

TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON



Archiv 2009

18. Januar 2009: Ismaninger Winterlaufserie 2008/2009, Lauf 2

| 18. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 16.8 km Lauf – 18. Januar 2009 | | | | | |
|---|---------|------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 364 | 5 | Katharina Berger | 1966 | W40 | 1:18:54 |
| 593 | 4 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 1:25:37 |
| 679 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 1:28:01 |
| 713 | 119 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 1:29:05 |
| 804 | 24 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 1:32:11 |
| 873 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 1:34:47 |
| 1171 Finisher | | | | | |



Jürgen, Katrin - Ismaninger Winterlaufserie Lauf 2

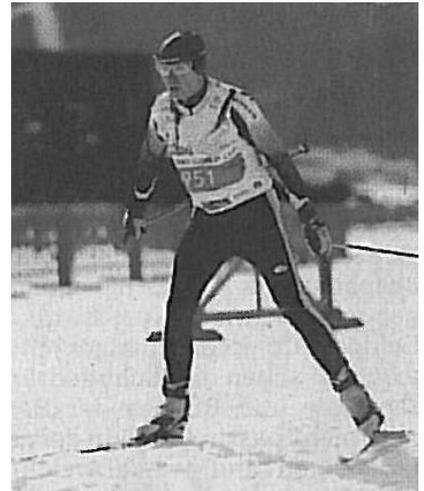
18. Januar 2009: Dolomitenlauf in Lienz, Österreich (60 km Skilanglauf)

Helmut Grammer war auf Skiern beim Dolomitenlauf in Lienz über 42 km am Start.

| Dolomitenlauf – 60 km Skilanglauf (Skating) – 18. Januar 2009 | | | | | |
|---|---------|----------------|------|------|------------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 327 | 123 | Helmut Grammer | 1960 | MAK2 | 3:40:20,82 |
| 557 Finisher | | | | | |

30. Januar - 06. Februar 2009: Senioren WM Skilanglauf in Autrans, Frankreich

Vom 30. Januar bis 6. Februar 2009 fanden die 29. Senioren Weltmeisterschaften im Skilanglauf in Autrans bei Grenoble statt. Gerhard Krauss gewann dabei den Weltmeistertitel über 5 km in der freien Technik (Klasse M11 - 80-84 Jahre) sowie die Bronzemedaille über 10 km in der freien Technik (Klasse M11 - 80-84 Jahre). Herzlichen Glückwunsch zu diesen hervorragenden Leistungen!



| Senioren WM Skilanglauf - 5 km frei Technik - 30. Jan - 06. Feb 2009 | | | | |
|--|----------------|------|-----|---------|
| PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| 1 | Gerhard Krauss | 1928 | M11 | 20:37,7 |

| Senioren WM Skilanglauf - 10 km frei Technik - 30. Jan - 06. Feb 2009 | | | | |
|---|----------------|------|-----|---------|
| PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| 3 | Gerhard Krauss | 1928 | M11 | 40:42,3 |

Gerhard - Senioren Skilanglauf WM

08. Februar 2009: Koasalauf - St. Johann, Österreich (45 km Skilanglauf)

Nach vielen gemeinsamen Trainingstagen im Schnee bekam meine bessere Hälfte Lust auf einen „Langen“. Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen – wir sprechen über Langlaufen.

Unsere Wahl fiel auf den Koasalauf, der für einen Ersttäter ein gemäßigtes Profil aufweist.

Wir haben unsere Planung aber ohne die Wetterfee gemacht. In der Woche vor dem Wettkampf brachte ein Warmwettereinbruch die Piste zum Schmelzen und Schneefall am Wettkampftag die Veranstalter zur kurzfristigen Verlegung des Skatingbewerbes auf die klassische Strecke, die am Samstag befahren wurde und noch genug Schnee aufwies.

Als wir am Sonntag auf das Höhenprofil blickten wussten wir wieso es dort mehr Schnee gab. Am Ende sollten es über 800 Höhenmeter gewesen sein.

Ausgerüstet mit 3 Geltuben für den Energienachschub und viel Optimismus gingen wir an den Start. Ca. 500 Starter (45 km, 30km und 20km) gingen gleichzeitig auf die Strecke. So einen Start beim Langlaufen kann man recht gut mit dem Massenstart beim Triathlon vergleichen. Jeder will nach vorne und man muss aufpassen, dass man nicht einen Stock zwischen die Beine bekommt.

Der Schneefall der uns seit dem Morgen in eine romantische Stimmung versetzte, hatte aber eine stark regulierende Wirkung. Es gab nur eine Spur, die befahrbar war. Ein Schritt zur Seite in den Schnee brachte einen zum Stehen und erstickte jedes Überholmanöver im Ansatz. Jetzt rächte sich die Nachmeldung, durch die man in die letzte Startgruppe gereiht wurde. Deshalb konnte man nur geduldig das Tempo der Vordermänner- bzw. frauen aufnehmen. Dies ging so bis ca. km 20, bis sich die 20er und 30er auf den Rückweg machten. Von km 10 bis km 40 ging es nur bergauf bzw. bergab. Der stumpfe Schnee und die kaum vorhandene Skatingspur waren aber ein Kontrastprogramm zu meinen Dolomitenlauf vor drei Wochen mit idealen Konditionen.

Kurz nach meiner Wende bei km 30 sah ich auf der Gegenspurs Susanne noch relativ locker die Steigung nehmen. Da wusste ich, dass der Rest für sie kein Problem sein sollte.

Auf dem Rückweg gab es weniger Verkehr und ich konnte noch einige Starter überholen.



Auf den letzten 5 km gab es das gleiche Bild wie am Anfang. Meine Gruppe von 10 Läufern wurde vom ersten Mann bestimmt. Sprich - es war ein lockeres Auslaufen ohne die Chance eines Überholens. Das erzwungene ruhigere Tempo hatte aber den Vorteil, dass ich mich im Ziel relativ rasch wieder erholt habe und dadurch noch Energie hatte, um meine bessere Hälfte auf den letzten Kilometern begleiten zu können

Auf den letzten Metern hatte Susanne noch genügend Power um den Einlauf richtig genießen zu können. Als die Finisher-Medaille um ihren Hals hing waren alle Anstrengungen und Flüche, die ihr während der vergangenen Stunden über die Lippen gekommen sind, vergessen.

Als sie mich bei der Finisherparty auf eine Ausschreibung zu einem 6-Stunden-Lauf in Mittersill hinwies, wusste ich, dass der Koasalauf sicher nicht der letzte gemeinsame „Lange“ war.

