



Wieder bessere Beteiligung beim Vereinslaufen



Immerhin 8 TVFler und ein Gast, aber leider nur 2 TVFlerinnen standen am Dienstag an der Startlinie zum Vereinslaufen um den/die Vereinsmeister/-in in dieser Disziplin zu ermitteln. Insgesamt 12,5 Runden waren dabei zu absolvieren, um in kürzest möglicher Zeit die anstehenden 5000 Meter zurück zu legen. Das gelang Jörn Bartusch am besten, denn er beendete seinen Lauf in 0:19:41 Std. als Erster, gefolgt von Lawrence Ribak (0:20:28), der sich offenbar von den Strapazen des Cross-Duathlons vom vorangegangenen Wochenende wieder gut erholt hatte und „hinten heraus“ mächtig

aufdrehte und die vor ihm liegenden Läufer noch abfangen konnte. Dritter im Bunde des „Männerpodestes“ war Gast René Marquering, der allerdings nicht in die Vereinswertung einging, so dass Basti Redlich hier in 20:41 Dritter wurde.

Bei den Damen gab es einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg von Yvonne Seiler (22:37), gefolgt von Peggy Reinwald in 25:28.

Alle Ergebnisse findest Du hier: <https://tv-fuerstenwalde.org/events/vereinsmeisterschaft-im-laufen/> und auf unserer Internetseite, wo auch der derzeitige Gesamtstand nachzulesen ist.





Top Ergebnisse der TVFler beim 42. Fontanelauf in Rauen

Herrliches Frühlingswetter begrüßte am Samstag die rund 350 Sportlerinnen und Sportler, die beim traditionellen Fontanelauf eine der angebotenen Strecken von 2,5 bis 30 km Lauf bzw. 10 km Walking in Angriff nehmen wollten, unter ihnen 11 Akteure vom TVF, die sich in die verschiedenen Starterfelder eingereiht hatten und allesamt guter Dinge waren, das Auf und Ab durch die Rauener Berge einmal mehr für den Saisonaufbau zu nutzen und dabei vor allem die tolle Stimmung und die erwachende Natur zu genießen. Dass dabei dennoch sehr gute Ergebnisse erzielt wurden spricht für das Leistungsniveau der angetretenen Sportlerinnen und Sportler. Die Organisatoren von der SG Rauen hatten das Start- und Zielareal nach dem Versuch vom Vorjahr, dafür das SG-Gelände auf dem Sportplatz zu nutzen wieder an die Grundschule verlegt, was allgemein freudig begrüßt wurde.



Auf der 30-km Strecke - hierbei musste der 15-km-Kurs zweimal durchlaufen werden – waren mit Jörn Bartusch, Jörg Diekmann und Volker Fritsche drei beherzte Läufer am Start, von denen Jörn mit 2:27:59 Std. die schnellste Zeit erzielte und als Gesamt-9. und AK-Sieger ins Ziel kam. Jörg benötigte 3:11:28 Std. und wurde 3. in seiner AK, während Volker, der den Lauf auch als Vorbereitung auf den „langen Kanten“ am Rennsteig nutzte nach 3:28:06 als 5. seiner AK ins Ziel kam. Allerdings haderte er mit diesem Ergebnis mit den Worten: „Leider ist’s bei mir in die Hose gegangen. Bin auf der 2. Runde total

eingebrochen und war froh, überhaupt ins Ziel gekommen zu sein. Mit etwas



Abstand kann man in Anlehnung an den Erlkönig sagen: Erreicht das Ziel mit Müh und Not, der Wille lebt, die Beine tot...“.

Die Gesamtsiege über diese Distanz sicherten sich Enrico Wiessner von den FH-Runners Berlin (2:07:28) und Cathleen Meier von den Happy Runners (2:13:51).

Das größte Starterfeld mit knapp 160 Starterinnen und

Startern, darunter 7 TVFlern ging auf die 15-km-Strecke. Hier zog sich das Starterfeld schon am Schanzenberg gehörig auseinander und auch in den „7 Bergen“



war eine lange Läuferkette zu sehen. Schnellster wurde Enrico Blomberg von der ASV Zeuthen, der nach 1:04:53 Std. durchs Ziel stürmte. Die schnellste Frau war Marlen von Dorp aus Ludwigsfelde, die ihren Lauf in 1:12:31 Std. beendete. Schnellster TVFler wurde Sebastian Redlich, der in 1:13:04 als Gesamt-12. und 2. der AK ins Ziel kam. Ihm folgten Nic Rohmann (1:14:35) als 16. und ebenfalls AK-2. sowie Dirk Haby (1:17:22) als 3. der AK. Danach folgten Stephan Marschallek und Jürgen Matiaske, die es etwas ruhiger angegangen waren sowie Arno Pötschick (3. AK 70) und Helke Wannewitz (1. AK 75) als

Vertreter der „reiferen Generation“.

Über die 5 km – Strecke war TVFlerin Selina Kohl an den Start gegangen, die ihre AK in achtbaren 0:23:31 gewinnen konnte. Bei den Nordik-Walkern errang eine unverwüstliche Eveline Schmidt (AK W 70!!!) erneut den Gesamtsieg. Sie benötigte für diese Strecke gerade einmal 1:27:28 Std.!





Fazit: eine wunderschöne Veranstaltung mit einer anspruchsvollen, aber landschaftlich kaum zu toppenden Streckenführung die es allemal wert ist, als Laufevent – Highlight betrachtet zu werden. Grund genug darüber nachzudenken, unsere Vereinsmeisterschaften im Laufen ggf. dort mit einzubetten.

Alle Ergebnisse findest Du hier: <https://www.berlin-timing.de/Fontane-Lauf/ergebnisse>

Erik Rudel mit Superzeit beim Berliner Halbmarathon

Mit einer Zeit von 1:21:28 unterstrich Erik Rudel beim Berliner Halbmarathon am vergangenen Wochenende einmal mehr, dass er ein sehr starker Läufer ist. Er erzielte mit diesem Ergebnis den Gesamtplatz 509 und Platz 97 in seiner AK. Dazu gratulieren wir Erik sehr herzlich.

Triathlonrad zu verkaufen von Helmut Graf

Schweren Herzens muss ich mich von einem meiner Triathlonräder trennen.
Kurze Beschreibung:

Triathlonrad Orbea Ora, weiß, Rahmen, Vorbau, Sattelstütze, Kurbelarme aus Carbon, Shimano Ultegra 10-fach komplett Ausstattung, Cockpit ProfileDesign mit Trinkflasche und Lenkerendshifter, 4-fach bereift: Shimano Trainingsfelgen und CosmicCarbon Metall/Carbon-Rennfelgen, Conti 4000S Bereifung, Doppeltrinkflaschenhalter hinter Sattel, Sattel: SelleItalia, 1 Trinkflaschenhalter im Rahmen, Pedale Garmin könnte ich lassen.

Rad wurde von mir bis zum Schluss selbst genutzt und gute Erfolge gehabt. Sofort und ohne weitere Investitionen einsatzfähig.

Preis VB, bitte bei mir melden unter 0172/8910784 oder sms, Helmut





