

# TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON



Archiv 2006

## 15. Januar 2006: Ismaninger Winterlaufserie 2005/2006, Lauf 2

| 15. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 16.8 km Lauf - 15. Januar 2006 |         |                   |      |     |         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|-----|---------|
| PlatzGes.<br><i>Gesamt</i>                                              | PlatzAK | Name              | JG   | AK  | Zeit    |
| 241                                                                     | 5       | Christine Grammer | 1982 | WHK | 1:15:49 |
| 1047 Finisher                                                           |         |                   |      |     |         |

## 22. Januar 2006: Dolomitenlauf - Lienz, Österreich

Meine bewährte Antiwinterspecktherapie hat mich heuer wieder in meine Heimatstadt Lienz zum Dolomitenlauf über 60 km Skating getrieben. Nach perfekter Vorbereitung im schönen Abtenau fühlte ich mich gut trainiert für diese Ausdauerveranstaltung. Kulinarisch gedopt in Pension Mama ging ich am Sonntag mit 1.000 anderen Sportlern an den Start. Wolkenloser Himmel und angenehme Temperaturen knapp unter 0 Grad verhießen äußerlich perfekte Bedingungen. Nach dem Startschuss ging es wie bei jedem Volkslauf relativ ruhig über die ersten 15 km bis die 25 km-Läufer abzweigten. Überholen war bis dahin oft nicht möglich aber dafür konnte man Kräfte für den Rest sparen. Mit gut gewachsenen Schiern vergingen die ersten 40 km in gut dosiertem Tempo fast wie im Flug. Dann wurde es aber anstrengend da ein steifer Nordwind auf dem Rückweg ins Gesicht blies. Da half nur die Suche nach einem breiten Rücken hinter dem man sich verstecken konnte. Dies gelang nicht immer und auf den letzten 5 km über das freie Feld sehnte man schon den Zieleinlauf herbei. Kurz vor Lienz, beim 60km-Schild, war aber die Anstrengung vergessen und es ging zum Abschluss über einen Schneeteppich mitten durch die Stadt bis auf den Hauptplatz. Da wurde kein Aufwand gescheut um den Teilnehmern eine tolle Veranstaltung zu garantieren. Belohnt mit einem Zielbusserl meiner Mutter fand ein anstrengender Sonntagvormittag seinen Abschluss.

*Helmut Grammer*

| Dolomitenlauf - 60 km Skating - 22. Januar 2006 |         |                |      |     |         |
|-------------------------------------------------|---------|----------------|------|-----|---------|
| Platz<br><i>Herren</i>                          | PlatzAK | Name           | JG   | AK  | Zeit    |
| 330                                             | 127     | Helmut Grammer | 1960 | AK2 | 3:44:07 |
| 615 Finisher (572 Männer / 43 Frauen)           |         |                |      |     |         |

## 05. Februar 2006: König Ludwig Lauf

Hoch motiviert mit liebevoll gewachsenen Schiern (im Vorjahr hatte ich anscheinend nicht gewachst sondern gekleistert und damit eine Rechnung offen) machte ich mich mit meiner besseren Hälfte schon um 7:00 Uhr auf den Weg um stressfrei an den Start gehen zu können. Leider hatten 2 Autos auf der Bergstrasse von Oberau nach Ettal etwas dagegen. Nach 30 Minuten Warten mit Gleichgesinnten wurde endlich die Unfallautos von Bergfahrzeugen entfernt. 20 Minuten blieben noch Zeit bis zum Start - kein Problem - dachte ich - mein Auto dachte anders und verweigerte den Start. Sch... - Das macht der Ludwig absichtlich. Nach einem Anruf beim Audi Mobilitätsservice kam der Rettungengel pünktlich 30 Minuten nach dem Start des Rennens. In der Zwischenzeit habe ich entschieden das Feld von hinten aufzurollen, falls ich noch vor 11:00 zum Start komme. Die Starthilfe wirkte sofort und die Empfehlung die Batterie "schnell" in Garmisch zu wechseln musste ich notgedrungen annehmen. Also ab nach Garmisch - Batterie wechseln - zurück nach Ettal. Um 10:22 war es endlich so weit. Kein Stau beim Start, keine Hektik, keine fremden Stöcke zwischen den Beinen - Ich hatte die gesamte Langlaufautobahn für mich. Klingt schön hat aber einen Nachteil - Das lockere Einfahren auf den ersten 10 km aufgrund der vielen Teilnehmer entfiel und meine Lunge brannte von der kalten Luft und des zu schnellen Tempos, das ich unaufgewärmt angegangen bin. "Ich Depp - was tu ich mir an" - das stand es fest - Der Ludwig mog mi nit. Auf der Wiese in Graswang nahm ich an der Labestelle warmen Tee und einen Zug aus meiner PENCO-Energiegeltube. Die kurze Pause und ein Paar Sonnenstrahlen hoben wieder meine Motivation und ich setzte den Kampf gegen mich selbst wieder fort. Auf einmal fand ich einen guten Rhythmus - die Schi glitten dahin und die übliche Freude beim Skaten war wieder da. Der erste Anstieg, bei ich mich letztes Jahr noch geplagt habe, bin ich richtig locker hinaufgefahren und habe dabei den ersten regulär gestarteten Langläufer eingeholt (Ein Blick in die Ergebnisliste zeigte, dass dieser Starter 70 Jahre alt ist und nach 7:45 das Ziel erreichte!!!!) Auf der ersten längeren Abfahrt war ich mit Ludwig wieder eins - Der Ludwig mog mi doch. Zügigen Schrittes ging es zum Linderhof hinter dem der letzte steile Anstieg wartete. Bei der Versorgungsstelle machte man mich darauf aufmerksam, dass mir bei den Ohren auf der Haube fast 10 cm lange Eiszapfen gewachsen waren - war wohl doch etwas kalt. Nach diesem Anstieg ging es fast nur mehr bergab oder flach dahin. Trotzdem waren meine Oberschenkerln auf den letzten Kilometern nicht mehr die frischesten und ich war heilfroh als mich 200 m vor dem Ziel meine liebe Susanne flummiartig hüpfend anfeuerte. Beim Zieleinlauf habe ich die Zeitnehmer etwas verwirrt, da ich ja meine Startnummer vor dem Start nicht mehr erhalten habe. Deshalb steht auch in der Ergebnisliste 4:54 als Zeit, die für nächstes Jahr eine einfache Vorgabe darstellt.

*Helmut Grammer*

| König Ludwig Lauf - 50 km Skating - 05. Februar 2006 |                |      |         |
|------------------------------------------------------|----------------|------|---------|
| Platz                                                | Name           | JG   | Zeit    |
| <i>Herren</i><br>ca. 530                             | Helmut Grammer | 1960 | 3:32:20 |
| 825 Finisher (754 Männer / 71 Frauen)                |                |      |         |

## 12. Februar 2006: Ismaninger Winterlaufserie 2005/2006, Lauf 3

| 15. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3 - 21.1 km Lauf - 12. Februar 2006 |         |                 |      |     |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------|-----|---------|
| PlatzGes.                                                                | PlatzAK | Name            | JG   | AK  | Zeit    |
| <i>Gesamt</i>                                                            |         |                 |      |     |         |
| 426                                                                      | 7       | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 1:49:05 |
| 810                                                                      | 6       | Edith Kotthaus  | 1944 | W60 | 2:18:03 |
| 824                                                                      | 63      | Friedhelm Peltz | 1953 | M50 | 2:21:09 |
| 862 Finisher                                                             |         |                 |      |     |         |

## 12. März 2006: Westparklauf

Der Lauf musste wegen vereister Strecke von 10 km auf 9,7 km verkürzt werden.

| Westparklauf - 10 km Lauf - 12. März 2006 |         |                    |      |     |       |
|-------------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz                                     | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit  |
| <i>Gesamt</i>                             |         |                    |      |     |       |
| 65                                        | 6       | Jan Heller         | 1951 | M55 | 42:12 |
| 74                                        | 1       | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 42:56 |
| 109                                       | 1       | Anita Caspari      | 1947 | W55 | 48:21 |
| 135                                       | 23      | Wolfgang Lindner   | 1967 | M35 | 52:37 |
| 163 Finisher                              |         |                    |      |     |       |



Jan, Margit - Westparklauf





Jan, Margit - Westparklauf



Margit, Jan, Anita - Westparklauf

## 26. März 2006: Halbmarathon München

| 2. Halbmarathon München - 21.1 km Lauf - 26. März 2006 |         |               |      |     |         |
|--------------------------------------------------------|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz                                                  | PlatzAK | Name          | JG   | AK  | Zeit    |
| Herren<br>197                                          | 31      | Andreas Abeln | 1972 | M30 | 2:03:46 |
| 290 Finisher (238 Männer / 52 Frauen)                  |         |               |      |     |         |

## 09. April 2006: Forstenrieder Volkslauf

| 20. Forstenrieder Volkslauf - 10 km Lauf - 09. April 2006 |         |               |      |     |       |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------------|------|-----|-------|
| Platz                                                     | PlatzAK | Name          | JG   | AK  | Zeit  |
| Gesamt<br>49                                              | 7       | Walter Grösch | 1955 | M50 | 45:48 |
| 323 Finisher                                              |         |               |      |     |       |

| 20. Forstenrieder Volkslauf - 21.1 km Lauf - 09. April 2006 |         |                  |      |     |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|------------------|------|-----|---------|
| Platz                                                       | PlatzAK | Name             | JG   | AK  | Zeit    |
| Gesamt<br>446                                               | 79      | Wolfgang Lindner | 1967 | M35 | 2:12:58 |
| 471 Finisher                                                |         |                  |      |     |         |

## 30. April 2006: Big Sur International Marathon

„Is this Mama Bear?“

Ich kurbelte gerade auf dem extra montierten Rettungsring, als mich eine Radlerin locker überholte und wissen wollte, wo genau sie gerade war. Wie sich herausstellte besichtigte sie gerade die Strecke für ein Rennen am nächsten Tag ... immerhin, wenigstens war es eine richtige Rennradfahrerin die mich abhängte. Die Strecke führte über Baby, Mama und Papa Bear, also drei Bären, was nichts anderes als fiese, steile Anstiege waren. Und meine Befürchtung, dass Papa noch ein bisschen schwieriger war als Mama, sollte sich auch bewahrheiten.

Ich war im Trainingslager bei den Fastners in der Nähe von San Francisco und wusste, dass die Gegend nicht flach war, aber damit hatte ich dann doch nicht gerechnet. Meine Ausfahrten führten mich über so schöne Hügel wie die 3 Bears, Deer Hill, Pig Farm, Wildcat Canyon, Grizzly Peak und zur Krönung ein paar mal auf den Mount Diabolo. Eine 17km Steigung mit gut 1000 Höhenmetern, super schön, ziemlich heiß und fast keine Autos.

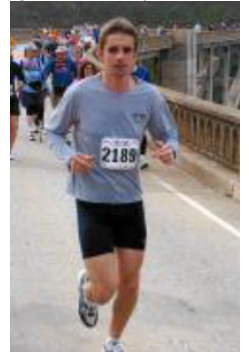
Radfahren in der Gegend ist ohnehin sehr speziell. Es gibt relativ wenige, dafür aber extrem schöne radtaugliche Strecken. Die Straßenbelag ist so, wie viele Amis Auto fahren: Beschissen! Wobei sie nicht wie die Deutschen dauernd hupen, sondern mehr Angst haben vor diesen zweirädrigen Geräten und warten bis die Strasse so breit wird, dass auch ein Flugzeug überholen könnte. Besonders ins Herz geschlossen habe ich asiatische Muttis in Familien-Vans und Rentnerehepaare in 70er Jahre Chevis – einfach köstlich.

