



**Deutsche Meisterschaft im Duathlon in Halle** von Helke Wannewitz

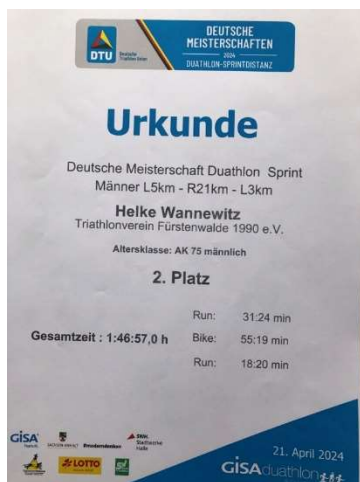
Die sich bei der morgendlichen Anfahrt auf Halle immer mehr verdichtenden Wolken und der danach einsetzende mit Schnee vermischte Regen sowie das auf 3 Grad Celsius abstürzende Thermometer ließen für den sonntäglichen Wettkampf nichts Gutes erwarten und auch die Prognose der Wetter-App ließ keinen wirklichen Optimismus aufkommen. So war es nicht verwunderlich, dass die meisten Angereisten Teilnehmer an der Deutschen Duathlonmeisterschaft über die Sprintdistanz zunächst noch in ihren Fahrzeugen auf den Parkplätzen verharrten, während sich da die Damen, die bereits um 08:45 Uhr gestartet waren schon durch Kälte und Regen kämpften, um die 5 km Laufen, 21 km auf dem Rad und den nochmaligen 3-km-Lauf zu absolvieren. Das Ganze war außerhalb von Halle auf dem weiträumigen Gelände einer Abfalldeponie arrangiert worden was den Vorteil bot, dass hier ohne jeglichen sonstigem Verkehr ungestört gelaufen und geradelt werden konnte, allerdings auch einer gewissen Eintönigkeit der ungewohnten Kulisse nicht entbehrte.



Für die Männer hieß es um 9:15 „Start frei“, was Einige wörtlich nahmen und den angekündigten Startschuss erst gar nicht abwarteten, sondern kurzerhand losstürmten, um die 1 km Pendel-Laufstrecke – hin und her an der Wechselzone – zu bevölkern. Zum Glück hörte der Regen während des Laufens auf, so dass das Ganze



dann doch – vom einsetzenden Wind auf der nahezu ungeschützten Strecke abgesehen - einigermaßen erträglich gestaltete. Die Radstrecke bestand dann aus 3 7-km-Runden, gespickt mit je zwei giftigen Anstiegen, wobei das Windschattenfahren erlaubt war, wodurch Zeitfahräder nicht eingesetzt werden durften. Für mich, der ich ziemlich am Ende des Feldes agierte brachte das allerdings keinen Vorteil, da ich den Speed der vielen jungen vorbeijagenden Akteure ohnehin nicht halten konnte und von daher froh war, als ich mich die letzte der insgesamt 6 Rampen hochgequält hatte. Interessant war dann, dass man im Wechselgarten 2, in dem die Räder abgestellt und gegen die Laufschuhe für den 2. Lauf gewechselt werden mussten die Aufstellreihenfolge geändert hatte, so dass der richtige Stellplatz (mit den richtigen Schuhen) zunächst mühsam mit Unterstützung der Helfer gesucht werden musste. Der abschließende Lauf über 3 km war dann wenig problematisch, zumal zu diesem Zeitpunkt die meisten Teilnehmer ihren Wettkampf schon beendet hatten und somit viel Platz auf der Laufstrecke war.



Nach 1:46:57 hatte ich dann schließlich auch das Ziel erreicht und freute mich, auf der Ergebnisliste zu lesen, dass ich 1. der AK 75 geworden war, was sich allerdings während der Siegerehrung als Trugschluss erwies, denn auf der Liste hatte der schnellere spätere AK-Sieger gefehlt. Mit dem Vize-Meister-Titel im Gepäck trat ich die „Flucht“ ins Auto an, um mich auf der Heimfahrt wieder richtig aufzuwärmen.

Fazit: Es war eine Veranstaltung auf sehr hohem Leistungsniveau (was man ja bei einer Deutschen Meisterschaft sicher auch erwartet). Leider wurde aber der – zugegebener Maßen etwas ungewöhnliche - äußere Rahmen diesem Anspruch nur teilweise gerecht. Selbst wenn das Wetter hierbei keine unwesentliche Rolle gespielt hat gab es doch m. E. auch hinsichtlich der Organisation einige Schwachstellen, die mit wenig Aufwand hätten vermieden werden können. Aber besser geht immer und insgesamt war es wohl für Viele eine neue, interessante Erfahrung!



