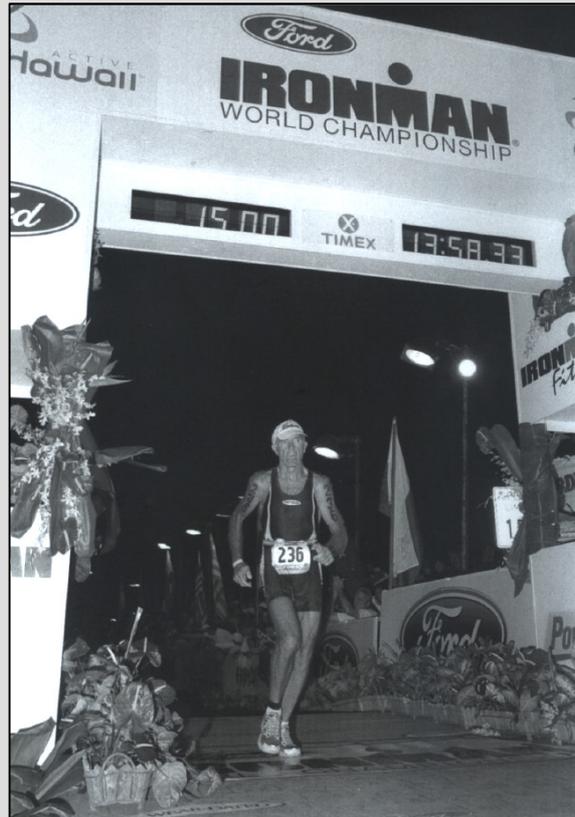


TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON



Archiv 2007

13. Januar 2007: Olchinger Neujahrslauf

Olchinger Neujahrslauf - 10 km Lauf - 13. Januar 2007				
PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>				
1	Anton Thomma	1985	MH	37:14
1	Jan Heller	1951	M55	42:20
7	Helmut Grammer	1960	M45	43:07

14. Januar 2007: Ismaninger Winterlaufserie 2006/2007, Lauf 2

16. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 16.8 km Lauf - 14. Januar 2007					
PlatzGes.	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
405	9	Katharina Berger	1966	W40	1:18:33
514	6	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:23:43
867	21	Karl Fischer	1948	M55	1:30:04
902	150	Thomas Irlbacher	1961	M45	1:31:14
1129	5	Edith Kotthaus	1944	W60	1:41:21
1134	99	Friedhelm Peltz	1953	M50	1:41:40
1329 Finisher					

11. Februar 2007: Ismaninger Winterlaufserie 2006/2007, Lauf 3

16. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3 - 21.1 km - 11. Februar 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
382	9	Katharina Berger	1966	W40	1:39:49
584	4	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:46:49
629	59	Leonhard Augenstein	1954	M50	1:48:24
743	125	Thomas Irlbacher	1961	M45	1:51:59
813	21	Karl Fischer	1948	M55	1:54:39
1170	4	Edith Kotthaus	1944	W60	2:17:00
1246 Finisher					

11. Februar 2007: Ismaninger Winterlaufserie 2006/2007 Seriengesamtwertung

16. Ismaninger Winterlaufserie 2006/2007 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
19	6	Katharina Berger	1966	W40	57:54	1:18:33	1:39:49	3:56:25
139	6	Edith Kotthaus	1944	W60	1:15:05	1:41:21	2:17:00	5:13:26
<i>Herren</i>								
362	4	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:03:31	1:23:43	1:46:49	4:14:03
453	91	Thomas Irlbacher	1961	M45	1:05:49	1:31.14	1:51:59	\$.29:02
791 Finisher (617 Männer / 174 Frauen)								

11. März 2007: Westparklauf

Westparklauf - 10 km Lauf - 11. März 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
121	3	Jan Heller	1951	M55	43:03
167	5	Gilles Guyot	1950	M55	45:43
340 Finisher					

27. März 2007: Forstenrieder Volkslauf

Forstenrieder Volkslauf - 21.1 km Lauf - 27. März 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 154	12	Leonhard Augenstein	1954	M50	1:38:58
511 Finisher					

31. März 2007: Lohhofer Osterlauf

Lohhofer Osterlauf - 10 km Lauf - 31. März 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 180	1	Anita Caspari	1947	W60	48:36
305 Finisher					

29. April 2007: Duathlon Hilpoltstein

Duathlon Hilpoltstein - 8 km Lauf / 30 km Rad / 3 km Lauf - 29. April 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
26	1	Susanne Grammer	1960	TW45	41:53	1:03:41	18:01	2:03:35
38	1	Jutta Schippers-Krauss	1946	TW60	48:18	1:11:20	20:45	2:20:23
<i>Herren</i>								
126	9	Holger Eberle	1960	TM45	36:49	57:37	15:59	1:50:25
148	12	Helmut Grammer	1960	TM45	38:48	1:00:30	15:39	1:54:57
153	5	Leonhard Augenstein	1954	TM50	37:02	1:03:17	15:30	1:55:49
161	8	Jan Heller	1951	TM55	38:24	1:05:01	15:48	1:59:13
187	2	Karl Fischer	1948	TM55	46:31	1:09:36	21:25	2:17:32
190	9	Gerhard Krauss	1928	TM70+	49:48	1:10:57	22:41	2:23:26
228 Finisher (190 Männer / 38 Frauen)								



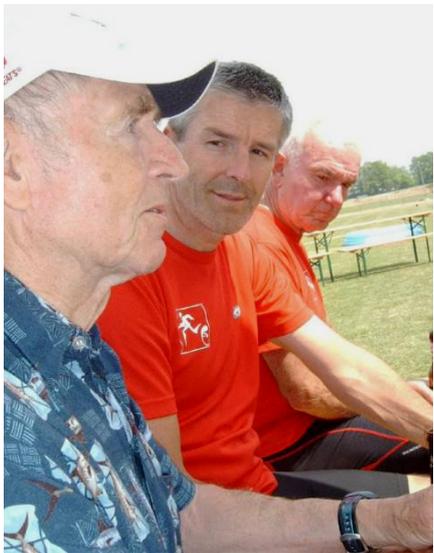
Gerhard, Jutta - Duathlon Hilpoltstein



Holger, Karl - Duathlon Hilpoltstein



Karl, Gerhard, Jutta, Jan, Leonhard, Helmut, Susanne, Holger - Duathlon Hilpoltstein



Duathlon Hilpoltstein



oben v. links: Jan, Gerhard, Helmut, Karl; unten v. links: Susanne, Jutta, Holger - Duathlon Hilpoltstein



Jutta, Gerhard - Duathlon Hilpoltstein

01. Mai 2007: Dachauer Frühjahrslauf

Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt 191	6	Gilles Guyot	1950	M55	46:12
436 Finisher					

06. Mai 2007: Sport Ruscher Duathlon Krailling

15. Sport Ruscher Duathlon Krailling - 9.4 km Lauf / 40 km Rad / 4.7 km Lauf - 06. Mai 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 13	6	Stefan Paternoster	1979	M25	31:36,58	1:04:45,9	18:59,8	1:54:22,2
194 Finisher (166 Männer / 28 Frauen)								



Sport Ruscher Duathlon Krailling 2007

01. Mai 2007: Wallberglauf

Der Berg rief ...nicht der heilige A-Berg, nicht der politische N-Berg, der bayerische W-Berg.

Nachdem Michaela fast ohne schwäbischen Geburtsakzent „an Berg auffi laffa“ sagen konnte, stand unser Berglaufdebut unwiderruflich fest: 1. Mai, Wallberg.

Bei herrlichem Wetter fanden sich fast 300 Starter und ein Husky (Sport Ruscher Team) an der Talstation ein. Das Feld war international und bunt gemischt, mit auffallend vielen hageren, wettergegerbten (gleichzeitig war Europameisterschaft der Extrembergläufer) und meist etwas kleineren und somit leichteren LäuferInnen (ich gehöre nicht zu dieser Gruppe, schließlich bin ich 1,80 groß). Ohne Rucksack und Bergstiefel ging es auch wesentlich leichter den Berg hoch, wobei aus Laufen oft ein schnelles Gehen wurde, sonst hätte man bei jedem Schritt hochhüpfen müssen, wie im Dienstagstraining bei Anton, nur viel, viel öfter. Die Strecke ist sehr anspruchsvoll, es war pro 100m eine Höhendifferenz von etwa 5 Stockwerken zu meistern. Nach knapp einer Stunde haben wir dann die 830 HM und 5,3 km mit einem Spurt gefinisht und konnten unseren Gutschein für den Kaiserschmarrn im Gipfelrestaurant einlösen.

Die Wärmekleidung wird hochgefahren, die Talfahrt und der Kaiserschmarrn sind im Startgeld (18€) dabei, ebenso ein T-Shirt. Insgesamt war die Organisation sehr gut, u.a. war neben der Kilometerangabe auch für jeweils 100 Hm ein Schild. Im nächsten Jahr am 1. Mai gibt's dann auch wieder in Tegernsee, wie uns ein Mitläufer aus Hessen erklärte, einen „Maien- und Maidentanz“, wobei er in seiner Vorfreude darauf den Berglauf nicht mehr groß erwähnte.

