



Der Wettergott ließ Gnade walten...

ein Bericht vom Einzelzeitfahren von Helke Wannewitz



Noch bis zum Mittag hatte es wie aus Eimern geschüttet und manch eine,-r ließ sich vielleicht davon abhalten, zum TVF-Einzelzeitfahren nach Braunsdorf zu kommen und so war es wieder nur ein Häuflein Unermüdlicher, die diese schöne Traditionsveranstaltung gestalteten und zugleich das schöne Ambiente und das Zusammensein bei dann herrlichem Sonnenschein genießen konnten. Zu den 9 Starterinnen und Startern gesellten sich wieder fleißige Helfer, die bei der Zeitnahme, der Absicherung der Strecke und dem Herrichten des leckeren Buffets wieder für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgten.

Pünktlich 14 Uhr starteten wir im Minutenabstand, diesmal in Richtung

Fürstenwalde und dann weiter nach Markgrafpieske und von dort zurück nach Braunsdorf. Die sonst genutzte Strecke war aufgrund einer Umleitung so stark befahren, dass ein gefahrloses Befahren diesmal nicht möglich war. Den „Reigen“ über 30 Kilometer eröffneten die beiden Damen am Start, Katrin Anslík und Peggy Reinwald, gefolgt von den 7 Männern. Allesamt flogen – geschoben von ordentlichem Rückenwind – regelrecht in Richtung Fürstenwalde bevor dann auf der 6-km-Strecke nach Markgrafpieske der Wind ordentlich von vorne blies und mächtigen Druck auf den Pedalen verlangte. Durch grüne Wiesen und den „grünen Tunnel“ ging dann zurück nach Braunsdorf und auf die zweite Runde.

Als erster kam dann überraschender Weise Gaststarter René Marquering ins Ziel, der damit auch die Bestzeit von 46:00 Min. markierte. Ihm folgte Jens Reinwald in 46:19 und Jörn Bartusch (47:07). Bei den Damen kam Peggy Reinwald in 53:56 Min. vor Katrin Anslík ins Ziel, die ebenfalls mit einer starken Leistung in 58:39 noch unter einer Stunde blieb.





Wie immer gab es dann eine stimmungsvolle Siegerehrung und bei einem bunten Buffet mit vielen mitgebrachten Leckereien war wieder viel Zeit zum Plauschen, Austauschen von Erfahrungen oder Schmieden von neuen Plänen.

Alle Ergebnisse findest Du hier: <https://tv-fuerstenwalde.org/events/vereinsmeisterschaft-im-velo-einzelzeitfahren/>

TVFler in Schleswig erfolgreich am Start

ein Bericht von Frank Aulich

Erik und ich hatten diesen Triathlon in Schleswig schon Anfang 2023 ins Auge gefasst, da wir über YT einen schönen Bericht darüber gesehen hatten. Kurzerhand haben wir zusammen eine Familienwochenende geplant und uns angemeldet.

Nun standen wir, bei kurz vorher zum Besseren gewandtem Wetter, an der Startlinie an der Schlei (Fjord) in Schleswig. 464 Triathleten (121 Frauen und 343 Männer) traten zum Wettkampf an, der u.a. auch als Landesmeisterschaft von Schleswig-Holstein ausgeschrieben war.



Mein Ziel war es, trotz kleinerer gesundheitlicher Probleme in den Vorwochen, mich irgendwie auf das Podium meiner AK45 zu „schmuggeln“.

Es ging im Roling-Start-System für 6 Athleten alle 5 Sec. ins 18°C warme Wasser auf eine 1,9Km-Schleife.

Das Schwimmen: Eingereiht habe ich mich 5-6 Reihen hinter Erik bei den U30min Athleten in der Hoffnung, dass ich nun mit den Schwimmverbesserungen Dank unseres lieben Schwimmcoachs Holger, irgendwo knapp drüber auch ankomme. Nachdem ich ca. 100m durch den flachen Einstieg rannte, begann das Schwimmen. Natürlich am Anfang volle Pulle in der Hoffnung, sich irgendwo in einer Gruppe wieder zu



finden, wo man mitschwimmen konnte. Da war leider früher meine große Schwäche, dass ich am Anfang noch gut mitschwamm, aber dann nach hinten durchgereicht wurde und egal wie viel ich drauf gepackt habe, eher noch langsamer wurde. Nun mit neuem Werkzeug, auf Technik achtend, „gerade Arme, kurz hinter dem Kopf eintauchen, lang durchziehend“ und immer Füße vor mir, kam ich nach 29:57min als 37ster wieder an Land und konnte es kaum fassen. Jetzt war ich hochmotiviert!

