



## **Das war unsere Osterrundfahrt 2024**

Etwas kühl, aber nicht unfreundlich begrüßte uns das Wetter am Ostermontag, als wir uns am neuen Treffpunkt im Rotkehlchenweg trafen, wo uns Dani und Volker mit frischem Kaffee und Tee begrüßten.



Von dort ging es im Team, das aus einer weiblichen (Katja) und 6 männlichen „Osterfahrern“ bestand in Richtung Trebus und von dort über den schönen, von blühenden Sträuchern gesäumten Radweg nach Jännickendorf und die anschließende malerische Fahrradstraße zum Maxsee. Weiter führte uns die Tour über Kienbaum und Kagel nach Grünheide, (wobei dann die Radwege doch etwas „ruppiger“ wurden) und weiter an dem wilden „Tesla-Camp“ vorbei Richtung Kreisverkehr, wo wir uns – immer noch frisch und munter und gut in der Zeit liegend- kurz entschlossen noch den kleinen Umweg über Spreeau, Spreewerder und Mönchwinkel nach Hangelsberg gönnten, um dann von dort auf dem schönen



# Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Vereins-News

06 - 2024

Waldradweg zurück nach Fürstenwalde zu rollen, wobei die Zugmaschinen Ulf (Kulling) und Jörg (Dieckmann) das Tempo doch merklich erhöhten, so dass es für Alle noch einen kleinen finalen „Kick“ gab, bei dem die Frühform schon mal angetestet werden konnte.

Fazit: eine sehr schöne, abwechslungsreiche Tour von ca. 60 km bei schönem Oster-Radelwetter mit leider wieder nur sehr magerer Beteiligung!

## Tolle Stimmung beim 32. Fürstenwalder Cross-Duathlon in Rauen

Sonnenschein und eine frühlingshafte Natur begrüßten die Teilnehmer beim 32. Fürstenwalder Cross-Duathlon an der Grundschule in Rauen, wo die Organisatoren des Triathlonvereins Fürstenwalde mit vielen Helfern schon am Vortag die Vorbereitungen für den Wettkampftag begonnen und alles wieder optimal für einen störungsfreien Wettkampf hergerichtet hatten.

So konnte Bürgermeister Sven Sprunghofer bei seiner Begrüßung in viele erwartungsvolle Gesichter blicken, bevor pünktlich um 11 Uhr der Startschuss zum Hauptwettkampf über 6 km Laufen, 18 km Mountainbike fahren und einen abschließenden Lauf über 3 km fiel. Zuvor hatten da bereits die Jüngsten und die sog. „Einsteiger“ auf den kürzeren Strecken ihre Besten und die Landesmeister in den Kategorien Schüler A und Jugend B und A gekürt.

Die fast 60 Sportlerinnen und Sportler des Hauptwettkampfes – darunter auch wieder einige Zweier-Teams mussten nach der ersten Laufrunde, die hoch zu den Rauenschen Steinen, dem Aussichtsturm und über die „Sieben Berge“ zurück zum Wechselgarten an der Grundschule führte schnell auf die Räder wechseln, um diese Runde noch dreimal mit dem MTB zu absolvieren.





Bereits da zeichnete sich ab, dass die Gesamtsieger sowohl bei den Männern als auch bei den Damen wohl aus den Reihen des gastgebenden Triathlonverein Fürstenwalde kommen würden, denn sowohl Ronald Lehmann als auch Marianne Kulling vom TVF führten schon nach dem ersten Lauf sehr deutlich und konnten diese Positionen auch auf den Rädern noch weiter ausbauen. Ganze 5 Minuten betrug am Ende der Rückstand des Zweitplatzierten Sven Graupe aus Bernau, der diesen Wettkampf auch schon mehrfach gewinnen konnte, aber der Fabelzeit von 1:19:43 Std. des Tagessiegers diesmal nichts entgegen zu setzen hatte. Ähnlich gestaltete sich das Rennen bei den Damen, das Marianne Kulling vom TVF in 1:39:53 Std. ebenfalls mit 5 Min. Vorsprung vor der Zweitplatzierten Pia Tittel (ebenfalls aus Bernau) gewinnen konnte. Marianne und Ronald wurden mit diesen Super-Leistungen natürlich auch verdient Landesmeister in ihren jeweiligen Altersklassen. Abgerundet wurde das tolle Abschneiden des ausrichtenden Vereins durch weitere Landesmeister-Titel für Peggy Reinwald (AK w 45) sowie Lawrence Ribak bei den Junioren und zwei Vize-Meistertitel durch Frank Aulich (AK m 45) und Jens Reinwald (AK m 50). Auch bei den Teams ging der Sieg an zwei Fürstenwalder: Sebastian Redlich vom TVF (Rad) und Richard Töpfer (Lauf) fuhren auch hier einen klaren Start-Ziel-Sieg ein.