Insgesamt bin ich auf knapp 13.000 Höhenmeter gekommen. Eigentlich gut, wenn ich nicht ganz nebenbei noch einen Marathon hätte laufen müssen (ach ja, plus einen Triathlon, wenn man schon mal da ist). Und Big Sur, eines der bekanntesten, weil schönsten Stücke des berühmten Highway 101 an der Pazifikküste, das darf man sich nicht entgehen lassen.

Thomas Fastner hatte schon zweimal mitgemacht und ihn wärmstens empfohlen. Die Strecke ist nicht einfach, es geht dauend rauf und runter und vor dem Ziel liegen noch ein paar ganz ekelige Wellen, aber man spürt die Schmerzen eigentlich gar nicht, weil die Strecke ist eine einzige, traumhafte Aussicht.

Ich kam nach 3:54 ins Ziel (Thomas in 3:35), dort gab es leckere Erdbeeren (eine Ausnahme, normalerweise ist die Zielverpflegung bei den Amis, naja ihr wisst schon ... wie der Straßenbelag, s.o.) und dann haben wir uns zum Muskelkühlen noch etwas in den Pazifik gestellt. So lässt es sich aushalten ... bis zum nächsten Wochenende.

*Rainer Tix*



| 21. International Big Sur Marathon - 42.195 km Lauf - 30. April 2006 |         |                |      |     |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|----------------|------|-----|---------|
| Platz                                                                | PlatzAK | Name           | JG   | AK  | Zeit    |
| Herren                                                               |         |                |      |     |         |
| 234                                                                  | 46      | Thomas Fastner | 1965 | M40 | 3:35:06 |
| 464                                                                  | 81      | Rainer Tix     | 1962 | M40 | 3:54:12 |
| 2963 Finisher (1836 Männer / 1127 Frauen)                            |         |                |      |     |         |



Big Sur International Marathon 2006

## 01. Mai 2006: Dachauer Frühjahrslauf

Zum 17. Mal wurde der Frühjahrslauf durchs Dachauer Moos ausgetragen. Gutes Laufwetter lockte heuer am 1. Mai wieder viele Sportler an. Bei der 10 KM-Strecke erreichten 396 Läufer das Ziel. Im Hauptrennen, das zeitgleich mit den vier Kilometern gestartet wurde, waren zwei Athleten des Sport Ruscher Teams siegreich. Stefan Paternoster gewann in 32:37 Minuten vor Bernd Folger (32:45 Minuten). Folger hat den Dachauer Frühjahrslauf bereits zweimal hintereinander mit der exakt gleichen Zeit gewonnen. Bereits auf dem vierundvierzigsten Platz lief der beste TV Planegg-Krailling Athlet Anton Thomma ein. Anton benötigte für die Runde durchs Moos 38:06 Minuten. Als nächster Schwächler wurde Gilles Guyot 143. in einer guten Zeit von 44:51 Minuten. Danach kommen mit ebenfalls einer Klasse-Zeit Norbert Keller 46:29, Karl Fischer mit 51:08 und Wolfgang Lindner. Heuer waren keine Damen des TV Planegg-Krailling am Start. Schade! Nicht nur Langstreckenspezialisten waren am Start. Viele Freizeitsportler haben die 10 Kilometerstrecke in Angriff genommen. Der Ablauf der Veranstaltung ist gut organisiert und reibungslos durchgeführt worden.

*Gilles Guyot*

In der Mannschaftswertung belegte der TV Planegg-Krailling in der Besetzung Guyot, Keller, Fischer den 23. Platz von 32 Teams.

| 17. Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2006 |         |                    |      |     |       |
|--------------------------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz<br>Gesamt                                        | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit  |
| 1                                                      | 1       | Stefan Paternoster | 1979 | M   | 32:37 |
| 44                                                     | 10      | Anton Thomma       | 1985 | M   | 38:06 |
| 143                                                    | 4       | Gilles Guyot       | 1950 | M55 | 44:51 |
| 163                                                    | 6       | Norbert Keller     | 1948 | M55 | 46:29 |
| 254                                                    | 16      | Karl Fischer       | 1948 | M55 | 51:08 |
| 308                                                    | 52      | Wolfgang Lindner   | 1967 | M35 | 54:42 |
| 396 Finisher                                           |         |                    |      |     |       |



Anton, Gilles, Norbert - Dachauer Frühjahrslauf



## 07. Mai 2006: Sport Ruscher Duathlon in Krailling

Strahlender Sonnenschein, Frühlingswetter und Birkenpollen waren die treuen Begleiter der rund 220 Teilnehmer des Sport Ruscher Duathlon.

Nicht zu übersehen war das Grinsen einiger Teilnehmer, die froh waren das Schnee und Eis

weit und breit nicht in Sicht waren. Es mussten demnach keine Wärmedecken oder Wärmflaschen verteilt werden.

Um 9 Uhr wurde die 1.Startgruppe ins Klosterwäldchen geschickt, bevor 6 min später die Männer der 2.Startgruppe die Jagd aufnehmen durften. 9,5km waren zu absolvieren. Danach ging's auf die etwas veränderte Radstrecke durch Pentenried-Gauting-Königswiesen-Hadorf-Oberpfaffenhofen-Unterbrunn und über Gauting-Pentenried retour. Da auf dem ursprünglich Weg von Unterbrunn nach Hausen die Schlaglöcher Nachwuchs bekommen haben und auch wieder eine Baustelle im Weg war, wurde die Strecke durch Gauting an der Bahn entlang gewählt. Alle waren sehr zufrieden mit der Streckenänderung! Besonders nett waren die Zuschauer auf dem neuen Abschnitt in Gauting! Danke fürs Anfeuern! Zum Schluss ging's noch mal eine kleine 4,5km Schleife durch den Wald, bevor man den verdienten Kuchen bekam. Die Schnellsten auf der Kurzdistanz waren Katrin Esefeld von der LG Mettenheim in 2:03:55 ( auch Oberbayrische Meisterin) vor Heike Priess in 2:06:15 und Christine Grammer in 2:07:57. Bei den Männern gewann Ralf Preissl vom Team Baier Landshut in 1:47:27 vor Alexander Bonauer vom Tri Team Triftern in 1:50:04 vor Christian Jais vom Tri Team FFB in 1:51:39 (Oberbayrischer Meister). Schnell unterwegs waren auch unsere TV-Mitglieder. Walter Grösch (2:23:50) nützte den Wettaufbau zur Rothvorbereitung. Neumitglied Karl Fischer (2:34:31) errang mit Platz 3 in der AK 55 seinen ersten Podestplatz.

Über die Volksdistanz von 4,5-18- 3,2 finishte Wolfgang Lindner in guten 1:21:44.

Durch das Engagement der Triathlon-Abteilung, des Hauptvereins und der tatkräftigen Unterstützung durch Feuerwehr und Polizei war die Veranstaltung ein voller Erfolg!

Ein großes Dankeschön auch an die Sponsoren, die Jahr für Jahr die Veranstaltung unterstützen.

| 14. Sport Ruscher Duathlon - 9.4 km Lauf / 40 km Rad / 4.7 km Lauf - 20. Mai 2007 |         |               |      |     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz<br><i>Herren</i>                                                            | PlatzAK | Name          | JG   | AK  | Zeit    |
| 93                                                                                | 9       | Walter Grösch | 1955 | M50 | 2:23:56 |
| 108                                                                               | 3       | Karl Fischer  | 1948 | M55 | 2:34:31 |
| 130 Finisher (113 Männer / 17 Frauen)                                             |         |               |      |     |         |

| 14. Sport Ruscher Duathlon - 4.7 km Lauf / 20 km Rad / 4.7 km Lauf - 20. Mai 2007 |         |                  |      |     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------|-----|---------|
| Platz                                                                             | PlatzAK | Name             | JG   | AK  | Zeit    |
| Herren<br>58                                                                      | 27      | Wolfgang Lindner | 1951 | M30 | 1:21:45 |
| 60 Finisher (Männer)                                                              |         |                  |      |     |         |

## 07. Mai 2006: Wildflower Triathlon - Lake San Antonio, California

## Amis können nicht Radfahren

Eine Woche nach dem Marathon gleich das nächste Highlight. Vor gut 20 Jahren aus einem Musikfestival entstanden, ist der Wildflower jetzt Triathlon-Kult. Irgendwo in der Pampa treffen sich über 10.000 Leute auf einem Campingplatz (es gibt keine Stadt mit Hotels in der Nähe), über 6.000 starten bei 3 Rennen (Sprint, Kurz, Mittel).

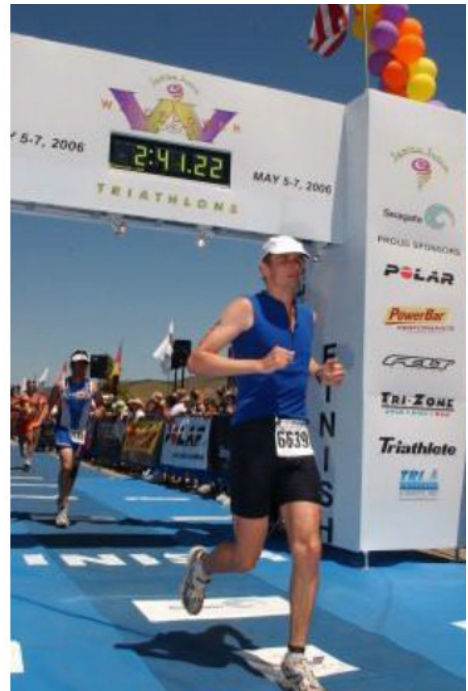
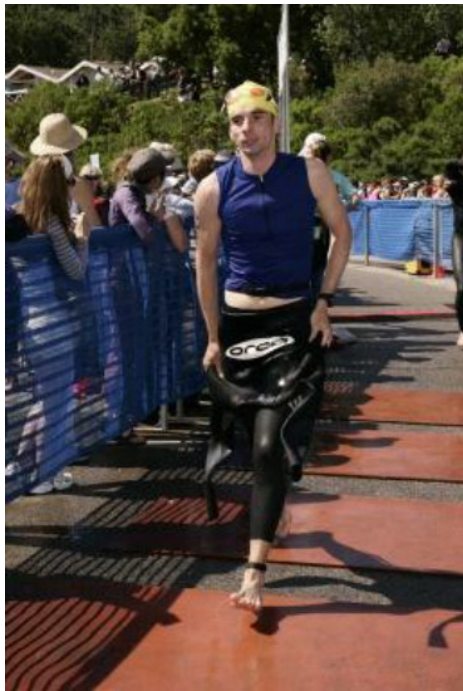
Nach dem schon gewohnt mäßigen Schwimmen ging es auf dem Rad gleich 1 km mit 10% Steigung los. Ich dachte „lass mal langsam angehen“, habe aber trotzdem dutzende Radfahrer überholt. Bin ich zu schnell? Sind die anderen so lahm? Gehören die vielleicht gar nicht zum Rennen? Die Frage beantwortete sich dann recht schnell: Auch auf dem Rest der Strecke das gleiche Bild. Ich habe ca. 500 Plätze gutgemacht und das Laufen ging trotz schwieriger Strecke auch noch richtig gut. Was lernen wir daraus: Schwimmen können die Amis (kein Wunder, gibt ja an jeder Ecke einen Pool), Laufen, na ja, aber Radfahren geht überhaupt nicht!