## Auf die Gurke, fertig los!

### 22. Spreewald-Marathon

vom 18.04. bis 21.04.2024 von Evelin Schmidt

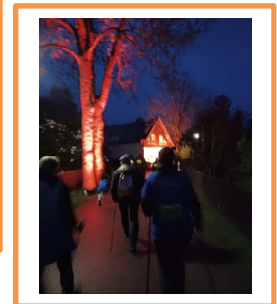


Der Spreewaldmarathon ist Brandenburgs größte Breitensportveranstaltung.

Rund 11.000 Sportbegeisterte aus allen Bundesländern, ganz Europa und der Welt haben am Wochenende am 22. Spreewald-Marathon teilgenommen. Die Austragungsorte waren in diesem Jahr Lübbenau, Burg, Goyatz und Straupitz.

Neben dem eigentlichen Marathon und verschiedenen Laufstrecken konnte man iedermann verschiedene Distanzen mit dem Rad absolvieren, Walken, Wandern, Skaten oder Paddeln. Leider hatten die Teilnehmer das ganze Wochenende mit dem Wetter zu kämpfen. Neben etwas Sonnenschein gab es bei winterlichen Temperaturen und böigem Wind immer wieder kräftige Regen-, Schnee und Hagelschauer.

Beliebt bei den großen und kleinen Sportlern waren auch in diesem Jahr die traditionellen **5 km- Nachtläufe in Lübbenau und Burg** – Laufen, Walken, Wandern – ein Erlebnis ohne Zeitmessung und ohne Zeitdruck. Ich war eine von 845 Teilnehmern in Lübbenau.



Auf der ganzen Strecke verzauberten Lichteffekte und „Lustige Musikanten“ sorgen für ausgelassene Stimmung.

**Am Sonntag** wurde es dann ernst. Mein Start über **10 km Walken**

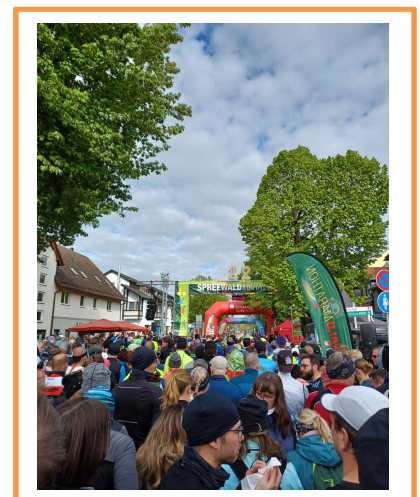
war um 09:05 Uhr bei 2 °C, aber immerhin schien die Sonne. Ich war durch das Warten durchgefroren und hatte das Gefühl keinen Schritt machen zu können. Aber mit dem Countdown und dem Startschuss ging es dann doch.

Circa 2.500 Läufer, Walker und Wanderer gingen zeitgleich über 10 und 21,1 km auf die Strecke.

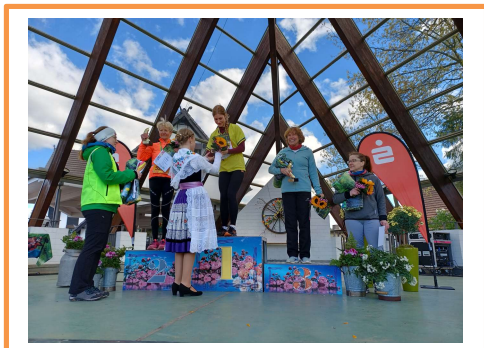
Ich stand im Walkerblock ganz vorn und konnte mich schnell absetzen und hoffte, dass keine Walkerin aus dem hinteren Starterfeld schneller ist als ich. Und so passierte es doch.....

Bei km 7 etwa überholte mich eine sehr junge Walkerin.

Naja, das konnte ich verkraften.....



Ich kam schließlich als 6. von insgesamt 193 Walkern, als 2. Frau und 1. in meiner AK mit einer Zeit von 01:14:35 h ins Ziel.





### Bericht vom Run&Bike Wettkampf im Spreewald (Burg) – 24.04.2024 von Lisa Schulz

Am Sonntag stand der Spreewald Marathon in Burg an. Marianne und ich wollten ursprünglich zusammen an den Start gehen. Letztes Jahr sind wir dort gestartet, bei angenehmen Temperaturen und in leichter Kleidung. Damals haben wir den zweiten Platz (Frauen) in einer Zeit von 2:58:16 Stunden belegt. Doch dieses Jahr hatten wir uns fest vorgenommen, den ersten Platz bei den Frauen zu erkämpfen und einige Minuten schneller zu sein. Trotz des starken Muskelkaters danach im vergangenen Jahr, der uns zwei Tage lang Sorgen bereitete, wollten wir dieses Mal ganz oben auf dem Treppchen stehen.

