war das Rad noch lange nicht gepackt und startklar.

Als Startpunkt wählte ich die große Tränke bei Fürstenwalde, gegen 5.00 Uhr startete ich dort in völliger Dunkelheit. Ich wollte erstmal soweit fahren wie ich komme. Da ich dieses Jahr weniger als 250 Radtrainingskilometer absolviert hatte, war es wohl auch eher ein Unding, so ein Projekt anzugehen.



Bis Eberswalde kam ich gut voran, obwohl ich hier auch schon von Krämpfen geplagt wurde. Die folgenden liebevoll ausgewählten Streckenabschnitte über Niederfinow und Bad Freienwalde waren sehr zäh. Zeitlich gesehen, habe ich das Rad länger geschoben als gefahren. Es folgte ein Flachstück über Wriezen bis Neuenhardenberg, da ich ausreichend verpackte Energie am Rad hatte, nutze ich den Moment. Abrupt gestoppt von den Bergen kurz vor Buckow, damit hatte ich nicht gerechnet. Nächster Break war dann in Behlendorf, hier wurde ich bei angehender Dämmerung vom Streckenorganisator Nic empfangen.
Jetzt war ich schon weiter als gedacht. Nun rätselte ich hin und her was ich mache. Die erste Ideen vom Streckenrekord kamen mir in den Sinn. Trotz schwindender Kräfte zog ich durch, über Lebus und Rosengarten endete mein 19 Stunden Husarenritt in Pilgram am Bahnhof nach 307 off-road Kilometern.

So legte ich mich zu Hause ins Bett, nach 5 Stunden Schlaf wollte ich schauen wie es mir geht. Als der Wecker klingelte, ging es mir unverhofft gut. Kein Muskelkater, keine sonstigen Beschwerden. Nach einer großen Nudelportion Mitten in der Nacht nun noch Müsli hinterher und ab zum Zug.

Zweiter Tag begann also in Pilgram, und nun mit voller Absicht, den Streckenrekord zu knacken. Am Anfang lief es aber gar nicht, die Strecke war langsam und unwegsam. Der Schlaubetal Wanderweg mit seinen vielen Wurzeln ist mit dem Gravelbike eine Katastrophe. Folge daraus: schmerzende Handgelenke und Sitzbeschwerden. Erster Stopp in Neuzelle nach 64 km um neue Energie zu schöpfen. Die Strecke wurde dann leichter, aber nicht schneller. Ich musste häufiger Pausen einlegen und blieb manchmal einfach irgendwo in der Prärie stehen. Kurz durchatmen, weiter.
Irgendwann war Goyatz erreicht, wieder an einem Supermarkt Energie Nachschub. Nun waren es wirklich nur noch 100 km bis zum letzten Checkpoint. Dafür war es bereits 16.30 Uhr und ich rechnete mit einer Fahrt in die Nacht.
Doch was mich kurz danach in den folgenden Stunden begleiten sollte, machte mich glücklich. Da hatte ich dann sozusagen auch Glück mit der Startwahl (Große Tränke) gehabt. Alles war Gravelfreundlich, der Stundenschnitt bei 18 – 20 km. Auf Pausen wurde verzichtet, Abendbrot gab es auf dem Rad.

Kurz nach Einbruch der Dunkelheit erreichte ich den Aussichtsturm Selchow. Von hier aus noch 44 km auf bekannten Gelände ins Ziel. Per Telefon organisierte ich mir noch eine kalte Cola in Neu Reichenwalde für den Endspurt über die Rauner Berge.
Es lief und bis zum Schluss blieb der Druck auf den Pedalen, obwohl ich bei Anstiegen im Gelände schieben musste.

Gegen 22.30 Uhr erreichte ich dann die große Tränke. Kein Zielbanner. Es war nur kalt und dunkel. Also gleich weiter gerollt, Couch und warme Dusche waren in Reichweite.