Fastern waren natürlich auch wieder dabei. Thomas finishte die Kurzstrecke als 237 in 2:36:54, Petra wagte sich auf die schön schwere Mitteldistanz und kam nach 6:49:41 ins Ziel.

*Rainer Tix*

| Wildflower Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 50 km Rad (600 Hm) / 10 km Lauf (170 Hm) - 07. Mai 2006 |         |                |      |     |       |      |         |      |       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|------|-----|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Platz<br><i>Herren</i>                                                                            | PlatzAK | Name           | JG   | AK  | Schw. | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf  | Ges.Zeit |
| 215                                                                                               | 24      | Thomas Fastner | 1965 | M40 | 24:46 | 2:53 | 1:21:18 | 1:50 | 46:07 | 2:36:54  |
| 272                                                                                               | 31      | Rainer Tix     | 1962 | M40 | 28:29 | 2:53 | 1:19:23 | 1:48 | 48:49 | 2:41:22  |
| 2482 Finisher                                                                                     |         |                |      |     |       |      |         |      |       |          |

2482 Finisher



Rainer - Wildflower Triathlon

### 13. Mai 2006: Isartaler Mailauf

| 4. Isartaler Mailauf - 10 km Lauf - 13. Mai 2006 |         |                   |      |    |       |
|--------------------------------------------------|---------|-------------------|------|----|-------|
| Platz<br>Gesamt                                  | PlatzAK | Name              | JG   | AK | Zeit  |
| 48                                               | 2       | Christine Grammer | 1982 | F  | 40:50 |

### 21. Mai 2006: SZ Volkslauf "Rund um den Weißlinger See"

| Weißlinger Seelauf - 10 km Lauf - 21. Mai 2006 |         |                    |      |     |       |
|------------------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz                                          | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit  |
| <i>Damen</i>                                   |         |                    |      |     |       |
| 7                                              | 1       | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 45:30 |
| 13                                             | 2       | Elfie Weber        | 1952 | W50 | 47:51 |
| 14                                             | 3       | Susanne Grammer    | 1960 | W45 | 48:05 |
| 21                                             | 5       | Inge Götschel      | 1967 | W35 | 50:20 |
| <i>Herren</i>                                  |         |                    |      |     |       |
| 66                                             | 3       | Gilles Guyot       | 1950 | M55 | 44:09 |
| 79                                             | 1       | Manni Eizinger     | 1936 | M70 | 45:32 |
| 104                                            | 7       | Norbert Keller     | 1948 | M55 | 47:23 |
| 128                                            | 9       | Karl Fischer       | 1948 | M55 | 49:28 |
| 290 Finisher (208 Männer / 82 Frauen)          |         |                    |      |     |       |
| Mannschaften: Damen Platz 1, Herren Platz 7    |         |                    |      |     |       |



Michaela, Norbert, Susanne (unten), Karl (oben) - Weißlinger Seelauf, Bild © SC Weißling





Margit, Norbert - Weißlinger Seelauf



Elfie, Margit, Susanne - Weißlinger Seelauf

## 28. Mai 2006: Erdinger Stadtriathlon

| 13. Erdinger Stadttriathlon - 1.0 km Schwimmen / 48.5 km Rad / 10 km Lauf - 28. Mai 2006 |         |               |      |      |       |         |       |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|------|-------|---------|-------|----------|
| Platz<br><i>Herren</i>                                                                   | PlatzAK | Name          | JG   | AK   | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| 260                                                                                      | 7       | Holger Eberle | 1960 | Sen2 | 16:57 | 1:28:33 | 43:53 | 2:34:45  |
| 485 Finisher (402 Männer / 83 Frauen)                                                    |         |               |      |      |       |         |       |          |

| 13. Erdinger Stadttriathlon - 750m Schwimmen / 25 km Rad / 5.9 km Lauf - 28. Mai 2006 |         |              |      |      |      |       |       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Platz<br><i>Herren</i>                                                                | PlatzAK | Name         | JG   | AK   | Swim | Rad   | Lauf  | Ges.Zeit |
| 159                                                                                   | 3       | Karl Fischer | 1948 | Sen4 | 9:27 | 47:41 | 31:17 | 1:34:45  |
| 288 Finisher (225 Männer / 63 Frauen)                                                 |         |              |      |      |      |       |       |          |

### 10. Juni 2006: EagleMan Ironman 70.3 - Cambridge, Maryland, USA

## Eagleman und Blue Ridge Parkway

Freunde in Washington D.C., die wir im Juni besuchten, hatten uns auf den EAGLEMAN in Cambridge, Maryland, einen Mitteldistanz-Triathlon (jenseits des Atlantik als „IRONMAN 70.3“ vermarktet) aufmerksam gemacht. Tischebene Rad- und Laufstrecken durch die Marsch am Ostufer der Chesapeake Bay, Schwimmen im auftriebsfördernden Brackwasser eines Nebenarms derselben versprachen einen lockeren Urlaubsspass, und wir machten mit - nach einwöchigem Trainingslager im Haus eines triathlonbegeisterten Anrainers der Radstrecke bestens vorbereitet und gut erholt von den Strapazen des durch verschiedene Störungen arg verzögerten Hinflugs.

Am Vorabend des Wettkampfs kam Wind auf, in der kurzen Nacht heulte es ums Haus, und morgens um 04:00 flatterte die von unserem Gastgeber gehisste Bayernflagge im steifen NW-Wind. So wussten wir die Richtung, aus der wir während der kommenden Stunden angeblasen wurden. Beim Schwimmen im Choptank River (nomen est omen!) dann 3 Fuß hohe kurze Wellen verursacht durch Windböen von bis zu 35 Meilen pro Stunde, die das Radtempo zwischen 10 und 50 km/h pendeln ließen. Allein fürs Laufen um die Mittagszeit auf schattenloser Hin- und Herstrecke war der Sturm förderlich: die sonst herrschende feuchte Hitze wurde gemildert. Alles in allem Bedingungen, wie auf Hawaii, wofür man sich hier qualifizieren konnte, wenn man seine Altersklasse gewann.

Am Ende fand ich mich auf Platz 1 der Klasse M 60 – 64 wieder und frohlockte schon, musste dann aber erfahren, dass das Hawaii-Ticket an einen „Grandmaster“ gegangen war, der deutlich schneller war und in unserer Klasse nicht geführt wurde. Edith schrammte ähnlich knapp an Kona vorbei: Sie wurde 3. ihrer Klasse. Die Siegerin war schon 6 Mal dort und wollte das Ticket nicht, die Klassenzweite griff dann aber zu. So ist's im Sport: knapp vorbei ist auch daneben. Wir haben also noch ein (unrealistisches?) Ziel für den in Kürze beginnenden Ruhezustand.

Trost und Erholung fanden wir anschließend während einer 10-tägigen Radtour von Washington nach Atlanta. Zunächst über den Skyline Drive durch den Shenandoah National Park, dann über den Blue Ridge Parkway bis in die Smoky Mountains, insgesamt 570 Meilen verkehrsarme Höhenstrasse (kein kommerzieller Verkehr) mit glattstem Belag und ständig wechselnden Ausblicken auf blaue Berge und Täler, ein ideales Trainingsrevier auch wegen des permanenten Aufs und Abs (insgesamt ca. 15 Höhenkilometer; oft lang, aber nie sehr steil). Sehr zu empfehlen, die Reise, auch in der von uns gewählten Kombination mit dem EAGLEMAN.

*Rainer Kotthaus*

| EagleMan Ironman 70.3 - Cambridge, Maryland - 1.9 km Schwimmen / 90 km Rad / 21 km Lauf - 10. Juni 2006 |         |                 |      |        |       |      |         |      |         |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------|--------|-------|------|---------|------|---------|----------|
| Platz<br><i>Gesamt</i>                                                                                  | PlatzAK | Name            | JG   | AK     | Schw. | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf    | Ges.Zeit |
| 635                                                                                                     | 1       | Rainer Kotthaus | 1941 | M60-66 | 45:49 | 3:26 | 2:48:14 | 3:25 | 1:57:44 | 5:38:36  |
| 1199                                                                                                    | 3       | Edith Kotthaus  | 1944 | F60-64 | 50:34 | 3:44 | 3:05:32 | 4:12 | 2:34:00 | 6:38:01  |
| 1439 Finisher                                                                                           |         |                 |      |        |       |      |         |      |         |          |





## 17. Juni 2006: Grenzland Triathlon Kirchbichl



## 25. Juni 2006: Münchner Stadtlauf

| Münchner Stadtlauf - 21.1 km Lauf - 25. Juni 2006 |      |         |
|---------------------------------------------------|------|---------|
| Name                                              | JG   | Zeit    |
| Katharina Berger                                  | 1966 | 1:44:28 |
| Anita Caspari                                     | 1947 | 1:50:53 |
| Wolfgang Lindner                                  | 1967 | 2:06:47 |

## 25. Juni 2006: Triathlon Europameisterschaft (Kurzdistanz) - Autun, Frankreich

## Christine Grammer wurde Europameisterin in der AK20!

| Triathlon EM Autun - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 25. Juni 2006 |         |                   |      |        |       |         |       |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|--------|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                          | PlatzAK | Name              | JG   | AK     | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i>                                                                   |         |                   |      |        |       |         |       |          |
| 9                                                                              | 1       | Christine Grammer | 1982 | F20-24 | 24:14 | 1:33:28 | 48:41 | 2:46:23  |
| 56                                                                             | 5       | Susanne Grammer   | 1960 | F40-45 | 28:50 | 1:49:51 | 58:00 | 3:16:42  |
| 86 Finisher (Frauen)                                                           |         |                   |      |        |       |         |       |          |

## 02. Juli 2006: Lauinger Triathlon

Tief ins Schwabenland, vorbei am Atommeiler Gundremmingen haben sich zwei Schwächler nach Lauingen vorgewagt um dort beim 1.Lauinger Triathlon zu debütieren. Für Volk und Olympier fand der Start nebeneinander im Auwaldsee statt: Schönes Wetter, schönes Wasser, gute Organisation. Nach einer bzw. zwei Runden mit Landgang ging's über einen 500(!) m langen Teppich (zwar dünn, aber immerhin) durch den Wald zur Wechselzone ins Stadion und dann auf die voll gesperrte, flache Radstrecke über eine bzw. zwei Runden. Den Wind hat leider niemand ausgesperrt. Die Laufstrecke war schattig an der Donau entlang und idyllisch um den See herum mit einem deutlich längeren letzten Kilometer. Neben einer taktisch erlaufenen Silbermedaille in meiner AK, gewann Michaela in der Startnummerntombola eine Radunterhose und ich einen Taschenrechner, wir fuhren also nicht mit leeren Händen nach Hause.

*Norbert Keller*

| 1. Lauinger Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 02. Juli 2006 |         |                |      |      |       |         |       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|------|------|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                             | PlatzAK | Name           | JG   | AK   | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| Herren<br>46                                                                      | 2       | Norbert Keller | 1948 | Sen4 | 29:06 | 1:22:07 | 52:07 | 2:43:20  |
| 61 Finisher (Männer)                                                              |         |                |      |      |       |         |       |          |

| 1. Lauinger Triathlon - 400m km Schwimmen / 20 km Rad / 5 km Lauf - 02. Juli 2006 |         |                |      |      |      |       |       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Platz                                                                             | PlatzAK | Name           | JG   | AK   | Swim | Rad   | Lauf  | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i><br>10                                                                | 4       | Michaela Frank | 1966 | Sen1 | 9:23 | 51:25 | 34:18 | 1:35:06  |
| 15 Finisher (Frauen)                                                              |         |                |      |      |      |       |       |          |

## 02. Juli 2006: Quelle Challenge Roth

Meine erste ... Langdistanz beim Triathlon in Roth

Eigentlich war ich bislang schon ganz froh, überhaupt jemanden zu kennen, der diese gewaltigen Strecken bewältigt hatte.