Helmut Grammer

| Koasalauf, St. Johann – 45 km Skilanglauf (Skating) – 08. Februar 2009 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 224 | 81 | Helmut Grammer | 1960 | M40 | 3:03:29 |
| 324 | 9 | Susanne Grammer | 1960 | W40 | 4:11:00 |
| 332 Finisher | | | | | |

15. Februar 2009: Ismaninger Winterlaufserie 2008/2009, Lauf 3

Trotz widriger Verhältnisse bei Kälte und Schneeglätte haben fünf Schwächler den dritten Lauf der Ismaninger Winterlaufserie mit Bravour bestanden.

| 18. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 21.1 km – 15. Februar 2009 | | | | | |
|---|---------|------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 493 | 11 | Katharina Berger | 1966 | W40 | 1:50:45 |
| 557 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 1:54:26 |
| 775 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 2:05:23 |
| 802 | 144 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 2:08:12 |
| 811 | 37 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 2:09:05 |
| 940 Finisher | | | | | |



Katrin, Jürgen - Ismaning Lauf 3



Start zum 3. Lauf der Ismaninger Winterlaufserie

15. Februar 2009: Ismaninger Winterlaufserie 2008/2009 Seriengesamtwertung

| 18. Ismaninger Winterlaufserie 2008/2009 Gesamtwertung | | | | | | | | |
|--|---------|------------------|------|-----|---------|---------|---------|-----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Lauf 1 | Lauf 2 | Lauf 3 | Ges. Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | | | | |
| 30 | 7 | Katharina Berger | 1966 | W40 | 1:00:31 | 1:18:54 | 1:50:45 | 4:10:10 |
| 43 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 1:06:35 | 1:28:01 | 1:54:26 | 4:29:02 |
| 79 | 21 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 1:10:09 | 1:32:11 | 2:09:05 | 4:51:25 |
| 81 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 1:12:59 | 1:34:47 | 2:05:23 | 4:53:09 |
| <i>Herren</i> | | | | | | | | |
| 416 | 90 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 1:09:26 | 1:29:05 | 2:08:12 | 4:46:43 |
| 490 Finisher | | | | | | | | |



Edith, Rainer, Anita - Ismaninger Winterlaufserie

08. März 2009: Westparklauf

Beim Westparklauf war Anita wieder fleißig und erfolgreich. Margit und Stefan testeten zum ersten Mal in der Saison 2009 ihre Leistungen. Anita und Margit kehrten mit Siegen in ihren Altersklassen zurück. Stefan startete mit einer soliden Leistung in das Wettkampfsjahr 2009.

| Westparklauf – 10 km – 08. März 2009 | | | | | |
|---------------------------------------|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 13 | 1 | Margit Paternoster | 1954 | W55 | 46:57 |
| 22 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 49.14 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 145 | 37 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 46:42 |
| 354 Finisher (261 Männer / 93 Frauen) | | | | | |



Stefan, Margit - Westparklauf, Bilder © Martin Schmitz



Anita - Westparklauf, Bild © Martin Schmitz

15. März 2009: Frühjahrs-Halbmarathon Gröbenzell

Anita setzt ihre persönliche Wettkampf-Serie erfolgreich fort. Wie schon in Ismaning kehrt sie als Altersklassensiegerin zurück. Anita ist gut ins Jahr 2009 gestartet und eine unser fleißigsten Starterinnen bisher.

| Frühjahrs-Halbmarathon Gröbenzell – 21.1 km Lauf - 15. März 2009 | | | | | |
|--|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> 126 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 1:45:25 |

19. April 2009: Halbmarathon Augsburg

Ernst Beldzik hat sich nach einiger Zeit wieder an einen Halbmarathon getraut. Er blieb unter zwei Stunden. Insgesamt ist Ernst als 246 von insgesamt 273 Läufern ins Ziel gekommen. Nach längerer verletzungsbedingter Pause ein respektabler Wiedereinstieg.

| Halbmarathon Augsburg – 21.1 km Lauf – 19. April 2009 | | | | | |
|---|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> 246 | 21 | Ernst Beldzik | 1952 | M55 | 1:57:43 |
| 337 Finisher (273 Männer / 64 Frauen) | | | | | |

26. April 2009: Hamburg Marathon

Im Doppelpack und mit dem inneren Schweinehund im Gepäck

Von diesem Stadtmarathon, dem zweitgrößten in Deutschland nach Berlin, hatten Margit und ich schon viel gehört und so war es für dieses Jahr unser Wunsch, Hamburg laufend kennen zu lernen.

Walter Grösch schloss sich uns ebenfalls an und so starteten wir am 24. 4. 2009 ab Memmingen per Flugzeug nach Hamburg.

Margit und ich hatten uns monatelang intensiv vorbereitet, Walter hatte lieber „heimlich“ trainiert. Unser aller Ziel aber war, eine gute Zeit zu laufen und lächelnd die Ziellinie überqueren zu können.

Am Tag vor dem Lauf besuchten Margit und ich noch die Sportmesse, um die neuesten Trends zu begutachten und am Stand der Firma Greif holten wir uns unser „Fett“ ab und ließen uns gleichzeitig voraussagen, wie unsere Endzeit sein würde unter der Berücksichtigung der 10km-Zeit, des Gewichts und des gemessenen Körperfettanteils. Na ja, ich war letztlich 4 Minuten schneller als vorhergesagt, Margit 2 Minuten.

Am nächsten Morgen standen wir pünktlich aber schrecklich aufgereggt mit ca. 20.000 weiteren Teilnehmern um 9.00 Uhr am Start in St. Pauli kurz vor der berühmten Reeperbahn. Zu diesem frühen Zeitpunkt waren freilich weder leichte Mädchen noch schwere Jungs zu sehen und so konnten wir uns voll auf unseren Lauf konzentrieren. Nach dem Startschuss ging es über die Elbchaussee zum Fischmarkt und weiter zu den Landungsbrücken. Hier hatten wir bereits die ersten 10 km in den Beinen und mit einer Zeit von genau 51 Minuten waren wir auch gut unterwegs. Margit und ich liefen zusammen, Walter hatten wir aus den Augen verloren, er war – wie wir später im Ziel feststellten – zu diesem Zeitpunkt ca. 2 Minuten vor uns. Weiter ging es jetzt über den berühmten Jungfernstieg und an der Binnenalster entlang, wo wir die 20km-Marke erreichten. Unser Tempo war immer noch gleich schnell, die Durchgangszeit beim Halbmarathon war 1.48 Std. Langsam machte uns die Hitze zu schaffen, es waren mittlerweile 24 Grad und wir mussten immer öfter zur Flasche greifen. Bei km 30, den wir in 2.35 Std. passierten, hatte Margit einen kleinen Einbruch, sodass ich die letzten Kilometer alleine weiter lief. Als ich dann glücklich das Ziel erreichte, blieb die Uhr bei

3.42 Std. stehen. Margit hatte sich wieder erholt und überquerte in 3.44 Std. die Finishline.

Walter war schon im Ziel in der sehr guten Zeit von 3.33 Std. und wir waren alle 3 sehr glücklich, unsere selbst gesteckten Ziele erreicht zu haben.

Margit wurde übrigens 9. in ihrer AK von 125 Teilnehmerinnen und ich war von 31 gestarteten Frauen in meiner AK 3. Insgesamt waren es 4 wunderschöne wenn auch anstrengende Tage in Hamburg, die wir sehr genossen haben.

Anita Caspari

ps. Heute hat mir Rainer Kotthaus zum 2. Platz in meiner AK gratuliert. Und siehe da, ich bin mittlerweile auf den 2. Platz gerutscht. Vielleicht war jemand aus einer falschen AK bei den 60.er mit dabei.

| Hamburg Marathon – 42.195 km Lauf – 26. April 2009 | | | | | |
|--|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 263 | 2 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 3:42:31 |
| 301 | 9 | Margit Paternoster | 1954 | W55 | 3:44:50 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 2332 | 216 | Walter Grösch | 1955 | M50 | 3:33.26 |
| 18350 Finisher (14707 Männer / 3649 Frauen) | | | | | |