Jetzt fühlen wir uns fit für Weßling, da geht's ja bei jeder Runde auch „auffi“, über eine Treppe und ein Bergerl zum höchsten Punkt am Tennisplatz.

Michaela + Norbert

Wallberglauf - 5.3 km Berglauf - 830 Hm - 01. Mai 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
174	7	Norbert Keller	1948	M55	56:19
214	7	Michaela Frank	1966	W40	1:02:19
226 Finisher					

20. Mai 2007: Thurn und Taxis Halbmarathon Regensburg

Halbmarathon Regensburg - 21.1 km Lauf - 20. Mai 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
773	24	Jan Heller	1951	M55	1:47:58
3394 Finisher (2470 Männer / 924 Frauen)					

03. Juni 2007: Tölzer Triathlon

Wider Erwarten spielte das Wetter mit, und bei einer Wassertemperatur des Kirchsees von fast 16°C wurde der perfekt organisierte Triathlon eine fast sommerliche Veranstaltung.

19. Tölzer Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 03. Juni 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Gesamt</i>								
146	16	Holger Eberle	1960	MSen2	25:48	1:17:41	46:12	2:29:44
277 Finisher								

10. Juni 2007: EagleMan Ironman 70.3 - Cambridge, Maryland, USA

Lieber Rainer, wir gratulieren herzlich zur hervorragenden Leistung und **deiner Hawaii-Qualifikation**. GROßARTIG!!

EagleMan Ironman 70.3 - Cambridge, Maryland - 1.9 km Schwimmen / 90 km Rad / 21 km Lauf - 10. Juni 2007

Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
617	1	Rainer Kotthaus	1941	M65-69	36:33	3:19	2:39:34	2:51	1:55:23	5:17:37

1140 Finisher



Rainer - EagleMan Ironman 70.3

10. Juni 2007: Weßlinger Seelauf

Weßlinger Seelauf – 10 km Lauf – 10. Juni 2007

Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
49	8	Holger Eberle	1960	M45	41:10
123	22	Helmut Grammer	1960	M45	44:41
125	3	Jan Heller	1951	M55	44:46
153	8	Gilles Guyot	1950	M55	46:59
179	8	Norbert Keller	1948	M55	48:17
207	11	Margit Paternoster	1954	W50	49:26
213	2	Anita Caspari	1947	W60	49:54
278	1	Susanne Grammer	1960	W45	53:48
362	8	Michaela Frank	1966	W40	59:41

417 Finisher

Mannschaften: Damen Platz 3, Herren Platz 13



Holger, Susanne, Jan, Helmut, Norbert - Weßlinger Seelauf



Holger, Gilles - Weßlinger Seelauf



Michaela, Norbert - Weßlinger Seelauf



Michaela, Margit - Weißlinger Seelauf



Jan, Helmut - Weißlinger Seelauf



Susanne, Michaela, Anita, Margit - Weißlinger Seelauf



Holger, Helmut - Weißlinger Seelauf, Bilder © SC Weißling



Jan, Susanne, Gilles - Weißlinger Seelauf, Bilder © SC Weißling



Holger, Gilles, Jan, Norbert, Helmut - Weißlinger Seelauf



Margit - Weißlinger Seelauf, Bilder © SC Weißling



oben v.links: Holger, Gilles, Jan, Norbert, Helmut; unten v. links: Susanne, Michaela, Margit, Anita - Wefßlinger Seelauf

16. Juni 2007: Sandoz Alpen-Triathlon

20. Sandoz Alpen-Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 16. Juni 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i>								
99	2	Michael Mader	1955	TM50	27:13	1:25:13	52:04	2:44:30
213	4	Gilles Guyot	1950	TM55	32:45	1:37:35	49:13	2:59:33
369 Finisher (327 Männer / 42 Frauen)								

23. Juni 2007: Züri-Triathlon

Nachdem vergangenes Jahr meine Schwester mit Familie von Genf nach Zürich umgezogen ist, hatten wir die Idee, gemeinsam mit meinem Schwager beim Züri-Triathlon zu starten.

Am 23. Juni starteten verteilt über den Tag 1.900 Sportler auf die diverse Distanzen. Traumhaftes Wetter und der Ironman, der am Sonntag durchgeführt wurde, lieferten eine perfekte Organisation und tolle Stimmung.

Wer also einen schöne Kurzdistanz mit Ironmanfeeling machen möchte, sollte sich diesen Wettkampf merken.

Helmut Grammer

Züri-Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 23. Juni 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
73	7	Susanne Grammer	1960	F45-55	29:48	1:23:07	48:00	2:40:56
<i>Herren</i>								
288	41	Helmut Grammer	1960	M45-55	34:16			2:34:31
646 Finisher (479 Männer / 147 Frauen)								



Susanne, Helmut - Züri-Triathlon

24. Juni 2007: Münchner Stadtlauf

Münchner Stadtlauf - 21.1 km Lauf - 24. Juni 2007			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
46	Katharina Berger	1966	1:40:22
91	Anita Caspari	1947	1:44:18
<i>Herren</i>			
816	Walter Grösch	1955	1:40:01
6817 Finisher (5055 Männer / 1762 Frauen)			

28. Juni 2007: Gautinger Gemeindelauf

Gautinger Gemeindelauf - Staffellauf - 28. Juli 2007		
Platz	Mannschaft	Zeit
<i>Damen</i>		
1	TV Planegg-Krailling (Anita Caspari, Margit Paternoster, Alexandra Ehinger, Steffi Paternoster, Melissa, Marion Etmüller)	1:21:43
<i>Herren</i>		
4	TV Planegg-Krailling (Anton Thomma, Gilles Guyot, Rainer Tix, Jan Heller, Manni Eizinger, Stefan Paternoster)	1:12:38
46 Finisher (Staffeln - 38 Männer / 8 Frauen)		



Anton, Gilles - Gautinger Gemeindelauf



oben v. links: Rainer, Gilles, Anton; unten v. links: Stefan, Manni, Jan - Gautinger Gemeindelauf



oben v. links: Margit, Melissa, Marion, Anita; unten v. links: Alexandra, Steffi - Gautinger Gemeindelauf



Rainer, Alexandra - Gautinger Gemeindelauf



Marion - Gautinger Gemeindelauf



Anita bei der Siegerehrung - Gautinger Gemeindelauf



Manni, Jan, Margit - Gautinger Gemeindelauf



Manni, Anita - Gautinger Gemeindelauf



Anita bei der Siegerehrung - Gautinger Gemeindelauf

01. Juli 2007: Ironman European Championship, Frankfurt

Schwächeln war nicht angesagt, dafür haben zu viele zugeguckt (über 400.000 Zuschauer)! Dafür gab's dann Gänsehautfeeling beim Zieleinlauf auf dem Römer. Es herrschten ideale Wetterbedingungen (Luft um 25, Wasser knappe 20 Grad), die Organisation war perfekt und das Publikum feuerte uns konstant an. Auch dank der Betreuung meines Sohnes Vincent konnte ich in persönlicher Bestzeit finishen – schneller werd' ich nimmer. Das zeigte mir auch heute zwei Tage nach FRA Sohn Laurenz (11), als er mich auf unserer 3 km Runde im Endspurt stehen ließ.

Holger Eberle

Ironman European Championship, Frankfurt - 3.8 km Schwimmen / 180 km Rad / 42.195 km Lauf - 01. Juli 2007										
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
767	55	Holger Eberle	1960	M45-49	1:14:51	4:58	5:26:33	3:03	3:48:37	10:38:03
2121 Finisher										



Holger - Ironman European Championship Frankfurt

01. Juli 2007: Triathlon Europameisterschaft (Kurzdistanz), Kopenhagen

Christine Grammer wird Europameisterin in der AK25!

Nachdem wir die letzten x Wochenenden bei diversen Triathlons waren, kam es auf die paar Kilometer nach Kopenhagen auch nicht an. Mit Umwegen über die neue Heimat von Christine in Nienburg (zwischen Hannover und Bremen) kamen wir in unser Unterkunft (bed ohne breakfast mit Familienanschluss) im Zentrum von Kopenhagen an. Nach der Silbermedaille für Kate Allen (Vereinskollegin von Christine) am Samstag und der üblichen Pasta mit einem Viertel Wein (Ösidoping) starteten meine Damen motiviert am Sonntag um 8:20 Uhr im Kanal mitten in Kopenhagen. Auf der gesperrten mehrspurigen Hauptstrasse von Kopenhagen spielte sich zentral das gesamte Geschehen ab. So fiel es mir leicht mein Töchterchen regelmässig mit Informationen zu versorgen. Mit 2:30 min Rückstand kam sie aus dem Wasser und konnte auf dem Rad eine Minute auf die Führende ihrer Altersklasse aufholen. Beim Laufen ließ sie nichts anbrennen und konnte den Rückstand bis km 8 aufholen und mit genügend Vorsprung als 3. Gesamt den Triathlon beenden.

Das zweite Pferd im Rennen machte ebenfalls eine ausgezeichnete Figur und wurde 6. in Ihrer Altersklasse. Ein tolle Siegerehrung vor dem Rathaus schloss einen erfolgreichen Besuch im Norden ab.