Doch so langsam, nach ersten eigenen Erfahrungen auf der Kurzdistanz und bei Einzelmarathons reifte der Gedanke zusehends, es selbst auch einmal zu versuchen. Ausgestattet mit einem anspruchsvollen Trainingsplan und viel guter Hoffnung ging es los (praktischerweise gleich an Sylvester).

Zwischenzeitlich sorgte Frau Holle auch für mentales Training. Die Zeiten/stunden auf der Rolle und dem Laufbandwaren schon sehr anspruchsvoll. Auch zu später Stunde in fremden Schwimmbädern mit laut schnatternden oder heftig schimpfenden Damen die Schwimmbahnen zu teilen war nicht immer einfach.

Später erst ging's in die Freiluftsaison. Die Temperaturen stiegen und damit auch die Intensitäten der Trainingseinheiten.

Der Tag der Wahrheit kam mit dem 2. Juli und begann um 6:55 h mit dem Bad in der Menge und im Main Donau Kanal. Was ich bislang noch nicht wusste war, dass man über andere einfach hinweg schwimmen kann. Blöd nur für den,

der „unten“ ist. Dennoch kam ich an und war mit meiner Zeit ganz zufrieden.

Endlich mit festem Boden unter den Rädern ging es Richtung

Greding und zurück. Unbeschreiblich (es ist wirklich so) die gute Stimmung, die vielen Menschen und fantastische Begeisterung unterwegs. Es war eine „wie im Flug“. Die zweite dann brachte Wind, der entweder von vorne, von der Seite, nicht aber von hinten kam (?). Der Wechsel vom Rad zum Laufen, auch die Radzeit war soweit ok, gelang ganz gut. Die „grauen Zellen“ signalisierten: Endzeit von 12 Std. möglich. Doch jetzt nur nicht unter Druck setzen. Ein Marathon ist immer lang, ganz besonders dieser.

Die ersten 10 km liefen so dahin. Dann stellte sich ein Gefühl ein, wie ich es sonst erst von km 35 und später her kannte. Und doch ging es immer weiter, angefeuert von meiner kleinen Anhängerschar und vor allem von Jan, der mit seinem MTB auch an den entferntesten Punkten auftauchte, Gels und Zuspruch brachte.

Er war es auch der Zeiten lieferte verbunden mit dem klugen Rat, doch „einfach“ etwas längere Schritte zu machen. Wie im Nebel kam das an und damit irgendwie auch die Lautsprechergeräusche vom Stadium immer näher. Die „Genussrunde“ im Zielbereich endete recht flott, weil es ja presste.

Ein wunderbarer Tag ging jetzt gemächlich zu Ende und ein grandioses Erlebnis in die Erinnerung ein.

Und die verpasste, l a n g s a m e Stadionrunde ..., demnächst ... wird sie wohl zu laufen sein.

Walter Grösch



### Quelle Challenge Roth - 3.8 km Schwimmen / 180 km Rad / 42.195 km Lauf - 02. Juli 2006

| Platz<br>Herren | PlatzAK | Name          | JG   | AK  | Schw.   | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf    | Ges.Zeit |
|-----------------|---------|---------------|------|-----|---------|------|---------|------|---------|----------|
| 1228            | 42      | Walter Grösch | 1955 | M50 | 1:23:33 | 4:33 | 6:02:30 | 6:31 | 4:22:21 | 11:59:29 |

2164 Finisher (1962 Männer / 202 Frauen)

## 02. Juli 2006: Ironman Switzerland, Zürich

Ich freu` mich, auch für die Ergebnisliste des TV Planegg-Krailling ein Resultat beitragen zu können und natürlich über meine erste Langdistanz den Züricher Ironman!!! Auf gut Schwyzerdütsch: „S` isch guat gloffa!"

Holger Eberle

### Ironman Switzerland - 3.8 km Schwimmen / 180 km Rad / 42.195 km Lauf - 02. Juli 2006

| Platz<br><i>Herren</i> | PlatzAK | Name          | JG   | AK  | Schw.   | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf    | Ges.Zeit |
|------------------------|---------|---------------|------|-----|---------|------|---------|------|---------|----------|
| 579                    | 57      | Holger Eberle | 1960 | M45 | 1:15:05 | 2:42 | 6:04:10 | 3:12 | 3:55:46 | 11:20:58 |

1503 Finisher (1346 Männer / 157 Frauen)



Holger - Ironman Switzerland

## 09. Juli 2006: Tegernseer Tal Triathlon

### 10. Tegernseer Tal Triathlon - 1.6 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 09. Juli 2006

| Platz<br><i>Herren</i> | PlatzAK | Name         | JG   | AK   | Swim  | Rad     | Lauf    | Ges.Zeit |
|------------------------|---------|--------------|------|------|-------|---------|---------|----------|
| 142                    | 2       | Karl Fischer | 1948 | Sen4 | 39:46 | 1:28:04 | 1:01:50 | 3:09:39  |

147 Finisher (Männer)



## 15. Juli 2006: Sandoz Alpen-Triathlon

| 19. Alpen-Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 15. Juli 2006 |         |                 |      |      |       |         |       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------|------|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                           | PlatzAK | Name            | JG   | AK   | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i><br>38                                                              | 1       | Susanne Grammer | 1960 | Sen2 | 29:44 | 1:45:03 | 55:16 | 3:10:04  |
| <i>Herren</i><br>244                                                            | 4       | Gilles Guyot    | 1950 | Sen4 | 31:43 | 1:36:50 | 50:17 | 2:58:51  |
| 303                                                                             | 30      | Helmut Grammer  | 1960 | Sen2 | 35:18 | 1:44:08 | 48:46 | 3:08:14  |
| 460 Finisher (402 Männer / 58 Frauen)                                           |         |                 |      |      |       |         |       |          |

## 15. Juli 2006: Gautinger Gemeindelauf

Der Gautinger Gemeindelauf ist jedes Jahr ein fester Termin in unserem Wettkampfkalender und wie üblich gab es auch in diesem Jahr bis zum Schluss aufgrund von Verletzungen und Terminüberschneidungen ein großes Fragezeichen zur Besetzung unserer Mannschaften.

Bei sehr warmen Wetter gingen 37 Staffeln (7 Damen, 30 Herren) an den Start.

Unsere Mädels haben bis zum Schluss verbissen mit der Staffel aus Inning um den 2. Platz gerungen, mussten sich aber leider dann doch geschlagen geben. Sieger Staffel wurden, wie im Vorjahr, die Damen des TSV Gilching.

Bei den Herren stand schnell fest, dass die „Profis“ der LG Würmathletik an diesem Tag nicht zu schlagen waren. Unsere Staffel belegte einen hervorragenden 3. Platz, leider, wie im Vorjahr, um wenige Meter geschlagen vom LC Buchendorf.

Jan Heller

| Gautinger Gemeindelauf - Staffellauf - 15. Juli 2006 |                                                                                                                            |         |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Platz                                                | Mannschaft                                                                                                                 | Zeit    |
| <i>Damen</i><br>3                                    | TV Planegg-Krailling<br>(Anna Heller, Anita Caspari, Margit Paternoster, Alexandra Ehinger, Sabine Seide, Christine Trunk) | 1:22:15 |
| <i>Herren</i><br>3                                   | TV Planegg-Krailling<br>(Stefan Paternoster, Manni Eizinger, Jan Heller, Stefan Werkmeister, Harald Trunk, Anton Thomma)   | 1:10:57 |
| 37 Finisher Staffeln (30 Männer / 7 Frauen)          |                                                                                                                            |         |



Christine, Sabine, Margit - Gautinger Gemeindelauf



v. links: Anna, Sabine, Margit, Alexandra, Christine, Anita - Gautinger Gemeindelauf



oben v. links: Harald, Anton, Stefan P., Stefan W.,; unten v. links: Jan, Manni - Gautinger Gemeindelauf

## 16. Juli 2006: Karlsfelder Triathlon

| Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 44 km Rad / 10 km Lauf - 15. Juli 2006 |         |                   |      |      |       |         |       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|------|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                             | PlatzAK | Name              | JG   | AK   | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| Damen<br>40                                                                       | 7       | Alexandra Ehinger | 1970 | AK4  | 28:23 | 1:38:22 | 52:52 | 2:59:38  |
| Herren<br>69                                                                      | 2       | Michael Mader     | 1955 | Sen3 | 24:55 | 1:15:32 | 48:44 | 2:29:12  |
| 193                                                                               | 47      | Andreas Schneider | 1966 | Sen1 | 32:56 | 1:23:17 | 50:30 | 2:46:44  |
| 208                                                                               | 3       | Norbert Keller    | 1948 | Sen4 | 27:44 | 1:31:15 | 49:44 | 2:48:44  |
| 3:57 Finisher (297 Männer / 60 Frauen)                                            |         |                   |      |      |       |         |       |          |

## 23. Juli 2006: Ironman Germany, Frankfurt - European Championship

### Samstagmittag:

4 Wochen Hitzewelle, 37° Grad – wie soll ich das morgen überleben?

Kurz vor dem Rad-CeckIn:

Jetzt ist es amtlich: 26° Grad Wassertemperatur – NEOPRENBVERBOT! Super, macht mir gar nichts, mein zweiter Name ist Flipper.

### 30 Minuten später:

Ein riesen Unwetter, Räder purzeln von den Radständern und ich bin zum ersten Mal pitschenass. Zumindest hat sich damit der Wunsch, endlich duschen zu können, erledigt.

### Schwimmen:

Was für eine Prügelei, mehr als 2000 Leute sind eigentlich viel zu viel. Nix geht, erst auf der zweiten Runde kann ich mal in Ruhe vor mich hin paddeln. Bin ich froh endlich aufs Rad zu kommen.

### Rad:

Es läuft wie von selbst. Richtig guter Druck auf der Pedale. Und dann wird es plötzlich ziemlich düster und das nächste Unwetter rauscht nieder. Dusche, die Zweite! Eine schöne Abkühlung, nur dass Blitz und Donner so nah sind ist etwas beunruhigend. Auf dem Rad funktioniert das mit dem faradayschen Käfig nicht, oder? Und warum überhole ich schon wieder so viele Leute? Kaum steht ein bisschen Wasser auf der Strasse, legen sie sich entweder gleich hin (siehe Stadler und Brown) oder sie schleichen im Schneckentempo durch die Kurven. Dabei ist es ganz einfach: Wie beim Pinkeln mit Neo – einfach laufen lassen!

Kaum ist die Sonne wieder da, wird es heißer und heiser, leider auch unter meiner Schädeldecke. Die Stimmung an der Strecke ist gigantisch, die Verpflegung genial und es rollt immer noch ganz gut. So steige ich deutlich früher als erwartet vom Rad. Das hat richtig Spaß gemacht.

### Wechsel:

Als ich vom Schuheanziehen aufstehe, schlägt mir plötzlich jemand mit dem Hammer auf den Kopf. So fühlt es sich jedenfalls an. Die Sonne hat ganze Arbeit geleistet, mein Schädel brummt. Völliger Blödsinn, aber ich brauch jetzt ´ne Aspirin. Die Sanitäterin kuckt erst etwas ratlos als ich sie frage, aber dann kommt sie nach kurzem Suchen mit den „Drogen“ zurück. Runter damit, loslaufen - geht bzw. läuft doch.

