



### Unser Nachwuchs bei der Tri Hatz in Finsterwalde

Am Samstag starteten 3 unserer erfolgreichsten Nachwuchsathleten bei der Tri-Hatz in Finsterwalde.

Neben dem Umstand, dass es erste wichtige Punkte im Brandenburger Nachwuchs-Cup zu ergattern galt sollte der Wettkampf vor allem der eigenen Standortbestimmung dienen und zugleich die Tempohärte, aber auch das Beherrschen der Abläufe im Wettkampf weiter schulen.



In Begleitung von Kerstin und Isabel waren Lawrence, Felix und Benni nach Finsterwalde gereist und schlugen sich dort mehr als achtbar.

Nach dem Schwimmen über 400 m in der Halle (leider liegen uns dazu keine Zeiten vor!) galt es abschließend auf der Tartanbahn noch 2,5 km zu laufen, für alle mehr oder weniger die „Angstdisziplin“. Doch mit Zeiten von 0:09:14 (Felix), 0:09:47 (Lawrence) und 0:10:11 (Benni) konnten alle drei ihr gestiegenes Leistungsniveau auch

in dieser Disziplin nachweisen.

Mit den Plätzen 2 für Felix, 3 für Lawrence und 5 für Benni waren alle drei am Ende sehr zufrieden.

Kommentar Benni:

*„...Wetter war hervorragend, Strecken waren ebenfalls gut und die Atmosphäre war angenehm...“*

Was will man mehr???

Wir sind gespannt, wie sich die drei am Donnerstag beim Vereinsschwimmen schlagen werden!





## 7. Ludwig Leichardt Trail am 15. 02. 2020



16 Damen und 46 Männer, darunter Thomas Paschy und Stephan Marschallek vom TVF nahmen am Samstag bei bestem Laufwetter die 7. Auflage des auf 65 Teilnehmer beschränkten und dem regionalen Australienforscher gewidmeten Ultralaufes über 55 km von Trebatsch über Cottbus bis nach Haasow unter die Laufschuhe.

Ursprünglich als „Wintertrail“ gedacht hinterlässt auch hier der Klimawandel seine Spuren, so dass es am Ende ein Lauf in den beginnenden Frühling wurde, den Stephan am Ende in 5:45 als 24. und Thomas in 6:19 Std. als 33. in der Männerwertung finishten.

Wir gratulieren beiden zu ihren tollen Leistungen!

Alle Ergebnisse findest Du hier:

<https://www.leichhardt-trail-ultralauf.de/index.php/teilnehmer-warteliste/ludwig-leichhardt-trail-ultralauf-ergebnisse-2020>

## Der 29. Fürstenwalder Cross-Duathlon kann kommen

Pünktlich wie in jedem Jahr hängt in Rauen wieder unser Duathlon-Banner (Danke Gunter!).



Wer am 28. 3. helfen kann, sollte sich bitte diesen Termin vormerken und sich vorab bei Gunter melden (0162/4936868), damit er das im Helferplan berücksichtigen kann.

**Und nicht vergessen: Am Donnerstag findet im Schwapp ab 18.00 Uhr das Vereinsschwimmen statt!**