

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024

Liebe TVLer, hier kommt für euch der neueste Newsletter im neuen Design und mit vielen Informationen zu den letzten Wettkämpfen unserer TVFler. Unter anderem ein Bericht über den Schlaubetal Triathlon in Müllrose und das 24-h Rennen in Kehlheim von Jörg Diekmann. Viel Spaß euch beim lesen.

Am Anfang stehen ein paar wenige organisatorische Dinge, die angesprochen werden müssen.

Um die Öffentlichkeitsarbeit kümmert sich von nun an Daniel Bock. Wenn Fragen, Anregungen aufkommen bitte scheut euch nicht ihn zu kontaktieren. Momentan versucht er die Facebook Beiträge regelmäßig zu aktualisieren. Dazu brauchen wir aber auch eure Hilfe bzw. Unterstützung. Das heißt stellt doch bitte so viel Material wie möglich über eure Aktivitäten zur Verfügung, wir werden dann sondieren was relevant und interessant sein kann und werden dann versuchen für euch daraus nette Beiträge zu basteln.

Nun zu den Ergebnissen und Eindrücken der letzten Veranstaltungen, an denen zahlreiche unserer Athleten teilgenommen haben.

## Triathlon im Schlaubetal

Bei optimalem Triathlonwetter fanden am Sonntag in Müllrose der 26. Schlaubetal-Triathlon über die olympische Distanz sowie der 24. Müllroser MTB-Triathlon statt. Die Organisatoren des MSV Tripoint FfO unter der Leitung von Henry Haferkorn hatten bis hin zum Böller-Startschuss alle Anstrengungen unternommen, um den Athletinnen und Athleten erneut einen herausragenden Wettkampf zu bieten. Rund 200 Sportlerinnen und Sportler versammelten sich erwartungsvoll am Strand des Großen Müllroser Sees, um auf den malerischen Strecken im Schlaubetal und rund um den See ihre Kräfte zu messen, darunter auch einige Staffeln.

**Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V**

Homepage: [www.tv-fuerstenwalde.org](http://www.tv-fuerstenwalde.org)

Kontakt: [info@tv-fuerstenwalde.org](mailto:info@tv-fuerstenwalde.org)

Seite 1

Kontakt: [helke.wannewitz@t-online.de](mailto:helke.wannewitz@t-online.de)

Kontakt: [foto-hoehne@t-online.de](mailto:foto-hoehne@t-online.de)

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024



Im Hauptwettkampf entwickelte sich von Beginn an ein spannender Zweikampf zwischen dem Sieger von 2022 und 2023, Felix Schulz (MSV und TVF), und Norman Fenske vom TUS Neukölln, der hier bereits 2021 gewonnen hatte und eine Bestzeit von 1:50:08 markierte. Beide steigerten sich diesmal noch und Norman Fenske sicherte sich den Sieg mit einer neuen Bestzeit von 1:49:05, dicht gefolgt von Felix Schulz, der mit 1:49:25 nur knapp geschlagen auf Platz 2 landete. Bei den Damen fehlte diesmal die dreifache Siegerin Rita Steger aus Forchheim, sodass der Sieg an Hannah Reinke vom Tri Team Berlin ging. Lisa Schulz belegte mit einer Zeit von 2:26:27 den dritten Platz. Wie im Vorjahr nahm auch Volker Fritsche wieder teil und beendete erfolgreich das Rennen in 2:56:26.

**Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V**

Homepage: [www.tv-fuerstenwalde.org](http://www.tv-fuerstenwalde.org)

Kontakt: [info@tv-fuerstenwalde.org](mailto:info@tv-fuerstenwalde.org)

Seite 2

Kontakt: [helke.wannewitz@t-online.de](mailto:helke.wannewitz@t-online.de)

Kontakt: [foto-hoehne@t-online.de](mailto:foto-hoehne@t-online.de)

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024



Bei den Staffeln ging es erneut turbulent zu. Das Team von Thomas Schulz (Schwimmen und Rad) und Ronald Lehmann vom TVF (Lauf) siegte souverän und verwies die Gewinner der Vorjahre vom KBZ auf Platz 2. Auch bei den Mixed-Teams gab es mit Erik Rudel (Schwimmen), Janine Windmann (Rad) und Patrick Behrendt einen Sieg mit TVF-Beteiligung.

