

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V. RevII V.7-2026

## TVF-Newsletter – Mai-Ausgabe 🏃🌿

Liebe TVFlerinnen und TVFler,

der Mai ist da — und mit ihm die Zeit, in der sich zeigt, ob die

Winterkilometer wirklich Früchte getragen haben. Die ersten Wettkämpfe liegen bereits hinter einigen von euch, die Beine werden schneller, die Formkurve steigt und überall riecht es nach Laufschuhen, Schweiß und neuen Zielen.

Traditionell stand der Mai natürlich wieder ganz im Zeichen des Rennsteiglafs — Europas größtem Crosslauf und für viele längst mehr als nur ein Wettkampf. Über 18.000 Läuferinnen und Läufer machten sich am 09. Mai auf den Weg durch den Thüringer Wald, um das legendäre Erlebnis „Rennsteig“ zu genießen. Und mittendrin: unsere TVFler!



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V

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

Tel.: +49 151 6720 7353

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

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V. RevII V.7-2026

## **TVF stark vertreten beim Rennsteiglauf**

Besonders beeindruckend:

Volker Fritsche absolvierte bereits zum 10. Mal den Supermarathon über 73,9 Kilometer und rund 1.500 Höhenmeter. Eine Strecke, die nicht nur starke Beine, sondern auch echten Willen verlangt. Respekt für diese außergewöhnliche Leistung!

Aber auch auf den kürzeren — wenn man das überhaupt so nennen darf — Distanzen war der TVF vertreten:

### **Marathon-Finisher:**

- Dirk Haby und Cornelia Schulze – 06:12:28
- Wolfgang Gartz – 06:54:21
- Milan Gessner – 04:54:56

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V. RevII V.7-2026

Ein besonderes Jubiläum feierte dabei Wolfgang Gartz:  
Er stand bereits zum 45. Mal an der Startlinie dieses traditionsreichen Laufs. Eine wirklich schöne Vereinstreue und tolle Leistung, die höchste Anerkennung verdient. Herzlichen Glückwunsch, Wolfgang!



Im Anhang findet ihr außerdem einen persönlichen Erlebnisbericht des Supermarathon den Volker meisterte— schaut doch mal rein.

---

## Interesse an einer Trainerausbildung?

Der TVF möchte euch künftig noch stärker fördern und gleichzeitig den Verein fit für die Zukunft machen. Deshalb bieten wir interessierten Mitgliedern die Möglichkeit, sich im Breitensportbereich zum Trainer bzw. zur Trainerin ausbilden zu lassen.

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V

Tel.: +49 151 6720 7353

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

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

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V. RevII V.7-2026

Warum uns das wichtig ist?

Gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer sind das Herzstück unseres Vereinslebens. Gleichzeitig benötigen wir ausreichend qualifizierten Nachwuchs, um unsere Aufgaben und Fördermöglichkeiten im Landkreis weiterhin erfüllen zu können.

Wenn ihr Lust habt, euch weiterzuentwickeln, Verantwortung zu übernehmen und eure Begeisterung für den Sport weiterzugeben, dann schaut euch unbedingt die Ausschreibung im Anhang an und meldet euch bei uns.

Wir freuen uns über jedes neue Gesicht im Trainerteam!


---

## Neu beim TVF: Der monatliche TVF-Treff

Und weil Sport gemeinsam einfach mehr Spaß macht, haben wir uns etwas Neues überlegt:

Wir laden euch herzlich zum ersten **TVF-Treff** ein!

 **17** Mittwoch, 27. Mai

 ab 18:00 Uhr

 Sportareal der SG Rauen, Schulstraße

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Tel.: +49 151 6720 7353

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

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

# VEREINS NEWSLETTER



Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V. RevII V.7-2026

Geplant ist künftig ein regelmäßiges Treffen immer am letzten Mittwoch des Monats.

Los geht's jeweils sportlich:

- mit einem gemeinsamen Läufechen  
oder
- einer entspannten MTB-Runde

Umkleiden und Duschen stehen vor Ort zur Verfügung.

Ab 19:00 Uhr folgt dann die gemütliche Plauschrunde in der Sportlerklausur. Getränke sind vorhanden — kleine Imbiss-Mitbringsel sind wie immer herzlich willkommen.

Einfach vorbeikommen, mitmachen, quatschen und gemeinsam Vereinsleben genießen.

---

Das soll es für diese Ausgabe erst einmal gewesen sein.