Margit, Walter, Anita - Hamburg Marathon



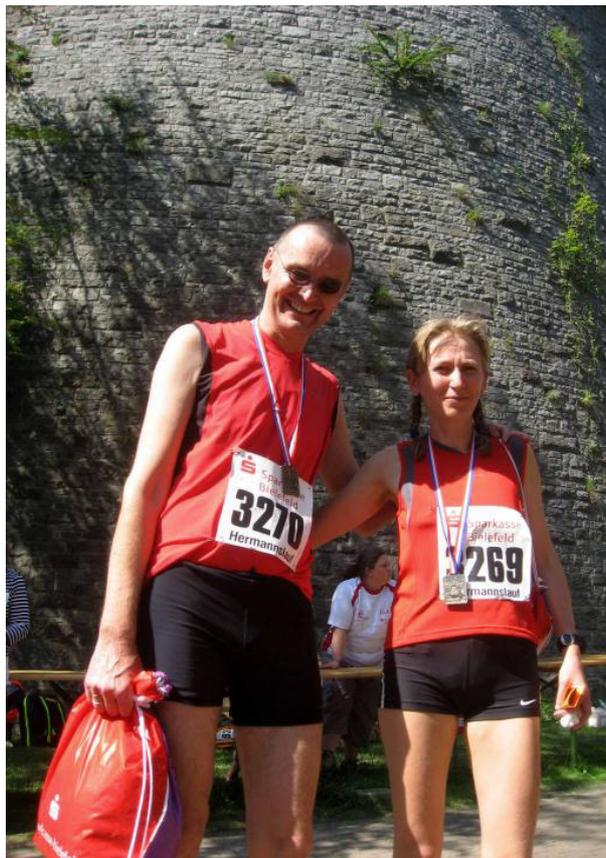
Margit, Anita - Hamburg Marathon

26. April 2009: Hermannslauf Bielefeld

Der Hermann war ein tolles Erlebnis, es war unser 5. und der erste, den wir als Genusslauf gelaufen sind, was bei der Wärme auch gut war. Wir haben die schöne Gegend und die Stimmung wirklich genossen. Da wir den Hermann ja langsam gelaufen sind, kam der Muskelkater später und ging früher.

Katrin Mattusch

| Hermannslauf Bielefeld – 31.1 km Lauf – 515 Hm - 26. April 2009 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 554 | 139 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 3:30:31 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 3360 | 712 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 3:30:28 |
| 5596 Finisher | | | | | |



Jürgen, Katrin - Hermannslauf

01. Mai 2009: Dachauer Frühjahrslauf

| Dachauer Frühjahrslauf – 10 km – 01. Mai 2009 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 293 | 53 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 51:29 |
| 298 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 51:43 |
| 405 Finisher | | | | | |

01. Mai 2009: Wallberg Berglauf

Nur 4 Tage nach meinem Marathon in Hamburg entschloss ich mich zum ersten Mal überhaupt einen Berglauf in Angriff zu nehmen und da kam mir der Wallberglauf gerade recht. Um 9.00 Uhr früh stand ich mit ca. 300 Mitstreitern an der Talstation der Wallbergbahn und ließ mich inspirieren von der für mich völlig neuen Atmosphäre. Um mich herum lauter muskelbepackte Läuferinnen und Läufer, die offenbar schon einiges auf dem Gebiet Berglaufen aufzuweisen hatten. Ein Läufer war sogar barfuss. Um 10.30 Uhr dann endlich der Startschuss und da ahnte ich noch nicht, wie schwer die nächste Stunde werden sollte. Sofort ging es ziemlich steil bergauf. Aber auch danach wurde es nicht wesentlich flacher und viele gingen hier bereits. Langsam kam ich über die Baumgrenze und der Blick auf das herrliche Panorama um mich herum belohnte doch etwas für die Mühen. Unter mir der Tegernsee und um mich herum Hirschberg, Setzberg, Schinder und Bisserkogel. Nach 54 Minuten erreichte ich durch immer noch viel Schnee laufend das Ziel. Ich hatte nicht nur meinen inneren Schweinehund besiegt, sondern auch den 1. Platz von 4 in meiner AK erreicht. Von 49 gestarteten Frauen wurde ich als eine der ältesten Teilnehmerinnen immerhin 21. Es war auch dank des herrlichen Wetters ein großartiges Erlebnis, das ich sicher wiederholen werde.

Anita Caspari

| Wallberg Berglauf – 5.3 km – 830 Hm - 01. Mai 2009 | | | | | |
|--|---------|---------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 21 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 54:54 |
| 284 Finisher (235 Männer / 49 Frauen) | | | | | |



Anita - Wallberg Berglauf



Anita - Wallberg Berglauf

10. Mai 2009: Sport Ruscher Duathlon Krailling (9,7 km / 40 km / 4,8 km)

Der TV Planegg-Krailling veranstaltete die Offene Bayerische Meisterschaft sowie die Oberbayerische Meisterschaft im Duathlon. Christine Grammer belegte dabei einen hervorragenden 2. Gesamtrang bei den Frauen.

| Sport Ruscher Duathlon Krailling – 9.7 km Lauf / 40 km Rad / 4.8 km Lauf – 10. Mai 2009 | | | | | | | | |
|---|---------|-------------------|------|-----|--------|---------|--------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Lauf 1 | Rad | Lauf 2 | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 2 | 2 | Christine Grammer | 1982 | W25 | 38:01 | 1:06:32 | 19:26 | 2:03:59 |
| 219 Finisher (180 Männer / 39 Frauen) | | | | | | | | |



Bilder © Robert Gerigk

17. Mai 2009: Vierkirchner Turmlauf

| 4. Vierkirchner Turmlauf – 13.4 km Lauf – 17. Mai 2009 | | | | | |
|--|---------|-------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> 63 | 9 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 1:15:50 |
| 113 Finisher (90 Männer / 23 Frauen) | | | | | |

17. Mai 2009: Weißlinger Seelauf

| Weißlinger Seelauf – 10 km Lauf – 17. Mai 2009 | | | | | |
|--|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 14 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 49:43 |
| 26 | 6 | Susanne Grammer | 1960 | W45 | 51:32 |
| <i>Herren</i> 37 | 8 | Helmut Grammer | 1960 | M45 | 42:57 |
| 51 | 8 | Marcel Uhlmann | 1976 | M30 | 44:03 |
| 75 | 14 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 46:20 |
| 315 Finisher (221 Männer / 94 Frauen) | | | | | |



Anita – Weißlinger Seelauf



Stefan, Helmut - Weißlinger Seelauf



Helmut – Weßlinger Seelauf



Marcel - Weßlinger Seelauf

24. Mai 2009: Gebirgstäler Halbmarathon Oberstdorf

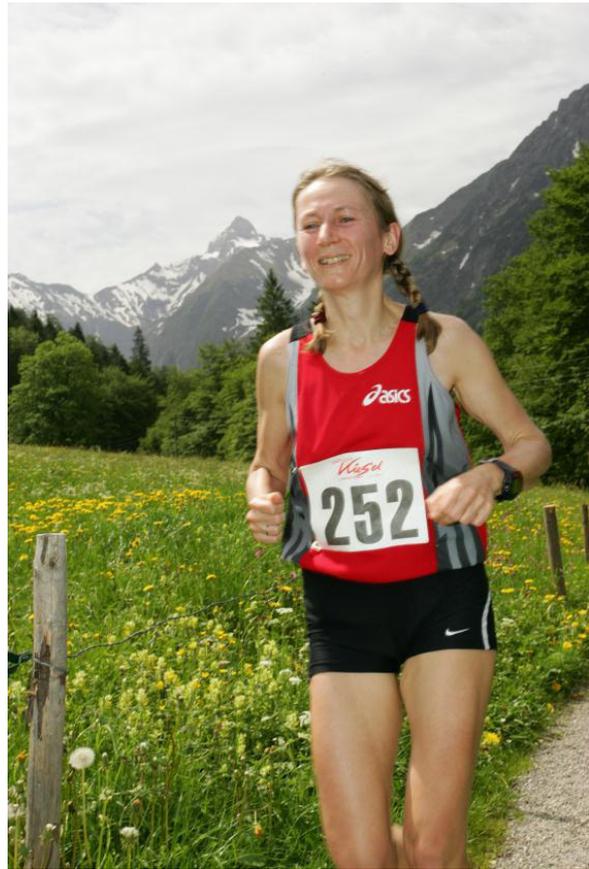
Nach einem Jahr in München waren wir über die Hausberge noch nicht hinausgekommen, hatten die "richtigen" Berge immer nur aus der Ferne sehnsüchtig bewundert. Da musste ein Lauf her, um das endlich zu ändern. Unsere Wahl fiel auf den Gebirgstälerlauf in Oberstdorf, der als Halbmarathon lang genug ist, um das Panorama ausführlich zu genießen und mit ca. 510 Höhenmetern dem bergbegeisterten Läufer ein paar nette Anstiege bietet.