Eine gute Stunde später starteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des MTB-Triathlons über 750 m Schwimmen, 20 km Mountainbike und 5 km Laufen. Hier triumphierte bei den Männern Bernd Uthoff und bei den Damen Marie-Luise Ledwig. Auch in diesem Wettkampf waren Herren-, Damen- und Mixed-Staffeln vertreten und wurden bei der abschließenden Siegerehrung stimmungsvoll gefeiert.

Alle Ergebnisse findest Du hier:

<https://www.stoppuhr.net/dateien/Ergebnislisten/ergebnisliste.php?WK=2024208>

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Homepage: [www.tv-fuerstenwalde.org](http://www.tv-fuerstenwalde.org)

Kontakt: [info@tv-fuerstenwalde.org](mailto:info@tv-fuerstenwalde.org)

Seite 3

Kontakt: [helke.wannewitz@t-online.de](mailto:helke.wannewitz@t-online.de)

Kontakt: [foto-hoehne@t-online.de](mailto:foto-hoehne@t-online.de)

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024

Noch mehr Fotos zum Schlaubetal Triathlon befinden sich bald in der MagentaCloud:

<https://magentacloud.de/s/BEFqmSscsNkSY5n>



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.  
Homepage: [www.tv-fuerstenwalde.org](http://www.tv-fuerstenwalde.org)  
Kontakt: [info@tv-fuerstenwalde.org](mailto:info@tv-fuerstenwalde.org)

Seite 4

Kontakt: [helke.wannewitz@t-online.de](mailto:helke.wannewitz@t-online.de)  
Kontakt: [foto-hoehne@t-online.de](mailto:foto-hoehne@t-online.de)

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024

## Kanalschwimmen



Am 17.07. fand wieder unser alljährliches Kanalschwimmen an der "Großen Tränke" in Fürstenwalde statt. Über 30 Athleten, darunter Teilnehmer aus Frankfurt (Oder) und eigens angereiste Sportler aus Berlin, schwammen die 2,8 bzw. 3,8 km entlang des Oder-Spree-Kanals in Richtung Braunsdorf. Bei herrlichem Sommerwetter konnten wir diesen schönen Tag gemeinsam genießen und uns abschließend mit selbstgemachten Leckereien stärken. Wir danken euch, dass dieses Event jedes Jahr immer mehr begeisterte Athleten anlockt. Ein besonderer Dank geht an alle Helfer und Unterstützer für ihre tatkräftige Unterstützung.

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024

## Bornsdorf – Triathlon & ION Bauer POWER

Zum Bornsdorf Triathlon hat Frank Aulich uns einen kleinen Bericht zur Verfügung gestellt:

Der diesjährige Triathlon war endlich wieder gut besucht, insbesondere mit Teilnehmern des Brandenburger Nachwuchs- und Landes-Cups. In den letzten 2-3 Jahren war die Teilnehmerzahl nach Corona eher rückläufig gewesen, was für die Veranstalter eine Herausforderung darstellte.

Der Triathlon findet an einem sehr schönen Ort statt, ist kostengünstig und wird von einem freundlichen und kompetenten ORGA-Team betreut. Er ist immer einen Start wert, sei es als Vorbereitungswettkampf oder einfach aus Spaß an der Freude.

Für mich ging es über die Olympische Distanz als Auftakt meines Urlaubs. 😊

Geschwommen wurden zwei Runden im Bornsdorfer Teich, einem sehr schönen Natursee. Meine Uhr zeigte am Ausstieg 1700 Meter an.



# VEREINS NEWSLETTER



**Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.**

**RevII V.01 - 2024**

Die Radstrecke wurde wegen einer Baustelle geändert, war aber dennoch sehr gut zu fahren. Anstelle des vorherigen Rundkurses (2x) gab es diesmal eine direkte Hin- und Rückstrecke über 20 Kilometer. Zwar fand das Radfahren auf öffentlichen Straßen statt, aber der Verkehr war gering, die Autofahrer wurden informiert und fuhren vorsichtig.

