Das war unsere gemeinsame MTB-Herbstausfahrt 2023

Wie in jedem Jahr Ende Oktober hatten sich auch in diesem Jahr viele Crosser vom MSV Tripoint Frankfurt/Oder, Multisport und dem TVF aufgemacht, um die Saison mit einer gemeinsamen Herbstausfahrt ausklingen zu lassen. Waren die Vortage noch kalt und verregnet freuten sich Alle auf den angekündigten milden, sonnigen Tag.

Treffpunkt war das Bürgerhaus in Braunsdorf, da diesmal turnusmäßig der TVF an der Reihe war, die Streckenführung und den anschließenden Imbiß zu übernehmen. Wie immer waren eine lange Strecke über 55 und eine Kürzere über 35 km im Angebot und schnell fanden sich die jeweiligen Gruppen, bevor es um 10 Uhr gemeinsam in Richtung Große Tränke los ging.
Nic Rohmann, der die längere Strecke ausgewählt hatte führte seine Truppe zum Trebuser See und weiter über Jännickendorf und Schönfelde zum Maxsee und von dort über Kienbaum und Mönchwinkel zurück nach Braunsdorf. Erwartungsgemäß war das Tempo in dieser Gruppe recht „sportlich“ und außer bei den kurzen Fotostopps musste kräftig in die Pedale getreten werden.

Die zweite Gruppe, angeführt von Jens Reinwald zog es in die Rauener Berge, wo Manche bald merkten, dass es in Brandenburg eben nicht immer nur flach dahin geht. Natürlich wurde dabei ein Teil der Cross-Duathlonstrecke „getestet“ und auch den Rauener Steinen der obligatorische Besuch abgestattet bevor es zurück nach Braunsdorf ging.

Hier erwartete Alle das durch fleißige Hände liebevoll vorbereitetet Buffet mit

leckerem Kuchen (Danke, liebe Peggy!!!), Schmalzstullen auf super schmackhaftem sebstgebackenem Brot (ebenfalls von Peggy!) sowie Deftigem vom Grill, an dem sich Guido aus Frankfurt als der perfekte Grillmeister profilieren konnte.

Und natürlich wurde viel geplaudert, die Tour ausgewertet und – neben dem obligatorischen Jahresrückblick auch schon mal der eine oder andere Gedanke voraus in das Triathlonjahr 2024 geschickt.

Alle waren sich einig: die gemeinsame MTB Herbstausfahrt ist eine schöne Tradition, die unbedingt beibehalten werden sollte. Im nächsten Jahr werden wir demnach wieder bei Multisport zu Gast sein.

Über Stock und Stein durch das Zittauer Gebirge ein Bericht von Jörg Diekmann

Guten Tag,

einen schönen Landschaftslauf hatte ich am letzten Samstag im Zittauer Nationalpark.
Vor einiger Zeit meldete sich nachts im Traum mein Krafttier und sagte, oh, fahre in den äußersten Südosten unserer Republik und laufe dort durch die Gegend!
So stand ich also am Samstag morgens um 6.30 Uhr am Start in Oybin, um mit 73 anderen Laufenden die 65 km-Strecke mit insgesamt 2620 Höhenmetern zu absolvieren.
Nach 9 Monaten Lauftraining hatte ich nicht so wirklich eine Ahnung, wie es laufen würde. Ausserdem war ich sowas auch noch nicht gelaufen.
1979 mal 100 km durch den Harz und vor einigen Jahren 100 km in Thüringen mit ähnlich vielen HM, aber nicht so kompakt wie hier auf 65 km. Es wurde also echt lustig mit einiger Kletterei.
Die ersten 2 Streckenposten hatten Kuhglocken – vielleicht, weil es noch dunkel war.
Die Verpflegung war überhaupt super und die Leute total nett.
Zwischendurch hat es ja auch 2, 3 Stunden geregnet und auf den Hügeln war es ganz schön zugig.
Es gab auch sehr viel Gegend, irgendwelche Bergbaulöcher, Schluchten und Aussicht und auch ein 3 Minuten Filmchen, in dem der Alt Madlitzer Kenianer zu sehen ist.
Ich habe gar nicht gemerkt, wie der Olaf mich so lange gefilmt hat. Wen es interessiert: Zu sehen ist das bei Youtube unter „thekopfkino o see ultra“. Ich habe mich noch nie beim Laufen gesehen und das ist schon recht lustig anzuschauen.
Nach 10 Stunden war ich im Ziel, die meisten waren schneller, aber es gab auch langsamere.
Für den Anfang war ich sehr zufrieden und ich habe die 3 ITRA Punkte für den GGUT.
Vielen Dank fürs Lesen.

Rückblick auf den 4. Scharmützelsee-Triathlon

ein Wettkampfbericht der Teilnehmerin Nadin Eule_Mau

Der Scharmützelsee Triathlon in Bad Saarow bietet eine schöne Kulisse für einen vielseitigen Sprinttriathlon. Dieses jährliche Sportevent zieht vor allem Triathleten aus der Region Brandenburg und Berlin an. Athleten haben die Wahl zwischen der Sprint- und Olympischen Distanz. Die Schwanenwiese in Bad Saarow verleiht dem Triathlon Wechselbereich eine idyllische Atmosphäre. Selbst an so einem verregnetem Tag wie in diesem Jahr.

Das wunderbar durch den Triathlon Verein Fürstenwalde organisierte Event sorgte unter den Teilnehmern und Zuschauern auch bei Regen für gute Stimmung. Der Scharmützelsee Triathlon bietet mit seiner spürbaren Vereinskultur eine großartige Gelegenheit, Teil einer lebendigen und engagierten Triathlon Gemeinschaft zu sein.

Mit verschiedenen Distanzen ist dieser Triathlon sowohl für erfahrene Athleten als auch für Neueinsteiger geeignet. Die Teilnehmer erwartete aufgrund der Wetterbedingungen ein anspruchsvoller Wettkampf, der Schwimmen im beschaulichen Scharmützelsee mit einer leicht dahin rollenden Rad- und schnellen Laufstrecken kombinierte. Für mich war es eine herausfordernde Kombination für meine zweite Sprintdistanz der Saison, wie du in meinem Rennbericht erfahren wirst. Dennoch lief es für mich rückblickend hervorragend!

Um den ganzen Bericht zu lesen klicke hier: https://eiswuerfelimschuh.de/scharmuetzelsee-triathlon-2023/