



Totgesagte leben länger... könnte als das Motto des Scharmützelsee-Laufes gelten, denn mehr als einmal war schon das Ende der Traditionsveranstaltung beschworen worden und dennoch fand am Sonntag die nunmehr 19. Auflage der Traditionsveranstaltung am „schönsten See Deutschlands“ statt. Allerdings hätten sich die Organisatoren von der Laufgruppe der BSG Pneumant sicher mehr als die reichlich 150 Teilnehmer gewünscht, denn das Wetter war top und die Strecken gut zu laufen. Unter den vielen Helferinnen und Helfern waren mit Milan Gessner, der das Schlussfahrrad kurzerhand gegen die Laufschuhe tauschte und die 27-km-Runde als gewollt Letzter per Pedes zurücklegte auch Jens Reinwald als Erster, allerdings auf dem Führungsrade, Dirk Haby und Helke Wannewitz. Im Starterfeld der 27 km hielten Sebastian Redlich und Stephan Marschalleck das TVF-Fähnlein hoch, während man im 10-km und 5-km-Feld vergeblich nach den Vereinsfarben Ausschau halten musste.

Als Sieger ging nach 27 km bei den Männern der Rennsteig-Marathon-Sieger Felix Ledwig nach sagenhaften 1:47:36 Std. und bei den Damen Vorjahressiegerin Cathleen Meier, die mit 1:55:22 ebenfalls unter 2 Stunden blieb durchs Ziel. Basti Redlich wurde in starken 2:08:16 Elfter und Stephan Marschalleck kam in 2:40.52 Std. auf Platz 32.

Wie zu erfahren war soll der 20. Scharmützelsee-Lauf wieder am 2. Wochenende im Juni stattfinden und weiter voraus denkt man bei den Organisatoren über eine Reglementänderung nach, bei der die Teilnehmer auf der Seerunde evtl. nach Navi laufen und sich ihre Laufstrecke selbst suchen sollen, wobei es natürlich Kontroll- und Verpflegungspunkte geben wird.

Alle Ergebnisse findest Du hier: https://www.sachselauf.de/smsee_lauf_ext/

Ebenfalls aktiv war beim zeitgleich stattfindenden Schlossinsellauf in Lübben TVFler Daniel Bock, der über die 5 km gestartet war und den 5. Gesamtplatz belegen konnte.



Jörg Diekmann beim 48-Stunden-Lauf in Unna auf Platz 8

Guten Tag,

hier also einige Zeilen zum 48 Stunden-Lauf im Bornekampfpark zu Unna.

Borne (born) to run, nettes Wortspiel, veranstaltet als Spendenlauf.

Am Donnerstag bin ich erst mal gemütlich nach der Arbeit mit dem Deutschlandticket los. Um 23 Uhr bin ich in Haste raus, und siehe da, gleich am Bahnhof gabs nen Wald, den Haster Stadtwald.

Ein prima Platz fürs Zelt war schnell gefunden und so hatte ich eine gute Nacht.

Freitag Mittag im Start- / Zielbereich Zeltaufbau, bisschen Smalltalk, Zeug besorgen und dann noch mal ein letztes Schläfchen. 18 Uhr dann Start, vorher noch mit eigens komponiertem Lied zum Lauf. (siehe Internet you tube) Die Strecke hat 20 Höhenmeter, hauptsächlich im ersten Drittel auf den insgesamt 1947 Metern.

Tja, und dann gehts halt immer so in die Runde, noch ne Runde und so weiter. Glücklicherweise kann ich auch am Anfang recht langsam laufen. 7,5 Minuten der km, Marathon in fünfeinhalb Stunden, 100 km 17,5 Stunden, 134 km in den ersten 24 Stunden.