### Laufen:

Von Roth ist man ja schon einiges gewöhnt, aber was hier zuschauermäßig los ist, ist der Wahnsinn. Die erste Runde ist noch recht locker, die Zweite auch noch ganz ok, aber dann geht plötzlich ganz schnell nichts mehr. Ich plündere jede Verpflegungsstation, literweise Wasser, eimerweise Eis, wenn ich eine Wasserrechnung gekriegt hätte, wäre es teuer geworden. Iso, Cola, Red Bull, aber es hilft alles nichts, ich fühl mich wie ein Grillhähnchen. Die Beine könnten eigentlich noch, aber der Rest, vergiss es.

Eine besondere Prüfung werden die Mainbrücken. Geht man auf die andere Seite, hat man die nächsten 10km vor sich, würde man einfach umdrehen, wäre das Elend in 5 Minuten vorbei. Aber bis 23:00 ist noch lange, also weiter. Und ich bin nicht allein. Ein wandernder Mitstreiter muntert sich und mich auf: „It's coming back. Don't give up. Don't even think of it. We make it, we make it.“ Ein Typ aus San Diego, irgendwie hab ich es mit den Amis.

Der Rest ist ein Wechsel aus Gehen, Laufen, Kühlen und als ich dann im Ziel feststelle, dass ich unter 13 Stunden bin, denke ich kurz: mit Neo, ohne Wandern hätte das ja ´ne richtig gute Zeit werden können. Aber nur ganz kurz, danach habe ich nur noch einen Gedanken: INFUSION!

### Ziel:

Der Zielbereich ist zum Glück genauso perfekt wie der Rest. Essen, Trinken, richtige Duschen, Whirlpool und das Wichtigste, die Medizinische Versorgung. Nach 2 Beuteln Infusion und ein paar eisgekühlten Handtüchern geht es wieder einigermaßen. Mein kalifornischer Freund ist auch da. Und er kann sogar schon wieder eine Flasche Bier halten.



**Radabholung:**

Mein Rad steht leider nicht an der vorgesehenen Stelle. Also frage ich einen Helfer: „Was nun?“ „Suchen!“ „Wie, da stehen noch über 1000 Räder!?!“ „Tja!“

Zu Krönung kommt genau jetzt der nächste Platzregen. Dusche, die Dritte. Das waren meine letzten trockenen Sachen, eigentlich müsste ich mich tierisch aufregen (daher kommt wahrscheinlich der Begriff „aufregen“). Aber irgendwie ist mir das jetzt völlig wurscht.

**Montag:**

Ich bin total im Arsch. Völlig platt. Wie ein ausgepresster Schwamm. Ironman, eigentlich muss das doch nicht sein, oder?

**Mittwoch:**

Schön wenn der Schmerz nachlässt. Was gibt's denn nächstes Jahr so für Ironman?

*Rainer Tix*

**Ironman Germany - 3.8 km Schwimmen / 180 km Rad / 42.195 km Lauf - 23. Juli 2006**

| Platz<br>Gesamt | PlatzAK | Name       | JG   | AK  | Schw.   | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf    | Ges.Zeit |
|-----------------|---------|------------|------|-----|---------|------|---------|------|---------|----------|
| 1358            | 312     | Rainer Tix | 1962 | M40 | 1:32:07 | 4:58 | 5:37:46 | 3:35 | 5:29:58 | 12:48:23 |

1884 Finisher (1346 Männer / 157 Frauen)



Rainer - Ironman Germany



Rainer - Ironman Germany



Rainer - Ironman Germany



## 23. Juli 2006: SV Funkstreife Triathlon Wörthsee

| 21. SV Funkstreife Triathlon Wörthsee - 1.6 km Schwimmen / 41 km Rad / 10 km Lauf - 23. Juli 2006 |         |                |       |     |       |         |       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|-------|-----|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                                             | PlatzAK | Name           | JG    | AK  | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| <i>Herren</i><br>258                                                                              | 3       | Norbert Keller | 19480 | M55 | 34:57 | 1:23:30 | 49:27 | 2:47:54  |
| 334 Finisher (Männer)                                                                             |         |                |       |     |       |         |       |          |

## 20. Juli 2006: Auerberg Triathlon

| Auerberg Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 30. Juli 2006 |         |                |      |     |       |         |       |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|------|-----|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                          | PlatzAK | Name           | JG   | AK  | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| <i>Gesamt</i><br>123                                                           | 3       | Norbert Keller | 1948 | M55 | 32:47 | 1:27:57 | 46:10 | 2:46:54  |
| 135                                                                            | 6       | Karl Fischer   | 1948 | M55 | 37:14 | 1:29:39 | 56:13 | 3:03:06  |
| 140 Finisher                                                                   |         |                |      |     |       |         |       |          |

## 20. August 2006: Triathlon Tutzing

| Triathlon Tutzing - 1.2 km Schwimmen / 52 km Rad / 12 km Lauf - 20. August 2006 |         |               |                    |      |      |          |       |         |         |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|--------------------|------|------|----------|-------|---------|---------|----------|
| Platz                                                                           | PlatzAK | PlatzAK Kreis | Name               | JG   | AK   | AK Kreis | Swim  | Rad     | Lauf    | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i><br>60                                                              | 1       | 3             | Edith Kotthaus     | 1944 | TW60 | W35-70   | 26:52 | 1:41:32 | 1:13:16 | 3:21:39  |
| <i>Herren</i><br>61                                                             | 4       | 5             | Anton Thomma       | 1985 | TM20 | M19-30   | 17:03 | 1:30:49 | 45:25   | 2:33:17  |
| 134                                                                             | 2       | 4             | Michael Mader      | 1955 | TM50 | M45-70   | 19:33 | 1:24:14 | 59:31   | 2:43:18  |
| 198                                                                             | 45      | 8             | Rainer Tix         | 1962 | TM40 | M35-40   | 21:10 | 1:32:14 | 57:54   | 2:51:20  |
| 254                                                                             | 60      | 14            | Stefan Werkmeister | 1966 | TM40 | M35-40   | 20:54 | 1:39:12 | 58:39   | 2:58:46  |
| 266                                                                             | 1       | 8             | Rainer Kotthaus    | 1941 | TM65 | M45-70   | 24:15 | 1:35:28 | 1:00:26 | 3:00:09  |
| 283                                                                             | 5       | 9             | Norbert Keller     | 1944 | TM55 | M45-70   | 21:12 | 1:44:52 | 57:25   | 3:03:29  |
| 306                                                                             | 7       | 11            | Gilles Guyot       | 1950 | TM55 | M45-70   | 24:44 | 1:40:31 | 1:02:48 | 3:08:03  |
| 342                                                                             | 8       | 13            | Karl Fischer       | 1948 | TM55 | M45-70   | 31:28 | 1:42:30 | 1:06:31 | 3:20:29  |
| 439 Finisher (379 Männer / 60 Frauen)                                           |         |               |                    |      |      |          |       |         |         |          |



Karl, Gilles, Norbert - Triathlon Tutzing

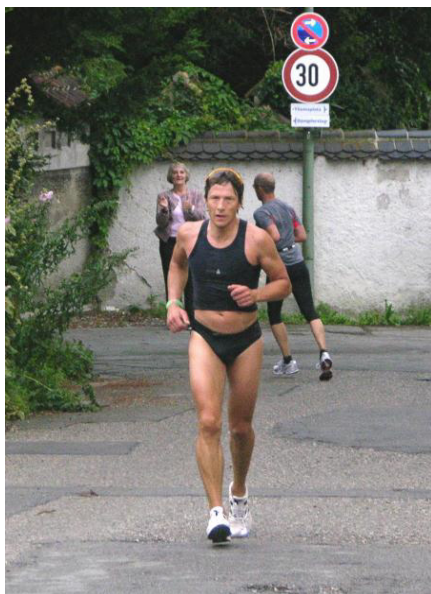


Norbert - Triathlon Tutzing





Rainer T., Gilles - Triathlon Tutzing



Michael, Rainer K. - Triathlon Tutzing



Stefan, Rainer K., Edith - Triathlon Tutzing

## Sport Ruscher Oberbayern Cup 2006

| Sport Ruscher Oberbayern Cup 2006 |                |      |     |        |
|-----------------------------------|----------------|------|-----|--------|
| PlatzAK                           | Name           | JG   | AK  | Punkte |
| 1                                 | Norbert Keller | 1948 | M55 | 280    |
| 2                                 | Karl Fischer   | 1948 | M55 | 240    |

## 27. August 2006: Ötztaler Radmarathon

| Ötztaler Radmarathon - 238 km - 5500 Hm - 27. August 2006 |         |                  |      |       |          |            |
|-----------------------------------------------------------|---------|------------------|------|-------|----------|------------|
| Platz<br><i>Herren</i><br>2807                            | PlatzAK | Name             | JG   | AK    | Zeit     | Speed      |
|                                                           | 1629    | Thomas Irlbacher | 1961 | M1Men | 11:54:27 | 19,99 km/h |

## 02. September 2006: ITU Triathlon World Championships - Lausanne, Schweiz

| ITU Triathlon World Championships- 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 02. September 2006 |                 |      |        |       |      |         |      |       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|-------|------|---------|------|-------|----------|
| PlatzAK                                                                                           | Name            | JG   | AK     | Schw. | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf  | Ges.Zeit |
| 39                                                                                                | Susanne Grammer | 1960 | W45-49 | 28:07 | 8:49 | 1:24:40 | 5:30 | 55:11 | 3:02:15  |
| 59 Finisher (Frauen AK45-49)                                                                      |                 |      |        |       |      |         |      |       |          |

## 03. September 2006: Achenseelauf

Ich sage euch, wenn mir das jemand vorher gesagt hätte, dann weiß ich nicht, ob ich gelaufen wäre. Aber er war trotzdem sehr schön; wie der Lauf schon sagt „Panorama-Achenseelauf“. Bis km 17 ganz normal, ab da dann 4 km kleine Alpenüberquerung mit Stufen über 100 bis zu 1 m hoch, Abstände zu diesen wiederum 1 – 2 Meter, Baumwurzeln vom Feinsten, rutschig, schmal (sprich nur hintereinander laufen, Überholen nicht möglich). War auch gut so, so kam der Puls wieder etwas runter. Also bei diesen 4 km mussten wir ein Höhenprofil von ca. 400 m überlaufen. Dann die letzten 2 km konnte man noch mal anziehen, soweit die Luft gereicht hat. Trotzdem bin ich sehr stolz, diese Strecke von 23,2 km in 2:11 geschafft zu haben. 1. in meiner AK ( 7 am Start ) Gesamt 51. von 347 Frauen. Großer Pokal, sehr nette Siegesfeier. Überhaupt die Österreicher verstehen Wettkämpfe zu veranstalten. Sehr gut organisiert. Insgesamt waren 2.700 am Start. Ein interessanter Lauf, wenn man mal was Längeres und Ungewöhnlicheres laufen möchte.