Wir hoffen, euch gefallen die Neuigkeiten und wünschen euch weiterhin viel Freude am Training, erfolgreiche Wettkämpfe, verletzungsfreie Kilometer und vor allem ganz viel Spaß in der laufenden Saison. Bleibt in Bewegung! Euer TVF-Team

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

Tel.: +49 151 6720 7353

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

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

## 53. GutsMuths Rennsteiglauf

09. Mai 2026

Diesmal schon relativ zeitig im Mai stehe als einer von 1.814 Menschen auf dem Marktplatz von Eisenach. Die wollen gleich alle zu Fuß nach Schmiedefeld! Dieses „Schönste Ziel der Welt“ erreichten 1.329 von ihnen und ich war einer davon! Bei meinem 10. Start über die Supermarathon Distanz habe ich diesmal 9:48:51 für die 73,9 km benötigt. Ungefähr vier Minuten weniger als im vergangenen Jahr. Von „schneller“ traue ich mich hier nicht zu sprechen, denn der Sieger benötigte 5:11:22 für diese Strecke! Aber wie war doch gleich mein Lieblingsmotto für diesen Lauf: „Rennsteiglauf - immer wieder - niemals Erster, immer Sieger!“

Zur Startzeit um 6:00 Uhr war es neblig-trüb und mit 4°C noch recht kühl. An den vergangenen Tagen hat es immer mal leicht geregnet, sodass die Waldwege sicher angenehm zu laufen sein werden. Also dann: Noch ein paar warme Worte von Orga-Team und Bürgermeister, Glockenläuten, Schneewalzer singen und los. Ein wenig durch die Fußgängerzone und die Straßen von Eisenach, dann links abbiegen, erster Anstieg und erster Stau. Das ist hier aber normal und bekannt. Diesmal zogen sich diese Stockungen aber vermeintlich länger hin als gewöhnlich und erst als wir an der „Hohen Sonne“ (ca. km 7) links auf den Rennsteig einbogen entzernte sich das Feld so langsam. An der Hohen Sonne sind übrigens die vier Freaks 1973 zu ihrem ersten Rennsteiglauf gestartet. Der hieß damals natürlich noch nicht so. Ob die ahnten, was daraus einmal wird?

Die äußeren Bedingungen waren heute nahezu perfekt. Im Tagesverlauf wurde es etwas wärmer und die Sonne durchbrach den Nebelschleier. Das erzeugt immer wieder tolle Naturbilder, die jede Postkarte neidisch werden lassen. Im Ziel herrschte dann bei ungefähr 20°C nicht nur emotionaler Sonnenschein.

Mein Rennen verlief im großen und ganzen unspektakulär, abgesehen davon, dass die Anstiege von Jahr zu Jahr scheinbar immer höher und

steiler werden. Eine mittelgroße Blase am rechten Fuß ist der Preis für die neuen Laufschuhe, die aber nötig und sinnvoll waren. Meinen neuralgischen Punkt, Krämpfe in den Oberschenkeln, habe ich mit der erprobten NaCl-Strategie eliminiert. Alle ca.15 km eine Salztablette lutschen, Kochsalz an jeder Verpflegungsstelle nehmen, dazu noch einen Cocktail aus Salzwasser und Ingwer-Extrakt im Trinkrucksack. Der Geschmack des Cocktails nimmt im Verlauf des Rennens übrigens eine Geschmacksrichtung zwischen abgestandenem Badewasser und Haarwäsche an. Aber im Punkto Geschmack ist man als Rennsteigläufer ohnehin eher breit aufgestellt. Ich sage nur Haferschleim... Egal! Schleim und Salzwasser taten ihre Wirkung. Seine Wirkung hat augenscheinlich auch mein Saisonaufbau getan. Neben den üblichen Trainingseinheiten habe ich in diesem Jahr schon ein paar Wettkampfstrecken absolviert:

- 22.02. Krausnicker Bergelauf 21,5 km
- 28.03. Cross Duathlon Rauen 6/18/3 km
- 18.04. Fontanelauf Rauen 30 km
- 26.04. Oberelbe Marathon Dresden 42,2 km

In Summe führte das alles wahrscheinlich dazu, dass ich die Strecke von Eisenach nach Schmiedefeld ohne körperliche Einbrüche absolvieren konnte.

Das ist auch schon alles, was ich über meinen 10. Supermarathon sagen



kann. Ob es für mich einen 11. geben wird? Schau'n mer mal!



Kreissportbund  
Oder-Spree e.V.