Helmut Grammer

Triathlon EM Kopenhagen - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 01. Juli 2007									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit	
3	1	Christine Grammer	1982	F25-29	21:30	1:11:42	40:25	2:15:44	
43	6	Susanne Grammer	1960	F45-49	27:10	1:15:12	49:35	2:35:37	
75 Finisher (Frauen)									

08. Juli 2007: Ironman Austria, Klagenfurt

Weniger ist mehr, Regeneration ist genauso wichtig wie Training - da scheint was dran zu sein. Zwei ausgiebige Laufpausen wegen der Achillessehne im Frühjahr waren auch nicht geplant, aber als ich dann Ende April mit heftigsten Magenschmerzen ins Krankenhaus kroch und gleich unters Messer musste, hatte ich Klagenfurt eigentlich schon abgehakt. Frustriert musste ich erfahren, dass eine Blinddarm OP lockere 3 Wochen nichts zu tun mit sich bringt.

Danach war ich aber so ausgeruht und fit, dass ich noch gute 6 Wochen volle Power trainieren konnte. Entsprechend gut lief dann auch der Wettkampf. Bis auf zwischenzeitliche Magenprobleme (ein paar Toiletten mehr wären nicht schlecht gewesen) war es ein einziger Spaß. War ich letztes Jahr nach Frankfurt noch 2 Tage scheintot, war ich diesmal fit wie ein Turnschuh. Meinetwegen hätte die Strecke ruhig etwas länger sein können.

Was ist nun besser, Frankfurt oder Klagenfurt? Beide sind allererste Sahne, aber wenn man die Klagenfurter Gegend und Strecken (wer will schon in den Frankfurter Tümpel, wenn man den Wörthersee erlebt hat) und Frankfurts Organisation und Zuschauermassen kombinieren könnte, wäre das der perfekte Wettkampf. Wobei, der Kaiserschmarrn auf der Pataparty ist schon fast die Reise wert...

Rainer Tix

Ironman Austria, Klagenfurt - 3.8 km Schwimmen / 180 km Rad / 42.195 km Lauf - 08. Juli 2007

Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
916	70	Rainer Tix	1962	M45-49	1:13:23	4:33	5:35:04	3:55	4:40.31	11:37:29

2000 Finisher



Rainer - Ironman Austria, Klagenfurt

08. Juli 2007: Tegernseer Tal Triathlon

Zwei Schwächler am Start in Tegernsee:

Das Debüt von Jan Heller in der Volksdistanz und Gilles als Routinier, beide waren erfolgreich.

Super Wetter, super Veranstaltung, gute Stimmung. WasserTemp : 16° C , Luft: 22° C.

Gilles Guyot

Mal hineing'schmeckt !!

Bei gefühlten 12°C Wassertemperaturen, aber geschützt durch Norberts wegen Muskelzuwachs und Altersschwäche (natürlich nicht der Norbert!) ausrangiertem Neo ging's los. Da ich aber aufgrund meiner durch die Laufschuhdämpfung verwöhnten Fußsohlen beim ins Wasser gehen mehr mit dem steinigen Ufer beschäftigt war, spielte die Wassertemperatur nur noch eine untergeordnete Rolle. Um meine Schwimmtechnik ungestörter anbringen zu können, habe ich mich, meinen Ironman bewährten Kollegen folgend, weiter hinten im Feld eingereiht, zu meiner Überraschung musste ich aber doch noch einige Positionskämpfe durchstehen und auf halber Strecke sogar einer orientierungslos, quer vor mir schwimmenden Rückenschwimmerin den Weg zeigen, so dass ich dabei sicherlich ein paar Sekunden verloren habe. Dennoch, das Ziel (besser: das rettende Ufer) kam immer näher. Dann war's geschafft, die erste Disziplin, mein Albtraum !!

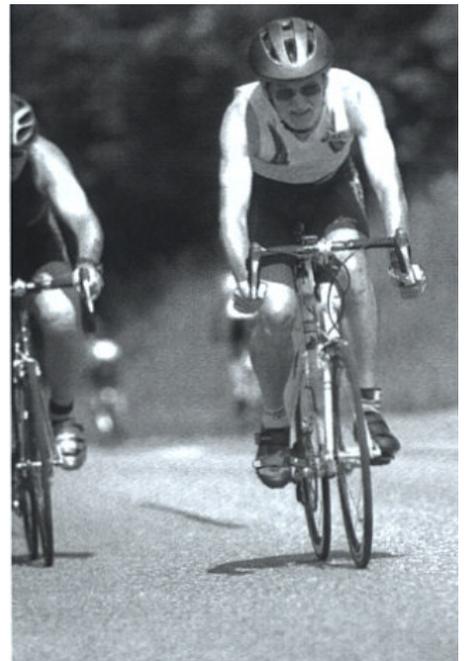
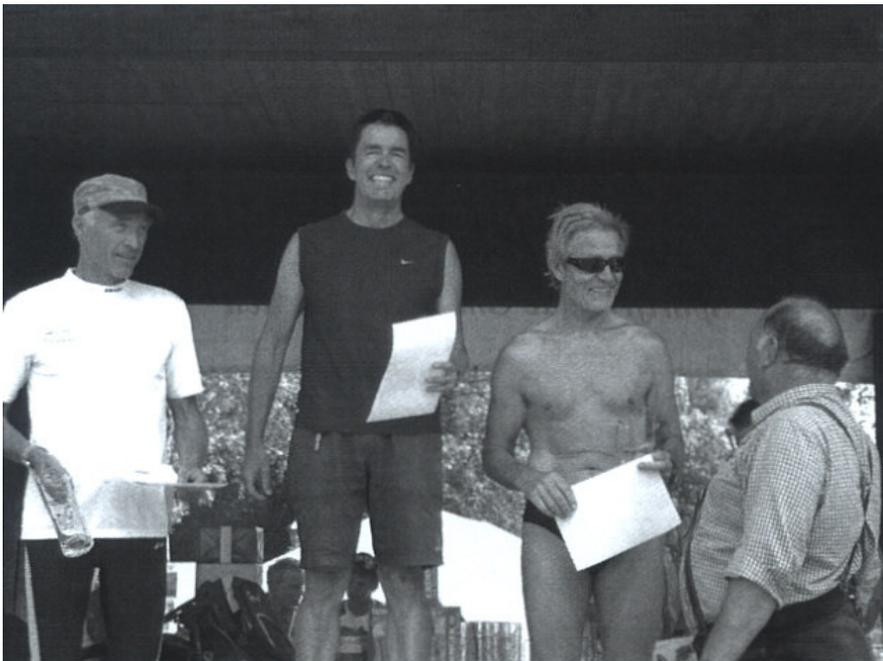
Wahrscheinlich habe ich beim Wechsel vor lauter Glücksgefühl so gestrahlt, dass mich ein Kamerateam erspähte und dabei dauernd filmte. Bestimmt habe ich vor lauter Filmlächeln auch wieder ein paar Sekunden verloren. Die Radstrecke, für den öffentlichen Verkehr gesperrt, war dann schon wieder angenehmer für mich, zumal es die ersten 6 km flach nach Tegernsee und zurück ging. Die Strecke nach Hausham und zurück war dann schon anspruchsvoller. Prompt ist mir bei einem Anstieg die Kette runtergesprungen. Und wieder ein paar Sekunden verloren!! Dieses Malheur hat mich aber nur noch mehr

angespornt, die Schnellschwimmer vor mir, einen nach dem anderen, zu überholen, so dass ich guten Mutes auch diese Disziplin beendet habe. Überraschenderweise ging das Laufen schon am Anfang recht gut und ich dachte mir: "... na, die 5 km am See entlang läufst du jetzt locker, aber zügig durch." Denkste!! Nach 1,5 km kam plötzlich ein Anstieg (wirklich steil), mit dem ich überhaupt nicht gerechnet habe und anschließend nochmals bergab und bergauf. Ich hatte im Kopf einen Flachkurs am See vorprogrammiert und nun so etwas. Aus war's mit dem "...locker, aber zügig..." !! Die Rad geplagten Oberschenkel ließen grüßen und sehnsüchtig hielt ich nach dem Wendepunkt Ausschau. Dann war's endlich so weit; nur noch zurück, zwar auch wieder hügelig bis zum höchsten Punkt, aber dann konnte ich es laufen lassen und es hat wieder Spaß gemacht, zumal ich doch in meiner "Paradedisziplin" einige Plätze gut machen konnte !! Kaputt, aber zufrieden war ich dann im Ziel. Vollkommen überrascht war ich aber erst, als ich erfuhr, dass ich in meiner AK einen Trepperplatz erreicht habe (von 6). Da war dann der ein oder andere Zweifel an der Sinnhaftigkeit meines Treibens, der unterwegs aufkam, sofort verfliegen. Dennoch, für weitere Teilnahmen müsste ich noch an meiner Schwimmtechnik arbeiten und die überall verlorenen Sekunden minimieren.

