

VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.4-2026



TVF-Newsletter – März 2026

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich immer häufiger und der Frühling ist endlich da. Für uns Triathletinnen und Triathleten bedeutet das vor allem eines: raus aus dem Keller, rauf aufs Rad

– Tschüss Rolle, hallo Rennrad! -

Mit dem Frühling beginnt auch wieder die heiße Phase unserer Vorbereitung auf ein echtes Highlight im Vereinsjahr: unseren traditionellen Cross-Duathlon durch die Rauener Berge. In diesem Jahr geht das Event bereits in seine 34. Auflage – der Startschuss fällt am 28.03.

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Homepage: www.tv-fuerstenwalde.org

Tel.: +49 151 6720 7353

Kontakt: helke.wannewitz@t-online.de

VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.4-2026

Über die Änderung des Veranstaltungsortes haben wir euch bereits informiert. Heute möchten wir euch noch einmal ganz bewusst um eure Unterstützung bitten: Jede helfende Hand macht diesen Tag zu dem, was er sein soll – ein großartiges Erlebnis für alle Beteiligten. Wenn ihr also Zeit und Lust habt, meldet euch bitte bei Milan, Helke oder Gudrun. Gemeinsam schaffen wir wieder etwas Besonderes!

Auch auf der Strecke selbst wurde schon fleißig trainiert: An den vergangenen beiden Wochenenden hat sich Daniel Dückert bereit erklärt, Trainingsrunden mit dem MTB auf der Wettkampfstrecke zu begleiten. Was mit 4 Teilnehmenden begann, steigerte sich am letzten Sonntag bereits auf 7 motivierte Sportlerinnen und Sportler – einer davon sogar laufend unterwegs.

Die Strecke? Anspruchsvoll, abwechslungsreich und mit ordentlich Tempo – genau so, wie wir es lieben. Die Rückmeldungen waren durchweg begeistert!

Am 22.03. steht die letzte gemeinsame Trainingsrunde an – also kommt vorbei und nutzt die Chance, die Strecke noch einmal in der Gruppe zu erleben!

**SAVE THE DATE
2026**

34. Fürstenwalder

CROSS DUATHLON
SAMSTAG 28. MÄRZ

Ort:
Sportplatz der SG Rauen

Strecken:
Originalstrecken in den Rauener Bergen
WK3/4 Elite & Staffel 5/18/3
WK2 Jedermann 2/11/1
WK1 Schüler 2/5,5/1

Start:
9:30 Uhr

**WILLKOMMEN
FÜR ALLE!**

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Homepage: www.tv-fuerstenwalde.org

Tel.: +49 151 6720 7353

Kontakt: helke.wannewitz@t-online.de

VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.4-2026



Ein weiterer sportlicher Höhepunkt liegt ebenfalls hinter uns: unsere Vereinsmeisterschaft im Schwimmen am 05.03. Mit 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war das Feld stark besetzt und die Motivation hoch.

Bei den Frauen traten Heike und Yvonne (beide Gastschwimmerinnen) über 500 Meter an. Auf der 1000 - Meter-Strecke lieferten sich Marianne, Janine und Yvonne

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V

Homepage: www.tv-fuerstenwalde.org

Tel.: +49 151 6720 7353

Kontakt: helke.wannewitz@t-online.de

VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.4-2026

ein spannendes Rennen, das Janine in beeindruckenden 00:15:43 Minuten für sich entscheiden konnte.

Auch bei den Männern gab es packende Duelle: Über 500 Meter gingen Alexander (Gast) und Nic an den Start. Die 1000 Meter dominierte Lawrence mit einer starken Zeit von 00:13:22 Minuten. Erik und Frank folgten mit etwa 1,5 Minuten Abstand.

Doch unabhängig von Zeiten und Platzierungen gilt: Wir sind stolz auf euch alle! Jede und jeder Einzelne hat Einsatz, Ehrgeiz und Leidenschaft gezeigt – genau das macht unseren Verein aus. Es ist großartig zu sehen, wie gut diese Veranstaltung jedes Jahr angenommen wird.



