



Vereins-News

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e. V.



Vereins- News 10- 2016 / 15.03.2016

Vereins- News per Watts-App

Ab nächsten Dienstag, den **22. März** werden die Vereins-News auch auf Euer Handy verschickt. Dieses geht natürlich nur, wenn Euer Smartphone WhatsApp unterstützt.

Dafür wird eine **“TVF-Vereins-News“-Gruppe** erstellt. In dieser werden die News wöchentlich bereitgestellt. Dies soll Euch das Lesen und Antworten auf Angebote leichter gestalten.

Die Gruppe ist ausschließlich für die News da. Bitte seht von weiteren Kommentaren ab, um eine Flut von Nachrichten zu vermeiden.

Natürlich ist es Euch freigestellt, aus der Gruppe auszutreten oder Sebastian Redlich vor dem **22. März** Bescheid zu geben, dass Ihr dieses nicht wollt.

TVF- Lauftraining

Mittwoch um 19.15 Uhr schon etwas vor? Mit Unterstützung von **Nicole Hupka** (Laufrainerin) bietet **Sebastian Redlich** ab Mittwoch ein **Lauftraining** an. Dieses ist offen für alle Vereinsmitglieder - Gäste sind aber auch herzlich willkommen. Hier sollen vor allem die Technik und das Tempo geschult werden.

Das Training soll erst einmal bis zu unserer Vereinsmeisterschaft im Laufen andauern, darüber hinaus werden wir schauen... Treffpunkt ist der Sportplatz an der **EWE-Sporthalle in Fürstenwalde** (Frankfurter Straße).

3 TVF´ler - drei Distanzen

Beim **12. Baff Naturmarathon** waren drei Athleten aus unserem Verein vertreten. Es waren Jörn Bartsch, Lutz Schaepe und Stephan Marschallek, die über verschiedene Distanzen gute Zeiten erliefen.

Jörn startete über die Halbmarathondistanz und ist in bestechender Form zu Saisonbeginn. Er lief die 21 km in 1:26:23 Std., damit wurde er Gesamt-8. und 3. seiner AK.

Lutz lief den Dreiviertelmarathon in Marienwerder in 3:08:36 Std. Noch einmal 11 km länger war die Strecke von Stephan. Er lief seinen ersten Marathon in diesem Jahr in 4:02:42 Std.



Foto der Woche: Ankündigung für den Cross Duathlon

Jetzt geht's los – 25. Fürstenwalder Cross- Duathlon

Am **19. März** ist der Fürstenwalder Triathlonverein Veranstalter des traditionellen Duathlons. Es haben sich bereits 75 Sportler angemeldet. Wir heißen sie am Samstag herzlich willkommen in Rauhen!

Dafür muss bereits am **Freitag (ab 16.00 Uhr)** auf dem Gelände der Grundschule in Rauhen der Wechselgarten errichtet werden. Am **Samstag** richten wir die Halle ein und stellen das Zieltor auf – **ab 7.30 Uhr**. Viele fleißige Hände sind gern gesehen!

Noch ein paar wichtige Hinweise:

Helfer bitten wir, **das neue Helfer-Shirt zu tragen** - zumindest, wenn Ihr in der Halle eingesetzt seid.

Bitte **parkt Euer Auto** nicht auf oder vor dem Schulhof, sondern **in der Gartenstraße** (Reifen-Paul).

Jugendliche für den TVF

Sebastian Redlich war in der letzten Woche im Auftrag des Triathlonvereins an der Rauener Grundschule unterwegs. In den **Klassen 4 und 5** erklärte er den Schülern im Sportunterricht die **Sportart Triathlon** - erzählte über Material, Distanzen und Disziplinen.

Eine Vielzahl an Flyern behielten die Schüler dieser Klassen. Auch in der **6. Klasse** waren wieder interessierte Kinder im Schulgebäude anzutreffen. Schüler der ehemaligen 5. Klasse waren bereits im Vorjahr am Start.

Wir können hoffen, dass das Starterfeld um Rauener und Fürstenwalder Kinder vergrößert wird. Vielleicht ist unter ihnen auch ein neues Vereinsmitglied.

Jens und Sebastian beim Besuch der Berliner Landesmeisterschaft

Eine Woche vor unserem Cross-Duathlon veranstalteten auch die Berliner ihre Landesmeisterschaft im Duathlon. Ausrichter war Teamwork Berlin mit der **15. Mountain Challenge** in Berlin.

Rund 60 Starter waren im Tegeler Forst auf einer Waldwegkreuzung anzutreffen, mit dem Ziel 5,6 km zu laufen, 20 km mit MTB zu fahren und nochmals 2,8 km zu laufen. Beim ersten Lauf hielt Sebastian (21:34 min) den Kontakt zur Top 10, Jens folgte eine Dreiviertelminute später. Auf dem Rad zahlte sich das Radtraining aus, er überholte, Sebastian verlor viele Plätze. Bis zur Spitze reichte es für Jens nicht, da sehr viele Sportler mit Cyclocrossern unterwegs waren. Trotz des zehntschnellsten Radsplits - 45:49 min. Den abschließenden Lauf liefen beide TVF´ler fast identisch: Jens in 11:45 min, Sebastian in 11:55 min.

Jens erreichte damit als Gesamt-12. und mit dem 5. Platz in der AK40 das Ziel. Sebastian belegte den 23. Gesamtplatz und es reichte für den 3. Platz in der AK30.



Nächste Termine

19.03.16	9 Uhr	25. Fürstenwalder Cross- Duathlon / BB- Cup / LM
20.03.16	10 Uhr	NCC- Lauf / 5 und 10 km
20.03.16	10 Uhr	TVF-MTB Sonntagstour Treffpunkt: Südseite Spreebrücke