Das Radfahren: Es wurden 3 Runden mit in Summe 88 km auf der komplett gesperrten L317 gefahren. Das Streckenprofil war schnurrgerade mit langgezogenen leichten Wellen und der Wind hielt sich auch zurück. Durch die tolle Ausgangslage nach dem Schwimmen, konnte ich mir meine Radgruppe aussuchen und reihte mich mit entsprechendem Non-Drafting-Abstand in einer für meine Verhältnisse sehr schnellen Gruppe ein, wo ich schon ganz schön am Anschlag mit rund 170-175ger Puls, aber über 40Km/h im Schnitt, mitfuhr. Das ging dann so weit, dass ich Erik bei der Wende auf die 3. Runde kurz vor mir sah. Nach kurzer Überlegung, ob ich jetzt weiter draufhalten sollte oder mich etwas erholen muss für den anschließenden Halbmarathon, habe ich dann gedrosselt, was sich später auch als gute Lösung herausstellte. Also fuhr ich die letzte Runde etwas langsamer, aber unter guter Verpflegung zu Ende und kam nach 2h und 15min als 36 ster mit hoffentlich guten Beinen wieder in Schleswig an.

Der Lauf: Es mussten 3 Runde a 7 km gelaufen werden durch Schleswig am Hafen lang, am Schloß Gottorf und Schloßgarten vorbei, eine dicke Rampe hoch, durch eine Shoppingmeile und wieder zurück zum Startziel. Es waren viele Menschen unterwegs und eine super Stimmung. Also schnell runter vom Rad, Schuhe angeschnallt und rauf auf die Laufpiste. Die Beine waren gut und die Freude darüber groß! Es lief Top bis zur Rampe von 50-60 Höhenmetern über 600-800m. Da hat sich mein Akku schon ganz schön entleert. Nach Runde 1 war ich dennoch auf Rang 3 in meiner AK45. Die 2. und 3. Runde war dann eher ein Kampf und die Rampe war ein Krampf und ich war dann schließlich froh und sehr glücklich, nach 1h und 41min als 48ster im Ziel angekommen zu sein. Leider fiel ich beim Lauf in den letzten beiden Runden dann noch auf Rang 5 zurück in der AK45. Hätte aber auch nichts mehr zulegen können. Ich bin aber trotzdem hoch zufrieden mit diesem Wochenende.

Fazit: Ein sehr schöner Wettkampf. Tolle Stadt. Tolles Wetter. Tolle Orga. Sehr zu empfehlen! Erik Rudel kam in 4:18#.15 als Gesamt-24. und 8. der AK 35 in Ziel.

Alle Ergebnisse findest Du hier: <https://my.raceresult.com/254819/>



Jens Dittrich startet in Landshut über die Mitteldistanz

Hallo TVF'ler,

nach meinem guten Saisonauftakt letzte Woche, stand ich gestern erneut am Start eines Wettkampfes. Es war der 1. triathlon.de - CUP in Landshut und dort wurden 3 verschiedene Strecken über die Volks-, die olympische und die Mitteldistanz angeboten.

Ich hatte mich für die Mitteldistanz gemeldet und dies eine Woche nach einer Olympischen war also mehr eine Art Experiment. Entweder die Form ist stark und ich komme gut durch oder eben nicht.

Die Mitteldistanzler gingen als erstes an den Start. Ich schätze das Teilnehmerfeld war so um die 100 Teilnehmer groß und daher war es auch entspannt am Start.

Ich konnte gleich vornweg schwimmen und einen Abstand herstellen, der im Schwimmverlauf über die 3 Runden mit Landgang immer größer wurde und am Ende gute 5 Minuten betrug.

Erneut wieder ein „First out of Water“ und nach Erklimmen eines kleinen Hügels zur Wechselzone ging es zügig auf die Radstrecke. Dies war eine Pendelstrecke über 20 km, also viermal zu absolvieren, und fast flach mit Wind aus einer Richtung. Also eine Richtung gab es Rückenwind und zurück dann Gegenwind. Die Strecke war für den Autoverkehr komplett gesperrt. An jedem Wendepunkt konnte ich sehen, wie mein Vorsprung war und auf den ersten beiden Radrunden schmolz der nur langsam.



Beflügelt von dieser ersten Position im Rennen und dem Überholen der anderen Starter aus den anderen Distanzen war ich schnell unterwegs. So bei km 65 auf dem Rad wurde ich dann überholt und konnte die 77 km Rad dann auf dem 3. Rang beenden.

Und dann ging es auf den abschliessenden Lauf. Erneut

4 Runden und es sollten eigentlich 20 km sein. Nun die erste Runde war für mich gut. War genau im angedachten Tempo. Auch die 2. Runde war noch ok aber da wurden die Beine schon schwer. Und der Schock für den Kopf noch dazu – die Runde war so 5,5km und das hieß, es wird doch eine Zugabe geben.

Tja meine Form sagte mir dann nach 2 von 4 Runden, hier ist nun eigentlich das Rennen beendet.

Nun, ich denke ihr wisst, was dies für die zweite Laufhälfte bedeutet. Im Kopf gab es immer wieder diese 3 Überlegungen: weiter machen, Spazieren gehen, aufhören. Nun, es ging

irgendwie weiter mit etwas mehr Geheindlagen an den Verpflegungspunkten. Tja und irgendwann war dann doch auch die 4. Laufrunde geschafft und alles vorbei.

Am Ende bin ich in 4:37h ins Ziel gekommen als 16. Bei den Männern und 5. In der AK.

Die Ergebnisse gibt es hier zu sehen:

<https://my2.raceresult.com/295245/RRPublish/data/pdf?name=10%20Ergebnislisten%7C01%20Ergebnisliste%20MW&contest=1&lang=de>

