

## **MULTISPORT-LOS Termine 2023 – Save the date!!!**

Unsere Termine für das Jahr 2023 stehen!

Das Jahr beginnt mit unserer LOS-Spezial's Tour am 15.03.2023 und endet mit einem gemeinsamen Lauf am 19.11.2023 durch die Märkische Schweiz und umfasst Highlight's wie unsere Schul-Triathlon-Veranstaltungen am 09. Juni 2023, 16. Juni 2023 und 01. September 2023, den Kossenblatter Schloss-Triathlon (Cross) am 26.08.2023, das MTB-Orientierungsfahren am 16.09.2023, und die MTB-Herbstausfahrt am 21.10.2023.

Ganzjährig im Programm haben wir unseren **O.M.B.U BIKE MAN**. Dabei handelt es sich um eine 560-km-Runde durch Ost-Brandenburg, welche in GOLD, SILBER, BRONZE und in der SAMMLER Edition gefahren werden kann. Alle Informationen darüber findest Du auf der Webseite: [www.bikeman.multisport-los.de](http://www.bikeman.multisport-los.de)

Natürlich dürfen auch 2023 die gemeinsamen Trainingseinheiten in den Einzeldisziplinen: Schwimmen, Laufen, Radfahren und Skaten nicht fehlen.

Alle Details findest Du auf unserer Webseite: [www.multisport-los.de](http://www.multisport-los.de)

Wir laden DICH und Deine Freunde herzlich ein, dabei zu sein.

## MULTISPORT-LOS Veranstaltungen 2023

Wir organisieren für Dich:

**O.M.B.U BIKE MAN**  
„Self Support Rides“  
**ganzjährig!!!**



**Triathlon**  
(Kossenblatt)  
**Geplant 26.08.2023**



**Schul-Triathlon**  
(Grünheide)  
**09.06.2023**



**Schul-Triathlon**  
(Beeskow)  
**Geplant 01.09.2023**



**Schul-Triathlon**  
(Heinersdorf)  
**16.06.2023**



**MTBO**  
(Heinersdorf)  
**16.09.2023**



Neben der sportlichen Herausforderung, steht für uns das Kennenlernen und gemeinsame Beisammensein unter Freunden und Gleichgesinnten im Vordergrund.

**Alle Details findest Du unter:**

**<https://www.multisport-los.de/veranstaltungen-2/>**

## [MULTISPORT-LOS-Spezial's 2023](#)

### *Zeit und Lust darauf?*

Von März bis September bieten wir Dir unsere LOS-Radtouren an. Diese stehen jeweils unter einem bestimmten Motto und sind hinsichtlich der Streckenlänge, des Streckenprofils und der Geschwindigkeit in den Kategorien: Familie, Sportlich und Profi unterteilt.

Zu unserer besseren Planung, nutze bitte die Anmeldemöglichkeit unter Kontakt oder rufe uns an: 0178/1844475.

### **Alle Termine auf einem Blick:**

<b>Wann</b>	<b>Wo</b>	<b>Start</b>	<b>Rad</b>	<b>Km</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Anmeldung</b>
15.03.2023	<a href="#">Fürstenwalde</a>	16.30 Uhr	MTB	50	Sportlich	Quellen, Mühle, "Alte Hedwig"
09.04.2023	<a href="#">Fürstenwalde</a>	10.00 Uhr	VELO	100	Profi	Zu den Adoniströschenhängen
07.05.2023	<a href="#">Heinersdorf</a>	16.30 Uhr	MTB	80	Sportlich	Kul*tour TRAFO.1 bis TRAFO.3
18.06.2023	<a href="#">Fürstenwalde</a>	10.00 Uhr	VELO	150	Profi	Durch das Schlaubetal
23.07.2023	<a href="#">Müncheberg</a>	11.00 Uhr	MTB	70	Sportlich	Durch die Märkische Schweiz
05.08.2023	<a href="#">Fürstenwalde</a>	10.00 Uhr	VELO	140	Profi	In den Spreewald
24.09.2023	<a href="#">Fürstenwalde</a>	11.00 Uhr	MTB	90	Sportlich	Spur der Steine
22.10.2023	<a href="#">Fürstenwalde</a>	11.00 Uhr	MTB	40	Familie	Das Steinkistengrab

### **Alle Details findest Du unter:**

<https://www.multisport-los.de/spezial/>

## [MULTISPORT-LOS Schwimmen 2023](#)

### *Zeit und Lust darauf?*

Dann lass uns gemeinsam Streckenlängen zwischen 500 m und 4.000 m zurücklegen.

Zu unserer besseren Planung, nutze bitte die Anmeldemöglichkeit unter Kontakt oder rufe uns an: 0178/1844475.