## Herbstangebot 2026

Alle Lehrgänge kommen nur bei mindestens 15 Teilnehmern zustande. (Teilnahme ab 16 Jahre möglich)

### Grundlagenausbildung Trainer C Breitensport (50 LE)

Präsenzunterricht: Ev. Jugendbildungs- u. Begegnungsstätte Hirschluch, 15859 Storkow

Termin			Gebühr	Referentin
*25.08.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ Zoom		
29.08./30.08.2026	10:00 – 18:00 Uhr			
	09:30 – 17:00 Uhr	Präsenzunterricht	175,00 Euro	Michaela Gemüth
*08.09./22.09.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ ZOOM		
26.09./27.09.2026	10:00 – 18:00 Uhr			
	09:30 – 17:00 Uhr	Präsenzunterricht		
*29.09.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ ZOOM		

Bei Erfolg erhalten Sie eine Teilnehmerbestätigung.

### Aufbaulehrgang Trainer C Breitensport (50 LE)

Präsenzunterricht: Ev. Jugendbildungs- u. Begegnungsstätte Hirschluch, 15859 Storkow

Termin			Gebühr	Referentin
*13.10.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ ZOOM		
17.10./18.10.2026	10:00 – 18:00 Uhr	Präsenzunterricht		
	09:30 – 17:00 Uhr		175,00 Euro	Michaela Gemüth
*27.10./03.11.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ ZOOM		
07.11./08.11.2026	10:00 – 18:00 Uhr	Präsenzunterricht		
	09:30 – 17:00 Uhr			
*17.11.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ ZOOM		

Aufbau- und Lizenzlehrgang müssen zusammen besucht werden.  
Bei Erfolg erhalten Sie eine Teilnehmerbestätigung.

### Lizenzlehrgang Trainer C Breitensport (20 LE)

Präsenzunterricht: Ev. Jugendbildungs- u. Begegnungsstätte Hirschluch, 15859 Storkow

Termin			Gebühr	Referentin
*24.11.2026	19:00 – 20:30 Uhr	online/ ZOOM		
			90,00 Euro	Michaela Gemüth
28.11/ 29.11.2026	10:00 – 18:00 Uhr	Lehrproben / Prüfungen		

Aufbau- und Lizenzlehrgang müssen zusammen besucht werden. Bei Erfolg erhalten Sie die Anträge für die Ausstellung der Trainer C Breitensportlizenz und diese schicken Sie zum Landessportbund Brandenburg.

Bei Erfolg erhalten Sie eine Teilnehmerbestätigung.

\*In dieser Zeit findet eine online-Phase über ZOOM statt, wo Meetings durchgeführt werden, um Inhalte zu erarbeiten.

DAS KLEINGEDRUCKTE

Anmeldebedingungen:

Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie vorangemeldet. Verbindlich wird Ihre Anmeldung mit der schriftlichen Lehrgangsbestätigung durch uns und Einzahlung der Gebühr zum von uns festgesetzten Termin!

Geht die Gebühr bis zu dem von uns festgesetzten Zahlungstermin nicht ein, behalten wir uns vor, den Lehrgangplatz ohne Benachrichtigung weiterzugeben! Bitte beachten Sie, dass die Gebühr nach Einzahlung nicht rückerstattet wird.

Sollten Sie selbst nicht teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu stellen. In jedem Fall ist bei einer Veränderung, die Ihre Anmeldung betrifft, eine schriftliche Nachricht vor Lehrgangsbeginn unbedingt erforderlich. Kommt die Mindestteilnehmerzahl nicht zustande, behalten wir uns vor, den Lehrgang abzusagen. Eventuell bis dahin eingezahlte Gebühren werden bei einer Absage durch uns selbstverständlich rückerstattet.

**Bei Teilnehmern, die nicht Mitglied in einem dem KSB angehörenden Sportverein sind, erhöht sich die Gebühr um EUR 50,00.**

## Anmeldung

Kreissportbund Oder-Spree e.V., Karl-Marx-Str. 17, 15517 Fürstenwalde  
e-Mail: kreissportbund-oder-spree@t-online.de

Grundausbildung Trainer C

Aufbau-/Lizenzlehrgang

*Bitte entsprechend ankreuzen*

Name: *	_____	Vorname: *	_____
Straße, Nr. :	* _____		
PLZ, Ort:	* _____	email: *	_____
Geb.-Datum: *	_____	Telefon	_____

Ich bin Mitglied im Verein: *	_____	Sportart: *	_____
-------------------------------	-------	-------------	-------

Bestätigung der Mitgliedschaft des Vereins: (Stempel, Unterschrift)
--

\*Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift, ggf. Unterschrift des Erziehungsberechtigten