Irgendwann hatte ich dann doch Magenprobleme, weil ich meinen Essgelüsten mal wieder freien Lauf gelassen hatte. Es gab halt auch lecker Sachen, auch schön vegetarisch/vegan, was mich freute, weil es nicht selbstverständlich ist. 5 Stunden vor Schluss hatte ich dann Probleme mit einem Muskel im rechten Oberschenkel, der mich dann auch zu einer 2-einhalb Stunden langen Pause zwang. Das war etwas schade, ich hatte dann aber die letzten 4 Runden doch recht viel Spaß und bin mit 11,25 Minuten am Schluss meine schnellste Runde gelaufen.

So wurden es 243,37 km und Platz 8 und das fand ich für'n Anfang ganz gut.

Auf jeden Fall bin ich mit Madhupran Wolfgang Schwerk gelaufen und habe auch sonst einige tolle Leute kennengelernt. Bei dem Lauftempo besteht ja die Möglichkeit zu längeren Unterhaltungen.

Also, alles sehr schön, prima Stimmung und tolle Ausrichtende mit viel Einsatz.

Vielen Dank. Jörg - ach so, auf you tube gibts ein Filmchen über den Lauf, auch das rote Hemdchen des Vereins ist dort zu sehen.

Jörn Bartusch startete bei der Triathlonpremiere am Steinhuder Meer

Bereits am vorletzten Wochenende gab es am Steinhuder Meer bei Hannover eine Triathlonpremiere, an der auch Jörn Bartusch teilnahm und die Mitteldistanz absolvierte. Bei diesem von einer Agentur perfekt organisierten Wettkampf gingen insgesamt über 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Sprint- bzw. Mitteldistanz auf die Strecken. In 4:37:58 belegte Jörn einen tollen 5. Platz in seiner Altersklasse. Er lobte die tolle Organisation und kann die Veranstaltung allen Interessierten weiterempfehlen.





Jens Dittrich beim Stadtriathlon in Erding

Hallo liebe TVF'ler,

Gestern fand erneut der Erdinger Stadtriathlon statt, schon zum 29. mal. Nun das ist quasi mein Rennen vor der Haustür und da stehe ich an der Startlinie.

Wieder einmal war die Veranstaltung perfekt organisiert und mündet in einen größtenteils reibungslosen Ablauf. Und das vor einer tollen Kulisse mit dem Ziel in der Erdinger Altstadt. Es werden mehrere Streckenlängen angeboten, angefangen von den ganz Kleinen, über die Volksdistanz, Ligarennen und eine olympische Distanz.

Ich stand gleich in der ersten Startgruppe des Rennens der olympischen Distanz und konnte gleich nach dem Start vorne schwimmen. Lediglich ein Profi des Erdinger Perspektiv-Teams befand sich vor mir. Und so habe ich den ganzen Schwimmteil an 2. Stelle absolviert. Auf dem Rad ging es auf der voll gesperrten, flachen Strecke 2 Runden zügig dahin.

Für mich heißt es da eher etwas schonen für den Lauf. Deren auf dem ersten Teilstück der Runde kommt da gelegen aber ab der Wende geht es Retour und da muss man halt kräftig Treten.

Der abschließende Lauf war eine solide Sache für mich. Zwar ist es nicht mehr ganz so schnell wie ich es mir denke aber dennoch gut und ohne Einbruch bin ich ins Ziel gekommen.

Am Ende wurde ich 24. Bei den Männern und 9. In der Altersklasse und bin echt zufrieden mit dem Resultat.

Also falls mal jemand Lust von euch hat im entfernten Teil Deutschlands ein tolles Rennen zu absolvieren, nun diese Veranstaltung lohnt sich dafür!

Die Ergebnisse gibt es hier: Stadtriathlon Erding - Anmelde-Service - Trisport Erding e.V ([datasport.de](https://www.datasport.de))



24. 2 DITTRICH Jens

Verein: TV Fürstenwalde 1990 e.V.

SWIM: 0:22:25 | 2.

T1: 2:19

BIKE: 1:01:32 | 68.

T2: 1:32

RUN: 0:44:35 | 101.