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V

Tel.: +49 151 6720 7353

Homepage: www.tv-fuerstenwalde.org

Kontakt: helke.wannewitz@t-online.de

VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

RevII V.4-2026

Im Anhang findet ihr außerdem einen kleinen Bericht von Jens mit seinen Eindrücken von Deutschen Meisterschaft der Masters über die langen Strecken in Stuttgart sowie einen schon etwas älteren Bericht von Dirk beim Erfurter Nachtlauf im letzten Jahr, für den es sich sicher auch in diesem Jahr lohnt anzutreten.

Jetzt heißt es: dranbleiben, genießen und gemeinsam auf die nächsten Highlights hinarbeiten!

Sportliche Grüße

Euer Team

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Homepage: www.tv-fuerstenwalde.org

Tel.: +49 151 6720 7353

Kontakt: helke.wannewitz@t-online.de

Hallo liebe TVFler,

im Winter ist es ja ideal seine Schwimmperformance zu verbessern bzw. zu trainieren.

In diesem Winter habe ich mal das eisige Freiwasser gemieden und mich auf die Hallensaison vorbereitet.

Ich bin am vergangen Freitag bei der Deutschen Meisterschaft der Masters über die langen Strecken in Stuttgart 5 mal an den Start gegangen. Im Schwimmen starte ich wegen der DSV Lizenz für den TSV Erding.

Eigentlich bin ich lediglich wegen einer Strecke, den 1500m Freistil dort hingefahren. Aber wenn man schon mal da ist gehen auch noch mehr Strecken.

Los ging es am Freitag auch mit den 1500m und etwas später nochmal die 800m.

An sich war ich super vorbereitet, jedoch läuft mein Training auf der 25m Bahn un der Wettkampf auf der 50m Bahn. Also fehlt immer die erholende Wende nach 25m.

Und so war es eine unbekannte Größe wie sich das Auswirken sollte.

Die 1500m bin ich in meinem geplnaten "Gefühl" geschwommen und auch sehr gut durchgekommen. Ich schlug nach 19min50sek an und wurde 4. in meiner Altersklasse M45.

Nun an sich OK aber ich hätte mir doch erhofft etwas schneller zu sein.

Der zweite Start über die 800m war dann eher ein Spaß weil die Arme noch ordentlich "Dick" waren und ich bin eher auch zurückhalten geschwommen. Dennoch wieder progressiv und mit guter Endphase. Am Ende war es 10min24 sek und wieder 4. in meiner Altersklasse.



Am Samstag ging es in den zweiten Wettkampftag und da los mit 200m Rücken. Die leifen an sich sehr gut und nach 2min34sek war ich erneut 4. meiner Altersklasse.

Ich dachte schon ich hätte das Los des ewigen 4. gezogen.

Die nächste Strecke waren die 400m Lagen und nach 5min43sek war ich als 6. meiner AK im Ziel. Hmm...

Die letzte Wettkampfstrecke dann die 200m Schmetterling.

Das was positiv war ist das nur 3 Teilnehmer aus meiner AK gemeldet waren. Bedeutet Podium wenn man ins Ziel kommt.

Aber 200m Schmetterling, diese Disziplin untrainiert und auf einer 50m Wettkampfbahn, nun kann den "Untergang" bedeuten.

Ich hatte mehr als Respekt vor dieser Strecke.

Ich meine ich war etwas müde vom Vortag und den Starts am Vormittag, hatte mir eine gute Zeit erhofft und so ging es dann los.

Die ersten 100m waren auch vollkommen in Ordnung. Aber nach weiteren 50m sagten dann die Arme eher: "Höre jetzt doch auf!".

Aber ich musste noch mal eine Bahn schaffen. Und das war echt hart. Ich hatte kurz nach der letzten Wende echt keine Kraft mehr und habe gemerkt das meine Arme es nicht mehr aus dem Wasser schaffen. Und dann bekommst du ja auch keine Luft mehr weil die völlig überanträgt bist.