Jan Heller

Tegernseer Tal Triathlon - 500m Schwimmen / 20 km Rad / 5.4 km Lauf - 08. Juli 2007								
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
92	2	Jan Heller	1951	Sen4M	14:07	39:58	24:34	1:23:51
153 Finisher								

Tegernseer Tal Triathlon - 1.6 km Schwimmen / 40.6 km Rad / 10.8 km Lauf - 08. Juli 2007								
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
121	1	Gilles Guyot	1950	Sen4M	33:11	1:16:14	52:52	2:47:18
204 Finisher								



Gilles, Jan - Tegernseer Tal Triathlon



Jan - Tegernseer Tal Triathlon

13. Juli 2007: Teamlauf Feldafing

Teamlauf Feldafing - pro Runde ca. 1.15 km - 13. Juli 2007					
Platz Gesamt	PlatzAK	Team	AK	Runden	Zeit
11	3	Jan Heller / Ralf Fleischmann	Senioren	14	1:02:13
31 Finisher (Teams)					



Ralf, Jan - Teamlauf Feldafing

15. Juli 2007: München Triathlon (Deutsche Meisterschaft Kurztriathlon)

Der 15. Juli sollte der wärmste Tag des Jahres werden, bis zu 36 Grad!. Im Autoradio wurden wir gewarnt: keine körperlichen Anstrengungen! Das gilt vor allem für ältere Menschen. Das passt ja, scherzten wir uns zu, unser gemeinsamer Start ist um 11.30, da kann es richtig schön aufwärmen, bis wir aus dem Wasser kommen. Neo war erlaubt, Gott sei Dank, frühmorgens waren 20,5 Grad Wassertemperatur gemessen worden. Hinter meiner Jutta bin ich ins Wasser gesprungen, als einer der wenigen älteren Männer unter wohlgeformten Frauenkörpern in der ersten Welle, gekennzeichnet mit grünen Bademützen. Mit vier Längsbahnen musste der Bugasee mit seiner gesamten Wasserfläche beansprucht werden. Für uns Langsame, die wir von den überholenden Schwimmern der heranbrandenden nächsten Wellen überrollt wurden, gab es Orientierungsprobleme im unruhigen Wasser. Nach der 2.Wende waren wir irritiert, wo es lang geht, zu wenig Bojen und Einweisungsboote. Dann noch Waden- und Fußkrämpfe. Meine Uhr erschreckte mich mit 51 Minuten, als ich aus dem Wasser torkelte, da kommt dann noch die Wechselzeit dazu.. Juttas Rad hing noch am Haken und auch das meines einzigen Konkurrenten in der TM75 Günter Radecke. Aber beide waren Sekunden später da und schoben ihre Räder Minuten später an mir vorbei, während ich eine halbe Flasche Energiegetränk in die Gurgel schüttete, obwohl ich 2 Flaschen auf dem Rad gebunkert hatte. Die Radstrecke auf breiter für den Verkehr völlig gesperrter Strecke war optimal organisiert, an allen Kurven und Wenden zeigten die Einweiser Flagge. Ich habe erst meinen vier Jahre jüngeren Konkurrenten Radecke und wenig später auch meine Jutta eingeholt. Endlich bist du da, ich hatte schon Angst, dir sei was passiert? So schnell bin ich auch wieder nicht, echote ich zurück. Die nächste Begegnung mit meiner Frau hatte ich nach 3 Kilometern auf der Laufstrecke. Hier kommt die rheinische Hausfrau, keuchte sie mir zu. Diesen Ausspruch habe ich immer dann gehört, wenn sie mich beim Laufen überholte. Ich hab dich erst in der 2. Runde erwartet, gab ich zurück. Doch diesmal war das Überholmanöver anders, sie konnte sich nicht zügig absetzen von mir, nur einige Meter und schließlich musste sie auf Gehschritt reduzieren. Nun hatte ich Angst um sie, die wurde ich bis ins Ziel nicht los. Wir bewegten uns unter gleißender Sonne in brutaler Hitze, weit und breit kein Schatten. Trinken, trinken, trinken! Ich schlürfte dazu noch zwei Power Gels. Meine tapfere Jutta, die extreme Hitze nicht so gut wegstecken kann wie ich, wollte sich auch gut versorgen. Sie wollte nicht, dass ich bei ihr bleibe und ich konnte ihr ja nicht helfen. Immer wieder schaute ich zurück, sie selbst hatte mich immer im Blickfeld. Ich tigerte auch in der zweiten Runde den Rodelberg hoch, ließ mich nicht zum Gehen zwingen. Da hatte ich mein kleines Erfolgserlebnis beim Überholen derer, die sich im Gehschritt mühsam hoch schleppten. Ansonsten wurde ich von Hunderten der nach mir gestarteten Jüngeren überholt. Anfeuernde Zurufe spornten mich an. Noch einmal im großen Bogen am Seeufer entlang, weit, weit war der Weg. Die Läufer Schlange vor mir bewegte sich immer noch weg vom Ziel. Wo endlich aber kommt die Wende. Noch mal trinken, das Wasser wurde knapp an den Trinkstellen Die Laufschrirte wurden langsamer. Warum tue ich mir das an, ist das nicht Masochismus. Dabei musste ich nur noch ankommen als ältester Teilnehmer in einem Klassefeld unter jungen Athleten. Meinen Konkurrenten um den Deutschen Meister der TM75 hatte ich schon weit hinter mir gelassen. Also muss ich nicht das letzte aus mir herausquetschen im Zielbereich. Noch 30 Meter, ich lief schon auf dem roten Teppich, da war plötzlich meine Jutta an meiner Seite, sie hatte noch einmal alles gegeben. Hand in Hand erreichten wir die Ziellinie. Sie war völlig erschöpft. Wir umarmten uns, ich durfte sie stützen, vertauschte Rollen dieses vielleicht einzige Mal. Für die Endzeit von 3:51:26 wollen wir uns nicht schämen. Wir waren in dieser kräfteaubenden Hitzeschlacht nicht die Allerletzten.

Gerhard Krauss

München Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 15. Juli 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 63	3	Jutta Schippers-Krauss	1946	TW60	56:44	1:28:22	1:26:18	3:51:26
Herren 209	1	Gerhard Krauss	1928	TM75	57:16	1:26:07	1:28:03	3:51:26
275 Finisher (212 Männer / 63 Frauen)								

15. Juli 2007: Pfaffenwinkelrundfahrt

24. Pfaffenwinkelrundfahrt - 115 km Rad - 15. Juli 2007		
Name	JG	Zeit
Leonhard Augenstein	1954	4:10 h
Rainer Tix	1962	4:10 h

15. Juli 2007: Karlsfelder Triathlon

Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 46 km Rad / 10 km Lauf - 15. Juli 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 50	11	Alexandra Ehinger	1970	WAK4	26:37	1:39:00	1:05:30	3:11:08
57 Finisher (Frauen)								

22. Juli 2007: Allgäu Classic Triathlon

Allgäu Classic Triathlon - 2 km Schwimmen / 92 km Rad / 21 km Lauf - 22. Juli 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 367	86	Benjamin Bay	1966	M40	46:18	3:10:24	1:33:11	5:29:53
472	27	Michael Mader	1955	M50	34:41	2:59:14	2:07:30	5:40:58
863 Finisher								

22. Juli 2007: SV Funkstreife Triathlon Wörthsee

Wassertemperatur 24° C
 Lufttemperatur 15°C
 Start 8:30 Uhr unter Regen.

Beim Schwimmen war kein Neopren erlaubt, und der Wind hat uns stark gebremst. Fünf Armzüge nach vorne, dann drei zurück. Ich habe gedacht, dass ich die erste Boje nie erreichen werde. Nach der Wende war die Lage nicht besser, wir sind seitlich getrieben worden, so dass ein ständiger Richtungswechsel nötig war. Nach langer Zeit im Wasser, raus in die Kälte auf die 40 km Radstrecke. Ohne Risiko und sehr defensiv bin ich auf die nassen Strassen gefahren. Überall lagen Äste, Blätter und Geröll von dem Gewitter am Vorabend. Bis zum Radziel mussten wir uns durch den ständigen Gegenwind durchkämpfen. Anschließend für den Lauf fühlte ich mich auf meinen Beinen wieder sicher und konnte endlich wieder Gas geben und meine Verfolgern abhängen. Ich erreichte den 4. Platz in meiner Altersklasse leider 12 Sek. zu spät um aufs Treppchen zu steigen. Schadel aber nächstes Jahr werde ich wieder mit voller Power dabei sein.

Gilles Guyot

SV Funkstreife Triathlon Wörthsee - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 22. Juli 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 150	4	Gilles Guyot	1950	Sen4	37:54	1:18:33	46:09	2:42:36
260 Finisher								

29. Juli 2007: Auerberg Triathlon

Auerberg Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 29. Juli 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 210	4	Norbert Keller	1948	M55	24:52	1:37:06	52:50	2:54:48
268 Finisher (215 Männer / 53 Frauen)								

05. August 2007: Volkstriathlon Penzing

Zum ersten Mal seit 5 Jahren veranstaltete die Wasserwacht Penzing wieder einen Triathlon. Dank des schönen Wetters und einer hervorragenden Organisation wurde es ein gelungener Einstand, dem sicher noch weitere Veranstaltungen in den kommenden Jahren folgen werden. Mit 170 Teilnehmern bei den Erwachsenen und 130 Startern bei den Jugendlichen und Kindern war die Kapazität für einen reibungslosen Ablauf auch voll ausgeschöpft. Das zeigt aber auch, dass gerade solche Distanzen sehr gut angenommen werden, weil jeder Hobbysportler dies mitmachen kann.