Der einzige Wermutstropfen: der Lauf findet Sonntags statt, so dass wir uns, da wir das Wochenende in Oberstdorf verbringen wollten, am Samstag in punkto Bergwandern sehr zurückhalten mußten. Ungewohnt für uns, fuhren wir also mit Gondeln hinauf auf die Berge und wieder hinunter und nahmen nur oben ein paar Wanderpfade unter die Füße - die Beine haben es uns am Sonntag beim Lauf gedankt.

Wie der Name des Laufes sagt, führt er in Gebirgstäler hinein und eröffnet herrliche Ausblicke in diese. Start war in der Ortsmitte von Oberstdorf - interessanterweise starten die Damen 15 Minuten vor den Herren. Das Gute daran war aber, dass es mich zu schnellerem Laufen motiviert hat, denn im Gegensatz zu einem Hermannslauf vor einigen Jahren, wo der nach mir gestartete Jürgen leichtfüßig an mir vorbeischwebte, als ich gerade einen Tiefpunkt hatte, sollte mir das diesmal nicht passieren. Bei wunderschönstem Frühlingssonnenschein ging es an der Nebelhornbahn vorbei weit ins Trettachtal hinein mit Blick auf Trettachspitze und Kratzer, zurück lange bergab durch ein Waldstück mit schmalem Wurzelweg - hier gab es riskante Überholmanöver, weil die ersten Männer inzwischen herangelaufen waren. Mit Blick ins Illertal ging es weiter leicht bergab und wenn man denkt, das geht jetzt bis ins Ziel so, kommt ein netter knackiger Anstieg zum Wachwerden. Durchs Oytal ging es dann zurück nach Oberstdorf, wo man von zahlreichen Zuschauern empfangen wird. Ein ganz klein wenig von meinem 15 minütigen Vorsprung mußte ich zwar an Jürgen abgeben, aber am Ende waren es nur 59 Sekunden.

Katrin Mattusch

| Gebirgstäler HM Oberstdorf - 21.1 km Lauf - 594 Hm - 24. Mai 2009 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 75 | 18 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 2:05:33 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 353 | 72 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 2:04:33 |
| 529 Finisher (419 Männer / 110 Frauen) | | | | | |



Jürgen, Katrin - Gebirgstäler HM Oberstdorf

07. Juni 2009: Triathlon Bad Tölz (1,3 km / 40 km / 10 km)

Edith und Rainer Kotthaus gewannen beide ihre Altersklasse beim 21. Tölzer Triathlon.

| 21. Bad Tölzer Triathlon – 1.3 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf – 07. Juni 2009 | | | | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|---------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Swim | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 35 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 26:29 | 1:28:05 | 59:20 | 2:55:34 |
| <i>Herren</i> 186 | 1 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 25:00 | 1:24:06 | 52:44 | 2:41:51 |
| 286 Finisher (238 Männer / 48 Frauen) | | | | | | | | |

19. Juni 2009: Rad-Einzelzeitfahren Hadorf

| Rad-Einzelzeitfahren Hadorf – 1000m – 19. Juni 2009 | | | |
|---|------------------|------|----------|
| Platz | Name | JG | Zeit |
| <i>Gesamt</i> 14 | Christian Herdin | 1968 | 1:22 min |

20. Juni 2009: Tölzer Blomberglauf

Zwar hatten wir schon zweimal am nördlichsten Berglauf Deutschlands teilgenommen, den unser alter Verein in Borgholzhausen ausrichtet - aber mit ca. 200 Höhenmetern auf 4,6 km war das Ganze aus bayerischer Sicht nicht als richtiger Berglauf zu werten.

Um uns als wirkliche Bergläufer zu bewähren, wollten wir uns - angeregt durch meinen Bruder - zunächst beim Blomberglauf versuchen, um danach zu entscheiden, ob das nur "Verrückte" machen oder ob hier eine neue Leidenschaft beginnt. Den ganzen Tag schüttete es, für Juni war es eindeutig zu kalt und bevor wir uns auf den Weg machten, tauchte ab und zu der Gedanke auf, einfach zu Hause zu bleiben. Zum Glück taten wir das nicht und am Fuße des Blombergs angekommen, hörte es auf zu regnen. Beim Blomberglauf starten die Frauen 10 Minuten nach den Männern - warum ist nicht ganz klar, vielleicht aus Angst, dass die Frauen die besseren Bergkatzen sind und den Männern davonlaufen? Um so schöner war natürlich das Gefühl, unterwegs dann tatsächlich noch einige (wenige) Männer einzusammeln.

So blieb ich mit meiner Aufregung und der Ungewissheit, was mich denn da erwarten würde noch 10 Minuten allein, während Jürgen und mein Bruder, der uns das Ganze "eingebrockt" hatte, sich schon den Berg hochkämpften. Endlich ging es auch für mich los und ich war erstaunt, dass die ersten Kilometer erstaunlich schnell vorbeingingen, als ich meinen Rhythmus gefunden hatte und diesen stur durchlief. Nach km drei an einer Abbiegung auf einen Waldweg gab es sogar eine Verpflegungsstelle - warum wurde klar, je weiter wir den Weg hinaufliefen - es wurde immer steiler, aber Gehen kam nicht in Frage! Ich wartete sehnsüchtig auf das Kilometerschild mit der 4, aber es kam nicht - war ich so langsam geworden? Plötzlich rief mir jemand zu, noch 200 m - das mobilisierte die letzten Kräfte, auch wenn die 200 m sich eher wie 500 anfühlten. Am Ende des Waldstücks ging es sogar wenige Meter geradeaus, aber zum Ziel wollte noch ein letzter Anstieg genommen werden. Glücklicherweise im Ziel war ich froh, daß es an diesem Tag nicht noch 100 m weiter waren und genoss den tollen Bergblick als Belohnung. Mein Bruder und Jürgen warteten, wie ich rotgesichtig, und schon mit einem Bier in der Hand (das ist eben Bayern!) und wir waren uns einig - so etwas machen wir wieder!

Katrin Mattusch

| 26. Tölzer Blomberglauf - 4.6 km - 500 Hm - 20. Juni 2009 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 225 | 19 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 38:36,4 |
| 240 | 83 | Jürgen Lass | 1961 | M40 | 40:27,0 |
| 299 Finisher | | | | | |



Katrin - Blomberglauf

20. Juni 2009: Hexal Alpen Triathlon Schliersee/Spitzingsee (1,5 km / 40 km / 10 km)

Edith und Rainer Kotthaus gewannen beide ihre Altersklasse beim Alpen Triathlon.

| Hexal Alpen Triathlon – 1.5 km Schwimmen / 40 km Rad / 10 km Lauf – 20. Juni 2009 | | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|-------|---------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Swim | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 72 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 34:32 | 1:47:38 | 1:03:45 | 3:25:56 |
| <i>Herren</i> 410 | 1 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 32:55 | 1:37:17 | 55:17 | 3:05:31 |
| 642 Finisher (551 Männer / 91 Frauen) | | | | | | | | |

27. Juni 2009: Gautinger Gemeindelauf

Unsere Damen konnten erneut einen Sieg beim Gemeindelauf in Gauting feiern.

| Gautinger Gemeindelauf - 18.84 km Staffellauf - 27. Juni 2009 | | |
|---|--|------------|
| Platz | Mannschaft | Zeit |
| <i>Damen</i> 1 | TV Planegg-Krailling (Uli Belschner, Anita Caspari, Margit Paternoster, Eva Ansmann, Elfi Weber, Marion Etmüller) | 1:24:52,54 |
| <i>Herren</i> 18 | TV Planegg-Krailling (Stefan Werkmeister, Philipp Janeczek, Max von Stauffenberg, Michi Mader, Marcel Uhlmann) | 1:24:11,64 |
| 40 Finisher (Staffeln - 32 Männer / 8 Frauen) | | |



Damenmannschaft - Gautinger Gemeindelauf

28. Juni 2009: Münchner Stadtlauf

Es war interessant, sich bei dieser Massenveranstaltung durchs Feld zu pflügen. So viele Läufer hab ich schon lange nicht mehr gesehen. Wetter hat gehalten und bei gleichbleibenden 20° war das auch optimal zum Laufen. Mit Hilfe meines vorbereiteten Zeitplans hatte ich die Strecke gut im Griff und konnte zum Schluss auch noch etwas angreifen. So kam ich letztendlich glücklich ins Ziel und konnte die geplante 1:45 h sogar unterbieten.

Stefan Werkmeister

| Münchner Stadtlauf – 21.1 km Lauf – 28. Juni 2009 | | |
|---|------|---------|
| Name | JG | Zeit |
| Stefan Werkmeister | 1966 | 1:44:18 |

05. Juli 2009: Nonstop Triathlon Bamberg (1,5 km / 39 km / 10 km)

Der erste Triathlon in diesem Jahr und der erste mit unseren Rennrädern sollte uns nach Bamberg führen: Jürgen hatte drei Jahre seines Studiums in Bamberg verbracht und wir beide lieben dieses nette, beschauliche Städtchen mit seinen vielen Bierkellern, auf denen der Franke bei schönem Wetter sitzt. Nun sollten wir Bamberg aus einer anderen Perspektive kennenlernen.

Der Nonstop-Triathlon Bamberg ist eine kleine feine, familiäre Veranstaltung, bei der auf der Olympischen Distanz, so hatten die alten Ergebnislisten gezeigt, die "breite Masse" fehlt. Eigentlich wollte ich nicht da anfangen, wo ich im letzten Jahr am Mondsee aufgehört hatte und den Besenwagen in diesem Jahr anderen überlassen. Bedingt durch unseren Australienurlaub zur besten Triathlon-Saison-Vorbereitungszeit hatten wir erst Anfang Mai mit dem Training der "anderen beiden Disziplinen" begonnen - ganz wohl war mir also nicht. Aber steigern konnten wir uns ja im Laufe der Saison immer noch. Zur Verstärkung nahmen wir als Coaches meine beiden Brüder mit, die das Geschehen dokumentierten, uns anfeuerten und uns mit Zwischenzeiten versorgten.

Am Morgen beim Abholen der Startunterlagen empfing uns ein kräftiger Gewitterguss, der, abgesehen von einem ganz kleinen Schauer beim Radfahren, aber der einzige des Tages bleiben sollte. Geschwommen wird in Bamberg in einem toten Nebenarm der Regnitz. Gelernt haben wir beim Schwimmen, dass man den Neoprenanzug doch wenigstens einmal wieder ausprobieren sollte nach dem Winter - er passte zwar noch, aber es fühlte sich bei uns beiden mindestens die Hälfte der Schwimmstrecke lang an, als ob wir nicht genug Luft bekämen. Das Schwimmen war diesmal für uns beide gefühlt die schlimmste Disziplin, obwohl die Zeiten viel besser als im letzten Jahr waren. Meine Schwimmbrille beschlug gleich zu Anfang, so dass ich außer grün fast nichts sehen konnte, Wasserpflanzen griffen nach meinen Beinen, auf der



Rücktour am anderen Ufer gab es immer wieder kalte Strömungen, die sich unangenehm anfühlten. Ich muß wohl sehr froh ausgesehen haben, als ich endlich zum Rad rennen durfte - der Kommentar meiner Brüder: sie lacht noch. Die Radstrecke führt mit 290 gut erträglichen Höhenmetern durch Dörfer rund um Bamberg und das Flitzen auf dem Rennrad machte richtig Spaß - Jürgen legte hier den Grundstein für seine erste Zeit deutlich unter 3 Stunden, ich hatte irgendwann die freundlichen Helfer der Polizei als Besenwagen hinter mir, die mich auf fränkisch anfeuerten. Dafür sah bei mir das Laufen dann von Anfang an runder aus als bei Jürgen, obwohl wir am Ende beide unsere besten Triathlon-10 km liefen. Aber ich musste ja noch das Besenrad, einen freundlichen älteren Herrn, mit dem ich mich nett unterhielt, abschütteln. Es dauerte bis km 9 bis ich den anderen Läufer, der noch auf der Strecke war, vor mir auftauchen sah. Etwa 200 m später hatte ich ihn und ließ ihn nicht mehr herankommen. Die Wettkampfanalyse nahmen wir dann, wie es sich in Bamberg gehört, bei einem Rauchbier im Schlenkerla vor.

Katrin Mattusch

20. Nonstop Triathlon Bamberg - 1.5 km Schwimmen - 39 km Rad - 10 km Lauf - 05. Juli 2009

| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
|---------------|---------|-----------------|------|-----|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Damen 26 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 43:06 | 2:59 | 1:36:18 | 1:44 | 52:30 | 3:16:38 |
| Herren 189 | 32 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 37:19 | 2:24 | 1:20:16 | 0:49 | 53:14 | 2:54:15 |

218 Finisher (192 Männer / 26 Frauen)

26. Juli 2009: Dextro Energy Triathlon Hamburg (1,5 km / 40 km / 10 km)

Edith und Rainer Kotthaus gewannen beide ihre Altersklasse beim Dextro Energy Triathlon Hamburg.

| Dextro Energy Triathlon Hamburg - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 26. Juli 2009 | | | | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-------|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 251 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | WSEN6 | 34:18 | 6:22 | 1:17:03 | 4:22 | 59:41 | 3:01:46 |
| <i>Herren</i> 1354 | 1 | Rainer Kotthaus | 1941 | MSEN6 | 32:03 | 5:22 | 1:12:26 | 3:50 | 52:42 | 2:46:52 |

26. Juli 2009: Velonale München - 40 km Rad-Einzelzeitfahren

| Velonale München - 40 km Rad-Einzelzeitfahren - 26. Juli 2009 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 11 | 3 | Katrin Mattusch | 1967 | 2W | 1:19:36 |
| <i>Herren</i> 117 | 46 | Jürgen Lass | 1961 | 2M | 1:09:06 |
| 135 Finisher (123 Männer / 112 Frauen) | | | | | |

26. Juli 2009: SVF Funkstreife Triathlon Wörthsee (1,5 km / 40 km / 10 km)

| SVF Funkstreife Triathlon Wörthsee - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 26. Juli 2009 | | | | | |
|--|---------|----------------|------|------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Ges.Zeit |
| <i>Herren</i> 113 | 8 | Michael Mader | 1955 | TM50 | 2:23:58 |
| 207 | 29 | Marcel Uhlmann | 1976 | TM30 | 2:36:50 |
| 437 Finisher (332 Männer / 75 Frauen) | | | | | |



Marcel, Michael - Triathlon Wörthsee

Mai bis Juli 2009: Karlsfelder Läufercup

Christine Grammer gewann den Karlsfelder Läufercup!

| Karlsfelder Läufercup - Mai bis Juli Juli 2009 | | | | | | |
|--|-------------------|------|----------|----------|----------|----------|
| Platz | Name | JG | 3000m | 5000m | 10000m | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 1 | Christine Grammer | 1982 | 10:44,79 | 18:36,97 | 38:52,55 | 1:08:14 |

31. Juli 2009: Teamlauf Feldafing

| Teamlauf Feldafing - pro Runde ca. 1.15 km - 31. Juli 2009 | | | | | |
|--|---------|------------------------------------|-------|--------|---------|
| Platz | PlatzAK | Team | AK | Runden | Zeit |
| <i>Gesamt</i> 35 | 4 | Alexandra Ehinger / Stephan Rosche | Mix 2 | 12 | 1:02:31 |
| 40 | 6 | Jürgen Lass / Katrin Mattusch | Mix 2 | 12 | 1:04:49 |
| 49 Finisher (Teams) | | | | | |

01./02. August 2009: M-Schwimmt - 24h Schwimmen München

An einem 24-Stunden-Schwimmen wollten wir uns schon seit längerem mal versuchen. Es ist zwar sicher ungewöhnlich, das im Sommer drinnen, in einer Schwimmhalle zu veranstalten. Im Rückblick war dies aber eine gute Idee, denn wir hatten immer eine wohlige Wärme um uns, im Wasser wie draußen und genügend Platz und Ruhe (mit dem beruhigenden Geräusch der Schwimmer im Hintergrund) in den Pausen, was mit jedem Kilometer mehr, wichtiger wurde. Auf den Komfort unserer eigenen Betten wollten wir allerdings nicht verzichten und teilten uns die 24 Stunden in zwei Abschnitte ein, zwischen denen wir zum Schlafen nach Hause fuhren. Hat man einmal angefangen, will man mehr: eigentlich wollten wir ca. 5 Kilometer schwimmen, die hatten wir aber schon nach dem ersten Tag. Also hieß das neue Ziel 10 km. Als das am zweiten Tag geschafft war, war uns die Lust aber immer noch nicht ausgegangen und noch genügend Zeit bis zum Ende der 24 Stunden, also noch einmal 2 Kilometer. Damit gaben wir uns fürs erste zufrieden, freuten uns, mit "nur" 12 Kilometern doch recht weit vorn im Feld gelandet zu sein und gingen im Bewusstsein nach Hause, daß im nächsten Jahr noch eine Steigerung möglich ist.

Katrin Mattusch

| M-Schwimmt - 24h Schwimmen München 01./02. August 2009 | | | |
|--|-----------------|------|---------|
| Platz | Name | JG | Distanz |
| <i>Damen</i> 24 | Katrin Mattusch | 1967 | 12000 m |
| <i>Herren</i> 16 | Jürgen Lass | 1961 | 12000 m |
| 159 Finisher (90 Männer / 69 Frauen) | | | |

02. August 2009: Ironman 70.3 Antwerpen, Belgien (1,9 km / 90 km / 21 km)

Susanne, Christine und Helmut Grammer waren am 2. August gemeinsam in Antwerpen und haben sich der Herausforderung der halben Ironmandistanz gestellt. Alle erzielten gute Ergebnisse.

| Ironman 70.3 Antwerpen – 1.9 km Schwimmen / 90 km Rad / 21 km Lauf – 02. August 2009 | | | | | | | |
|--|-------------------|------|-----|-------|---------|---------|----------|
| PlatzAK | Name | JG | AK | Swim | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| 9 | Christine Grammer | 1982 | PRO | 28:21 | 2:39:53 | 1:31:37 | 4:46:07 |
| 3 | Susanne Grammer | 1960 | W45 | 33:26 | 2:53:23 | 1:58:12 | 5:31:32 |
| 59 | Helmut Grammer | 1960 | M45 | 37:45 | 3:00:05 | 1:42:46 | 5:28:42 |

08. August 2009: Dachauer Straßenlauf

| Dachauer Straßenlauf - 10 km Lauf - 08. August 2009 | | | | | |
|---|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 136 | 24 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 44:09 |
| 248 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 49:49 |
| 259 | 37 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 50:28 |
| 379 Finisher | | | | | |

15. August 2009: Mainfranken Triathlon Kitzingen (1,75 km / 41,5 km / 10 km)

Da der Triathlon in Tutzing abgesagt wurde, entschlossen wir uns, die Themen Triathlon in Franken und Schwimmen in Flüssen mit dem 1. Mainfrankentriathlon in Kitzingen fortzusetzen und dabei das Thema Radfahren mit Anstiegen ein klein wenig - auf 345 Höhenmeter - zu steigern. Glücklicherweise fand der Triathlon an einem Samstagmorgen statt, so dass die Verlockungen der Weingegend um Dettelbach, die nebenan ist, ruhigen Gewissens auf den Rest des Wochenendes verschoben werden konnten.

Dieser, obwohl zum erstenmal stattfindende Triathlon war ausgezeichnet organisiert und erfreute sich auch auf der Olympischen Distanz eines erstaunlichen und breiten Zuspruchs, so dass sich die Frage des Besenwagens diesmal nicht stellte (außerdem waren wir nun ja auch viel besser trainiert). Zum Schwimmstart, der wegen der Strömung auf 1750 m verlängerten Schwimmstrecke, ging es mit eigens dafür gecharterten Bussen. Noch kurz vor dem Start passierten große Lastkähne den Main, dann war er für die Triathleten reserviert und unter zwei Brücken hindurch ging es den Main hinab. Die Strömung merkte man beim Schwimmen nicht, wohl aber beim Blick auf die Uhr beim Schwimmausstieg. Die Wechselzone befand sich direkt am Ufer des Mains - bisher der Triathlon der kürzesten Wege. Bei der Wettkampfbesprechung hatte man uns vor der anspruchsvollen Radstrecke fast Angst gemacht. Ja, sie ging durch Weinberge und hatte einige längere Anstiege - aber alles gut zu fahren und gefühlt nicht wirklich schwer. Diesmal überholte ich mich beim Radfahren mit einigen Damen, ich fuhr ihnen bergauf weg, sie mir bergab. Ich taxierte sie genauer und beschloss gegen Ende, nicht unnötig Kraft mit Aufholjagden zu vergeuden - auf der Laufstrecke würde ich sie sicher kriegen. Das war richtig - die erste hatte ich nach weniger als einem km, die zweite nach 3 km. Trotz der Hitze, die Laufstrecke ging immer in der Sonne am Main entlang, kam ich richtig in Fahrt und konnte, gut gekühlt durch Duschen oder Wassergüsse von Helfern an den Verpflegungsstationen, noch einige Damen und Herren hinter mir lassen und meine Laufzeit von Bamberg noch etwas verbessern. Beim Laufen freue ich mich dann auch immer darauf, endlich Jürgen zu sehen, der mir auf dem Rad immer so weit enteilt und zu wissen, daß er gut durchgekommen ist. Was ihn diesmal wohl nicht so freute, war die Tatsache, dass ich nur noch 3 km hinter ihm war und den Abstand bis ins Ziel noch etwas verkürzte. Am Ende freuten wir uns beide über einen gelungenen Triathlontag, den wir auf einem Weinfest in der schönen Gegend und mit einer kleinen Wanderung durch die Weinberge ausklingen ließen.

Katrin Mattusch

| 1. Mainfranken Triathlon Kitzingen - 1.75 km Schwimmen - 41,5 km Rad - 10 km Lauf - 15. August 2009 | | | | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | | | | | | |
| 24 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 31:39 | 2:35 | 1:36:28 | 1:05 | 52:26 | 3:04:18 |
| <i>Herren</i> | | | | | | | | | | |
| 142 | 16 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 29:32 | 2:39 | 1:22:19 | 1:02 | 57:19 | 2:53:24 |
| 185 Finisher (156 Männer / 29 Frauen) | | | | | | | | | | |

16. August 2009: Gößweinsteiner Marktlaufl

Wenn mir an diesem Morgen, dem Tag nach dem Triathlon in Kitzingen, jemand gesagt hätte, ich würde heute a) einen Laufwettkampf bestreiten, es wäre b) mein insgesamt 100. Laufwettkampf und ich würde c) die Frauenwertung gewinnen - ich hätte denjenigen glatt ausgelacht. Nach dem Triathlon in Kitzingen hatten wir uns spontan entschlossen, noch einen Abstecher in die Fränkische Schweiz zu machen. An den ersten Ausläufern der Fränkischen Schweiz machten wir eine kleine Wanderung, um die müden Beine zu lockern und landeten dann zur Mittagszeit in Gößweinstein, einem netten kleinen Städtchen mit Wallfahrtskirche und Ritterburg, umgeben von viel Wald, aus dem ab und an Felsen hervorlugen. Es war gerade Bürgerfest und, nachdem wir uns mit Weißwurst und Weißbier gestärkt hatten, wollten wir in der Touristinformation die Wandermöglichkeiten erkunden. Dort fiel uns ein Schild auf: heute 14:00 Marktlaufl. Fragen konnte ja nicht schaden und da es nur 5,6 km sein sollten und noch 1,5 Stunden Zeit bis zum Start waren, meldeten wir uns kurzentschlossen an.

Ein kleines Starterfeld fand sich bei Start und Ziel vor der Wallfahrtskirche in glühender Hitze ein, darunter nur drei Frauen. Da musste doch etwas drin sein. Beherzt nahm ich die erste der vier Runden, die bergauf und bergab durch die Stadt führten, in Angriff und lag von Beginn an vorn, ein ganz neues Gefühl. Das wollte ich natürlich auskosten und motivierte meine doch etwas schweren Beine immer wieder, nicht nachzulassen, was, wohl auch dank "Weißbierdoping" gelang. Am Ende konnte ich die Frauenkonkurrenz deutlich für mich entscheiden und wurde sogar noch mit 100 € und einem Gasthausgutschein belohnt, den wir am Abend auch gleich einlösten.

Katrin Mattusch



| Gößweinsteiner Marktlaufl - 5.6 km Lauf - 16. August 2009 | | | |
|---|-----------------|------|-------|
| Platz | Name | JG | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | |
| 1 | Katrin Mattusch | 1967 | 29:21 |
| <i>Herren</i> | | | |
| ? | Jürgen Lass | 1961 | 29:52 |
| 30 Finisher (27 Männer / 3 Frauen) | | | |

29. August 2009: 3MUC Sprinttriathlon, Oberschleißheim (0,75 km / 19,6 km / 5,1 km)

Relativ kurzfristig landete in meiner E-mailbox eine Einladung zu einem Sprinttriathlon an der Ruderregatta. Eigentlich hatten wir schon genügend Wettkämpfe hinter und noch ausreichend vor uns, aber einen Triathlon auf unserer Rennrad-Tempo-Trainingsstrecke konnten wir uns doch nicht entgehen lassen. Ob man die zwei Tage davor beim Wandern in den Bergen verbringen sollte, sei dahingestellt, aber zum Glück brauchten wir an diesem Tage andere als die vom Bergabwandern noch schmerzenden Muskeln.

Gut am Austragungsort Ruderregatta ist, dass alle Wege kurz sind, die Zuschauer die ganze Zeit alles hautnah miterleben können und man als Athlet die wirklich gute Stimmung richtig mitbekommt. Glücklicherweise hatte uns Karl vorgewarnt und wir die Wassertemperatur selbst noch ausprobiert - auch wenn man es dem Wasser in der Ruderregatta nicht ansieht, ohne Neoprenanzug geht hier nichts. Interessant war der Schwimmausstieg - ohne Helfer mussten wir uns auf die nach unten wegklappenden Pontons hochziehen, was laut "Videobeweis" meines Bruders bei allen zu den lustigsten Verrenkungen führte. Die Radstrecke führte viermal um die Regatta herum - natürlich wehte an diesem Tag ein kräftiger Wind, aber zum Glück auf der ersten langen Geraden, so dass man auf es auf der zweiten dann richtig laufen lassen konnte. Am Ende meiner letzten Radrunde hatte ich zwei Damen überholt, das Training gegen den Wind hatte sich doch ausgezahlt. Aus dem Augenwinkel sah ich Jürgen auf die zweite Laufrunde gehen und konnte ihn noch anfeuern. Dann durfte auch ich die drei Laufrunden in Angriff nehmen und stürmte los, denn es galt ja, in meiner Lieblingsdisziplin noch ein paar Plätze gutzumachen. Auf die Uhr achtete ich dabei nicht, erst in der zweiten Hälfte der letzten Runde wurde mir klar, dass es doch noch in Richtung 1:30 ging. Am Ende fehlten 12 Sekunden, um darunter zu bleiben - die hatte ich eindeutig beim ersten Wechsel beim Kampf mit meinen Radhandschuhen verschenkt.

Katrin Mattusch

| 3MUC Sprinttriathlon - 0.75 km Schwimmen - 19,6 km Rad - 5,1 km Lauf - 29. August 2009 | | | | | | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|------|-------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | | | | | | |
| 20 | 5 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 21:23 | 2:19 | 41:50 | 1:05 | 24:25 | 1:30:12 |
| <i>Herren</i> | | | | | | | | | | |
| 57 | 8 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 17:34 | 1:59 | 35:44 | 0:51 | 25:25 | 1:21:35 |
| 88 Finisher (65 Männer / 23 Frauen) | | | | | | | | | | |

02. September 2009: Landshuter Straßencup - 24 km Einzelzeitfahren Essenbach

| Einzelzeitfahren Essenbach - 24 km - 02. September 2009 | | | |
|---|------------------|------|-------|
| Platz | Name | JG | Zeit |
| <i>Herren</i> 24 | Christian Herdin | 1968 | 43:56 |

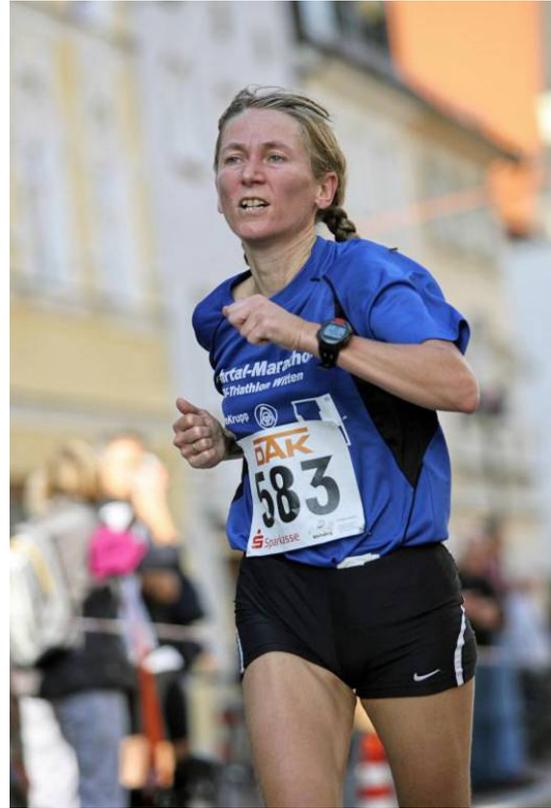


Christian - Einzelzeitfahren Essenbach

05. September 2009: Volksfestlauf Freising

Katrin Mattusch lief in Freising einen neue persönliche 10 km Bestzeit.