Ich habe dann gewechselt und den erlaubten Brustbeinschlag angewendet anstelle der Delfinhüftbewegung.

Das war in soweit in Ordnung das ich die Arme aus dem Wasser bekommen habe und die Bahn bewältigt habe.

Nun am Ende war ich nach 3min2sek da und wurde 2.

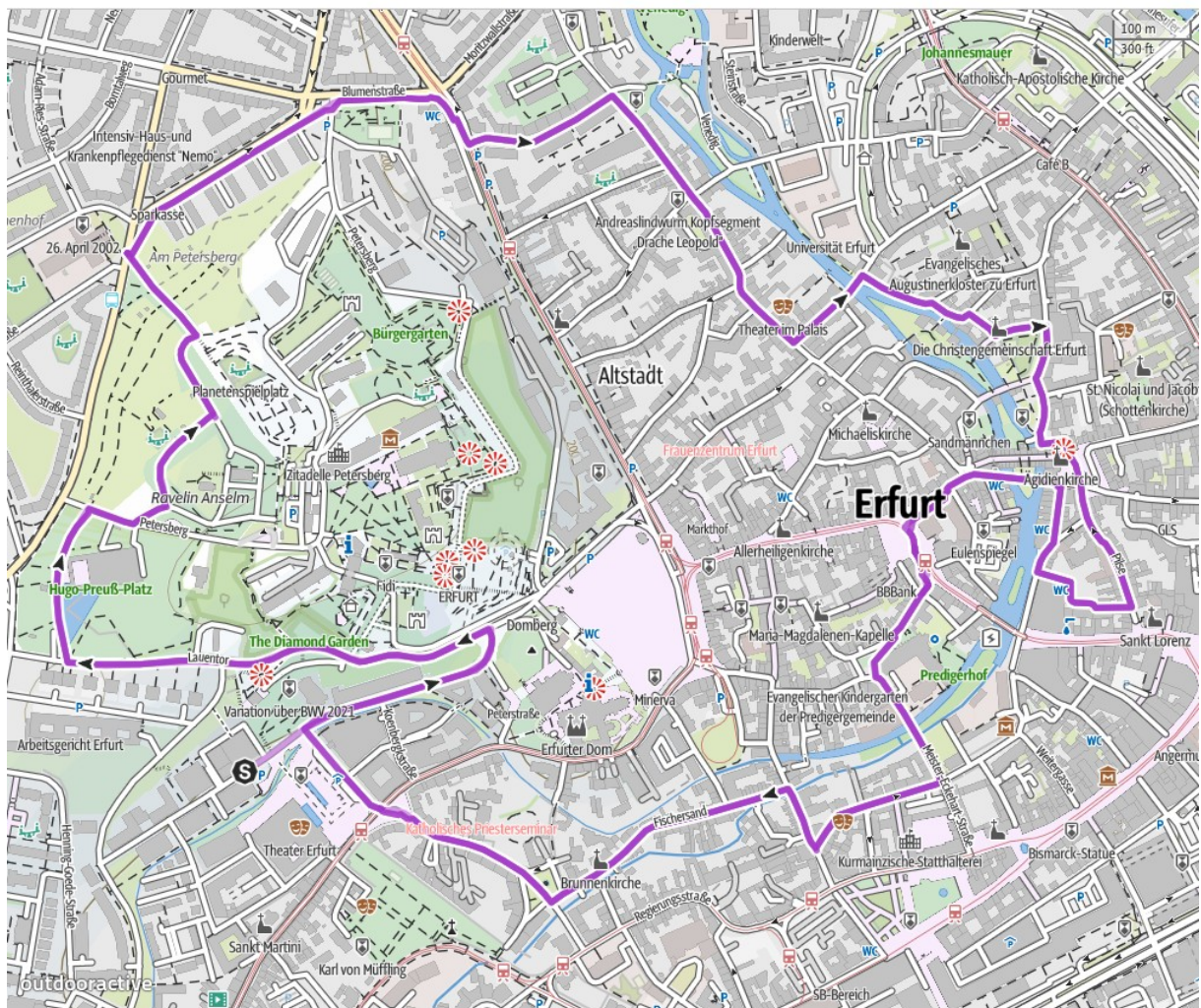
Also eine Medaille!