Auch bei diesem Wettkampf klaffte die Schere zwischen erfahrenen Triathleten und Hobbysportlern weit auseinander. Während die schnellsten Männer etwa 1:14 h benötigten, brauchten die langsamsten über 2 Stunden.

Aus unserer Abteilung waren Jan Heller und Anita Caspari am Start und beide konnten in einer Zeit von 1:22 h nur wenige Sekunden voneinander getrennt den Wettkampf jeweils als Sieger ihrer Altersklasse beenden.

Der Tag klang dann mit einem großen Grillfest aus.

Anita Caspari

Volkstriathlon Penzing - 450m Schwimmen / 22 km Rad / 5 km Lauf - 05. August 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 14	1	Anita Caspari	1947	Sen5	10:02	47:43	25:08	1:22:53
<i>Herren</i> 68	1	Jan Heller	1951	Sen4	11:03	47:40	23:28	1:22:11

169 Finisher (126 Männer / 43 Frauen)



Anita - Volkstriathlon Penzing



Jan - Volkstriathlon Penzing



Anita, Jan - Volkstriathlon Penzing

22. August 2007: Triathlon Tutzing

Triathlon Tutzing - 1.1 km Schwimmen / 52 km Rad / 12 km Lauf - 22. August 2007									
Platz	PlatzAK	PlatzAK Kreis	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>									
21	5	1	Susanne Grammer	1960	TW45	17:59	1:39:54	1:00:23	2:58:16
<i>Herren</i>									
114	3	3	Michael Mader	1955	TM50	17:46	1:24:18	57:12	2:39:16
160	20	5	Rainer Tix	1962	TM45	18:23	1:28:34	56:13	2:43:09
183	25	6	Holger Eberle	1960	TM45	18:52	1:32:06	54:46	2:45:45
204	5	7	Leonhard Augenstein	1954	TM50	17:32	1:34:11	56:27	2:48:10
240	58	9	Andy Schneider	1966	TM40	18:54	1:35:15	58:30	2:52:39
249	43	11	Helmut Grammer	1960	TM45	20:37	1:38:14	55:23	2:54:15
334	9	15	Norbert Keller	1948	TM55	18:37	1:44:13	1:02:04	3:05:54

463 Finisher (389 Männer / 74 Frauen)



Triathlon Tutzing



Norbert, Michael, Susanne - Triathlon Tutzing

02. September 2007: Achenseelauf

8. Achenseelauf - 23.2 km Lauf - 170 Hm - 02. September 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
47	3	Margit Paternoster	1954	W50	2:07:19
61	1	Anita Caspari	1947	W60	2:10:37
1464 Finisher (1145 Männer / 319 Frauen)					

02. September 2007: Sulzbach-Rosenberg Duathlon

Duathlon im Herbst zum Saisonende ist auch noch eine interessante Abwechslung! Leider ist das Angebot in unserer Gegend äußerst schwach. So blieb mir nichts anderes übrig, als nach Sulzbach-Rosenberg in die Oberpfalz zu fahren. Veranstalter war der CIS Amberg.

Es war eine kleine Veranstaltung (ca.110 Teilnehmer für Jedermannduathlon 5-23-5 und Kurzduathlon 7,5-38-5), gut organisiert, mit einem reichhaltigen Kuchenbuffet. Die Strecken waren landschaftlich schön, aber für einen Würmtaler ungewohnt hügelig. Selbst die laut Ausschreibung „flachen Laufstrecken“ gingen in der ersten Hälfte nur bergauf (insgesamt ca. 220 Höhenmeter) und die laut Ausschreibung „anspruchsvolle Radstrecke“ erwies sich erst recht als Herausforderung, ein dauernder Wechsel zwischen steilem Anstieg und entsprechender Abfahrt (ca. 520 Höhenmeter), so dass es z.B. nicht einfach war, eine Passage zu finden, in der man in Ruhe trinken konnte.

Dennoch, wie gesagt, landschaftlich schön und insgesamt empfehlenswert !!

Jan Heller

Sulzbach-Rosenberg Duathlon - 7.5 km Lauf / 38 km Rad / 5 km Lauf - 02. September 2007								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Herren</i>								
41	2	Jan Heller	1951	M55	34:40	1:25:24	24:23	2:24:27
50 Finisher (44 Männer / 6 Frauen)								

02. September 2007: Hamburg Cityman Triathlon (ITU Age Group World Championships)

Hamburg Cityman Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 02. September 2007										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
Herren 964	19	Rainer Kotthaus	1941	M65-69	35:44,3	6:51,4	1:14:35,9	3:54,9	52:48,5	2:53:54,9
1690 Finisher (1070 Männer / 620 Frauen)										

02. September 2007: OMV Halbmarathon Altötting

Diese Veranstaltung (ich habe zum 3. Mal teilgenommen) ist sehr gut organisiert, und auch die Strecke schön zu laufen. Sehr viele KM führen durch den Wald, auch dort stehen immer wieder Zuschauer und Gruppen, die anfeuern, aber besonders schön und alles andere als üblich sind die beiden letzten Kilometer, Menschen, Musik und Stimmung pur. Nur leider habe ich bislang noch keinen TV-ler dort gesehen, vielleicht möchte nächstes Jahr einmal jemand den Lauf ausprobieren.

Benjamin Bay

16. OMV Halbmarathon Altötting - 21.1 km Lauf - 02. September 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 39	7	Benjamin Bay	1966	M40	1:23:27
1249 Finisher (1002 Männer / 247 Frauen)					

02. September 2007: Ironman 70.3 Monaco

Ironman 70.3 Monaco - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21 km Lauf - 02. September 2007										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
Gesamt 427	34	Helmut Grammer	1960	M45	44:09	5:40	3:27:39	4:08	1:54:10	6:15:46
569	5	Susanne Grammer	1960	W45	38:18	4:37	3:40:57	4:44	2:26:18	6:54:55
658 Finisher										

16. September 2007: Karlsfelder Seelauf

Karlsfelder Seelauf - 10 km Lauf - 16. September 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 15	3	Alexandra Ehinger	1970	W35	50:56
201 Finisher (149 Männer / 52 Frauen)					

23. September 2007: Eper Michaelislauf

Es war schon ein merkwürdiges Gefühl, in dem Ort, wo ich aufgewachsen bin, an einem Straßenlauf teilzunehmen. Einerseits waren mir die Örtlichkeiten noch vertraut, andererseits habe ich doch nicht mehr den Bezug dazu, da ich Epe vor 36 Jahren verlassen habe und nur noch selten dort zu Besuch war. Mein „alter“ Verein TV Westfalia Epe 07, bei dem ich vor 40 Jahren mit dem Laufen angefangen und meine erste Kreismeisterschaft gewonnen habe, feiert wie der TV Planegg-Krailling heuer auch das 100-jährige Jubiläum.

Der Michaelislauf wurde in diesem Jahr zum 20. Mal ausgetragen, aber ich habe es noch nie geschafft, dort teilzunehmen. Es war eine große Veranstaltung mit mehreren Wettbewerben für Groß und Klein, wobei 75% der Teilnehmer Schüler und Jugendliche waren. Es gab sogar einen speziellen Laufwettbewerb für Behinderte, bei dem die Zuschauer besonders stark applaudierten und die Teilnehmer anfeuert.

Der 10km Lauf war der Abschluss der Veranstaltung. 4 Runden durch den Ort. Da kamen doch an so manchen Stellen Erinnerungen aus der Jugend hoch. Vielleicht hat mich das ein wenig vom Laufen abgelenkt. Mit meiner Zeit konnte ich auf jeden Fall nicht zufrieden sein! Aber dennoch war der Lauf etwas Besonderes für mich !!

Ach, übrigens, Epe (zu meiner Zeit ca. 12.000 Einwohner) ist inzwischen durch Eingemeindung ein Ortsteil von Gronau und liegt im nordwestlichen Münsterland an der holländischen Grenze ca. 750km von Planegg.

Jan Heller

Eper Michaelislauf - 10 km Lauf - 23. September 2007					
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
42	1	Jan Heller	1951	M55	44:32
107 Finisher					



Jan - Eper Michaelislauf

23. September 2007: Tegernseelauf

Tegernseelauf - 21.1 km Lauf - 23. September 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 57	1	Anita Caspari	1947	W60	1:49:13
1310 Finisher (964 Männer / 346 Frauen)					

13. Oktober 2007: Ironman World Championship Hawaii

Der holprige Weg nach Kailua-Kona

Im ungewohnten Einerlei des Rentneralltags kommt die Frage auf: Was macht man mit all der Zeit, die man plötzlich hat? Immer nur Radfahren, Laufen und Schwimmen? Nein! Reisen? Ja! Oder ein bisschen von allem? Noch besser! Also mal richtig weit weg zum Wettkampf, mitten rein in den Pazifik.

Wie kommt man nach Kailua-Kona (K-K)? Erfahrene Multisportler sagen: "Entweder ist man sehr gut oder sehr alt." Das eine ist man nicht, das andere will man nicht sein. Was also tun? An der Startplatzlotterie teilnehmen? Nein, man will ja nicht als Glückspilz starten und als Pechvogel enden. Vielleicht gelingt eine Qualifikation auf einem der zahlreichen "IM 70.3" in Nordamerika ("Warmduscherquali" auf der Mitteldistanz). Also meldeten Edith und ich ein 2. Mal zum "Eagleman" am 2. Juni-Wochenende in Cambridge, Maryland, wo wir im Vorjahr knapp gescheitert waren. Vorher 5 Wochen "Trainingslager" - Urlaub hat man als Rentner ja nicht mehr - auf Korsika, danach Übergang vom Bergwandern, Mountainbiken und Baden zu geordnetem Training, dann der City Man in Hamburg (on homegrounds), danach im September der letzte Schliff für die Torturauf Hawaii - so war der Plan. Zur Hälfte wurde er schon in Cambridge ruiniert: Edith warf es beim Besichtigen der Radstrecke. Das gebrochene Schlüsselbein heilte leider nicht, wie von der vielgerühmten US-Medizin prophezeit, ohne Operation und die Saison war für Edith vorbei, bevor sie begonnen hatte.



Schwimmstart beim Ironman Hawaii 2007

Beim Eagleman waren die Bedingungen in diesem Jahr außergewöhnlich günstig: weder Wind noch feuchte Hitze, dazu ein freundlicher Ebbstrom im Seitenarm der Chesapeake Bay, der einen zum Schwimmziel spülte. Der hartumkämpften, von frühverrentnerten Vollprofis dominierten AK M60 entwachsen, war die Hawaii-Quali in der ruhigen M65 in diesem Jahr kein Problem. (Sind wir also doch auf dem 2. der beiden oben erwähnten Wege nach K-K?)

Im kühlen Münchner Juli dann ein Bild des Jammers: Edith mit verdrahteter Schulter und ich mit Virusinfekt auf der Couch, rätseld, wie es jetzt weitergehen soll. Na, noch war ka Zeit bis K-K, und Versäumtes lässt sich nachholen, dachte ich und übertrieb das vernachlässigte Laufen mit dem Ergebnis, dass die rechte Wade zunächst zur Vorsicht mahnte und nach Missachtung des Warnzeichens bald deutlich verhärtet streikte.

Hamburg rückte näher und kein Gedanke ans Laufen. Wir begaben uns trotzdem auf Nordlandreise zum City Man. Beim Ausstieg nach krampfgeplagtem Schwimmen aus der 16° kalten Binnenalster ein Zucken in der Wade. Das Ende des City Man? Nein, unmöglich. Eine lokale Fangemeinde hatte den Sonntag geopfert. Tochter Ute und Bruder Udo waren aus München und Frankfurt eingeflogen. Die treue Anhängerschaft durfte nicht enttäuscht werden. Also quälte ich mich durch die City und wurde am Ende mit dem 19. AK-Platz mehr als 20 min hinter dem Sieger und mit einem Furcht erregenden Bluterguss im Sprunggelenk belohnt, endgültig davon überzeugt, dass man sich vom (norddeutsch) "Alsterwasser" (süddeutsch: "Radler") fernhalten sollte.

Edith fuhr das Auto einhändig zurück nach München. Ich saß daneben mit eisgekühltem Erguss hoch hinter der Windschutzscheibe, brav "rice" (rest, ice, compression, elevation) praktizierend. Der konsultierte Orthopäde verlegte nach flüchtigem Hinschauen den Ort des Faserrisses in die Delle, die die kurze runtergestreifte Socke hinterlassen hatte. Als ich fragte, ob es denkbar sei, dass ich in 5 Wochen einen Marathon laufen könne, fragt er zurück: "Warum wollen Sie das überhaupt machen?" Was soll man darauf antworten? Noch 4 Wochen bis zum Abflug nach Hawaii. Radfahren ohne Druck mit rechts geht, Schwimmen ohne Beinschlag im warmen Wasser des Dantebads auch, also:

am Rest des Plans festhalten und weitermachen. Anita und Peter C. hatten mich daran erinnert, dass das großzügige Zeitlimit von 17 Stunden es erlaubt, in K-K notfalls den gesamten Marathon zu gehen. Am 06.10. starteten wir - Edith, Rainer und Ute (gerade eingestiegen in die Sprintdistanz) - Richtung Westen. Beim Transit in Denver ein kleiner

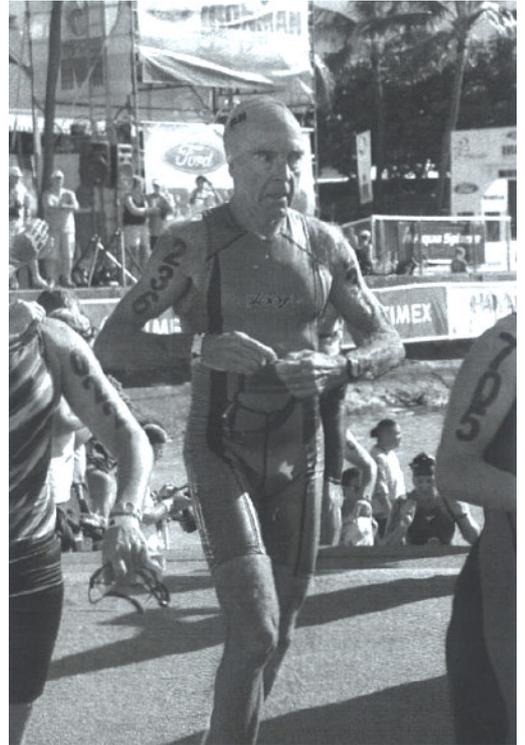
Hoffnungsschimmer: Die knappe Umsteigezeit und die ärgerlich umständlichen Einreiseprozeduren erfordern einen 200m Sprint Richtung Flieger nach Los Angeles. Der rollt zwar gerade weg, als wir am Gate ankommen, aber die Wade hat den vergeblichen Kraftakt mitgemacht und tut nicht weh. Die erschreckende Kurzatmigkeit führe ich zu meiner Beruhigung auf die dünne Luft in "The Mile High City" am Fuße der Rocky Mountains zurück. Ein Höhenztrainingslager in Boulder, wie es viele Triathleten in die Anreise einbauen, wäre das Richtige gewesen (nächstes Mal).

Der Nachmittagsflug über Colorado, Utah, Arizona, Nevada und Südkalifornien entschädigt für einiges. Die Sicht aus großer Höhe auf den grandiosen Südwesten der USA ist spektakulär.

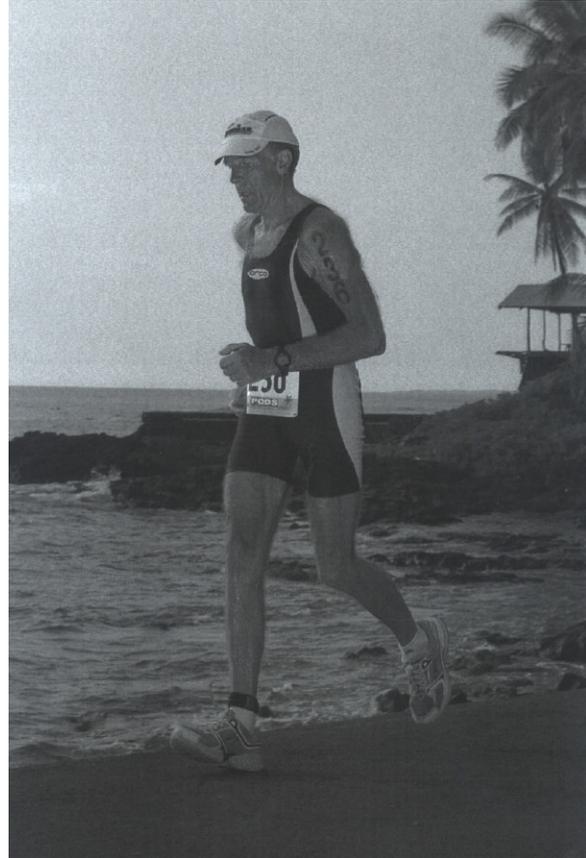
Bei der Ankunft im wenige Tage vor Neumond nächtlich dunklen Freiluftterminal von K-K werden wir an den Anlass der aufwendigen Reise erinnert: Überall stehen Rad-Container, dazwischen die übermüdet ihr Arbeitsgerät suchenden Iron(wo)men (in spe). Der Abholdienst von "Hannes Hawaii Tours" ist da, versorgt uns mit Sandwiches, Getränken und einer perfekten Info-Mappe und bringt uns zum "Royal Sea Cliff Resort", 3 km südlich von K-K. "Königlich" ist hier vieles, dazu gibt es in der IM-Woche noch "Eisernes" in jeglicher Form. So bietet die Kirche in K-K für Beistandsuche ein "Iron Prayer" an. Hannes (Blaschke heißt er) hat im vergangenen Jahrhundert mehrmals in K-K gefinisht und nutzt jetzt seine Erfahrung aus der Aktivenzeit für ein Reiseunternehmen mit konkurrenzlos guter Athletenbetreuung.

Beim Stadtbummel im Tageslicht des nächsten Morgens wieder Anlass zu Zweifeln: K-K ist voller getrimmter Athletenkörper, die in coolen Outfits unter Aerohelmen auf dem Alii Drive, der Uferpromenade, futuristische Rennmaschinen bewegen, sich intensiv über feinste Details unserer eigentlich recht simplen 3 Fortbewegungsarten unterhalten und mit

ausführlichen Schilderungen ihrer Erfahrungen aus früheren Teilnahmen heftig zur Legendenbildung beitragen. Erstaunlich wenig Verwertbares erfährt man über wichtige Aspekte des Rennens, wie die Brennstoffzufuhr und die Wärmeableitung. (Hannes hat später zu diesen und weiteren Fragen ein Seminar mit einigen der anwesenden deutschen Pros organisiert.) Coach Edith bemerkt meine wachsende Verunsicherung und rät: "Rasier Dir wenigstens die Beine." Ich lass es und nehme den Reibungsverlust und den Mangel an Coolness in Kauf.



Zum "Tapern" und zum Einflößen der nötigen Ehrfurcht vor den Rad- und Laufstrecken transportiert Hannes "seine" Aktiven (mehr als 300) zum nördlichen Ende der Radstrecke im windgepeitschten Hawi und zum berühmten Energy Lab., dem zweiten Wendepunkt des Marathons etwa bei Kilometer 30. In Hawi die Warnung: "Das Radfahren wird euch heute einfach vorkommen. Am Samstag, mit dem Schwimmen und der Hintour in den Beinen ist das anders." Wie wahr: Die Testfahrt Richtung K-K bei Tempo 30 ist ein angenehm lockerer Ausflug, die 180 km im Wettkampf bei knapp 27 km/h überwiegend gegen den böigen Wind sind dann richtig hart. Beim Erkundungslauf vom tiefgelegenen Energy Lab. hinauf zum Highway wieder Alarmzeichen von der inzwischen zwar verheilten, aber noch unelastischen rechten Wade. Also: noch kürzere Schritte als sonst, dann geht es weiter.



Rainer - Ironman Hawaii

Zwei Tage vor dem Start suche ich nach dem morgendlichen Schwimmen den therapeutischen Dienst an der Pier auf. Ich will der amerikanischen Medizin nach der Fehlleistung in Maryland Gelegenheit zur Rehabilitation geben und lasse mir beide Waden massieren ohne vorher den Anlass zu erwähnen. "Your right calve is tense", höre ich den Therapeuten mit den feinfühligsten Riesen Händen hinter mir. Ich erzähle ihm die Vorgeschichte, und er tastet, drückt und dehnt gezielt das rechte Bein. Als ich aufstehe und loslaufe, spüre ich keine Rechts-Links-Asymmetrie mehr. Seither ist die Wade ruhig (eins rauf für die US-Medizin).

Das war der Weg nach K-K.

Der Wettkampf dort ist lang und bietet viel Erzählstoff. Ich will die Legendenbildung nicht fördern. Nur soviel: Er ist anstrengend. Die Besonderheit des Rennens, der Massenstart aller 1800 Age Grouper aus dem tiefen Wasser und die Hin- und Herstrecken an Land bedingen innigen Kontakt zu den Mitstreitern. So störend dies im Wasser ist, so sehr hilft später das Miterleben der Leiden und der Heldentaten Anderer, Momente der eigenen Schwäche zu überwinden: Man sieht den doppelseitig Unterschenkelamputierten auf allen Vieren aus dem Wasser steigen. Er begegnet einem 11 Stunden später wieder, muss noch raus zum Energy Lab., kämpft gegen das Zeitlimit und richtet einen auf mit "You'll make it." Auf der Abfahrt von Hawi rauscht bei Tempo 60 im heftigen Seitenwind der Handradfahrer an einem vorbei, um am nächsten quälenden Anstieg vom locker die Beine Einsetzenden wieder überholt zu werden. Die Leiden der Pannen- und Magengeschädigten am Straßenrand sowie die der Fußkranken auf der Marathonstrecke lassen die eigenen Unpässlichkeiten zu Nennsächlichkeiten schrumpfen.

Am Ende genießt man die Begeisterung der Zuschauer, ist mit dem Erreichen des Minimalziels zufrieden, freut sich insbesondere über das Durchhaltevermögen der Wade, nimmt dankbar seine beiden Coaches in die Arme und bewundert die vielen freundlichen Helfer, die noch 3 Stunden freiwilligen Dienst vor sich haben.

Rainer Kotthaus

Ironman Hawaii - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 13. Oktober 2007

Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
1452	8	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:42:42	5:02	6:48:42	7:08	5:15:03	13:58:35

1633 Finisher



Rainer - Ironman Hawaii

13. Oktober 2007: Landkreislauf Starnberg in Krailling

Der 23. Landkreislauf hat dem Jubiläumsjahr des TV Planegg-Krailling einen weiteren Höhepunkt hinzugefügt. Wie gewohnt waren die Organisatoren und Helfer einsame Spitze. Für die 187 Mannschaften aus dem Landkreis und den eingeladenen Gästen gab es sportlich keinen Anlass zu Beanstandungen. Als besonders lobenswert wurde der Zieleinlauf empfunden. Die lange Zielgerade wurde von sehr vielen Zuschauern und Läufern gesäumt, die ihre uns alle anderen Läufer lautstark motivierten. So kam es zu einigen interessanten Zielsprints. Nachdem sich der Nebel über der Sanatoriumswiese lichtete, schickte Bürgermeister Dieter Hager die Staffeln auf die flachen Strecken um den Kraillinger Bauhof und teilweise auf den Wegen des Trimm-dich-Pfades. Die äußeren Bedingungen waren optimal und viele Läufer weilten bis zum Rennende an den Strecken.



Start zum 23. Landkreislauf

Für den TV Planegg-Krailling waren zwei Damen- und zwei Herrenmannschaften am Start. Die erste Damenmannschaft sicherte sich den zweiten Platz in der Landkreiswertung hinter Erling-Andechs und den klar führenden Gästen aus Regen. Die Damen des TV lagen nach der ersten Runde auf Platz 3, konnten sich von Läuferin zu Läuferin auf diesem behaupten und sicherten sich zum Schluss den Silberrang. Die zweite Damenmannschaft platzierte sich auf Rang 29.

Bei den Herren lieferte die erste Mannschaft einen furiosen Start und wurde erst nach dem fünften Wechsel von der favorisierten LG Würm-Athletik von der Spitzenposition verdrängt. Leider ging der zweite Platz durch einen Knöchelbruch unseres vorletzten Starters Ralf Fleischmann verloren. Ihm müssen wir trotzdem großen Respekt zollen, denn für den Erfolg der Mannschaft quälte sich der Kraillinger nach seinem Umknicken mit extremen Schmerzen noch 1,4 km bis ins Ziel. Der dritte Platz ist nach Platz 6 im Vorjahr ein schöner Erfolg.

Die zweite Herrenmannschaft errang den 54. Platz, musste sich aber der ersten Damenmannschaft wieder einmal geschlagen geben (was die Damen natürlich besonders freute).

Neben den sportlichen Erfolgen können wir uns im Verein über eine gelungene Veranstaltung freuen. Besonderer Dank gilt hier allen helfenden Kräften des Vereins. Heraushebend erwähnt gehören Manfred Eizinger, Gilles Guyot, Rudi Paternoster, Friedhelm Peltz und Peter Weigert.

Mannschaften

Herren 1: Richard Friedrich, Johannes Hillebrand, Stefan Paternoster, Anton Thomma, Martin Langguth, Thorsten Laubert, Holger Eberle, Jan Heller, Ralf Fleischmann, Helmut Grammer

Damen 1: Melissa Corvell, Uli Forster, Christine Grammer, Margit Paternoster, Anna Heller, Anita Caspari, Brigitte Bayr, Alexandra Ehinger, Susanne Grammer, Elfie Weber

Herren 2: Leonhard Augenstein, Jochen Heyn, Rainer Tix, Stefan Werkmeister, Manni Eizinger, Goppel, Karl Fischer, Heinz Moosmann, Klaus Witschas

Damen 2: Nicole Guyot, Heike Pietsch, Georgina Thomma, Sabine Weber, Jutta Holzmann, Ute Müssli, Monika Emmerich, Karin Detsch, Helga Eizinger, Karin Langguth

23. Landkreislauf Starnberg in Krailling - 13. Oktober 2007

Platz	Platz	Mannschaft	Zeit
<i>Damen/Herren</i>	<i>Da./He. Landkreis</i>		
4	3	TV Planegg-Krailling Herren I	2:29:21,6
3	2	TV Planegg Krailling Damen I	3:02:33,3
58	54	TV Planegg-Krailling Herren II	3:09:51,5
30	29	TV Planegg Krailling Damen II	3:47:21,8

187 Finisher Mannschaften



oben v. links: Anna, Christine, Elfie, Anita, Susanne, unten v. links: Alexandra, Margit, Brigitte - Damen 1 - Landkreislauf



oben v. links: Helmut, Anton, ?, unten v. links: Jan, Ralf, Holger - Herren 1 - Landkreislauf



Damenmannschaft 2 - Landkreislauf

14. Oktober 2007: München Marathon

München Marathon - 42.195 km Lauf - 14. Oktober 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 359	93	Benjamin Bay	1966	M40	3:01:54
6795 Finisher (5592 Männer / 1203 Frauen)					

20. Oktober 2007: Volkslauf Germering

Volkslauf Germering - 10 km Lauf - 20. Oktober 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 58	1	Christine Grammer	1982	F	43:06
59	4	Jan Heller	1951	M55	43:09
61	9	Helmut Grammer	1960	M45	43:16
81	8	Walter Grösch	1955	M50	45:07
118	3	Susanne Grammer	1960	M45	47:40
217	9	Karl Fischer	1948	M55	56:24
309 Finisher					



Helmut, Jan - Volkslauf Germering

28. Oktober 2007: Eibsee Herbstlauf

Eibsee Herbstlauf - 12.2 km Lauf - 370 Hm - 28. Oktober 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
13	1	Susanne Grammer	1960	W45	1:10:37,6
<i>Herren</i>					
44	8	Helmut Grammer	1960	M45	1:01:37,5
117 Finisher (86 Männer / 31 Frauen)					

28. Oktober 2007: LCC Herbstmarathon Wien

Im Frühling fragte mich Anita, ob wir nicht im Herbst wieder einen Marathon laufen wollen. Nach meinem letztjährigen Marathon-Debakel auf Mallorca wollte ich erst nichts davon hören - aber dann - warum eigentlich nicht! Anita fand dann auch gleich im Internet den Herbstmarathon in Wien - und - schon waren wir angemeldet.

Am 26.10.2007 machten wir uns dann gemeinsam Richtung Wien auf den Weg. Alles klappte prima, nur unser Hotel fanden wir nicht. Immer wieder wurde uns der Weg zur Baumgasse erklärt, jedoch von jedem anders. Irgendwann hatte dann auch diese Irrfahrt ein Ende und wir checkten glücklich ein. Am Samstag noch ein lockeres Läuferchen, dann zur Startnummernausgabe, ein bißchen shoppen und anschließend zur Nudelparty. Da gab's dann jede Menge pappige Nudeln im Vereinsraum des LCC und das war's. Dazu muss gesagt werden, dass der LCC Herbstmarathon keine riesige Veranstaltung ist. Aber ganz so mickrig hatten wir uns das nicht vorgestellt.

Dann Sonntag - Wettkampftag - und es regnete "Schuasterbuam". Anstatt gesunde Nervosität und Anspannung zu spüren, stellte sich jetzt etwas hektisch die Frage "Was zieh ich an?" Schönes Wetter war vorausgesagt worden und jetzt Dauerregen bei 7°C. Vor dem Start jede Menge Läufer in verschiedensten Laufbekleidungen. Von fast gar nichts an bis komplett in Plastiktüten gehüllt war alles vertreten.

Dann um 10 Uhr Start, gelaufen wurde in 6 Runden je 7 km und dann ins Ziel. Am Anfang war es ja ganz nett so eine Runde und dann noch eine Runde aber dann zur Hälfte denkt man schon mal, da komm ich jetzt noch 3x vorbei...Anita scheint das zu mögen. Wie ein Uhrwerk dreht sie die Runden und ich natürlich mit. Der Regen lässt nicht nach und die Nässe und Kälte schleicht sich so langsam in den Körper. Dann ab und zu der Gedanke an Mallorca, nur keine Krämpfe - aber nichts passiert, alles läuft im wahrsten Sinn des Wortes rund und nach 3:45:01 haben wir das Ziel erreicht. Beide glücklich und mit uns zufrieden.

Abschließend ist zu sagen, dass man diese Veranstaltung nicht groß weiterempfehlen kann. Die Verpflegung während des Wettkampfs war sehr gut (guter heißer Tee), jedoch davor und danach eher sehr dürrtig. Im Ziel bekam man (bei Regen/Kälte und ausgelagert) nur kalte Cola und fast kalten Tee.

Anita und ich sind schnell ins Warme und haben's uns dann ganz gut gehen lassen! Ob Anita im Frühling wieder fragt?

Margit Paternoster

Herbstmarathon Wien - 42.195 km Lauf - 28. Oktober 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
150	1	Anita Caspari	1947	W60	3:45:01
151	1	Margit Paternoster	1954	W50	3:45:01
233 Finisher (Frauen)					

04. November 2007: Silicon Valley Marathon - San Jose, California

Das stärkste Erdbeben im Raum San Francisco seit 18 Jahren! Würde ich durch eingestürzte Hochhäuser laufen und über tiefe Erdspalten springen müssen? Ehrlich gesagt, ich habe kaum etwas gespürt. Hätte man mir gesagt, dass gerade die Müllabfuhr da war, hätte ich das auch geglaubt. Naja, wenn man dort wohnt, findet man das wahrscheinlich nicht so lustig.

Das Rennen konnte jedenfalls stattfinden und ich das erste Mal unter 3:30 ins Ziel kommen. Und meine Serie war damit auch fortgesetzt: auch der 6. Marathon war mindestens 10 000 km von der Heimat entfernt (München ist einfach zu unkompliziert...).



Silicon Valley Marathon - 42.195 km Lauf - 04. November 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
69	14	Rainer Tix	1962	M45	3:27:35
763 Finisher (543 Männer / 220 Frauen)					

10. November 2007: The San Francisco Triathlon at Treasure Island

Eine Woche später gleich die nächste Katastrophe. Ein Schiff rammt einen Brückenpfeiler und verliert soviel Öl, dass Strände gesperrt werden und die San Francisco Bay mit einem leichten Ölfilm überzogen ist. Super, da wird das Neo ausziehen ja nur so flutschen.

So, mehr gibt es nicht zu sagen, ich lasse die Zeit für sich sprechen: 2:03! Vielleicht schaffe ich es doch noch nach Peking.

OK, ich geb's zu: es war kein Triathlon, sondern ein Bike and Run. Das Schwimmen musste abgesagt werden, was mir so ungelegen nicht kam, denn das Wasser ist einfach arschkalt. Treasure Island ist eine kleine Insel vor San Francisco, der Radkurs besteht aus 6 Runden mit jeweils 25 Kurven und Ecken. Das sind 150 Kurven auf 40 km oder alle 300m um die Ecke. Erschwerend kam hinzu, dass der Kurs mit unzähligen fahrenden Hindernissen (=AmerikanerInnen auf dem Rad) gespickt war. Die Taktik war ganz einfach. Möglichst spät bremsen, um vor der Kurve an möglichst vielen Hindernissen vorbei zu kommen. Beim Laufen dachte ich demnächst es ist alles easy, aber die Zeit zeigte dann, dass einem ein Marathon doch ein paar Tage in den Knochen steckt. Also habe ich die 2 Stunden nicht geknackt. Aber als 4. in der Altersklasse bin ich auch noch nie angekommen. Immerhin.

Rainer Tix

The San Francisco Triathlon at Treasure Island - Swim cancelled / 40 km Rad / 10 km Lauf - 10. November 2007

Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	To Bike	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
80	4	Rainer Tix	1962	M45-49	1:14	1:12:51	1:22	48:17	2:03:44

495 Finisher



Rainer - The San Francisco Triathlon at Treasure Island

11. November 2007: Teufelsberg Crosslauf

Teufelsberg Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 11. November 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
89	2	Brigitte Bayr	1960	W45	48:31
119	3	Alexandra Ehinger	1970	W35	51:02
128	4	Susanne Grammer	1960	W45	51:31
200 Finisher					

09. Dezember 2007: Ismaninger Winterlaufserie 2007/2008, Lauf 1

17. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1 - 12.8 km Lauf - 09. Dezember 2007					
PlatzGes.	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
489	119	Tom Mühlmann	1963	M40	59:15
697	102	Rainer Tix	1962	M45	1:02:21
756	61	Leonhard Augenstein	1954	M50	1:04:02
1209	2	Edith Kotthaus	1944	W60	1:14:33
1276	99	Friedhelm Peltz	1953	M50	1:17:02
1474 Finisher					



Tom, Edith - Ismaninger Winterlaufserie Lauf 1 - Bilder © Sabine Münch

31. Dezember 2007: MRRC Silvesterlauf München

24. MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2007					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
69	4	Margit Paternoster	1954	W50	47:58
71	9	Susanne Grammer	1960	W45	48:08
257	5	Edith Kotthaus	1944	W60	56:43
<i>Herren</i>					
66	26	Anton Thomma	1985	MHK	37:18
414	55	Helmut Grammer	1960	M45	45:05
1004	5	Manni Eizinger	1936	M70	52:54
1213	107	Friedhelm Peltz	1953	M50	57:41
1974 Finisher (1445 Männer / 529 Frauen)					



Anton - MRRC Silvesterlauf München, Bild © Martin Schmitz