



# Vereins-News

Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e. V.



Vereins- News 28- 2017 / 12.09.2017

## Neumitglied

Wir begrüßen ganz herzlich Frank Schalk in unserem Verein. Frank ist Jahrgang 71 und wohnt in Grünheide.

Die Mitglieder des Triathlonvereins Fürstenwalde 1990 e.V. würde sich freuen, dich bald kennenzulernen. Vielleicht schon bei einem Start beim Storkower See Lauf am 8. Oktober.

Herzlich Willkommen.

## 1. Stadler Erkner Triathlon

von Michaela Pogunke

Ich bin gestern beim Triathlon in Erkner gestartet (Sprintdistanz 0,7 km - 28 km - 3,6 km). Meine Zeit 01:46:41 Std.

Da ich, außer dem Laufen, nichts weiter trainiert hatte, wollte ich einfach nur Spaß haben und ankommen.

Das hat auch geklappt. Das Wetter war sehr gut. Nur die Schwimmstrecke hätte für mich kürzer sein können und dafür die Laufstrecke länger.

Brian ist auch auf dieser Distanz gestartet und wenn ich richtig geschaut habe, hat er den 3. Platz in seiner Altersklasse erzielt (1:14:10 Std.).

Außer uns sind noch Thomas und Lisa Schulz gestartet (Mittel- bzw. Olympische Distanz).

Die Ergebnisse findest Du hier:

<https://timing.sportident.com/de/results/2017/erkner-triathlon-einzel>

Nachtrag: Thomas musste den Wettkampf leider auf der Laufstrecke vorzeitig beenden. Lisa erreicht nach 3:27:56 Std. das Ziel über die OD, belegte den 1. Platz bei den Juniorinnen.

Kathleen Pieper startete ebenfalls über die Sprintdistanz, nach 2:10:45 Std. stoppte die Zeit für sie, 10. Platz in der AK.



Foto der Woche: 1. Erkner Triathlon

## Marathonschwimmen in Rinteln

von Malik Sehovic

Extremschwimmer aus ganz Europa sind am ersten Septemberwochenende nach Rinteln in Niedersachsen angereist, um beim 2. Weserschwimmen über 40 Kilometer von Rinteln nach Minden teilzunehmen. Am Samstag den 02.09.2017 um 9 Uhr morgens fiel der Startschuss für die 40 Kilometer lange Strecke vom Ponton des Kanuclubs Rinteln bis zum Festplatz Kanzlers Weide in Minden.

Unter den 32 Teilnehmern befand sich auch Freiwasserschwimmer Malik Sehovic vom Fürstenwalder Schwimmverein e.V.. Nach 5:04:35 Stunden erreichte er als Zweiter in der Herrengesamtwertung das Ziel in Minden. Nur Fergil Hesterman (4:52:35 Stunden) aus den Niederlanden war in der Männerwertung schneller. Durch die lange Marathondistanz über 40000 Meter und das Schwimmen in einem fließenden Gewässer handelte es sich um einen in Europa einzigartigen Wettkampf.

„Neben der Kräfteinteilung spielt auch die Energiezufuhr während des Rennens eine wichtige taktische Rolle“, so Malik Sehovic. Auf der Strecke gab es sieben Verpflegungspunkte. „Jedes Anschwimmen einer solchen Stelle zur Aufnahme von Flüssigkeit und Essen führt zu einem Zeitverlust. Andererseits ist ein Durchschwimmen ohne mehrmaliges Zuführen von Kalorien über diese Extremdistanz nicht möglich. Bekommt man einen Hungerast, wird man sich während des Rennens nicht davon erholen können.“ Daher ist die Abwägung zwischen der Häufigkeit eines Stopps und dem Risiko eines Leistungseinbruchs für den Erfolg mit entscheidend.

Eine weitere Besonderheit dieses Rennens ist das fließende Gewässer. Die Strömung ist zum Teil sehr unterschiedlich im Flussbett verteilt. Insbesondere in den Flussbiegungen wird man an das äußere Ufer hinausgetrieben. Wird der Schwimmer dann zu weit herausgeschleudert, kommt er in einen Bereich mit teilweiser Gegenströmung. Dann wird es schwierig wieder in den fließenden Strom zurück zu kommen. Da Malik Sehovic ausschließlich in den Seen im Oder-Spree Kreis trainiert, musste er auch zunächst am Vortag und während des Rennens Erfahrungen mit dem Flussschwimmen sammeln. „An einer für meinen Stopp geplanten Verpflegungsstelle bin ich direkt vorbei geschossen. Durch den Flusslauf entstand eine starke Strömungslinie in welche ich hineingeraten bin. Die Strömung war in diesem Abschnitt so schnell, dass ich an dem Punkt schon vorbei war, ehe ich aus dem Sturm heraus schwimmen konnte“, beschreibt Sehovic die Tücken der fließenden Gewässer. Die Weser folgt während der 40 Kilometer ihrem natürlichem Verlauf ist nur an einigen wenigen sehr kurze Abschnitten kanalisiert. Dadurch ist die Strömung sehr ungleichmäßig und für den unerfahrenen Flussschwimmer kaum vorhersehbar.

## Nächste Termine

17.09. 10 Uhr Spreewaldlauf / Lübben/ 5 – 15 km / OS- Cup