Manchmal kommt alles anders als gedacht. Am Samstagmorgen telefonierte ich mit Marianne. Leider teilte sie mir mit, dass sie verständlicherweise nicht an den Start gehen kann. Die Herausforderung schien groß, jemanden so kurz vor Start zu finden, aber ich war entschlossen, trotzdem anzutreten, egal mit wem, und mein Bestes zu geben. Ich wollte unbedingt starten und versuchte daher noch 20 Stunden vor dem Rennen, einen Partner oder eine Partnerin zu finden. Auch wenn am Ende des Tages der Spaß im Vordergrund stehen sollte und das Erreichen des Ziels, brauchte ich nach einigen schwierigen Wochen mal einen kleinen Lichtblick und eine kurzzeitige Ablenkung.

Nach zahlreichen Telefonaten, Gesprächen und kleinen Diskussionen erklärte sich mein Lieblingsbruder Felix bereit einzuspringen. Trotzdem war uns bewusst, dass dies eine Herausforderung darstellte, da wir neben unserer Vollzeitarbeit sowie unserem Studium und unserem Privatleben kaum Zeit für gemeinsame Wettkämpfe haben. Unsere Trainingspläne werden im Voraus von zwei Wochen fertiggestellt, und unser Leben richtet sich voll und ganz danach aus. Außerdem standen vor allem spezifische und wichtige Trainingseinheiten sowie Leistungsdiagnostiken an, was bedeutete, dass Felix nicht sein volles Potenzial ausschöpfen konnte. Dennoch erinnerte ich ihn netterweise daran, dass wir 2019 dort auch schon mal gestartet sind und wir doch beide mal schauen könnten, was dieses Jahr so drin sei?

bei Felix



Sonntag, um 8:50 Uhr bei eisigen 3°C fiel mit ca. 90-100 Teams der Startschuss über die 42 km lange Strecke. Die Strecke führte uns durch den wunderschönen Spreewald. Eine flache, dennoch mit anspruchsvollen Wegen versehen. Anfangs lagen wir noch auf dem 3. oder 4. Platz, doch nach 1:05:00h übernahmen wir die Führung und überholten somit auch das erste Männer-Team. Trotz unserer Führung blieben wir ruhig. Der Wettkampf war noch lange nicht entschieden, und wir wussten, dass wir, besonders ich, das Tempo kontrollieren musste, um bis zum Schluss durchzuhalten. Mit vereinten Kräften liefen wir als Erstes Team über die Ziellinie und konnten sogar die reinen Männerteams mit etwas Abstand hinter uns lassen. Für die Strecke benötigten wir 2:36:12h, was einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 16,2km/h beträgt. Besonders bemerkenswert war, dass wir das erste Team sind, das jemals als Mix-Team die gesamte Wertung gewonnen hat.

Gestartet sind wir mit einem älteren Damenrad unseres Großvaters, das uns netterweise unsere Eltern noch aufgepimpt haben. Sie haben einen extra Fahrradkorb mit vier Flaschen und ein Behältnis zur Aufbewahrung der Kohlenhydrate sowie Kleidung angebracht, was

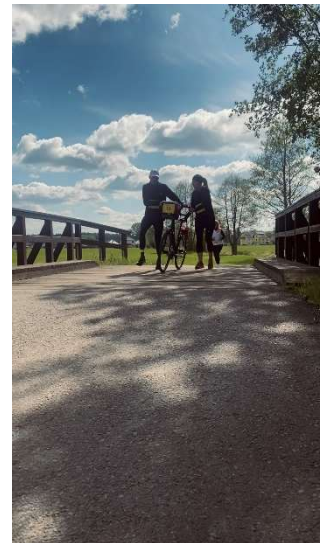




uns während des Rennens sehr geholfen hat.

"Wer kämpft, kann verlieren; wer nicht kämpft, hat schon verloren." Diese Worte begleiteten mich in den letzten Wochen, die für mich mental sehr schwierig waren. Auch wenn wir vielleicht nicht bestens vorbereitet waren, war dieser Wettkampf wichtig für mich. Deswegen möchte ich mich besonders bei meinem Bruder Felix bedanken, der mir immer zur Seite steht, die richtigen Worte findet und zu jeder Minute des Wettkampfes mir Mut zugesprochen hat. Danke!

Ein ganz großes Dankeschön geht ebenfalls an unsere Eltern für ihr Dabeisein und Anfeuern in der Kälte und das Ertragen meiner Laune der letzten Zeit. Hervorzuheben ist auch unser Vater Thomas, der die gesamte Strecke mit einem alten DDR-Mini-Klappfahrrad vorangefahren ist, um die Abstände anzusagen. Und zuletzt auch an Janine und Marianne, die beim gesamten Rennen an der Strecke dabei waren, Zeiten durchgegeben und Fotos geschossen haben! Außerdem ein Dank an das Org-Team des Spreewaldmarathon für die Organisation. Glückwunsch an alle 10.000 Starter sowie besonders die Starter des TVF's, Multisport-LOS und Tripoint und dazugehörigen Supporter dort, die die Veranstaltung unvergesslich gemacht haben.



Vielleicht sieht man sich ja beim nächsten Run & Bike in Neuzelle?

Hier ein paar Daten und Eindrücke:

