# TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON

## Archiv 2008

## 20. Januar 2008: Ismaninger Winterlaufserie 2007/2008, Lauf 2

| 17. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 16.8 km Lauf - 20. Januar 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Gesamt* | | | | | |
| 519 | 88 | Tom Mühlmann | 1963 | M45 | 1:20:44 |
| 1334 Finisher | | | | | |

Tom - Ismaninger Winterlaufserie, Bilder © Sabine Münch

## 02. Februar 2008: König Ludwig Skilanglauf

| König Ludwig Skilanglauf - 42 km Skating - 02. Februar 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Herren* | | | | | |
| 341 | 36 | Michael Mader | 1955 | H51-55 | 2:23:32 |
| 356 | 61 | Helmut Grammer | 1960 | H46-50 | 2:25:32 |
| 566 Finisher (Männer) | | | | | |

## 10. Februar 2008: Friedeholzer Crosslauf

*Harke- Nienburger Zeitung (13.02.2008):*
Die in Nienburg lebende aber für den süddeutschen Verein TV Planegg-Krailling startende Triathletin überraschte bei ihrem ersten Auftritt dieser Cross-Serie ihre Gegnerinnen total und liess auch der Zweitplazierten nicht die Spur einer Chance. Fast 2 Minuten betrug ihre Vorsprung bei diesem Start-Ziel-Sieg.
*Christines Kommentar:* Das Highlight der Strecke bestand aus den Außentemperaturen von 12 Grad und den Anstiegen, allen voran die Wolfsschlucht, wo nicht mal ein sichtbarer Weg aber eine Steigung von min. 15 Prozent zu belaufen waren. Der Rest war nicht weniger ansteigend! Und das im hohen Norden! Ich habe mich voll in meinem Element gefühlt! :-))

| 65. Friedeholzer Crosslauf - 9.8 km - 10. Februar 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 1 | 1 | Christine Grammer | 1982 | W29 | 42:30 |
| 7 Finisher (Frauen) | | | | | |

Christine - Friedeholzer Crosslauf

## 17. Februar 2008: Ismaninger Winterlaufserie 2008/2009, Lauf 3

Bei schönem Wetter und griffiger Schneeunterlage ohne spezielle Vorbereitung lief Benno Bay bereits im Januar eine gute Halbmarathonzeit.

| 17. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3 - 21.1 km - 17. Februar 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 124 | 29 | Benjamin Bay | 1966 | M40 | 1:26:47 |
| 1150 Finisher | | | | | |

Benjamin - Ismaninger Winterlaufserie, Bild © Sabine Münch

## 10. März 2008: Westparklauf

Jan, Ernst und Gilles haben im Westpark ihre Form getestet und konnten sich in der AK M55 gut platzieren.

| Westparklauf - 10 km Lauf - 10. März 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 157 | 7 | Jan Heller | 1951 | M55 | 45:16 |
| 298 | 15 | Ernst Beldzik | 1952 | M55 | 54:33 |
| 315 | 16 | Gilles Guyot | 1950 | M55 | 56:10 |
| 369 Finisher | | | | | |

Jan - Westparklauf, Bild © Martin Schmitz

Gilles, Ernst - Westparklauf, Bild © Martin Schmitz

## 15. März 2008: Lohhofer Osterlauf

Bei schönem Frühlingswetter gingen Anita und Jan auf die 10 km Strecke. Anita konnte überlegen ihre Altersklasse gewinnen.

| Lohhofer Osterlauf - 10 km Lauf - 15. März 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 157 | 7 | Jan Heller | 1951 | M55 | 44:22 |
| 228 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 49:00 |
| 323 Finisher | | | | | |

## 06. April 2008: Forstenrieder Volkslauf

Bei typischem, sehr kaltem Aprilwetter (Regen, Wind, Schneeschauer bei ca 3°C) fanden sich 5 TV-ler am Start bei diesem bekannten Laufereignis im Münchener Süden mit insgesamt ca. 1500 Teilnehmern. Walter Grösch lief als Einziger die Halbmarathonstrecke. Die anderen Schwächler zogen die 10km Runde vor.
Anita Caspari konnte sich in Ihrer Altersklasse souverän durchsetzen.

| Forstenrieder Volkslauf - 10 km Lauf - 06. April 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 51 | 11 | Benjamin Bay | 1966 | M40 | 40:42 |
| 118 | 7 | Jan Heller | 1951 | M55 | 45:41 |
| 143 | 20 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 47:34 |
| 204 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 50:27 |
| 503 Finisher | | | | | |

| Forstenrieder Volkslauf - 21.1 km Lauf - 06. April 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 238 | 21 | Benjamin Bay | 1955 | M50 | 1:42:23 |
| 576 Finisher | | | | | |

Anita, Stefan, Jan - Forstenrieder Volkslauf, Fotos © Ingrid Grossmann

## 06. April 2008: Freiburger Halbmarathon

| Freiburger Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 06. April 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Damen* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 8 | 5 | Christine Grammer | 1982 | WHK | 1:28:42 |
| 7217 Finisher (2044 Frauen / 5173 Männer) | | | | | |

# 18. April 2008: Rad-Einzelzeitfahren Forstenried - Percha

| Einzelzeitfahren Forstenried-Percha - 11 km - 18. April 2008 | | | |
|---|---|---|---|
| **Name** | **JG** | **Zeit** | **Speed** |
| Michael Mader | 1955 | 16:52 | 39,0 km/h |
| Rainer Tix | 1962 | 18:05 | 36,4 km/h |
| Leonhard Augenstein | 1954 | 19:00 | 34,7 km/h |

Michael - Einzelzeitfahren Forstenried-Percha

Rainer - Einzelzeitfahren Forstenried-Percha

Leonhard - Einzelzeitfahren Forstenried-Percha

## 26. April 2008: ODLO Halbmarathon Ingolstadt

Eine sehr gute Zeit von Benjamin Bay. Von über 3000 Startern ist Benno als 66. eingelaufen. In seiner Altersklasse belegte er den 19. Platz.

| ODLO Halbmarathon Ingolstadt - 21.1 km - 26. April 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Gesamt* 66 | 19 | Benjamin Bay | 1966 | M40 | 1:24:24 |
| 3002 Finisher | | | | | |

## 01. Mai 2008: Dachauer Frühjahrslauf

| Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Gesamt* 128 | 5 | Gilles Guyot | 1950 | M55 | 46:09 |
| 306 Finisher | | | | | |

## 01. Mai 2008: Duathlon Hilpoltstein (8,3 km / 31,4 km / 3,2 km)

Aufgrund der ungünstigen Terminsituation in diesem Jahr (Ingolstadt und Regensburg in der gleichen Woche) und einigem Verletzungspech waren die Schwächler wirklich schwach vertreten, obwohl es ein Schwächlerwettbewerb war.
Anita und Jan ließen es sich trotzdem nicht nehmen und gaben bei wechselhaftem Wetter ihr Bestes. Anita schaffte dann auch den Sieg in ihrer AK.

| Duathlon Hilpoltstein - 8.3 km Lauf / 31.4 km Rad / 3.2 km Lauf - 01. Mai 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Lauf 1** | **Rad** | **Lauf 2** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* 40 | 1 | Anita Caspari | 1947 | TW60 | 42:32 | 1:06:43 | 17:15 | 2:06:30 |
| *Herren* 191 | 5 | Jan Heller | 1951 | TM55 | 39:01 | 1:05:19 | 16:33 | 2:00:53 |
| 268 Finisher (221 Männer / 47 Frauen) | | | | | | | | |

Anita, Jan - Duathlon Hilpoltstein

Anita - Duathlon Hilpoltstein

## 04. Mai 2008: Regensburg Marathon

Holger Eberle wollte unbedingt einen Frühjahrsmarathon in der Nähe von München laufen und entschied sich für Regensburg. Seine Laufzeit ist wirklich sehenswert.

| **Regensburg Marathon - 42.195 km Lauf - 04. Mai 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Herren* | | | | | |
| 113 | 8 | Holger Eberle | 1960 | M45 | 3:14:39 |
| 846 Finisher (738 Männer / 108 Frauen) | | | | | |

## 10. Mai 2008: Senioren EM im Triathlon - Lissabon, Portugal (1,5 km / 40 km / 10 km)

Wir beide, meine Frau und ich, wollten uns trauen, bei der Triathlon-Europameisterschaft in Lissabon an den Start zu gehen. Meine Jutta, der ich manchmal das Kompliment „Du junges Mädchen“ zurufe, ist in der Altersklasse W60 gelandet. Und ich? Als Allerältestem beschlich mich schon ein unbehagliches Gefühl, als wir auf dem Expo-Gelände in Lissabon die Wettkampfstrecken erkundeten, inmitten von hunderten junger Athleten.
Vorher hatte ich noch meine „neue“ Altersklasse M80 zu reklamieren. Das war offenbar auch für den Veranstalter „neu“, nie zuvor gab es in der europäischen Triathlon-Union einen Starter in dieser Klasse. Nach der gelungenen Aufklärung und Überzeugungsarbeit im Wettkampfbüro drückte mir eine herbeigerufene Offizielle als entdecktem ältestem Teilnehmer die Hand – nach der Einsicht in den Personalausweis. Sie war echt beeindruckt und sagte, sie müsse nur noch den Präsidenten einschalten, aber das sei reine Formsache.

Es war kühl und windig, mit Neigung zu Regenschauern, als wir uns frühmorgens um 7 Uhr schon im Hotelzimmer die Neopren-Anzüge über den dünnen einteiligen Wettkampfdress zogen. Noch einmal zum Rad in der Wechselzone, Trinkflaschen füllen, Reifendruck prüfen und all das, was nötig ist, wenn wir aus dem Wasser kommen: Radschuhe, Startnummer, Helm, Laufschuhe, Mütze. Nie zuvor habe ich den Vorbereitungsstress als so lästig empfunden wie dieses Mal. Das Wasser war nicht einladend, ein Port mit Salzwasser, das Überbleibsel der Expo 1999, geschwommen wird sonst darin nie. Der Einstieg war glitschig wie Schmierseife, aber ich musste da rein! Es war nicht das erlösende, mit geballter Energie erwartete „Endlich geht’s los!“. Bescheiden habe ich mich ganz hinten eingereiht, für den Wasserstart der ersten Welle, 50 Jahre und älter, für mich die Altersspanne einer Generation.
Ich fügte mich in mein Schicksal, bald allein zu sein. Vergeblich hielt ich Ausschau nach einem langsamen Brustschwimmer, in dessen Sog ich mich hätte hängen können. Alle waren sie weg, schon auf dem halben Weg zur ersten Boje, nach der ich

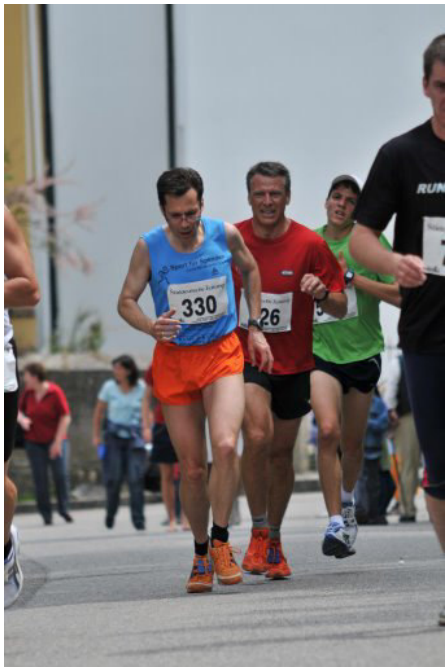
vergebens Ausschau hielt. Da blieb mir nur die vage Orientierung an der Kaimauer. Bis zum Ausstieg Salzwasser im Mund vom wabbeligen Wasser. Das kenne ich von Hawaii: Nur nicht schlucken, diese salzige Brühe. Die Brille sitzt, Salzwasser in meinem lädierten Auge wäre ganz schön lästig geworden. Kurz vor dem Start hatte ich mit meiner stets um mich besorgten Jutta die Schwimmbrille getauscht. Sie war in der dritten Welle dran.
Es dauerte eine ganze Weile, bis sich mein unangenehmes Befinden legte und ich die Körpersignale empfing: Du wirst es schaffen. Wie ein Panzer hatte der Neopren-Anzug auf die Brust gedrückt und das Luftholen erschwert. Beruhigend war, dass mich die gefürchteten Beinkrämpfe verschonten. Also Konzentrieren auf saubere Technik. Zu einer Meisterleistung kann ich es ohnehin nicht mehr bringen. Zwei Mal musste ich die beschlagene Brille abnehmen und Ausschau halten. Wo geht's lang? Ich nahm es gelassen, nur keine Panik. Die überholenden Frauen der nächsten Wellen störten mich nicht. Sie waren rücksichtsvoll, nur einige harmlose Schläge auf meine Fersen, mehr nicht. An den Wendebojen gab es natürlich das übliche Gedränge, aber das kannte ich ja.
Auf der letzten Bahn, dicht an der Kaimauer, war ich dann richtig gut drauf und torkelte nach 47 Minuten den engen Anstieg hoch. Auch in der Wechselzone verliere ich inzwischen mehr Zeit als früher. Um den Neo über die Füsse zu ziehen, musste ich mich setzen. Aber was sind schon zwei Minuten mehr oder weniger, Ankommen will ich! Aus der Wasserlage aufs Rad, das ist auch nicht mehr so selbstverständlich wie früher. Da hatte ich mich meist sofort sauwohl gefühlt nach dem Antritt in die Pedale, so als ob der Wettkampf jetzt erst richtig beginnt.
Das vorausgegangene Schwimmen war wie ein Warmlaufen.
Nicht so diesmal im Expo-Gelände. Die mit Absperrgittern eingegrenzten Kurven, die Bodenunebenheiten bis zum durchrüttelnden Katzenkopfpflaster erforderten meine Konzentration in meiner Benommenheit und Unsicherheit, mit der ich aufs Rad gestiegen war. Starker Wind, schlechte Sicht, kurze Regenschauer und kühle 18 Grad. Das mahnte mich zur Vorsicht. Die Muskeln jaulten und maulten beim Wiegetritt in den ersten Anstiegen. Dabei war die Radstrecke eigentlich ideal: Vollkommen abgesperrt vom Verkehr, auch ein Autobahn-Abschnitt, auf dem ich mir plötzlich wie verloren vorkam. Ich bin nicht langsamer geworden in der zweiten Runde, und die jungen Überholer störten mich nicht. Die Straße war breit genug. Und so erreichte ich die Wechselzone ohne Radpanne, dem Alptraum jedes Triathleten. Für mich war es eine ganz besondere Erleichterung, denn ich war ja auf dem Weg zum Ziel meines letzten internationalen Triathlon-Auftrittes.
Nur 10 Kilometer laufen, keine 42, nur 10 Kilometer, das sollte doch locker zu schaffen sein. Für mich wurde das alles andere als locker. Schon beim Herauslaufen aus der Wechselzone ahnte ich: Das wird hart heute. Da konnte mich auch der anspornende Beifall der Zuschauer nicht beflügeln. Ich stakste ziemlich steif dahin und schon bald, viel früher als befürchtet, piesackten mich Schmerzen im unteren Rückenbereich, die mir schon bei meinen Iron-Man-Abenteuern zu schaffen gemacht hatten. Diese widerlichen Beschwerden verstärkten sich und zwangen mich in Abständen zum Anhalten. Nach vorsichtigem Dehnen klangen sie ab, bis sie sich beim Laufen hartnäckig wieder einstellten, so als ob sie mich bestrafen wollten. War es das reduzierte Radtraining mit Muskelverkrampfung als Folge oder die Abkühlung auf dem Rad? Wir hatten jedoch keine Wahl, warme Kleidung überzuziehen. Wir mussten den Nationaldress tragen, einen dünnen Einteiler, der nach dem Abwurf des Neoprenanzugs nass und ungemütlich auf der Haut klebte. Oder war es vielleicht auch das Alter? Ja sicher, das Alter, werden Skeptiker sagen, da müsste man halt endlich Schluss machen.
*Gerhard Krauss*

| **Senioren EM im Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 10. Mai 2008** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Schw.** | **W 1** | **Rad** | **W 2** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| 2 | Jutta Schippers-Krauss | 1946 | W60 | 43:37 | 4:55 | 1:42:43 | 2:09 | 1:08:36 | 3:41:59 |
| 1 | Gerhard Krauss | 1928 | M80 | 48:01 | 5:19 | 1:43:01 | 3:39 | 1:24:05 | 4:04:05 |

## 25. Mai 2008: Weßlinger Seelauf

Gute Beteiligung, 1. Plätze bei den Damen und der 2. Platz der Damenmannschaft. Die Männer wären auf den 10. Platz gekommen, wenn sie es geschafft hätten, unseren Vereinsnamen einheitlich und richtig zu schreiben …

| **Weßlinger Seelauf - 10 km Lauf - 25. Mai 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 16 | 1 | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 47:33 |
| 23 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 48:49 |
| 36 | 6 | Alexandra Ehinger | 1970 | W35 | 50:38 |
| 44 | 13 | Susanne Grammer | 1960 | W45 | 51:39 |
| *Herren* | | | | | |
| 45 | 8 | Holger Eberle | 1960 | M45 | 40:16 |
| 100 | 21 | Helmut Grammer | 1960 | M45 | 43:32 |
| 156 | 7 | Gilles Guyot | 1950 | M55 | 46:13 |
| 241 | 11 | Karl Fischer | 1948 | M60 | 50:13 |
| 470 Finisher (120 Männer / 350 Frauen) | | | | | |



Holger, Karl, Alexandra - Weßlinger Seelauf

von links oben: Helmut, Jan, Gilles, Karl, Holger, Alexandra, Anita, Margit, Susanne - Weßlinger Seelauf

## 31. Mai 2008: Schneider Weiße Duathlon Kehlheim (Magic Man Sprint und Magic Man)

Benjamin Bay und Jan Heller waren die einzigen Vertreter des TV Planegg-Krailling beim diesjährigen Schneider Weiße Duathlon in Kehlheim.
Jan Heller startete auf der Kurzstrecke "Magic Man Sprint" (5km Laufen, 33km Radfahren, 5km Laufen), die gleichzeitig als Oberbayrische Meisterschaft ausgeschrieben war, und belegte in seiner Altersklasse (55-59 Jahre) überraschend den 1. Platz.
Benjamin Bay startete auf der Langdistanz "Magic Man" (20km Laufen, 83km Radfahren, 10km Laufen), die als Bayrische Meisterschaft ausgeschrieben war. Er belegte in seiner Altersklasse (40-44 Jahre) einen sehr guten 18. Platz und den 13. in der Meisterschaftswertung.

| **Duathlon Kehlheim (Magic Man Sprint) - 5 km Lauf / 33 km Rad / 5 km Lauf - 31. Mai 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Lauf 1** | **Rad** | **Lauf 2** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 126 | 1 | Jan Heller | 1951 | SEN4 | 21:45 | 1:07:55 | 24:44 | 1:54:24 |
| 185 Finisher (155 Männer / 30 Frauen) | | | | | | | | |

| **Duathlon Kehlheim (Magic Man) - 20 km Lauf / 83 km Rad / 10 km Lauf - 31. Mai 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Lauf 1** | **Rad** | **Lauf 2** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 58 | 18 | Benjamin Bay | 1966 | SEN1 | 2:36:06 | 1:07:55 | 46:20 | 4:47:00 |
| 160 Finisher (137 Männer / 23 Frauen) | | | | | | | | |

## 01. Juni 2008: Tölzer Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

*Familienstaffel Kotthaus:* Zum sanften Einstieg in die neue Saison ging das Familienunternehmen „Kotti“ beim 20. Tölzer Triathlon als Staffel an den Start, zwei Drittel TV Planegg-Krailling, ergänzt durch Tochter Ute (PSV Ingolstadt). Stolz waren wir überwiegend Weibliche, in der Wertung „Männer“ am Ende auf Platz 16 knapp vor dem Trio „Die Spätzünder“ (2/3 männlich) einzulaufen. Spass hat’s gemacht!
*Rainer Kotthaus*

| **20. Tölzer Triathlon – 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 01. Juni 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **Name** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| Männer/*Mix* | | | | | |
| 16 | Kotti | 39:59 | 1:13:55 | 1:00:03 | 2:53:57 |
| 23 Finisher Staffeln (20 Männer/Mix / 3 Frauen) | | | | | |

## 07. Juni 2008: Internationaler Triathlon Kirchbichl (1,4 km / 38 km / 10 km)

| **23. Int. Triathlon Kirchbichl - 1.4 km Schwimmen / 38 km Rad / 10 km Lauf - 07. Juni 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* | | | | | | | | |
| 13 | 4 | Susanne Grammer | 1960 | WHK45 | 26:12 | 1:15:22 | 54:34 | 2:40:08 |
| 125 Finisher (109 Männer / 16 Frauen) | | | | | | | | |

Susanne - Triathlon Kirchbichl, Bilder © Greenhorns - Bichlwang

Susanne - Triathlon Kirchbichl, Bilder © Greenhorns - Bichlwang

Susanne - Triathlon Kirchbichl, Bilder © Greenhorns - Bichlwang

## 08. Juni 2008: Mönchshof Triathlon Kulmbach - DM Mitteldistanz (2 km / 89 km / 20 km)

Gut erholt vom Lauf auf der Tölzer Auf- und Abstrecke, traute Edith sich eine Woche später zu, die Kulmbacher Mitteldistanz, den Mönchshof-Triathlon, solo in Angriff zu nehmen. Nachdem Edith im Wasser von der Bugwelle des kurz nach den älteren Damen gestarteten Männerfeldes überrollt worden war, rollte es auf der welligen Radstrecke auch bei ihr so gut, dass sie sich nach der Plage des Halbmarathons in der Mittagshitze als Deutsche Vizemeisterin in der TW60 feiern lassen durfte. Der schöne Wettkampf sowie die süffigen Produkte seines Namensgebers machten aus der Fahrt ins Frankenland für Teilnehmer und Coaches einen genüsslichen Wochenendausflug.
*Rainer Kotthaus*

| **Mönchshof Triathlon Kulmbach - 2 km Schwimmen / 89 km Rad / 20 km Lauf - 08. Juni 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* | | | | | | | | |
| 61 | 2 | Edith Kotthaus | 1944 | TW60 | 50:17 | 3:21:12 | 2:26:50 | 6:38:19 |
| 386 Finisher (325 Männer / 61 Frauen) | | | | | | | | |

*Familienstaffel Grammer*: Unser Töchterchen wohnt zwar im hohen Norden, aber es gibt immer wieder Gründe sich zu treffen. So begleitete Christine einen Trainingskollegen zur Deutschen Meisterschaft nach Kulmbach. Da kam die Idee auf, gemeinsam als Familie bei der Staffel starten. Susanne wurde für's Schwimmen nominiert (hatte auch am Tag davor die Tiroler Meisterschaften in Kirchbichl), Christine übernahm den Radteil (hatte nur eine Sprintdistanz am Vortag) und meine Wenigkeit durfte den anstrengensten Part übernehmen - hatte auch am Vortag frei.
Bei traumhaftem Wetter und guter Stimmung beim Schwimmen konnte Susanne eine gute Basis legen. Christine bekam auf der sehr schönen Radstrecke am meisten von der schönen Gegend zu sehen. Sie übergab den Staffelchip an mich mit der Aufgabe insgesamt unter 5 Stunden zu bleiben und Ihren Trainingspartner einzuholen.
Die Laufstrecke ging 2x an einem Kanal entlang. Zum Teil war es richtig heiß, die vielen Versorgungsstellen waren sehr gut organisiert und an diesem Tag unbedingt notwendig. Ich hatte beim Überholen immer ein schlechtes Gewissen, da der Überholte ja nicht wissen kann, dass ich mit ausgeruhten Beinen auf der Laufstrecke unterwegs war. Nach ca. 10 km hatte ich die erste Aufgabe erledigt und den Trainingspartner von Chriese eingeholt. Mit müde werdenden Beinen rettete ich noch eine Gesamtzeit unter 5 Stunden ins Ziel.
*Helmut Grammer*

| **Mönchshof Triathlon Kulmbach - 2 km Schwimmen - 89 km Rad - 20 km Lauf –- 08. Juni 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **Name** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Staffeln Gesamt* | | | | | |
| 18 | Grammerexpress | 41:54 | 2:45:35 | 1:30:35 | 4:58:04 |
| 32 Finisher Staffeln | | | | | |

## 08. Juni 2008: Stadtlauf Wolfratshausen

| **Stadtlauf Wolfratshausen - 10 km Lauf - 08. Juni 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Herren* | | | | | |
| 182 | 30 | Ernst Beldzik | 1952 | M50 | 52:50 |
| 290 Finisher (82 Frauen / 208 Männer) | | | | | |

## 15. Juni 2008: Peiner Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

| **Peiner Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 15. Juni 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* | | | | | | | | |
| 91 | 6 | Jutta Schippers-Krauss | 1946 | TW60 | 42:45 | 1:27:38 | 58:37 | 3:09:00 |
| 97 Finisher (Frauen) | | | | | | | | |

## 21. Juni 2008: Stadttriathlon Erding (1,5 km / 40 km / 10 km)

| Stadttriathlon Erding - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 21. Juni 2008 | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Schw.** | **W 1** | **Rad** | **W 2** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | | | |
| 282 | 18 | Michael Mader | 1955 | MSEN3 | 30:53 | 1:48 | 1:19:13 | 1:32 | 1:00:15 | 2:53:44 |
| 567 Finisher (86 Frauen / 481 Männer) | | | | | | | | | | |

## 22. Juni 2008: Stadttriathlon Erding - Volkstriathlon (400m / 20 km / 5 km)

| Stadttriathlon Erding - 400m Schwimmen / 20 km Rad / 5 km Lauf - 22. Juni 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 197 | 3 | Karl Fischer | 1948 | MSEN5 | 10:07 | 36:39 | 21:25 | 1:13:33 |
| 346 Finisher (234 Männer / 112 Frauen) | | | | | | | | |

## 22. Juni 2008: Dreiländergiro in Nauders

Benno Bay startete beim Dreiländergiro. Der Dreiländergiro ist eine alljährlich im Juni stattfindende Großveranstaltung mit Start in Nauders.
*Hier der Bericht von Benno:*
Das war heuer eine Aktion. Grausam!! Meiner Leistung wegen gibt es diesen Bericht nicht, eher wegen der Veranstaltung an sich, überwiegend interessante Streckenführung, tolle Ausblicke. Obwohl das Wetter die Tage vorher kalt und regnerisch war und die Befürchtungen groß, am Stilfserjoch (2797 m) zu erfrieren, begrüßte uns der Morgen (Start 6:30 Uhr) mit hoffnungsvoll klarem Himmel. Die 3000 Starter waren zumeist positiv gestimmt und das zeitraubende Passieren des schmalen Startgatters wurde allgemein mit Großmut hingenommen. Ich habe für ca. 300m gute 10 min gebraucht…. Nun aber zur Strecke an sich. Vom Start in Nauders geht's die ersten 150 HM zum Reschenpass hoch, danach folgt eine ca. 25 km lange Abfahrt mit super Seepanorama nebst Sonnenaufgang gen Glums, 600 HM werden vernichtet, und man ist leicht geneigt, bereits hier ein Ausscheidungsrennen zu starten. Danach beginnt so langsam der Ernst. Auf einer 10 km langen ebenen Strecke gewöhnt man sich zwangsweise wieder an die Schwerkraft und das Vorwärtskommen allein per eigener Muskelkraft, bis es dann in Prad für 28 km nur noch bergauf zum 1900 Hm höher gelegenen Stilfserjoch geht.
Knapp 50 Kehren sind hierbei zu befahren mit Steigungen von zumeist 10-12 %, im oberen Teil sind wohl Stiche bis 15% dabei, der Lohn dafür eine gigantische Kulisse oberhalb der Baumgrenze. Leider begann hier mein Rücken auszusetzen, die ersten kurzen Standpausen waren nötig, mehr frustrierend als peinlich. Aber egal, irgendwie hochgekommen, Flaschen aufgefüllt, Weste vorne zu und 1400 Hm non stop bergab gen St. Maria. Zwischendurch fährt man knapp 5 km auf einer Natur-Forststraße, Sand + Kiesel, interessanterweise halten die Reifen das aus und man selber bleibt auf der Strecke, muss wohl am Adrenalin liegen.
In St. Maria, wir befinden uns nun auf 1375 m Höhe und in der Schweiz, ist es merklich wärmer geworden, Ärmlinge und Weste total überflüssig, und die bevorstehende Auffahrt zum Ofenpass mit den nächsten 800 HM macht schon jetzt keinen Spaß, nicht nur wegen des Rückens. Die Strecke hat alles andere als Passcharakter, sie gleicht eher einer breit angelegten Landstraße mit langgezogenen Kurven, die geeignet ist, viel Verkehr zu verdauen. Als Radler kam ich mir etwas verloren vor, nicht zuletzt, da sich das Feld hier bereits merklich auseinander gezogen hat und nur noch Grüppchen zusammen fuhren. Doch die Zeit half, auch dieses Zwischenziel geschafft, und auf der folgenden Abfahrt (700 HM) konnte man wählen, nur zu rollen oder auch noch zu treten, die Straße weiterhin super ausgebaut und alles war möglich.
In Zernez angelangt, begann eine 45 km lange Treibjagd durchs Engadin bei tendenziell bergab führendem Gelände. Man merkt schnell, dass man da in einer Gruppe besser aufgehoben ist, auch wenn man selbst im Windschatten kaum mitkommt, als alleine mit gleichem Kraftaufwand, allerdings deutlich langsamer, sein Glück zu suchen.
Die Temperatur stieg inzwischen auf 28° C, Jammern auf hohem Niveau, hätte ja auch regnen können und viele waren froh, als die nächste und letzte Verpflegungsstelle erreicht wurde, bevor das Finale mit 450 HM auf knapp 6 km Länge anstand. Cola gab's hier keine mehr, lapidarer Kommentar: da ward ihr heute zu langsam, die ist heute schon länger aus. Klare und deutliche Ansage und so sind wir dann „ungedopt“ nur mit Mineralgetränk auf die Reststrecke gegangen.
Im Ziel war es dann wie so oft, auf einen Schlag sind fast alle Schindereien und frustigen Situationen vergessen, und man ist froh, es sich angetan zu haben – und die Teilnahme im kommenden Jahr ist schon so gut wie gebucht.

| Dreiländergiro - 168 km Rad – 3300 Hm - 22. Juni 2008 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 396 | Benjamin Bay | 1966 | JG 1964-1978 | 7:20:40 |

## 29. Juni 2008: Rothsee Triathlon (1,5 km / 42 km / 10 km)

Das scheint Walters Lieblingstriathlon zu sein!

| Rothsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 42 km Rad / 10 km Lauf - 29. Juni 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Gesamt* 722 | 56 | Walter Grösch | 1948 | MSEN3 | 34:29 | 1:25:54 | 51:17 | 2:51:40 |
| 959 Finisher | | | | | | | | |

## 05. Juli 2008: Gautinger Gemeindelauf

Der Gautinger Gemeindelauf war unser erster Start im neuen Verein (wir wohnen ja erst seit Mitte April in Krailling und sind seit Mai bei den Schwächlern dabei) und unsere Premiere bei einem Staffellauf. Das war natürlich aufregend, hat man doch als Staffelläufer eine ganz schöne Verantwortung, den Platz zu halten, der einem übergeben wird Als Neulinge bekamen wir den Bonus der kurzen, leichteren 2,8 km Strecke . Da wir noch nie so eine kurze Strecke im Wettkampf gelaufen sind, war die große Frage, wie man sich die Kräfte einteilt – durch den Umzug hatten wir in letzter Zeit nur wenig Schnelligkeit trainiert und wussten nicht recht, wie schnell wir noch waren. Aber alle Bedenken waren vergessen, als wir in der netten Runde der Schwächler im Gautinger Stadion standen und uns gut aufgehoben fühlten. Mit dem Startschuss sprang die Begeisterung über , es machte Spaß, die anderen anzufeuern und das Angefeuertwerden durch die Mannschaft trieb uns vorwärts. Jürgen hatte die schwierige Aufgabe, von Stefan die Führung zu übernehmen, die natürlich nicht zu halten war, aber nach seiner Runde kam er dennoch als zweiter vollkommen ausgepumpt ins Stadion. Anita stand bei mir genau an den richtigen Stellen, um an die richtige Atmung zu erinnern und um Tempo zu machen, so dass ich unseren zweiten Platz halten und an Steffi übergeben konnte. Am Ende blieb das Gefühl, in unserem neuen Verein angekommen zu sein und eine nette Gemeinschaft Gleichgesinnter gefunden zu haben.
Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!
*Katrin Mattusch*

| Gautinger Gemeindelauf - Staffellauf - 05. Juli 2008 | | |
|---|---|---|
| **Platz** | **Mannschaft** | **Zeit** |
| *Damen* 2 | TV Planegg-Krailling (Anita Caspari, Katrin Mattusch, Steffi Paternoster, Elfi Weber, Margit Paternoster, Alexandra Ehinger) | 1:25:23,29 |
| *Herren* 11 | TV Planegg-Krailling (Stefan Paternoster, Jürgen Lass, Gilles Guyot, Jochen Heyn, Holger Eberle, Karl Fischer) | 1:18:20,19 |
| 39 Finisher (Staffeln - 31 Männer / 8 Frauen) | | |

Alexandra, Anita, Katrin - Gautinger Gemeindelauf

von links: Elfi, Alexandra, Margit, Steffi, Anita, Katrin - Gautinger Gemeindelauf

von links: Gilles, Jürgen, Stefan, Jochen, Holger, Karl

Gilles, Holger, Jochen - Gautinger Gemeindelauf

Jürgen, Stefan - Gautinger Gemeindelauf

## 06. Juli 2008: Eselsburger Tal Lauf

| Eselsburger Tal Lauf - 21.1 km Lauf - 06. Juli 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Gesamt* 106 | 2 | Alexandra Ehinger | 1970 | W35 | 1:49:24 |
| 203 Finisher (37 Frauen / 166 Männer) | | | | | |

## 06. Juli 2008: Hamburger City Man Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Beim Hamburger City Man gingen die 3 Kottis als Einzelkämpfer an den Start: Ute, die nach ihrer „olympischen“ Premiere in Erding zwei Wochen vorher weitere Erfahrung auf der Kurzdistanz sammeln will, Edith, die „ on homegrounds“ 2007 Verpasstes nachholen muss, und Rainer, der eine Scharte vom Vorjahr auszuwetzen hat. Derart motiviert fuhren wir mit voller Ausrüstung vom westlichen Wendepunkt der Radstrecke, wo wir wohnten, um 6 Uhr Sonntag früh mit der S-Bahn zum Start am Junfernstieg in der Innenstadt, ungläubig betrachtet von heimkehrenden Reeperbahnbesuchern. Diesmal war der City Man ein Jedermann und keine WM, wie im Vorjahr. Das tat der erstaunlichen Begeisterungsfähigkeit der kühlen Hanseaten allerdings keinen Abbruch. Jede ums Durchkommen ringende Frau und jeder Mann wurden ähnlich gefeiert, wie die Weltelite, die nachmittags um Weltcuppunkte kämpfte und Duftmarken im Hinblick auf Peking setzen wollte - den deutschen Olympiaqualifizierten gelang’s bekanntlich am besten.
Die allgegenwärtigen Zuschauer ließen ein Ausruhen nur bei zwei kurzen Tunneldurchfahrten am Anfang und am Ende der Radstrecke zu, so dass die Kottis am Ende mit dem Erreichten zufrieden waren: Ute verbesserte sich deutlich gegenüber Erding. Edith, die keine Vorgabe hatte, fuhr Rad durch die City, als hätte sie die WM nachzuholen (77. von insgesamt 358 Frauen im Ziel). Eigentlich kein Wunder, war sie doch in den gleichen Ecken der City schon vor 50 Jahren mit dem Fahrrad unterwegs. Am Ende hatte sie ihre einzige Konkurrentin in der WSEN5 weit hinter sich gelassen. Rainer gelang es immerhin, den riesigen Abstand auf den letztjährigen Weltmeister um ein paar Minuten zu verkürzen und die übrigen MSEN6er in Schach zu halten.
Der City Man war auch diesmal wieder ein erlebenswertes Spektakel und ist in Kombination mit Stadterkundung und Hafenrundfahrt die lange Reise in den hohen Norden wert.
*Rainer Kotthaus*

| **Hamburger City Man Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 06. Juli 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* | | | | | | | | |
| 215 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | WSEN5 | 38:41 | 1:15:59 | 1:03:16 | 3:09:33 |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 1032 | 2 | Rainer Kotthaus | 1941 | MSEN6 | 36:14 | 1:10:06 | 54:58 | 2:51:19 |
| 2637 Finisher (360 Frauen / 2277 Männer) | | | | | | | | |

## 13. Juli 2008: Königsbrunner Triathlon (500m / 18 km / 5,6 km)

| **Königsbrunner Triathlon - 500m Schwimmen / 18 km Rad / 5.6 km Lauf - 13. Juli 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Gesamt* | | | | | | | | |
| 69 | 7 | Jan Heller | 1952 | TM503 | 16:34 | 39:24 | 27:02 | 1:23:00 |
| 99 Finisher | | | | | | | | |

## 13. Juli 2008: Tegernseer Tal Triathlon (1,5 km / 38 km / 10 km)

**Bericht von Holger**
Trotz „grausiger“ Wetterprognose für den Sonntag sind alle gemeldeten Schwächler am Morgen in Gmund am Start gewesen. Entsprechend nass war dann auch der ganze Wettbewerb, denn nach dem Schwimmen im nassen Tegernsee begann es zu regnen und steigerte sich bis zum Finish der Laufstrecke zum Starkregen mit eiskalten 12°C. So kämpften wir nicht nur mit der Strecke, die mit ihren Höhenmetern speziell auf der Laufstrecke recht anspruchsvoll war, sondern auch mit dem Kälteeinbruch speziell an diesem Sonntag.
Gilles belegte mit einer super Radelzeit in seiner Altersklasse einen hervorragenden zweiten Platz, ich denke für Helmut und mich war der erste Kurztriathlon ein angemessener Start in die Saison und lässt noch Optimierungen zu.
Von der landschaftlichen Schönheit der Strecke, auf der Radelstrecke übrigens komplett für den Verkehr gesperrt, war leider wegen Wetter nicht all zu viel zu sehen, die Veranstaltung war aber mit vielen Helfern auf der Strecke nahezu perfekt organisiert.
Deswegen nächstes Jahr gerne wieder – aber mit Schwächlerwetter!
**Bericht von Helmut**
Frage an Radio Erivan: Wo ist man, wenn es im Wasser trockener ist als an Land?
Antwort: Beim Tegernsee Tal Triathlon 2008.
Susanne, Holger, Gilles und meine Wenigkeit nahmen nach einem Bus-Shuttle zum Schwimmstart bei noch trockenen Bedingungen und ca. 14 Grad das Rennen auf. Die Wassertemperatur von 19 Grad war richtig angenehm und das Wasser war ruhig und einladend. Ein schlecht verdauter Energieriegel zwang Susanne zum Ausstieg beim Schwimmen. Bei der ersten Disziplin bestätigte sich die zu erwartende Form: Holger vor mir und Gilles.
Beim Wechsel konnten wir schon den Dauerregen genießen - dadurch hielt sich auch der unangenehme Temperaturunterschied, den man normalerweise bei Hitzerennen erwartet, in Grenzen.
Auf der Radstrecke, auf der die meisten mit zusätzlicher Bekleidung unterwegs waren, zeigte sich Petrus von seiner schlechtesten Seite. Holger spielte seine gewohnte Radstärke aus und Gilles hatte seinen Rückstand auf mich auch nach wenigen Kilometern wettgemacht. Intensiver Dauerregen begleitet uns bis zum Wechsel und einige übermütige Radler wählten bei einem gefährlichen Wendepunkt direkt den Weg ins Krankenhaus.
Nach dem Wechsel in die Laufschuhe begann der für mich angenehmste Teil des Triathlons - das Laufen. Durch das kühle Wetter trieb es mich zu einem Pitstop der menschlichen Art. Dabei verlor ich wichtige Sekunden in der Verfolgung von Gilles. Das Vorhaben meine Laufschuhe halbwegs trocken zu halten scheiterte jämmerlich. Nach einem Genusslauf, wenn man sich an den Regen gewöhnt hat, ging es mit Vollgas ins Ziel. Gilles war auch läuferisch zu gut drauf und Holger war so und so in weiter Ferne.
Gemütlich war es erst im Ziel. Ein Erdinger Weissbier und ein Stück Kuchen war der Abschluss und dann hieß es Räder auschecken und trockene Kleidung anziehen.
Abschließend war es ein Triathlon, der bei schönem Wetter mit einer super zentralen Wechselzone zu empfehlen ist. Besonders das Schwimmen durch den See gibt der Veranstaltung ein besonderes Flair.

| Tegernseer Tal Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 38 km Rad / 10 km Lauf - 13. Juli 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| 71 | 9 | Holger Eberle | 1960 | SEN2 | 29:40 | 1:12:40 | 47:53 | 2:34:43 |
| 122 | 2 | Gilles Guyot | 1950 | SEN4 | 34:27 | 1:14:16 | 52:15 | 2:45:27 |
| 126 | 12 | Helmut Grammer | 1960 | SEN2 | 32:53 | 1:19:06 | 50:17 | 2:46:17 |
| 201 Finisher | | | | | | | | |

## 19. Juli 2008: Münchner Kindl Lauf

Im Rahmen der 850 Jahr Feier der Stadt München fand der 1. Münchner Kindl Lauf statt. Jan Heller nahm daran teil.

| Münchner Kindl Lauf - 8.5 km Lauf - 19. Juli 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 33 | 18 | Jan Heller | 1951 | M40-59 | 35:47 |
| 231 Finisher (139 Männer / 92 Frauen) | | | | | |

Jan - Münchner Kindl Lauf, Bild © Robert Gerigk

## 19. Juli 2008: Starnberger Seeüberquerung

Drei Schwächler, Alexandra Ehinger, Leo Augenstein und Rainer Tix, haben an der Starnberger Seeüberquerung teilgenommen. Die Strecke führte vom Tuzinger Kustermannpark direkt zur Ammerlander Wasserwachtstation. Die Route verlief an der “fast” breitesten Stelle des Starnberger Sees mit einer Gesamtlänge von 4,2 Kilometern.

| Starnberger Seeüberquerung - 4.2 km - 19. Juli 2008 | | | |
|---|---|---|---|
| **Platz** | **Name** | **JG** | **Zeit** |
| *Gesamt* | | | |
| 33 | Alexandra Ehinger | 1970 | 1:19:28 |
| 41 | Leonhard Augenstein | 1954 | 1.21:01 |
| 59 | Rainer Tix | 1962 | 1:25:36 |
| 168 Finisher | | | |

Rainer - Starnberger Seeüberquerung

Alexandra - Starnberger Seeüberquerung

## 27. Juli 2008: SV Funkstreife Triathlon Wörthsee (1,5 km / 40 km / 10 km)

| SV Funkstreife Triathlon Wörthsee - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 27. Juli 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 87 | 2 | Michael Mader | 1955 | SEN3 | 26:24 | 1:06:52 | 50:32 | 2:23:48 |
| 181 | 2 | Gilles Guyot | 1950 | SEN4 | 34:46 | 1:19:11 | 53:54 | 2:47:51 |
| 274 Finisher (218 Männer / 56 Frauen) | | | | | | | | |

## 27. Juli 2008: Volkstriathlon Penzing (450m / 22 km / 5 km)

Jan Heller startete beim Penzinger Volkstriathlon. Wie im Vorjahr konnte er in seiner Altersklasse wieder den 1. Platz erkämpfen.

| Volkstriathlon Penzing - 450m Schwimmen / 22 km Rad / 5 km Lauf - 27. Juli 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 68 | 1 | Jan Heller | 1951 | SEN4 | 11:04 | 41:21 | 23:33 | 1:15:58 |
| 151 Finisher | | | | | | | | |

Jan - Volkstriathlon Penzing

## 27. Juli 2008: München Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Ein paar Tage vor unserem Umzug von Bielefeld nach Krailling Mitte April hatte ich uns kurzentschlossen für den München-Hero – eine Kombination aus Olympischem München-Triathlon Ende Juli und München-Marathon Mitte Oktober – angemeldet. Damit wir in München gleich ein sportliches Ziel hatten. Wie oft wir diese Anmeldung bis zum Triathlon verflucht haben, mag ich gar nicht zählen – war doch ein systematisches Training mit zwei neuen Jobs und vielen Dienstreisen kaum zu organisieren. Und zumindest beim Triathlon auch nicht mit Routine auszugleichen, da wir zwar schon seit 12 Jahren laufen, aber im Triathlon noch Anfänger sind.

Am meisten Bauchschmerzen bereitete mir im Vorfeld das Schwimmen – zum erstenmal in offenem Gewässer, zum erstenmal im Neoprenanzug. Das als Beruhigung gedachte Probeschwimmen vor Ort am Tag vorher verstärkte die Aufregung eher noch. Wie konnte Jürgen da nur so ruhig bleiben – er freute sich einfach auf den Wettkampf, während ich am liebsten gekniffen hätte.
Erst als wir in den Neoprenanzügen bei sommerlicher Hitze am Start standen, ergab ich mich in mein Schicksal – und von da ab machte es einfach nur noch Spaß. Als (noch) Brustschwimmer fand ich mich wie erwartet am Ende des Feldes wieder, konnte aber in der zweiten Runde als ich mich traute, etwas beherzter zu schwimmen, noch Boden gutmachen und hätte auch gut noch eine weitere Runde schwimmen können – Jürgen war da schon längst über alle Berge. Ich war so froh, das Schwimmen gut überstanden zu haben, dass ich beim ersten Wechsel meine in die Stirn geschobene Schwimmbrille vergaß und sie unter dem Helm mit auf die Radstrecke nahm – was ich erst beim zweiten Wechsel merkte ... Beim Radfahren war Windschattenfahren erlaubt, was bei dem doch recht starken Gegenwind auch Sinn gemacht hätte – Jürgen konnte davon im letzten Drittel profitieren, in meiner Geschwindigkeitsklasse fuhr leider niemand, und so wurde dieser Teil recht einsam und fast 8 Minuten langsamer als geplant. Der Wind hätte beim abschließenden Laufen gut getan, fehlte aber bei der nun folgenden Hitzeschlacht leider vollkommen. Glücklicherweise gab es unterwegs Duschen zur Abkühlung und ausreichend zu trinken. Trotzdem machte das Laufen Spaß – als Läufer ist man beim Triathlon im Vorteil, ich freue mich immer schon am Ende des Radfahrens darauf, dass zum Schluss das kommt, was ich am besten kann. Am Rodelberg, den wir zweimal überqueren durften, sah ich dann auch Jürgen wieder, der schon in der zweiten Runde war. Während hier viele der Teilnehmer gingen, kam uns das Bergtraining von sieben Jahren Teutoburger Wald zugute. Am Ende konnte ich den Zieleinlauf in vollen Zügen genießen und fühlte mich wie ein Held. Jürgen, der schon frisch geduscht faul auf einer Wiese am Ziel wartete, ging es genauso. Obwohl der zweite Teil des München Hero mit dem Marathon im Oktober ja noch vor uns lag. Auch wenn unsere Zeiten nicht super schnell waren, und das hier auch nicht so wichtig war, sie waren noch schnell genug, um für den Marathon genügend Polster für eine Gesamtzeit beider Wettbewerbe unter 8 Stunden – die Bedingung, um München Hero zu werden - zu haben.
Insgesamt war der München Triathlon eine hervorragend organisierte Veranstaltung, die auch zum Zuschauen gut geeignet ist, weil man die Teilnehmer mehrmals sehen kann.
*Katrin Mattusch*

| **München Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf - 27. Juli 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* | | | | | | | | |
| 109 | 25 | Katrin Mattusch | 1967 | SEN1 | 46:48 | 1:47:58 | 59:15 | 3:40:50 |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 587 | 93 | Jürgen Lass | 1961 | SEN2 | 38:59 | 1:28:19 | 59:19 | 3:13:06 |
| 767 Finisher (655 Männer / 112 Frauen) | | | | | | | | |

| **München Triathlon - 500m Schwimmen / 20 km Rad / 5 km Lauf - 27. Juli 2008** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 258 | 6 | Ernst Beldzik | 1951 | SEN4 | 15:23 | 35:41 | 26:42 | 1:25:18 |
| 583 Finisher (413 Männer / 170 Frauen) | | | | | | | | |

Katrin und Jürgen - München Triathlon

Katrin - München Triathlon

## 03. August 2008: Auerberg Triathlon (1,5 km / 42 km / 10 km)

| Auerberg Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 42 km Rad / 10 km Lauf - 03. August 2008 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Herren* | | | | | | | | |
| 51 | 8 | Holger Eberle | 1960 | TM45 | 29:20 | 1:20:04 | 41:35 | 2:30:59 |
| 137 Finisher (105 Männer / 32 Frauen) | | | | | | | | |

## 08. August 2008: Teamlauf Feldafing

Beim Herumstöbern auf der Internetseite des MRRC hatte ich zufällig den Feldafinger Teamlauf entdeckt. Wir hatten vor ein paar Jahren in Berlin schon einmal etwas ähnliches mit großem Spaß mitgemacht und jetzt an einem Freitagabend zur Einläutung des Wochenendes und noch dazu am Starnberger See – da mußten wir hin.
In Feldafing angekommen, trafen wir Margit, die auf ihre Enkelin aufpassen wollte, während Stefan und Steffi der Konkurrenz weit davonliefen – so war für Anfeuerung gesorgt. An diesem Abend waren sogar die Berge hinter dem See zu sehen – zumindest beim Einlaufen konnte man dieses Panorama richtig genießen. Die Strecke selbst hat es in sich – sie beginnt mit einem Anstieg und man muss sich den Blick auf den See über Wurzel- und Wiesenpassagen und einen weiteren Ansteig erarbeiten – danach geht es flach am See entlang zum Ziel, wo man an den Partner übergibt. Das Ganze macht wirklich Spaß. In diesem Jahr haben wir zusammen 12 Runden geschafft – im nächsten Jahr kann es gern eine Runde mehr werden.
*Katrin Mattusch*

| **Teamlauf Feldafing - pro Runde ca. 1.15 km - 08. August 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Team** | **AK** | **Runden** | **Zeit** |
| 25 | 7 | Jürgen Lass / Katrin Mattusch | Mix | 12 | 1:00:09 |
| 35 Finisher (Teams) | | | | | |

Katrin und Jürgen - Teamlauf Feldafing

## 10. August 2008: Ironman 70.3 Germany, Wiesbaden (1,9 km / 90 km / 21,1 km)

Eigentlich war ja wieder ein richtiger Ironman geplant. Aber dank Achillessehne und, als kleines Sahnetörtchen obendrauf auch noch die Bandscheibe, wurde 2008, sportlich gesehen, eine absolute Katastrophe. Damit das ganze nicht eine komplette Nullummer wurde, habe ich 2 Bekannte überzeugt, doch mal einen Team-Triathlon auszuprobieren. Weil beide eher die Spass-Sportler sind, passte meine bescheidene Form perfekt ins Bild. Und da einer der beiden eine Zweitwohnung in Frankfurt hat, war schnell klar, dass es Wiesbaden sein sollte.
Während der glorreichen Vorbereitung – das einzig regelmässige waren unsere Teambesprechungen, die merkwürdigerweise immer bei irgendwelchen Grillparties oder ähnlichem stattfanden – mussten wir feststellen, dass Knut, unser Schwimmer, irgendwie nicht kraulen und ich wegen des Rückens nicht richtig in der Zeitfahrposition sitzen konnte. Kurzzeitig haben wir deshalb erwogen, dass Knut mit Schnorchel und Rettungsring schwimmt, ich in rückenschonender Position auf einem Hollandrad fahre und Thomas mit Rucksack und Stöcken walkt. Irgendwie haben wir uns dann aber doch nicht getraut. Die Gefahr, uns den Zorn all derer zuzuziehen, die sich vielleicht nicht ernst genug genommen fühlen, war uns dann doch zu groß.
Tatsächlich lief der Wettkampf dann besser als wir dachten. Wie ich auf diesem Kurs mit so wenig Training einen 30er Schnitt hingebracht habe, verstehe ich bis heute nicht. Scheinbar hilft es, alles ganz locker anzugehen. Auf alle Fälle ist so eine Staffel eine spassige Alternative. Trotzdem, liebe Sehne, möchte ich dann bald mal wieder alleine antreten …
*Rainer Tix*

| **Ironman 70.3 Germany, Wiesbaden - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.1 km Lauf - 10. August 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **Name** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Teams* | | | | | |
| 40 | Die Knuratoren (Kurt Noeske, Rainer Tix, Thomas Brosi) | 42:54 | 3:01:12 | 1:46:08 | 5:33:17 |
| 103 Finisher (Männer Teams) | | | | | |

## 17. August 2008: Tutzinger Triathlon (1,2 km / 56 km / 12 km)

Im Rahmen des Tutzinger Triathlons wurden auch die Landkreismeisterschaften des Kreises Starnberg ausgetragen. Unsere Teilnehmer machten dabei eine gute Figur. Susanne Grammer konnte in der Klasse GruppeIII (ab AK45) den Kreismeistertitel holen.

| **Tutzinger Triathlon - 1.2 km Schwimmen / 56 km Rad / 12 km Lauf - 17. August 2008** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **PlatzAK (Kreis)** | **Name** | **JG** | **AK** | **AK (Kreis)** | **Swim** | **Rad** | **Lauf** | **Ges.Zeit** |
| *Damen* | | | | | | | | | | |
| 34 | 3 | 1 | Susanne Grammer | 1960 | TW45 | Gr. III | 22:04 | 1:39:23 | 1:01:55 | 3:03:22 |
| 64 | 16 | 4 | Alexandra Ehinger | | TW35 | Gr. II | ??:?? | ?:??:?? | 1:04:16 | 3:22:16 |
| 65 | 1 | 2 | Edith Kotthaus | 1944 | TW60 | Gr. III | 25:49 | 1:45:35 | 1:11:26 | 3:22:50 |
| *Herren* | | | | | | | | | | |
| 117 | 3 | 4 | Michael Mader | 1955 | TM50 | Gr. III | 19:30 | 1:25:22 | 59:07 | 2:43:59 |
| 145 | 23 | 5 | Holger Eberle | 1960 | TM45 | Gr. III | 21:31 | 1:32:04 | 53:17 | 2:46:52 |
| 283 | 2 | 8 | Rainer Kotthaus | 1941 | TM65 | Gr. III | 24:27 | 1:34:34 | 1:03:17 | 3:02:18 |
| 298 | 50 | 9 | Helmut Grammer | 1960 | TM45 | Gr. III | 25:29 | 1:44:32 | 54:41 | 3:05:12 |
| 336 | 7 | 13 | Gilles Guyot | 1950 | TM55 | Gr. III | 25:25 | 1:39:45 | 1:07:34 | 3:12:44 |
| 343 | 46 | 6 | Marcel Uhlmann | 1976 | TM30 | Gr. II | 30:28 | 1:50:14 | 54:27 | 3:14:56 |
| 476 Finisher (396 Männer / 80 Frauen) | | | | | | | | | | |

## 23. August 2008: Mondseeland Triathlon (1,5 km / 38 km / 9,85 km)

Beim München-Triathlon hatten wir Lunte gerochen und nun wollten wir mehr davon. Auch wenn wir eigentlich schon mitten in der Marathon-Vorbereitung waren. Aber mal ein Wochenende näher an die Berge heran, für uns ja eine ganz neue Erfahrung, die Berge in Reichweite zu haben und das mit einem Triathlon zu verbinden - da bot sich der Mondsee-Triathlon, der Samstagnachmittag nicht weit hinter Salzburg stattfindet, an.
Gut, dass es kein Streckenprofil der Radstrecke gab und der Wetterbericht nicht stimmte ... Bei der Ankunft am Freitagnachmittag lag die Wasserfläche des Sees total ruhig in schönstem Sommerwetter. Einzig die schon vorhandenen Bojen, die anzeigten, dass man ganz schön weit auf den See hinausschwimmen muss, bereiteten mir ein wenig Kopfzerbrechen. Am nächsten Morgen dann 15 °C, Dauerregen, Wind – der See ein Wellenmeer. Aber Triathlon bei schönem Wetter kann ja jeder.
Thema des Vormittags war: was anziehen? Das änderte sich bis kurz vor Schließen der Wechselzone ständig, aber letztendlich war die getroffene Wahl genau richtig und hat uns beim Radfahren vor allzu starkem Auskühlen bewahrt. Am Mondsee lernten wir auch eine Landfunktion des Neoprenanzugs kennen: er wärmt bei Kälte auch an Land vor dem Start. Für Jürgen, der diesmal eine Startgruppe nach mir startete, sah es komisch aus, wie ich inmitten der Wellen allmählich immer kleiner wurde. Komischerweise machte das Schwimmen gegen und durch die Wellen richtig Spaß und wir waren sogar schneller als in München.
Der Wechsel aus nassen in trockene Sachen bei Dauerregen ist gar nicht so einfach und dauerte zumindest bei mir mit 5 Minuten für meinen Geschmack zu lange – das muß geübt werden. Auf dem Rad wurde der Regen stärker und so war es gut, dass nach flachen, aber windigen 10 km zum Warmwerden der bergige Teil folgte. Kurz vor der ersten 12 %-igen Steigung überholte mich Jürgen und noch eine Weile sah ich ihn sich in der Ferne den Berg hocharbeiten. Dem ersten Berg folgte sofort ein nächster und so ging es in ständigem hoch und runter weiter auf schmalen Straßen in Regen und Wind durch beeindruckende Landschaft. Plötzlich hatte ich ein Auto hinter mir, das mich nicht überholen wollte – bis mir klar wurde, daß es der Besenwagen war. Da ich weiß, daß das Radfahren immer noch meine schwächste Disziplin ist, sah ich das ganze mit Humor – so konnte ich mich auf der verwinkelten Strecke wenigstens nicht verfahren. Gegen Ende der Radstrecke ging es dann endlich mal bergab – wodurch mir bei den Temperaturen so richtig schön kalt wurde. Gut, dass nun wieder meine Lieblingsdisziplin folgte – zum Warmwerden 4 Runden Laufen durch den Ort Mondsee. Als letzter auf die Strecke gegangener Läufer hatte ich auch hier eine Sonderbetreuung – das Besenfahrrad mit einem jungen Mann, mit dem ich mich nett unterhielt und dem ich als mir wieder warm wurde, mein T-Shirt geben konnte. Leider musste ich meine nette Begleitung schon nach 1,5 Runden wieder abgeben, da ich inzwischen Läufer überholt hatte und nicht mehr Letzte war. Beim Laufen sah ich dann auch Jürgen wieder, der ca. 1 Runde vor mir lag. Am Ende war ich überrascht, wie schnell die Laufstrecke vorbei war – wie auch andere Teilnehmer vermute ich , dass es nicht 9,85, sondern nur ca. 9 km waren.
Insgesamt war der Mondseetriathlon ein unvergessliches Erlebnis – das Hochgefühl danach hielt noch lange an. Übrigens war am nächsten Tag wieder bestes Sommerwetter – so dass wir Teile der Radstrecke, die noch markiert war, zum Schauen nochmal gefahren sind.
*Katrin Mattusch*

**Mondseeland Triathlon - 1.5 km Schwimmen / 38 km Rad / 9.85 km Lauf - 23. August 2008**

| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Damen* | | | | | | | | | | |
| 48 | 8 | Katrin Mattusch | 1967 | W MK40 | 37:28 | 3:50 | 1:39:41 | 4:55 | 50:40 | 3:14:03 |
| Herren | | | | | | | | | | |
| 310 | 26 | Jürgen Lass | 1961 | M MK45 | 43:58 | 5:05 | 1:55:28 | 2:26 | 47:55 | 3:36:35 |
| 359 Finisher (48 Frauen / 311 Männer) | | | | | | | | | | |

## 31. August 2008: Intern. OMV Halbmarathon Altötting

Benno Bay nahm an diesem stark besetzten Halbmarathon teil.

**OMV Halbmarathon Altötting - 21.1 km Lauf - 31. August 2008**

| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
|---|---|---|---|---|---|
| *Herren* | | | | | |
| 54 | 15 | Benjamin Bay | 1966 | M40 | 1:24:14 |
| 1244 Finisher (963 Männer / 281 Frauen) | | | | | |

## 06. September 2008: Jungfrau Marathon

Phantastisch die Kulisse der Bergriesen, grossartig die wechselnden Szenerien zwischen Start und Ziel.
Für jeden eine Herausforderung, 42,2km mit 1829 m Steigung und 305 m Gefälle. Das Ziel erreicht man auf 2110 m.
Zum 4. Mal in Folge nahm Hans Moock am Jungfrau Marathon teil. Seine bisherige Bestzeit 4:32 konnte er dieses Mal nicht erreichen, kam aber mit immer noch sehr guten 5:12 ins Ziel.

| 16. Jungfrau Marathon - 42.195 km Lauf - 1829 Hm - 06. September 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Herren* | | | | | |
| 1564 | 179 | Hans Moock | 1956 | M50 | 5:12:46,8 |
| 4051 Finisher (3300 Männer / 751 Frauen) | | | | | |

Hans - Jungfrau Marathon

## 07. September 2008: Insellauf Reichenau

| Insellauf Reichenau 10 km Lauf - 07. September 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 9 | 1 | Alexandra Ehinger | 1970 | W35 | 48:43,7 |
| 214 Finisher | | | | | |

Alexandra - Insellauf Reichenau

## 07. September 2008: Achenseelauf

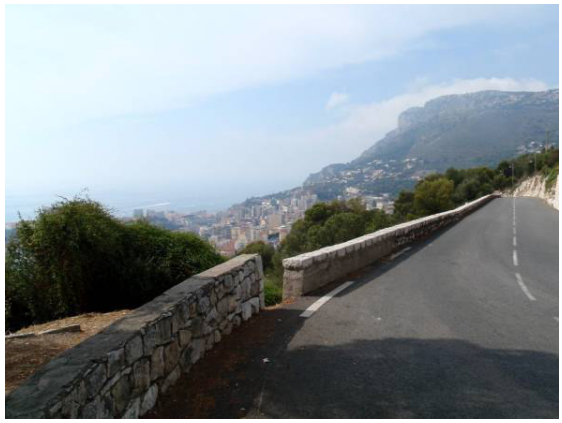
Der Tag begann wenig verheißungsvoll, als sich Margit und ich morgens um 7.00 Uhr auf den Weg zum Achensee machten. Es regnete in Strömen , es war saukalt und im Minutenabstand verfluchten wir abwechselnd die Idee, uns für diesen Lauf wieder angemeldet zu haben. Aber es war ja immerhin schon meine 3. Teilnahme und irgendwie hatte uns der Virus Achenseelauf infiziert.
In Pertisau angekommen hatte sich wettermäßig leider nichts verändert außer der Tatsache, dass es noch etwas kälter geworden war. Wir ergaben uns also in unser Schicksal, holten unsere Startunterlagen ab, schlüpften in die Laufschuhe und trotteten missmutig zum Start, wo wir nach etwa 1,5 km ankamen. Schon da waren wir bereits völlig durchnässt.
Aber pünktlich um 10.00 Uhr fiel der Startschuss und zusammen mit uns machten sich etwa 1.500 Leidensgenossen auf den kräftezehrenden Lauf rund um den Achensee.
Margit war mir sofort enteilt und ich sah sie erst im Ziel wieder, aber ich lief mein Tempo auf den ersten relativ flachen 10 km mit einer Zeit von 51 Minuten. Doch ab Kilometer 16 ging der Lauf in einen Crosslauf über, mit vielen Treppen, Wurzeln und auf einem durch den Regen sehr rutschig gewordenen Untergrund. Aber auch diese schwierige Passage ging vorüber und auf den letzten beiden Kilometern konnte man noch einmal richtig Tempo machen.
Ich erreichte das Ziel in einer Zeit von 2.13 und war damit wieder 1. meiner AK, Margit lief 2.07 und wurde 5. in ihrer sehr stark besetzten AK.
Das Schönste an diesem Tag aber war, dass auf der Heimfahrt alle Zweifel vom Morgen vergessen waren. Wir waren beide mit unserer Leistung sehr zufrieden und es war uns klar, beim 10.Lauf „Rund um den Achensee“ am 6. September 2009 werden wir wieder dabei sein.
*Anita Caspari*

| **9. Achenseelauf - 23.2 km Lauf - 07. September 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 56 | 5 | Margit Paternoster | 1954 | W50 | 2:07:21 |
| 80 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 2:13:54 |
| 1166 Finisher (906 Männer / 260 Frauen) | | | | | |

Margit, Anita - Achenseelauf

## 07. September 2008: Ironman 70.3 Monaco (1,9 km / 90 km / 21,1 km)

Nach unserer Premiere zu unserem 25. Hochzeitstag im vergangenen Jahr gingen Susanne und ich wieder bei meinem Lieblingstriathlon an der Start. Letztes Jahr wurde es beim Laufen zur Hitzeschlacht. Dieses Jahr ließ uns Regen um 4 Uhr in der Früh auf kühleres Wetter hoffen. Bei der Kontrolle unserer Räder rissen die Wolken schon auf und verhießen einen herrlichen Triathlontag.
Das Schwimmen war eine richtige Herausforderung, da die Wellen so hoch gingen, dass die Bojen nur zu sehen waren wenn man bei den Wellen obenauf war. Da wir die Woche davor aber fast jeden Tag im Meer waren hat es eigentlich richtig Spaß gemacht. Beim Wasserausstieg zeigte mir ein Blick auf die Uhr, dass ich unter 40 Minuten unterwegs war. Nach einem gemütlichen Wechsel ging es auf die Radstrecke die über 3 Berge führt. Zuerst geht es in Serpentinen die Steilküste bis auf 600 Meter. Eine reine Genusstour, da die Steigung nie mehr als 8 % ausmacht und der Ausblick auf Monaco und das weite Meer ein Traum sind. Dass ich meine bessere Hälfte am Ende des ersten Anstieges einholte zeigt mir, dass meine Schwimmeinheiten im Meer Früchte getragen haben. Gemeinsam ging es technisch anspruchsvolle Straßen nach unten wobei wir viele Radler überholten, die die engen Serpentinen sehr vorsichtig umrundeten. Wir waren richt gut drauf und die vielen Radler vor uns trieben uns in flottem Tempo nach vorne.
Der zweite Berg zählt nicht zu den Lieblingen meiner Frau und ich musste die Entscheidung treffen „Tempo raus oder alleine nach oben“. Einer Eingebung folgend sparte ich meine Kräfte und ging mit Susanne in die nächste Abfahrt. Da wir schon das 4. Mal die Strecke fuhren kannten wir schon die Kurven und waren flott unterwegs. Nach einer Serpentine passierte es dann. Ich hörte einen Schrei und sah im Augenwinkel wie meine Frau in der Kurve einen ungeplanten Abgang machte. Ich stieg voll in die Eisen (oder heißt es besser in die Gummis ?) und kam ihr zu Hilfe. Ein Streckenposten kümmerte sich sofort um meine Frau und wunderte sich wieso sie und ich uns mehr um das neue Rad und dessen Zustand kümmerten als um die körperlichen Folgen des Sturzes. Die wird sich gedacht haben – die spinnen, die Triathleten. Ein schneller Bewegungstest aller Glieder meiner Frau zeigte, dass sie sich zum Glück „nur“ Abschürfungen am Knie und am Ellenbogen eingefangen hat.



Eine erste Ursachenforschung brachte als Grund einen Platten im Vorderreifen zu Tage. Ich schickte mit meinem intakten Vorderrad meine Frau wieder auf die Reise und tauschte in Ruhe den defekten Schlauch.
Danach ging es wieder mit ausgeruhten Beinen und voller Elan Richtung Ziel. Nach 10 km merkte ich schon wieder, dass Luft aus dem Vorderrad entwich. Ein erste Kontrolle zeigte, dass ich beim ersten Wechsel den Dorn im Reifen nicht bemerkt hatte. Nach vielen Hilferufen nach einem neuen Schlauch erbarmte sich ein Amerikaner, der uneigennützig schon seinen zweiten Schlauch an diesem Tag abgab. Jetzt war ich schon in Übung und erledigte den Wechsel in kürzester Zeit. Es wurde auch meine Strategie bestätigt trotz zweier CO2-Patronen noch eine konventionelle Pumpe am Rad zu haben. Zügig nahm ich den letzten Berg in Angriff, konnte noch einige Radfahrer überholen und genoss erneut den traumhaften Ausblick auf Monaco bei der Abfahrt.Nach dem Wechsel in die Laufschuhe ging es auf 4 ½ Runden durch den Formel 1 – Tunnel entlang am Yachthafen und den erbarmungslosen Anstieg zum Kasino hoch. Die Hitze beim Kasino wurde etwas durch den kühlen Wind im Tunnel kompensiert.
Nach einem guten Halbmarathon sah ich nach knapp 7 Stunden den Zielstrich. Meine Göttergattin erreicht nach weiteren 5 Minuten das Ziel und genoss mit mir die tolle Stimmung und das herrliche Wetter im Ziel.
Welch aufwendige Organisation hinter dem Triathlon in Monaco steckt eröffnete sich in einem Gespräch mit einem der Organisatoren, der uns erzählte, dass in Ermangelung eines entsprechenden Anbieters vor Ort das komplette Catering (Pastaparty mit frisch gekochter Pasta, Apfelstrudel und vielem mehr) von einem Kärntner Unternehmen durchgeführt wird. 25 Köche/Bedienung + Küche wurde für 2 Pastaparties nach Monaco geholt. Das sieht man, was man für sein Geld bekommt.
Abschließend können wir nur von diesem Triathlon und der traumhaften Gegend schwärmen und für unseren Doppelfünfziger in 2010 haben wir schon unscharf den Ironman in Nizza anvisiert. Die Radstrecke haben wir natürlich schon abgefahren und die Organisatoren sind dieselben. Wer also mit uns den Doppel-50er feiern möchte ist herzlich zur unserer (Finisher-)party in Nizza eingeladen.
*Susanne und Helmut Grammer*

**4. Ironman 70.3 Monaco - 1.9 km Schwimmen / 90 km Rad / 21.1 km Lauf - 07. September 2008**

| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Gesamt* | | | | | | | | | | |
| 800 | 68 | Helmut Grammer | 1960 | M45 | 39:52 | 6:56 | 4:12:51 | 5:09 | 1:49:00 | 6:53:48 |
| 816 | 14 | Susanne Grammer | 1960 | F45 | 38:19 | 5:33 | 3:54:53 | 7:45 | 2:13:45 | 7:00:16 |
| 925 Finisher | | | | | | | | | | |

## 13. September 2008: Oberland Halbmarathon Wolfratshausen

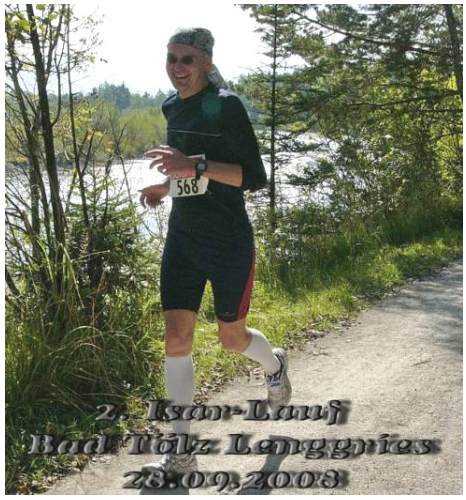
Der Oberland-Halbmarathon war für uns der erste Form-Test vor dem Marathon – danach wollten wir festlegen, welches Marathontempo beim München-Marathon realistisch machbar wäre – um die 4 Stunden oder doch eher 4:15.
Bei kaltem, sonnigen Wetter führte der Lauf zunächst eine Runde durch die Innenstadt von Wolfratshausen und dann über Buchberg nach Geretsried und von da über Gelting wieder zurück nach Wolfratshausen. Beeindruckend war die Stimmung nicht nur an Start und Ziel in Wolfratshausen, wo gleichzeitig ein Stadtfest stattfand, sondern auch unterwegs: insbesondere in Geretsried, aber auch an einer Unterführung, wo praktisch mitten im Nichts eine Musikanlage stand und ein paar Leute die Läufer mit Namen über Mikrofon anfeuerten. Da kann sich der München-Marathon eine Scheibe abschneiden! Uns zeigte der Lauf, dass wie vermutet unser Training in diesem Jahr nicht optimal war und ein 6-Minuten-Schnitt für den Marathon realistischer als ein 5:30-Minuten-Schnitt ist, der zwar hier gut ging, aber es war eben nur über die halbe Distanz.
*Katrin Mattusch*

| **4. Oberland Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 13. September 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 55 | 9 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 1:56:08 |
| *Herren* | | | | | |
| 357 | 47 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 1:56:07 |
| 623 Finisher (472 Männer / 151 Frauen) | | | | | |

## 28. September 2008: Tölzer Isarlauf

Der Tölzer Isarlauf war für uns die Generalprobe vor dem Marathon und Gelegenheit für einen letzten langen Lauf auf schöner, von unseren üblichen Wegen abweichender Strecke – immer entlang der Isar - und mit Rundumversorgung. Vielleicht war es ja nicht die beste Idee am Tag vorher noch ordentlich Mountainbike zu fahren – jedenfalls ging, wie es sich für eine Generalprobe gehört, das Zeitziel knapp unter 3 Stunden zu laufen, nicht ganz auf. Abgesehen davon, war es aber ein schöner Lauf – auf dem Hinweg die Berge bei Lenggries im Blick, auf dem Rückweg die Tölzer Kirchen und alles bestens organisiert. War es beim Lauf zwar sonnig, aber noch sehr kalt, wurden wir danach mit bestem Biergartenwetter belohnt, was wir im Umland von Bad Tölz dann auch ausgiebig genossen.
*Katrin Mattusch*

| **2. Tölzer Isarlauf - 30 km Lauf - 28. September 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 26 | 9 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 3:06:20 |
| *Herren* | | | | | |
| 118 | 49 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 3:04:26 |
| 158 Finisher (123 Männer / 35 Frauen) | | | | | |



Jürgen und Katrin - Tölzer Isarlauf

## 11. Oktober 2008: Landkreislauf Starnberg in Pöcking

Der alljährlich stattfindende Landkreislauf des Landkreis Starnberg war wohl wieder der letzte Höhepunkt der Wettkampfsaison. 187 Staffeln a 10 LäuferInnen gingen bei herrlichem Herbstwetter an den Start. Wir haben bei dieser größten Sportveranstaltung im Landkreis Starnberg wieder 2 Damen- und 2 Herrenmannschaften gemeldet.
Die 1. Herrenstaffel in der Besetzung W. Schober, R. Crucculini, S. Paternoster, J. Heller, B. Bay, K. Ischebeck, H. Eberle, M. Langguth, M. Uhlmann und H. Grammer konnte, wie im Vorjahr, wieder einen hervorragenden 3. Platz von 121 Staffeln erlaufen. Sie benötigten für die ca. 42 km 2:30:01 Std. Sie mussten sich nur den Spezialisten der LG Würm Athletik (2:21:56 Std.) und wieder knapp dem TSV Feldafing (2:27:55 Std.) geschlagen geben.
Die 1. Damenstaffel in der Besetzung M. Corwell, U. Belschner, L. Grenzebach, I. Rait, S. Seide, N. Laznicka, M. Paternoster, A. Ehinger, A. Caspari und A. Heller kam bei 39 Staffeln auch auf einen sehr guten 4. Platz in 3:04:31 Std. Hier siegte die Staffel des TSV Feldafing in 2:57:39 Std.
Aber auch unsere zweiten Mannschaften schafften noch respektable Platzierungen.
Damen II (Böttscher, M. Sitzberger, E. Kotthaus, Kindermann, Rapert, M. Langguth, U. Kotthaus, Meckbach-Eckstein, Hartmann, N. Guyot) landete in 3:35:18 Std. auf Platz 21 und die Herren II (S. Sitzberger, W. Grösch, R. Kotthaus, K. Fischer, M. Eizinger, H. Moosmann, Leonhard, S. Werkmeister, G. Guyot, J. Heyn) lagen noch in der ersten Hälfte des Feldes in 3:11:45 Std. auf dem 58. Platz.
Es war insgesamt wieder eine gelungene Veranstaltung!

| **24. Landkreislauf Starnberg in Pöcking - 11. Oktober 2008** | | | |
|---|---|---|---|
| **Platz** *Damen/Herren* | **Platz** *Da./He. Landkreis* | **Mannschaft** | **Zeit** |
| 4 | 3 | TV Planegg-Krailling Herren I | 2:30:01 |
| 5 | 4 | TV Planegg Krailling Damen I | 3:04:31 |
| 64 | 58 | TV Planegg-Krailling Herren II | 3:11:45 |
| 22 | 21 | TV Planegg Krailling Damen II | 3:35:18 |
| 168 Finisher Mannschaften | | | |

Landkreislauf Starnberg

Landkreislauf Starnberg

## 12. Oktober 2008: München Marathon

Obwohl schon unser 7. bzw. 8. Marathon bleibt der Respekt vor der Strecke und eine gewisse Demut vor dem Start. Bei allen anderen Zielen: oberstes Ziel ist immer, gesund und mit einem Lächeln ins Ziel zu kommen. In diesem Jahr ging es uns jenseits dieses Ziels nicht um Bestzeiten, sondern der Marathon war der zweite Teil des München Hero, bei dem der München Triathlon und der Marathon zusammen unter 8 Stunden bewältigt werden müssen. Für Jürgen, der beim Triathlon schneller war, ein komfortables Unterfangen, er hätte für den Marathon 4:46 Zeit gehabt, während für mich 4:18:39 übriggeblieben waren. Das „was wäre wenn“ geisterte nach der mittelmäßigen Generalprobe beim Tölzer Isarlauf zwar durch meinen Kopf, aber eigentlich wußte ich, daß ein 6-Minuten-Schnitt gut machbar ist.
über 20 °C etwas zu warmen Temperaturen. Wir begannen den Marathon zusammen, bei km 6 war Jürgen am Beginn des Englischen Gartens plötzlich weg, aber es muß sowieso jeder sein eigenes Tempo finden und ich hatte es im Gefühl, daß ich ihn ca. bei km 35 „kriegen“ würde.
Wir sind beide eigentlich keine großen Fans der City-Marathons, laufen lieber kleinere Marathons in schöner Landschaft, aber die Teile in der Innenstadt, vor allem am Marienplatz, Odeonsplatz und Siegestor waren schon doch beeindruckend, vor allem für Zugereiste wie uns. Allerdings hätten wir gedacht, daß an der Strecke mehr Stimmung wäre.
Wie gedacht sah ich bei ca. km 34 weiter vorn etwas großes schwarz-rotes – und bei km 35 hatte ich Jürgen. Da er sich ja Zeit lassen konnte und dann auch wollte, ich dagegen mein gleichmäßiges Tempo nicht aufgeben durfte, lief ich ihm bei km 37 davon und schaffte es, ihm insgesamt noch 5 Minuten abzunehmen. Der Zieleinlauf ins Olympia-Stadion war ein echtes Erlebnis. Nun dürfen wir uns beide München Heros nennen – und warum sollten wir das eigentlich im nächsten Jahr nicht noch einmal machen – diesmal mit systematischerem Training und ein Stück schneller?
*Katrin Mattusch*

| **23. München Marathon - 42.195 km Lauf - 12. Oktober 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 440 | 116 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 4:15:22 |
| *Herren* | | | | | |
| 200 | 61 | Benjamin Bay | 1966 | M40 | 3:03:04 |
| 1522 | 202 | Marcel Uhlmann | 1976 | M30 | 3:41:01 |
| 3545 | 625 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 4:20:33 |
| 5733 Finisher (4776 Männer / 957 Frauen) | | | | | |

Benjamin - München Marathon

## 09. November 2008: Teufelsberg-Crosslauf

Ausnahmsweise war das Wetter in diesem Jahr fast "frühlingshaft", so dass man den Lauf durch die Aubinger Lohe durchaus auch genießen hätte können, wären da nicht immer wieder diese Steigungen. 5 Schwächler hatten sich angemeldet und zogen ihre Runden durchs hüglige Gelände, angefeuert durch Helga, Manni und Karl.

| **34. Teufelsberg-Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 09. November 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 15 | 3 | Alexandra Ehinger | 1970 | W35 | 51:26 |
| 34 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 59:01 |
| *Herren* | | | | | |
| 82 | 4 | Jan Heller | 1951 | M55 | 46:17 |
| 108 | 7 | Gilles Guyot | 1950 | M55 | 48:49 |
| 134 | 2 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 52:35 |
| 212 Finisher (167 Männer / 45 Frauen) | | | | | |

Jan, Edith, Rainer - Teufelsberglauf, Bilder © ESV Neuaubing

## 14. Dezember 2008: Ismaninger Winterlaufserie 2008/2009, Lauf 1

Bei doch recht kaltem Wetter haben es sich einige Schwächler nicht nehmen lassen und sind bei diesem Standard Winterlauf an den Start gegangen.Bei den Damen der Klasse W60 konnten zwei Schwächlerinnen sogar einen Doppelsieg landen.

| **Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1 - 12.8 km Lauf - 14. Dezember 2008** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** *Gesamt* | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| 428 | 5 | Katharina Berger | 1966 | W40 | 1:00:31 |
| 482 | 12 | Gilles Guyot | 1950 | M55 | 1:01:40 |
| 686 | 4 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 1:05:48 |
| 726 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 1:06:35 |
| 850 | 145 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 1:09:26 |
| 874 | 25 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 1:10:09 |
| 968 | 2 | Edith Kotthaus | 1944 | W60 | 1:12:59 |
| 1313 Finisher | | | | | |

Rainer, Anita, Edith, Gilles, Peter - Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1

## 31. Dezember 2008: MRRC Silvesterlauf München

Der MRRC veranstaltete inzwischen zum 25. Mal den Silvesterlauf im Münchener Olympiapark. Unter den ca. 3000 Teilnehmern konnte man auch einige Schwächler entdecken.

| 25. MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2008 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Platz** | **PlatzAK** | **Name** | **JG** | **AK** | **Zeit** |
| *Damen* | | | | | |
| 169 | 39 | Katrin Mattusch | 1970 | W40 | 52:21 |
| 302 | 3 | Edith Kotthaus | 1944 | W60 | 55:52 |
| *Herren* | | | | | |
| 515 | 19 | Gilles Guyot | 1950 | M55 | 46:24 |
| 940 | 167 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 51:32 |
| 998 | 10 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 50:57 |
| 2457 Finisher (1649 Männer / 763 Frauen) | | | | | |