Anita Caspari

| 7. Achenseelauf - 23.2 km Lauf - 170 Hm - 03. September 2006 |         |                  |      |     |         |
|--------------------------------------------------------------|---------|------------------|------|-----|---------|
| Platz<br><i>Damen</i>                                        | PlatzAK | Name             | JG   | AK  | Zeit    |
| 51                                                           | 1       | Anita Caspari    | 1947 | W55 | 2:10:09 |
| 73                                                           | 12      | Katharina Berger | 1966 | W40 | 2:14:15 |
| 1575 Finisher (1230 Männer / 345 Frauen)                     |         |                  |      |     |         |

## 08. September 2006: Teamlauf Feldafing

Es wird 1 Std. plus die angefangene Runde gelaufen, nach jeder Runde muss der/die Läufer/in wechseln. Gewertet werden die Anzahl der gelaufenen Runden, bei Rundengleichheit entscheidet der Zieleinlauf.

| Teamlauf Feldafing - 08. September 2006 |         |                             |        |        |         |
|-----------------------------------------|---------|-----------------------------|--------|--------|---------|
| Platz<br><i>Damen</i>                   | PlatzAK | Team                        | AK     | Runden | Zeit    |
| 2                                       | 2       | Anita Caspari/Brigitte Bayr | Frauen | 12     | 1:00:27 |
| 25 Finisher (Teams)                     |         |                             |        |        |         |



## 09. September 2006: Peschiera Triathlon - Peschiera Del Garda, Italien

| Peschiera Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 09. September 2006 |         |                   |      |    |       |         |       |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|----|-------|---------|-------|----------|
| Platz                                                                                | PlatzAK | Name              | JG   | AK | Swim  | Rad     | Lauf  | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i>                                                                         |         |                   |      |    |       |         |       |          |
| 1                                                                                    | 1       | Christine Grammer | 1982 | S1 | 24:11 | 1:10:41 | 39:19 | 2:14:12  |
| 19                                                                                   | 2       | Susanne Grammer   | 1960 | S2 | 31:01 | 1:15:54 | 48:27 | 2:35:22  |
| <i>Herren</i>                                                                        |         |                   |      |    |       |         |       |          |
| 414                                                                                  | 12      | Karl Fischer      | 1948 | S4 | 41:47 | 1:22:59 | 52:57 | 2:57:43  |
| 457 Finisher (421 Männer / 36 Frauen)                                                |         |                   |      |    |       |         |       |          |

## 17. September 2006: Karlsfelder Seelauf

| 29. Karlsfelder Seelauf - 10 km Lauf - 17. September 2006 |         |              |      |     |       |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------------|------|-----|-------|
| Platz                                                     | PlatzAK | Name         | JG   | AK  | Zeit  |
| <i>Herren</i>                                             |         |              |      |     |       |
| 19                                                        | 4       | Anton Thomma | 1985 | MHK | 38:31 |
| 210 Finisher (154 Männer / 562 Frauen)                    |         |              |      |     |       |

| 29. Karlsfelder Seelauf - 21.1 km Lauf - 17. September 2006 |         |                    |      |     |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz                                                       | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit    |
| <i>Gesamt</i>                                               |         |                    |      |     |         |
| 78                                                          | 27      | Benjamin Bay       | 1966 | M40 | 1:30:14 |
| 160                                                         | 7       | Jan Heller         | 1951 | M55 | 1:38:45 |
| 181                                                         | 2       | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 1:40:30 |
| 308                                                         | 4       | Anna Heller        | 1986 | WHK | 1:53:19 |
| 407 Finisher                                                |         |                    |      |     |         |



Margit, Jan - Karlsfelder Seelauf



Anna - Karlsfelder Seelauf





Jan, Margit - Karlsfelder Seelauf



Margit, Anna - Karlsfelder Seelauf



## 23.-24. September 2006: Abendzeitung 24h MTB Rennen München

### Experiment 24h

Manchmal glaubt man mit dem letzten Triathlon im Jahr ist die Wettkampf-Saison beendet, doch dann kommt spontan noch ein Highlight. Kurz vor meinem 40. Geburtstag hörte ich auf Radio Gong das sie noch für Ihr 24h-Team Startplätze vergeben. Also sofort ran ans Handy und anrufen. Komischerweise war ich sofort mit einer netten Stimme vom Sender verbunden, sie fragte mich ob ich mir so ein Rennen zutrauen würde. Nach Erklärung meines sportlichen Backgrounds klang sie ganz positiv und kündigte einen Rückruf an. Einen Tag später bekam ich tatsächlich die Bestätigung. Ich bin beim 24h MTB-Rennen im Olympiapark dabei.

Samstagmorgens war ich pünktlich um 9:00 Uhr an der Startnummern-Ausgabe, von meinen Team-Kollegen jedoch keine Spur. Kurz vor 10:00 Uhr kam jedoch ein Mitstreiter, wenig später der dritte Gewinner, der sich aber gleich wieder wegen Ohren-Entzündung verabschiedete. Der vierte Gewinner ist erst gar nicht aufgekreuzt. Das ging ja schon gut los. Ein Team-Leiter von einer Coburger Mannschaft hat das mitbekommen und meinte „wir haben einen Fahrer zuviel“. Gut dann waren wir zumindest 3 Fahrer. Nachdem wir unser Lager in der Halle eingerichtet hatten, ging das Experiment um 13:00 Uhr los. Wir haben mit einem 2-Runden Rhythmus angefangen. Der Kurs war sehr anspruchsvoll und verlangte volle Konzentration und Fahrtalent. Alle fuhren mit vollem Einsatz als wäre die Veranstaltung nach 2 Stunden zu Ende. Die kurzen Erholungspausen waren wichtig. Nachmittags bekam ich laute Unterstützung von meiner Familie und Freunden, die genauso wichtig war wie Iso-Drinks und Gels. Gegen Abend waren alle Fahrer schon etwas relaxter. Die Abendstimmung mit den überall funkelnden Fahrrad-Lichtern war ein toller Anblick. Ich übernahm von meinem Partner Georg noch mal die Schicht kurz vor 23:00 Uhr.

Nach 4 Runden kam ich zur Basis zurück. Georg war am Tiefpunkt und beschloss aufzugeben. Na Bravo, dann waren wir nur noch zu zweit. Marco unser „Gastfahrer“ fuhr noch mal bis 2:30 Uhr in der früh. Nach ca. 4 Stunden schlechten Schlaf ging es für mich wieder um 6:30 Uhr los. Ein wunderschöner Sonnenaufgang begrüßte mich auf dem Olympia-Berg. Die Strecke war in der Nacht etwas glitschig geworden, höchste Vorsicht war geboten. Nach über einer Stunde Frühsport kam ich zurück und Marco machte sich wieder auf. Erstmal frisch machen und ab zum Frühstücks-Buffer. Bei der zweiten Tages-Schicht hab ich noch mal richtig reingehauen und bin meine schnellsten Rundenzeiten gefahren. Wieder Wechsel. Als nun so langsam das Ende in Sicht war wurde die Euphorie immer größer. Die Samba-Trommler + cheerleaders peitschten uns immer weiter dem Ziel entgegen. Gegen 13:00 Uhr war es dann soweit mein Leidensgenosse Marco überquerte die Ziellinie. Jetzt waren wir echte 24h-Fahrer. Wir haben 60 Runden geschafft, mit einer Gesamt-Strecke von 406 km. Platz 150. in der „Vierer Mannschaftswertung“.

Experiment geglückt, euer *Stefan Werkmeister*.



| 24h MTB Rennen München - 23.-24. September 2006                 |                              |          |        |          |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|----------|--------|----------|
| Platz<br>Herren<br>150                                          | Name                         | Fahrzeit | Runden | Strecke  |
|                                                                 | <b>Team: Radio Gong 96,3</b> |          | 60     | 406,1 km |
|                                                                 | Stefan Werkmeister           | 11:57:42 |        |          |
|                                                                 | Marco Kupke                  | 8:11:09  |        |          |
|                                                                 | Georg Kießling               | 3:50:23  |        |          |
| 160 Finisher Teams (4er Teams / 159 Männerteams / 1 Frauenteam) |                              |          |        |          |



Stefan - 24h MTB München



Stefan - 24h MTB München

## 24. September 2006: Berlin Marathon

| 33. Berlin Marathon - 42.195 km Lauf - 24. September 2006 |         |                  |      |     |         |
|-----------------------------------------------------------|---------|------------------|------|-----|---------|
| Platz<br>Gesamt                                           | PlatzAK | Name             | JG   | AK  | Zeit    |
| 4145                                                      | 930     | Martin Langguth  | 1970 | M35 | 3:29:44 |
| 7808                                                      | 140     | Katharina Berger | 1966 | W40 | 3:47:06 |
| 21981                                                     | 2146    | Andreas Abeln    | 1972 | M30 | 4:41:08 |
| 30190 Finisher                                            |         |                  |      |     |         |

## 24. September 2006: Stadtlauf Erding

| 5. Stadtlauf Erding - 10 km Lauf - 24. September 2006 |         |              |      |     |       |
|-------------------------------------------------------|---------|--------------|------|-----|-------|
| Platz<br>Gesamt                                       | PlatzAK | Name         | JG   | AK  | Zeit  |
| 279                                                   | 10      | Karl Fischer | 1948 | M55 | 52:39 |
| 543 Finisher (400 Männer / 143 Frauen)                |         |              |      |     |       |



## 24. September 2006: BMW Team-Zeitfahren

Aus einem Anfall in Juni, bei dem ich einem Kollegen den Grund für den Kauf eines Rennrades bieten wollte, konnte ich 3 Kollegen dazu überreden beim Teamzeitfahren auf der BMW-Teststrecke in Aschheim bei Ismaning mitzumachen. Wir haben es auf 7 gemeinsame Trainings gebracht, bei denen wir das Wechseln und unsere Kraftausdauer trainiert haben. Leider waren die letzten Wochen durch unnötige Messen (Geld muss auch verdient werden) und ein bisschen Krankheit nicht sehr effizient. So standen wir alle mit einigen Schmetterlingen im Bauch am Start. 70 KM am Stück mit dem Ziel 40+ als Durchschnittsgeschwindigkeit war unsere Mission. Ein Kollege hat uns zur Motivation eine Magnumflasche Sekt in Ziel versprochen wenn wir unser Ziel erreichen sollten.

Meine Töchterchen Christine hat im Vorjahr die Damenwertung mit einem Schnitt von 41 km/h gewonnen. Sie hat mir Mut gemacht. Angeblich geben die anderen 44 Teams zu viel Windschatten, das man "mitrollt" - Pustekuchen. Ich wurde einmal von 2 Expresszügen gleichzeitig links und rechts überholt - sehr motivierend. Aber wir haben laut unbeeinflussten Quellen sehr elegant ausgesehen und als eines der wenigen Teams mit allen 4 Teilnehmern das Ziel erricht.

Jedenfalls haben wir am Beginn versucht mit einem Schnitt von 40 km/h zu starten und dann abzuwarten und wenn möglich das Tempo zu halten. Wunderbarerweise hatten wir nach 7 Runden von 9 einen Schnitt von 40,50 km/h. Das motivierte vor allem meine Kollegen das Tempo zu halten. Ich habe Fotos gesehen, auf denen ich am Schluss etwas stark kämpfend ausgesehen habe - Ich habe mich auch so gefühlt - leicht am Limit. Jedenfalls haben wir gemeinsam das Ziel erreicht und mit dem Sekt das erreichte Ziel, Platz 37 von 43 Teams mit einem Schnitt von 40,50 km/h in 1:44:15 am besten gefeiert.

Nur so nebenbei - das beste Team hatte eine Endzeit von 1:27:53 - Das waren die, die ins Radar gefahren sind.

Jedenfalls haben wir uns für 2007 ein Ziel 42+ gesetzt.