Die Laufstrecke führte viermal um den Bornsdorfer Teich, wobei jede Runde etwa 2,7 Kilometer betrug.

Leider war ich nicht in Bestform, da ich aufgrund von beruflichem Stress vor dem Urlaub etwas angeschlagen war. Kurz vor dem Wettkampf habe ich noch ein paar Paniktrainingseinheiten eingelegt, was sich als nicht besonders klug herausstellte. Einfach mal Mut zur Lücke und ausruhen wäre besser gewesen.

Am Ende belegte ich mit einer Zeit von 2:26:35 den 8. Platz insgesamt und den 1. Platz in der Altersklasse 45 im Brandenburg-Cup. Dafür gab es einen Pokal und ein großes Glas Gewürzgurken. Genau deswegen war ich dabei! 😊

Norman Fenske (TuS Berlin) siegte auf der OD mit einer Zeit von 02:06:25 und in der SD -Staffel namen auch die TVFler Felix Schulz & Janine Windmann teil, die in dieser Disziplin den 2. Platz belegten.

## **ION Power Bauer in Dranse:**

Auch unser Vereinsvorsitzender wollte es am vergangenen Wochenende mal wieder wissen und nahm am 14. Eichenfelder ION Power Bauer Triathlon in Walkmühle Dranse teil. Mit einer Zeit von 01:30:56 belegte er den 26. Platz unter den Männern und siegte in seiner Altersklasse AK75. Wir gratulieren ihm zu dieser tollen Leistung!



**Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V**

Homepage: [www.tv-fuerstenwalde.org](http://www.tv-fuerstenwalde.org)

Kontakt: [info@tv-fuerstenwalde.org](mailto:info@tv-fuerstenwalde.org)

Seite 7

Kontakt: [helke.wannewitz@t-online.de](mailto:helke.wannewitz@t-online.de)

Kontakt: [foto-hoehne@t-online.de](mailto:foto-hoehne@t-online.de)

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.01 - 2024

## 24h Rad-Rennen Kehlheim

Und zu guter Letzt ein Bericht von Jörg Diekmann zum 24h Radrennen in Kehlheim.

Guten Tag,

Das war also wieder mal Kehlheim – mein fünfter Start. Die Fahrt durch die Bierzeltarena mit der 180-Grad-Kurve und der Col de Stausacker mit der Partymeile waren wieder ein Erlebnis. Tagsüber begleitete uns stundenlang eine Trommlergruppe, und es gab viele nette Leute mit viel ‚winkwinke‘. Abends und nachts ging es musikalisch dann eher in Richtung ‚Ballmann‘ gemischt mit AC/DC und natürlich fetten Elektrobeats. Ab 3 Uhr kehrte dann etwas Ruhe ein, aber am Sonntagmorgen wurde ich vom üblichen Auftritt des bayerischen Blasmusikorchesters geweckt.

So schaffte ich, wieder 509 km und 31 Runden. Laut Garmin ca. 6000 Höhenmeter (5400), und ich habe den 14. Platz bei den Männern ab 50 erreicht. Diesmal kam ich einfach nicht so richtig spritzig die Berge hoch – es fehlten einfach einige zusätzliche Trainingskilometer. Ich konnte gut durchfahren, und einmal 10 Minuten Schlaf waren genug.

Aber möglicherweise, ist dies jetzt erst mal das letzte Mal. Ultralauf und Radrennen – beides geht einfach nicht richtig gut auf hohem Niveau, und nur ‚mitfahren‘ ist nicht so mein Ding.

Euer Yakman



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V

Homepage: [www.tv-fuerstenwalde.org](http://www.tv-fuerstenwalde.org)

Kontakt: [info@tv-fuerstenwalde.org](mailto:info@tv-fuerstenwalde.org)

Seite 8

Kontakt: [helke.wannewitz@t-online.de](mailto:helke.wannewitz@t-online.de)

Kontakt: [foto-hoehne@t-online.de](mailto:foto-hoehne@t-online.de)