



## Andre´Schmidtchen beim 12. Frauenseelauf am Start

So aktiv, wie Andre´ das alte Jahr beendet hat beginnt er das neue Sportjahr, indem er just am Frauentag (Nomen est Omen) beim 12. Frauenseelauf an den Start ging. Er hatte sich die 15-km-Strecke vorgenommen und diese in 1:10:33 als 6. in der AK gefinisht.

Glückwunsch an Andre´ zu dieser Leistung!



## Möglichkeit zum Ausdauerstest

Roman Boxberger, den manche von Euch von unserem Schwimmtest Ende letzten Jahres kennen bietet uns am 25.03.20 wieder einen Termin für Ausdauerstests an.

Hier sind seine Sonderpreise für TVF-Mitglieder:

- 90,- € Atemgasanalyse (O2 u. CO2-Messung)
- 80,- € Laktattest
- 70,- € Atemgasanalyse (O2-Messung)

Interessenten können sich gern über folgenden Link direkt dort melden.

((<http://www.new-evolution-berlin.de/anfahrt-und-kontakt>), (Blankenburger Straße 92, 13156 Berlin))



## Unser Lauftraining startet wieder!

Am Montag, dem 16. 03. ist es so weit:

Wie angekündigt wird das **Lauftraining im Harbigstadion** wieder starten. Immer Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr steht Victoria Fritzsche bereit, um euch wertvolle Hinweise für Erwärmung, Koordination, Stilistik und andere wichtige Bereiche rund ums Laufen geben.

Alle lauffreudigen TVFler Groß und Klein sind dazu herzlich eingeladen und wer möchte, kann natürlich anschließend noch den kurzen Abstecher in die Schwimmhalle wählen, um die Trainingseinheit im Wasser abzurunden.

## Übrigens:

Wie bereits mitgeteilt, haben wir die **Montags-Bahnzeit** um eine halbe Stunde **bis 20.30 Uhr** (bisher 20.00 Uhr) **verlängert!**

Bitte beachtet aber, dass auch weiterhin die Regelung gilt, dass die vereinbarten Nutzungszeiten maximal ¼ Stunde vor Trainingsanfang beginnen und die Halle spätestens ¼ Stunde nach Trainingsende verlassen werden muss!

## Die Vorbereitung des 29. Fürstenwalder Cross-Duathlons auf der Zielgeraden

Am Samstag, dem 28. 3. ist es so weit: falls uns Corona nicht doch noch ein Bein stellt, wird der 29. Cross-Duathlon in Rauen hoffentlich wieder volle Teilnehmerfelder finden! Bisher liegen knapp 50 Anmeldungen vor aber erfahrungsgemäß gibt es immer viele Kurzsenschlossene, die sich gern auch am Wettkampftag noch anmelden können.

Wer sich beim Beladen am Freitag oder auch als Helfer am Samstag einbringen kann und dabei sein möchte, melde sich bitte (falls nicht schon geschehen) bei Gunter Gruber (0162/4936868).



Hier noch ein Newsletter des Tri Teams Senftenberg zum Saisonstart.

Starte am 19.07.2020 bei dem bewährten Senftenberger Triathlon powered by Vital Gesundheitsclub, teste deine Form bei einem Sprinttriathlon (0,75/22/5) am Senftenberger See. Informationen dazu und den Link zur Anmeldung findest du auf [www.trisfb.de](http://www.trisfb.de).

Spätestens danach bist du fit, um bei der 2. Auflage des F60-Triathlons, powered by REWE Familie Radke, am 06.09.2020 auf der Kurzdistanz (1,5/40/10) zu starten. Schau dir die Informationen auf der Webseite [www.f60triathlon.de](http://www.f60triathlon.de) an und melde dich gleich an. Übrigens: Bis zum 31.03.2020 besteht noch die Möglichkeit des Early-Birds-Rabatts.

Wir wünschen Dir eine schöne sportliche Woche!

Dein Vorstandsteam