Helmut Grammer

## 08. Oktober 2006: ETU European Duathlon Championships - Rimini, Italien

| ETU European Duathlon Championships - ?? km Lauf / ?? km Rad / ?? km Lauf - 08. Oktober 2006 |                        |      |        |         |      |         |      |        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|--------|---------|------|---------|------|--------|----------|
| PlatzAK                                                                                      | Name                   | JG   | AK     | Lauf 1  | W 1  | Rad     | W 2  | Lauf 2 | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i>                                                                                 |                        |      |        |         |      |         |      |        |          |
| 6                                                                                            | Susanne Grammer        | 1960 | W45-49 | 53:11   | 1:46 | 1:22:58 | 1:43 | 25:34  | 2:45:10  |
| 2                                                                                            | Jutta Schippers-Krauss | 1946 | W60-64 | 1:01:26 | 1:54 | 1:30:36 | 1:57 | 28:59  | 3:04:49  |
| <i>Herren</i>                                                                                |                        |      |        |         |      |         |      |        |          |
| 3                                                                                            | Gerhard Krauss         | 1928 | M75-79 | 1:03:12 | 3:15 | 1:25:54 | 2:32 | 35:52  | 3:10:43  |

## 08. Oktober 2006: Rock'n'Roll Half Marathon San Jose, California

Marathon, Ironman, Marathon, das ist doch ein schöner Rhythmus, dache ich mir. Also habe ich mich nach Frankfurt doch noch mal aufgerafft und richtig trainiert. Da München viel zu unkompliziert wäre, blieb mal wieder USA. Also hingeflogen, einen Tag ausgeruht und dann gleich um 7:00 Morgens den Rock'N'Roll Halfmarathon in San Jose. Rock'N'Roll nennt sich das, weil jede Meile eine Band spielt. So freut man sich nicht auf die nächste Verpflegung, sondern auf die nächste Musikeinlage. Sehr unterhaltsam! Und die Zeit war auch noch ganz vernünftig.

Rainer Tix

| 1. Rock'n'Roll Half Marathon San Jose - 21.1 km Lauf - 08. Okt. 2006 |         |            |      |        |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|------------|------|--------|---------|
| Platz                                                                | PlatzAK | Name       | JG   | AK     | Zeit    |
| <i>Herren</i>                                                        |         |            |      |        |         |
| 597                                                                  | 107     | Rainer Tix | 1962 | M40-44 | 1:42:46 |
| 8333 Finisher (3504 Männer / 4829 Frauen)                            |         |            |      |        |         |

## 14. Oktober 2006: Landkreislauf Starnberg in Wörthsee-Etterschlag

Wir haben es wieder mal geschafft, 4 Mannschaften (2 Damen / 2 Herren) melden zu können, auch wenn es am Ende doch durch Verletzungen und Krankheiten bedingte kurzfristige Absagen eng wurde. Der Landkreislauf ist für unsere gemeinsamen Abteilungsaktivitäten immer wieder ein Höhepunkt im Wettkampfkalender.

Bei etwas kühlem, windigen, aber trockenem Wetter gingen insgesamt 192 Staffeln an den Start in Waldbrunn.

Die 1. Herrenmannschaft mit dem Startläufer Stefan Paternoster konnte sich gleich in der Spitzengruppe festsetzen und belegte am Ende in 2:41:13 Std. einen hervorragenden 6. Platz von 130 Mannschaften. Richard Friedrich erzielte dabei die zweitbeste Zeit aller Läufer auf der Langdistanz (5,42 km in 16:12 min).

Die 2. Herrenmannschaft schlug sich ebenfalls wacker und kam auf einen guten 63. Platz in 3:19:58 Std.

Über 2 Minuten schneller (3:17:39 Std.) war unsere 1. Damenmannschaft unterwegs und trotz eines Missgeschicks, das 2 Minuten kostete, belegte sie am Ende einen guten 7. Platz von 42 Damenstaffeln.

Unsere 2. Damenmannschaft erreichte in der Zeit von 3:52:47 Std. einen beachtlichen 33.

Insgesamt können wir mit unserem Abschneiden wieder sehr zufrieden sein. Ich glaube, es hat allen, auch den Gästen Spaß gemacht und wir haben den TV Planegg-Krailling gut repräsentiert. Leider war es bei der kühlen Witterung ein wenig ungemütlich, so dass jeder bald wieder das Weite suchte.

Auf ein Neues im nächsten Jahr !!

Jan Heller

### Mannschaften

**Herren 1:** Stefan Paternoster, Richard Friedrich, Anton Thomma, Ralf Fleischmann, Jan Heller, Stefan Werkmeister, Martin Langguth, Michael Mader, Walter Grösch, Harald Trunk

**Damen 1:** Alexandra Ehinger, Margit Paternoster, Melissa Corvell, Anna Heller, Sabine Schnell, Elfi Weber, Christine Trunk, Steffi Starp, Ulli Starp, Lena Schulze-Frenking

**Herren 2:** Markus Luigart, Gilles Guyot, Siggie Sitzberger, Hermann Schulze-Frenking, Jochen Heyn, Friedhelm Peltz, Christoph Heller, Karl Fischer, Heinz Moosmann, Manni Eizinger

**Damen 2:** IsaRait, Moni Sitzberger, Martina Irlbacher, Ute Müssli, Sabine Weber, Georgina Thomme, Monika Emmerich, Jutta Holzmann, Nicole Guyot, Helga Eizinger

| 22. Landkreislauf Starnberg in Wörthsee-Etterschlag - 13. Oktober 2007 |                          |                                |         |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------|
| Platz                                                                  | Platz                    | Mannschaft                     | Zeit    |
| <i>Damen/Herren</i>                                                    | <i>Da./He. Landkreis</i> |                                |         |
| 7                                                                      | 6                        | TV Planegg-Krailling Herren I  | 2:41:13 |
| 8                                                                      | 7                        | TV Planegg Krailling Damen I   | 3:17:39 |
| 66                                                                     | 63                       | TV Planegg-Krailling Herren II | 3:19:58 |
| 34                                                                     | 33                       | TV Planegg Krailling Damen II  | 3:52:47 |
| 192 Finisher Mannschaften                                              |                          |                                |         |



Stefan P. - Landkreislauf



Landkreislauf



## 22. Oktober 2006: TUI Marathon Palma de Mallorca

Wir (Margit und ich) wollten einmal zusammen einen exotischen Marathon laufen. So begann alles!

Dann stießen wir auf den „schönsten Inselmarathon der Welt“ so wird der Marathon auf Mallorca von den Veranstaltern vielleicht ja auch von einigen Läufern beschrieben.

Genau, das ist es was wir wollten.

Nun begann bei uns das Training. Man will ja den Marathon schließlich gut überstehen.

Unsere Trainingsmotivation fiel im Verein auf, offensichtlich kann man es nicht verheimlichen und schon wurden wir gefragt, auf was wir denn trainieren? Na ja, wir haben das Geheimnis dann gelüftet und dann waren wir plötzlich Vier die den Marathon laufen wollten. Jan Heller und Walter Grösch haben sich dazu gesellt.

Und dann war es soweit. Wir sind einige Tage vorher angereist, um uns zu akklimatisieren und auch noch die Insel per Auto zu erkunden. Mit 1.200 km haben wir Jan viel zeigen können. (Hier war unser Spruch „Harry fahr den Wagen vor“, Harry war Jan). Walter kam mit seiner Freundin Ilona erst am 20.10. auf die Insel.

Das Wetter wurde auch von Tag zu Tag besser, d. h. heißer und der Wind war auch da, wie es sich für eine Insel gehört.

Vor dem großen Tag fand eine Nudelparty - vor einer tollen Kulisse - nämlich der Kathedrale La Seu das Wahrzeichen von Palma de Mallorca statt.

Nun waren die Gespräche untereinander schon etwas weniger, der Puls etwas höher und jeder hatte verstärkt den Lauf vom nächsten Tag im Kopf.

Pünktlich um 9.00 Uhr konnten wir dann mit den 21 km-Läufern starten in 3 Blöcke aufgeteilt. Margit und ich waren in Block A und Walter und Jan in Block B.

Margit, Walter und Jan hatten sich schon eine gewisse Endzeit vorgenommen, die meines Erachtens auch realisierbar gewesen wäre.

Die Temperaturen waren beim Start ca. 26 Grad und der Wind irgendwie immer spürbar mehr von vorne und schräg von der Seite.

Zu Beginn führte die Strecke an der Küste Palmas entlang, bevor es dann nach knapp 10 km durch die Altstadt ging. Hier wurden wir immer wieder mit tollen Darbietungen und Beifall durch viele Zuschauer unterstützt. Nach diesem Augenschmaus haben die Halbmarathonläufer/innen bereits das Ziel vor Augen, während wir Marathonis noch einmal entlang des Meeres Richtung Club Nautic Molinar geschickt wurden. Bei mittlerweile über 30 Grad und dem heftigen Wind hatten wir kein leichtes Spiel. Die vielleicht nötige Unterstützung von Zuschauern oder Darbietungen war leider auch nicht mehr gegeben.

Schon bei km 15 hatte Jan, der Anfangs mit Walter zusammen gelaufen ist, Probleme mit dem Magen und später mit den Beinen. Ich konnte ihn leider nicht mehr motivieren mit zu laufen.

Bei km 25 merkte ich auch, dass ich das angestrebte Zeitziel nicht mehr erreichen kann. Aber oberstes Ziel ist ankommen. Immer mehr Läufer sah man, die gegangen sind oder standen mit Krämpfen. Wer hier nicht immer wieder alle 3 km die Getränke aufgenommen hatte, bekam unweigerlich Probleme. Es hat sich wieder einmal gezeigt, dass trinken, trinken und nochmals trinken so wichtig ist.

Bei km 28 lief ich auf Margit auf, was ich erst gar nicht glauben wollte. Aber auch sie konnte ich nicht mehr überreden mit zu laufen. Die Muskelkrämpfe waren derart, dass Margit nur noch vereinzelt laufen bzw. gehen konnte. Margit sagte mir später, es war eine Lehrstunde für sie.

Dann endlich sah ich die Kathedrale und wusste, das Ziel ist nicht mehr weit. Nach 3:51 Std. war ich dann glücklich aber völlig platt im Ziel. Später habe ich erfahren, dass ich 1. in meiner AK wurde.

Walter habe ich dann im Ziel getroffen, er ist mit einer tollen Zeit (finde ich) von 3:44 im Ziel gewesen.

Margit hat das Ziel mehr gehend in 4:13 und Jan hat den Lauf dann als Sightseeing-Lauf gesehen das Ziel in 4:21 erreicht.

Insgesamt gesehen hatten wir eine wunderschöne Woche, die wir mit diesem Marathon als Höhepunkt ausklingen ließen bzw. mit einem Strandtag und -bad im Meer am nächsten Tag.

Die Siegerzeit bei den Damen war 3:10 Std. und bei den Herren 2:35 Std., jeweils Deutsche.