Am Ende der Veranstaltung konnte der Vereinsvorsitzende Helke Wannewitz zufrieden feststellen, dass das Veranstaltungskonzept wieder voll aufgegangen ist und – bis hin zur Zielverpflegung Dank der Unterstützung durch die Gemeinde, die Grundschule und die SG



Rauen sowie Friki Storkow, sowie des tollen Einsatzes der vielen ehrenamtlichen Helfer bestens funktioniert hat. Bleibt nur zu wünschen, dass künftig noch mehr Teilnehmer – vor allem aus dem Nachwuchsbereich und auch Einsteiger diesen schönen Wettkampf für sich entdecken und in den nächsten Jahren ebenfalls mit dabei sein werden wenn es wieder heißt: die Rauener Berge rufen zum Cross-Duathlon!

## **Cross-Duathlon Rauen 2024**

(AUS SICHT EINES HELFERS UND TEILNEHMERS)

Freitag, 05. April 16:00 Uhr. Eine überraschend große Zahl helfender Hände hat sich am Lager eingefunden und nach einer guten Stunde ist alles verstaut. Ab nach Rauen. Hier kamen noch weitere Helfer dazu, sodass nach ungefähr 1 1/2 Stunden alles, was sinnvoller Weise schon aufgebaut werden konnte, steht.

Veranstaltungstag, 8:00 Uhr. Schon seit einer halben Stunde sind einige Helfer dabei, den Rest aufzubauen. Alles läuft reibungslos und wir liegen gut im Zeitplan. Die Anmeldung ist besetzt, die Streckenposten sind eingeteilt. Kaffee gibt's auch schon. Das Wetter spielt auch mit. Nach dem Gewitter der vergangenen Nacht scheint heute ein schöner Tag zu werden. Um 9:30 Uhr erfolgte der erste Start mit einer recht überschaubaren Teilnehmerzahl. Ich selbst bin um 11:00 Uhr als Laufpart einer Staffel gestartet. Aus meiner Sicht war in der WK3 und WK4, die gemeinsam auf die Strecke geschickt wurden, ein ganz ordentlicher Pulk unterwegs. Das Teilnehmerfeld reichte von echten Spitzenathlet\*innen,

über eine breite Basis starker und ambitionierter Starter\*innen bis hin zu denen, wie mich und meinen Staffelpartner, die von vorn herein wissen, dass sie mit den vorderen Plätzen nicht zu tun haben werden. Trotzdem haben auch wir das gegeben, was uns heute möglich war. Frank auf dem Fahrrad und ich in den Laufschuhen. Das heute alle anderen Staffeln vor uns im Ziel waren schmälert unsere Freude nicht, denn wir haben mal wieder ein schönes gemeinsames Sporterlebnis gehabt. Das macht, glaube ich, auch den Charakter dieser und ähnlicher Wettkämpfe aus: Es gibt die richtigen Top-Leute, die phantastische Zeiten auf der Lauf-





und Radstrecke hinlegen und eben die, die alles geben und trotzdem am Ende des Feldes die Ziellinie überqueren.

Nachdem alle Starter\*innen im Ziel waren und die Siegerehrungen im Gange waren, begann nahezu geräuschlos der Abbau des Wechselgartens. Da immer noch viele emsige Helfer da waren ging der Rest auch ziemlich zügig. Am Fürstenwalder Lager waren wir leider nur noch zu fünft. Doch entgegen allen Befürchtungen war nach einer knappen Stunde alles entladen und weggeräumt. Gegen 16:15 Uhr war dann Feierabend.

Fazit: Ja, der Aufwand ist nicht unerheblich, ABER: Die anspruchsvolle und schöne Strecke unseres Cross-Duathlons, die Qualität des Starterfeldes und das durchweg positive Feedback der Teilnehmenden, die zum Teil von recht weit angereist sind, sollten uns ermutigen, diesen Wettbewerb auch weiterhin durchzuführen.

Ach ja: Das Wetter hat Wort gehalten und viel wärmer hätte es nach Meinung einiger Athlet\*innen auch nicht sein dürfen.