Ich denke ich werde nie wieder 200m Schmetterling auf einer 50m Bahn schwimmen!

Aber jetzt kommt ja auch wieder die Freiwassersaison und die ersten Wettkämpfe an Land und die Triathlons.

Macht es gut und bis bald

Jens



Liebe TVFler,

Durch den Newsletter vom GutsMuths-Rennsteiglaufverein bin ich auf den Erfurter Nachtlauf am Samstag, den 30.08.2025 aufmerksam geworden. Ihn gab es wohl schon mal in der Vergangenheit, hat nun aber sein Revival unter GutsMuths-Rennsteiglaufverein gefeiert. Es gab drei Streckenlängen (5 km, 10 km und Halbmarathon) und natürlich habe ich mich für den Halbmarathon angemeldet. Wann bekommt man denn die Gelegenheit bei Sonnenuntergang in der Altstadt von Erfurt mitten durch historische Gassen, vorbei an leuchtenden Fachwerkfassaden und anfeuernden Nachtschwärmern und einzigartiger Musik zu laufen?

Zunächst starteten die „5 km Thüringer Park FunRun“-Läufer und schon da war die Atmosphäre von den knapp 2.000 Läufern und unzähligen Zuschauern einfach nur Wahnsinn. Um 20 Uhr startet dann der „21 km ExcellenceRun“. Beim Start mit Musik und viel Jubel war die Sonne noch da, aber bereits beim Untergehen, man lief förmlich in den Sonnenuntergang hinein und als man die erste Runde durchlaufen hat, war es bereits dunkel. Bei dem Lauf musste der Rundkurs von 5,3 km insgesamt 4 mal absolviert werden. Start war der

Theaterplatz, wo dann die erste und lange Steigung kam. Überall jubelten die Menschen und auch viele Familien mit Kindern schauten sich dieses Spektakel an. Musik wurde an vielen Stellen gespielt, ob klassisch mit Streichinstrumenten oder mit Keyboard und Gesang oder gar einem LKW voller Trommler – brasilianischen Rythmen und die Läufer nochmal einen richtigen Schub Energie gegeben haben.

Ein Highlight war auch der Lauf über die Krämerbrücke, die dieses Jahr 700 Jahre gefeiert und diese durch Lichtspektakel in Szene gesetzt wurde. In der Altstadt ist man ganz dicht an kleinere Lokale entlanggelaufen, und die Gäste jeden Läufer zu jubelten. Allerdings gab es auch ein paar sehr knifflige Stellen auf dem Kopfsteinpflaster in der Altstadt, da musste man ganz genau überlegen, wo man langläuft. Natürlich gab es überall Posten, damit man nicht von der Strecke abkommt und selbst die Polizei hat unterstützt, weil kurz vor der Tigerente Straßenbahnschienen überquert werden musste. Die Polizei wies uns Läufer dann an, ob vor oder nach der entlangfahrenden Straßenbahn die Straße zu queren ist. Verpflegung war auch ausreichend auf der Strecke vorhanden. An vielen Stellen wurden Fotos auf der Strecke gemacht, so dass man manchmal das Gefühl hat in einem Blitzlichtgewitter zu stehen. Nach 01:45:50 habe ich dann auch meine 21,6 km beendet und in meiner Altersklasse M55 den Platz 6 gemacht.

Der Lauf war durch seinen historischen Charme der Altstadt und durch das Nachtlauffeeling schon sehr besonders und ist auf jeden Fall im kommenden Jahr einem Comeback wert.

Dirk M. Haby