### **Alle Termine auf einem Blick:**

<b>Wann</b>	<b>Wo / Anmeldung</b>	<b>Start</b>	<b>Streckenlänge</b>
16.02.2023	Schwapp Fürstenwalde (MULTISPORT-LOS und TVF)	18.00 Uhr	500 – 1.000m
03.05.2023	Störitzsee (Saisonstart)	17.00 Uhr	<b>SWIM &amp; RUN</b>
24.05.2023	Werlsee	17.00 Uhr	<b>SwimRun</b>
14.06.2023	Trebuser See	17.00 Uhr	<b>SwimRun</b>
28.06.2023	Müllrose	17.00 Uhr	<b>SwimRun</b>
19.07.2023	Spree-Kanal (Große Tränke – Braunsdorf)	17.00 Uhr	3.870 m
26.07.2023	Spree-Schwimmen (Hangelsberg – Mönchwinkel)	17.00 Uhr	6.900 m
02.08.2023	Spree-Schwimmen (Neu Hartmannsdorf – Jägerbude)	17.00 Uhr	6.700 m
30.08.2023	Störitzsee (Saisonabschluss)	17.00 Uhr	<b>SWIM &amp; RUN</b>

### **Alle Details findest Du unter:**

<https://www.multisport-los.de/was-moechtest-du-erleben/>

## MULTISPORT-LOS Laufen 2023

### *Zeit und Lust darauf?*

Dann lass uns gemeinsam Streckenlängen zwischen 5km und 15km zurücklegen.

Zu unserer besseren Planung, nutze bitte die Anmeldemöglichkeit unter Kontakt oder rufe uns an: 0178/1844475.

### **Alle Termine auf einem Blick:**

<b>Wann</b>	<b>Wo / Anmeldung</b>	<b>Start</b>	<b>Streckenlänge</b>
03.05.2023	Störitzsee (Saisonstart)	17.00 Uhr	SWIM & RUN
24.05.2023	Werlsee	17.00 Uhr	SwimRun
14.06.2023	Trebuser See	17.00 Uhr	SwimRun
28.06.2023	Müllrose	17.00 Uhr	SwimRun
19.07.2023	Spree-Kanal (Große Tränke – Braunsdorf)	17.00 Uhr	<b>5 km</b>
26.07.2023	Spree-Schwimmen (Hangelsberg – Mönchwinkel)	17.00 Uhr	<b>7 km</b>
02.08.2023	Spree-Schwimmen (Neu Hartmannsdorf – Jägerbude)	17.00 Uhr	<b>8 km</b>
30.08.2023	Störitzsee (Saisonabschluss)	17.00 Uhr	<b>10 km</b>
19.11.2023	<u><a href="#">Waldsieversdorf (8. Tour de Märkische Schweiz)</a></u>	10.30 Uhr	25 km

### **Alle Details findest Du unter:**

<https://www.multisport-los.de/was-moechtest-du-erleben/>

## [MULTISPORT-LOS Biken 2023](#)

### *Zeit und Lust darauf?*

Dann lass uns gemeinsam Streckenlängen zwischen 50km und 100km zurücklegen.

Zu unserer besseren Planung, nutze bitte die Anmeldemöglichkeit unter Kontakt oder rufe uns an: 0178/1844475.

### **Alle Termine auf einem Blick:**

<b>Wann</b>	<b>Wo / Anmeldung</b>	<b>Start</b>	<b>Streckenlänge</b>	<b>Rad</b>
29.03.2023	Heinersdorf	16.00 Uhr	50 km	MTB
05.04.2023	Heinersdorf	16.00 Uhr	50 km	MTB
19.04.2023	Heinersdorf	16.00 Uhr	50 km	MTB
09.08.2023	Heinersdorf	16.30 Uhr	50 km	MTB
06.09.2023	Fürstenwalde	16.30 Uhr	70 km	VELO
21.10.2023	MTB-Herbstausfahrt (Treffpunkt noch offen)	10.00 Uhr	30 und 60 km	MTB

### **Alle Details findest Du unter:**

<https://www.multisport-los.de/was-moechtest-du-erleben/>

## MULTISPORT-LOS Skaten 2023

### *Zeit und Lust darauf?*

Dann lass uns gemeinsam Streckenlängen zwischen 35km und 90km zurücklegen.

Zu unserer besseren Planung, nutze bitte die Anmeldemöglichkeit unter Kontakt oder rufe uns an: 0178/1844475.

### **Alle Termine auf einem Blick:**

<b>Wann</b>	<b>Wo / Anmeldung</b>	<b>Start</b>	<b>Streckenlänge</b>
05.05.2023	Berkenbrück	15.00 Uhr	35 km
21.07.2023	Palmnicken	15.00 Uhr	50 km
01.10.2023	Petkus	09.00 Uhr	90 km

### **Alle Details findest Du unter:**

<https://www.multisport-los.de/was-moechtest-du-erleben/>