Anita Caspari

| 3. TUI Marathon Palma de Mallorca - 42.195 km Lauf - 22. Oktober 2006 |         |                    |      |     |         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz                                                                 | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit    |
| <i>Damen</i>                                                          |         |                    |      |     |         |
| 32                                                                    | 1       | Anita Caspari      | 1947 | W55 | 3:51:58 |
| 70                                                                    | 5       | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 4:13:00 |
| <i>Herren</i>                                                         |         |                    |      |     |         |
| 209                                                                   | 28      | Walter Grösch      | 1955 | M50 | 3:44:18 |
| 509                                                                   | 23      | Jan Heller         | 1951 | M55 | 4:21:06 |
| 925 Finisher (777 Männer / 148 Frauen)                                |         |                    |      |     |         |



Anita, Walter, Ilona, Margit, Jan - Marathon Palma de Mallorca



Anita - Marathon Palma de Mallorca



Walter, Jan - Marathon Palma de Mallorca





Jan - Marathon Palma de Mallorca



Margit, Walter, Jan, Anita - Marathon Palma de Mallorca

## 29. Oktober 2006: Eibsee Herbstlauf

| Eibsee Herbstlauf - 12.2 km Lauf - 370 Hm - 29. Oktober 2006 |         |              |      |     |         |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------------|------|-----|---------|
| Platz<br>Herren                                              | PlatzAK | Name         | JG   | AK  | Zeit    |
| 72                                                           | 5       | Karl Fischer | 1948 | M55 | 1:16:18 |
| 107 Finisher (81 Männer / 26 Frauen)                         |         |              |      |     |         |

## 29. Oktober 2006: Silicon Valley Marathon - San Jose, California

Die Vorbereitung für den Marathon war dann auch nicht alltäglich, weil kombiniert mit ein paar Ausflügen. Laufen (und ein bisschen Radfahren – beim dem Wetter ...) am Strand von Santa Cruz und in Redwood Nationalparks ist schon was anderes als die Wangener Wälder.

Der Silicon Valley Marathon ist, im Gegensatz zu den vielen anderen Großveranstaltungen, eine überschaubare Sache. Kein Stau bei der Anreise und auf der Strecke. Entsprechend stressfrei, ging es mir gut wie selten. Bis 3-4 km vor dem Ziel lief es super, dann machte sich die Oberschenkelmuskulatur doch noch bemerkbar. Aber nach Frankfurt waren 20 Minuten Leiden nichts. Einfach weiterlaufen und nicht dran denken. Auf den letzten Metern bekam ich dann noch spezielle Unterstützung von Mark und Alexander, meinem „Support Team“.

Mit der Zeit war ich mehr als zufrieden, immerhin waren es 3 Marathons in 6 Monaten. Darauf kann man aufbauen ... nächstes Jahr.

*Rainer Tix*



| Silicon Valley Marathon - 42.195 km Lauf - 29. Oktober 2006 |         |            |      |        |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|------------|------|--------|---------|
| Platz<br>Herren                                             | PlatzAK | Name       | JG   | AK     | Zeit    |
| 137                                                         | 28      | Rainer Tix | 1962 | M40-44 | 3:41:35 |
| 894 Finisher (594 Männer / 300 Frauen)                      |         |            |      |        |         |

## 04. November 2006: Augsburger Winterlaufserie - Lauf 1 "Südring"

Wer hügeliges Gelände liebt, der kommt an der Augsburger Winterlaufserie nicht vorbei. Vier verschiedene Läufe im Süden von Augsburg ergeben in Summe die Wertung. Es gibt erst bei der letzten Veranstaltung eine Siegerehrung. Dadurch gibt's keine Warterei nach den Läufen und die Startgelder sind mit 6 Euro pro Lauf auch sehr fair. Der 4. Lauf findet mitten im Wald bei einer kleinen Hütte statt und nach dem Zieleinlauf gibt's Glühwein, Lebkuchen und Stollen.

*Helmut Grammer*

| Augsburger Winterlaufserie Lauf 1 - 8.8 km Lauf - 04. November 2006 |         |                   |      |     |       |
|---------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|-----|-------|
| Platz<br>Gesamt                                                     | PlatzAK | Name              | JG   | AK  | Zeit  |
| 5                                                                   | 2       | Christine Grammer | 1982 | W20 | 35:38 |
| 21                                                                  | 2       | Susanne Grammer   | 1960 | W45 | 43:51 |
| 112                                                                 | 21      | Helmut Grammer    | 1960 | M45 | 38:59 |
| 220 Finisher (188 Männer / 32 Frauen)                               |         |                   |      |     |       |



## 12. November 2006: Teufelsberg Crosslauf

| Teufelsberg Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 12. November 2006 |         |                   |      |        |       |
|-----------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|--------|-------|
| Platz<br>Gesamt                                                 | PlatzAK | Name              | JG   | AK     | Zeit  |
| 9                                                               | 4       | Anton Thomma      | 1985 | M20    | 38:09 |
| 25                                                              | 1       | Christine Grammer | 1982 | W20    | 41:18 |
| 28                                                              | 5       | Benjamin Bay      | 1966 | M40    | 41:29 |
| 55                                                              | 2       | Jan Heller        | 1951 | M55    | 43:58 |
| 69                                                              | 8       | Helmut Grammer    | 1960 | M45    | 45:28 |
| 86                                                              | 8       | Gille Guyot       | 1950 | M55    | 46:58 |
| 103                                                             | 1       | Manni Eizinger    | 1936 | M70+   | 48:38 |
| 107                                                             | 1       | Alexandra Ehinger |      | W35    | 49:03 |
| 116                                                             | 2       | Susanne Grammer   | 1960 | W45    | 50:21 |
| 120                                                             | 1       | Rainer Kotthaus   | 1941 | M65    | 50:45 |
| 140                                                             | 10      | Karl Fischer      | 1948 | M55    | 53:09 |
| 167                                                             | 2       | Edith Kotthaus    | 1944 | W55-65 | 58:38 |
| 194 Finisher                                                    |         |                   |      |        |       |



Start zum Teufelsberglauf 2006, Bild © ESV Neuaubing

## 19. November 2006: Ostparklauf

| Ostparklauf - 10 km Lauf - 19. November 2006 |         |                 |      |        |       |
|----------------------------------------------|---------|-----------------|------|--------|-------|
| Platz<br>Gesamt                              | PlatzAK | Name            | JG   | AK     | Zeit  |
| 76                                           | 24      | Helmut Grammer  | 1960 | M40/45 | 44:03 |
| 109                                          | 4       | Susanne Grammer | 1960 | W40/45 | 48:04 |
| 112                                          | 2       | Anita Caspari   | 1947 | W50/55 | 48:19 |
| 178 Finisher                                 |         |                 |      |        |       |





Helmut, Susanne - Ostparklauf, Bilder © TSV München Ost



Helmut - Ostparklauf, Bilder © TSV München Ost

## 25. November 2006: Augsburger Winterlaufserie - Lauf 3 "Victoria-Cross"

| Augsburger Winterlaufserie Lauf 3 -<br>6.1 km Lauf (Frauen) / 8.6 km Lauf (Männer) - 25. November 2006 |         |                   |      |     |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|-----|-------|
| Platz<br>Gesamt                                                                                        | PlatzAK | Name              | JG   | AK  | Zeit  |
| 6                                                                                                      | 4       | Christine Grammer | 1982 | W20 | 26:15 |
| 25                                                                                                     | 4       | Susanne Grammer   | 1960 | W45 | 31:58 |
| 109                                                                                                    | 15      | Helmut Grammer    | 1960 | M45 | 40:39 |
| 187 Finisher (155 Männer / 32 Frauen)                                                                  |         |                   |      |     |       |



## 10. Dezember 2006: Augsburger Winterlaufserie - Lauf 4 "Weihnachtswaldlauf" + Gesamtwertung

| Augsburger Winterlaufserie Lauf 3 -<br>6.2 km Lauf (Frauen) / 9.3 km Lauf (Männer) - 10. Dezember 2006 |         |                   |      |     |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------|-----|-------|
| Platz<br><i>Gesamt</i>                                                                                 | PlatzAK | Name              | JG   | AK  | Zeit  |
| 3                                                                                                      | 2       | Christine Grammer | 1982 | W20 | 24:49 |
| 26                                                                                                     | 3       | Susanne Grammer   | 1960 | W45 | 31:25 |
| 110                                                                                                    | 19      | Helmut Grammer    | 1960 | M45 | 43:12 |
| 191 Finisher (157 Männer / 34 Frauen)                                                                  |         |                   |      |     |       |

| Augsburger Winterlaufserie 2006 - Gesamtwertung |         |                   |      |     |        |
|-------------------------------------------------|---------|-------------------|------|-----|--------|
| Platz<br><i>Gesamt</i>                          | PlatzAK | Name              | JG   | AK  | Punkte |
| 4                                               | 2       | Christine Grammer | 1982 | W20 | 14     |
| 20                                              | 2       | Susanne Grammer   | 1960 | W45 | 72     |
| 97                                              | 18      | Helmut Grammer    | 1960 | M45 | 331    |
| 154 Finisher (127 Männer / 27 Frauen)           |         |                   |      |     |        |

## 10. Dezember 2006: Ismaninger Winterlaufserie 2006/2007, Lauf 1

| 16. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1 - 12.8 km Lauf - 10. Dezember 2006 |         |                  |      |     |         |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------|-----|---------|
| PlatzGes.<br><i>Gesamt</i>                                                | PlatzAK | Name             | JG   | AK  | Zeit    |
| 406                                                                       | 8       | Katharina Berger | 1966 | W40 | 57:54   |
| 732                                                                       | 4       | Rainer Kotthaus  | 1941 | M65 | 1:03:31 |
| 868                                                                       | 12      | Thomas Irlbacher | 1961 | M45 | 1:05:49 |
| 1230                                                                      | 3       | Edith Kotthaus   | 1944 | W60 | 1:15:05 |
| 1335                                                                      | 98      | Friedhelm Peltz  | 1953 | M50 | 1:19:11 |
| 1462 Finisher                                                             |         |                  |      |     |         |

## 31. Dezember 2006: MRRC Silvesterlauf München

Bei herrlichem Frühlingswetter trafen sich viele SchwächerInnen zum traditionellen Silvesterlauf im Olympiapark. Die Bedingungen waren perfekt und die abwechslungsreiche Laufstrecke durch den Olympiapark hat Spaß gemacht. Die Ergebnisse können sich mit 3 Altersklassensiegen auch sehen lassen.

| 23. MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2006 |         |                    |      |     |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz<br><i>Damen</i>                                           | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit    |
| 4                                                               | 1       | Christine Grammer  | 1982 | W20 | 38:23   |
| 54                                                              | 1       | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 46:38   |
| 88                                                              | 11      | Susanne Grammer    | 1960 | W45 | 49:07   |
| 131                                                             | 7       | Elfie Weber        | 1952 | W50 | 51:05   |
| 331                                                             | 83      | Michaela Frank     | 1966 | W40 | 58:03   |
| 350                                                             | 3       | Edith Kotthaus     | 1944 | W60 | 58:37   |
| Platz<br><i>Herren</i>                                          | PlatzAK | Name               | JG   | AK  | Zeit    |
| 85                                                              | 24      | Anton Thomma       | 1985 | M20 | 37:41   |
| 452                                                             | 51      | Helmut Grammer     | 1960 | M45 | 44:54   |
| 698                                                             | 1       | Manni Eizinger     | 1936 | M70 | 47:52   |
| 753                                                             | 4       | Rainer Kotthaus    | 1941 | M65 | 48:42   |
| 991                                                             | 31      | Karl Fischer       | 1948 | M55 | 50:32   |
| 1350                                                            | 253     | Wolfgang Lindner   | 1967 | M35 | 1:01:05 |
| 2091 Finisher (1487 Männer / 604 Frauen)                        |         |                    |      |     |         |



hinten v. links: Helmut, Christine, Karl  
vorn v. links: Michaela, Margit, Elfie, Susanne, Manni - MRRC Silvesterlauf