| 24. Volksfestlauf Freising - 10 km Lauf - 05. September 2009 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 19 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 48:09 |
| <i>Herren</i> 139 | 26 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 50:26 |
| 260 Finisher (203 Männer / 57 Frauen) | | | | | |



Jürgen, Katrin - Volksfestlauf Freising

06. September 2009: Achenseelauf

Wieder einmal Top Platzierungen in den Altersklassen durch unsere Damen, Platz 1 für Margit und Platz 2 für Anita.

| 10. Achenseelauf - 23.2 km Lauf - 170 Hm - 06. September 2009 | | | | | |
|---|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Gesamt | | | | | |
| 445 | 1 | Margit Paternoster | 1967 | W55 | 2:04:49 |
| 554 | 2 | Anita Caspari | 1961 | W60 | 2:09:59 |
| 1123 Finisher | | | | | |



Margit, Anita - Achenseelauf



Margit - Achenseelauf

06. September 2009: Ironman 70.3 Monaco (1,9 km / 90 km / 21.1 km)

An der Cote d'Azur ging es um einige der letzten Plätze für den Ironman Hawaii am 10. Oktober 2009. Edith Kotthaus hat sich mit dem Sieg in ihrer Altersklasse durch ihre Endzeit von 7:22:05 Stunden den Weg nach Kona geebnet. Christine Grammer startete nach dem Ironman 70.3 in Antwerpen ihre zweite Mitteldistanz nach rund vier Wochen Pause. Sie konnte den 11. Platz bei den Profidamen erringen. Somit verpasste sie knapp die besten Zehn und so die Preisgeldränge.

| Ironman 70.3 Monaco – 1.9 km Schwimmen / 90 km Rad / 21.1 km Lauf – 06. September 2009 | | | | | | | | |
|--|---------|-------------------|------|------|-------|---------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Swim | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Gesamt</i> 275 | 11 | Christine Grammer | 1982 | FPRO | 32:36 | 3:14:59 | 1:31:56 | 5:27:25 |
| 1044 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | F65 | 48:14 | 3:56:24 | 2:24:27 | 7:22:05 |
| 1130 Finisher | | | | | | | | |

12. September 2009: Triathlon Stockach (1,5 km / 37,6 km / 10,6 km)

Zum Jubiläum unseres 10. Triathlons insgesamt gönnten wir uns die schwerste aller bisherigen Strecken bei böigem Wind und kühlen Temperaturen. Geplant war eigentlich ein Stadtriathlon in Frankfurt, der aber wegen Terminüberschneidungen abgesagt wurde. Als wir uns auf den Weg nach Stockach am Bodensee machten, wussten wir allerdings nur vom Jubiläum, ein Streckenprofil der Veranstaltung gab es im Internet nicht und den Wetterbericht hatten wir auch nicht so genau gelesen.

Am Freibad angekommen, diesmal also kein Freiwasserschwimmen, fiel mir ein komisches Geräusch auf - die Absperrbänder knatterten im Wind. Der nächste Schreck beim Anblick des Höhenprofils der Radstrecke - zwei Dreiecke mit einem längeren linken Schenkel- es sollte in jeder Runde ca. 9 km nach oben, dann 5 km nach unten gehen und nur die Wege zu und zwischen den Runden sahen gerade aus. Egal, nun waren wir einmal mittendrin. Erst einmal mussten wir uns bis zum Schwimmstart warmhalten. Wir waren froh, als wir zum Start ins 23 °C warme Wasser durften.

Für Jürgen begann auf der uns zugewiesenen Bahn ein interessanter Zweikampf mit einer Athletin aus meiner Altersklasse, der sich über den gesamten Triathlon hinzog: beim Schwimmen lag er knapp vorn, beim Radfahren sie und beim Laufen konnte er dann, immer ihren Atem im Nacken, die entscheidenden sieben Sekunden herausholen. Die Radstrecke hatte wirklich einige nette Anstiege (u.a. 14 %) , aber auch von mir nicht besonders geliebte steile Abfahrten (18 %) und Serpentinien zu bieten, die durch den böigen Wind, der das Rad nach links drückte, erschwert wurden. Am Ende standen für die Radstrecke ca. 480 Höhenmeter zu buche. Als man es dann endlich rollen lassen konnte, war das Vergnügen auch schon vorbei - wenn es sein gemusst hätte, wäre ich aber auch noch eine dritte Runde gefahren - vielleicht erkennt man ja daran seine eigenen Fortschritte als Triathlet, denn früher war ich immer nur einfach froh, dass das Radfahren vorbei war. Die Laufstrecke wartete zum Warmwerden mit einem schönen langen Anstieg auf, der mich aber nicht weiter störte. Insgesamt waren verteilt auf fünf Runden ca. 200 Höhenmeter zu bewältigen. Etwas schwierig war die Orientierung, wo ich eigentlich lag und wen ich unbedingt überholen musste, denn durch die vielen Runden waren auch schon Läufer der nächsten Startblöcke unterwegs, nur die Startnummern gaben eine gewisse Orientierung. Also lieber einen oder eine mehr überholt, was sich am Ende auch auszahlte.

Katrin Mattusch

| 10. Triathlon Stockach - 1.5 km Schwimmen - 37,6 km Rad - 10,6 km Lauf - 12. September 2009 | | | | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|------|-------|------|---------|------|--------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 10 | 2 | Katrin Mattusch | 1967 | SEN1 | 40:17 | 3:10 | 1:44:07 | 1:22 | 57:245 | 3:23:20 |
| <i>Herren</i> 63 | 14 | Jürgen Lass | 1961 | SEN2 | 34:41 | 2:25 | 1:28:04 | 0:48 | 59:00 | 3:04:58 |
| 81 Finisher (70 Männer / 11 Frauen) | | | | | | | | | | |

20. September 2009: Hörnle Berglauf, Bad Kohlgrub

Die nächste Gelegenheit zu einem Berglauf bot sich eine Woche nach dem letzten Triathlon in diesem Jahr, der uns mit Berg beim Radfahren und Laufen schon gut eingestimmt hatte, am Hörnle bei Bad Kohlgrub. Der Lauf sollte mit 6,9 km und 644 Höhenmetern noch etwas anspruchsvoller als am Blomberg im Juni werden, bot aber dafür laut Streckenprofil ab und zu auch eine flache Passage zum Erholen - oder wie sich später zeigen sollte für Positionskämpfe zwischen Geschwistern und in der W40. Diesmal starteten alle gemeinsam. Da keine Kilometer ausgeschildert waren, konnte man nur das Streckenprofil als Anhaltspunkt dafür, wie weit wir schon waren, nehmen. Das für mich beste Rezept war wieder, einen sturen Rhythmus zu laufen und diejenigen, die ab und an eine Gehpassage einlegten, auszublenden. Jürgen, den ich aus dem Augenwinkel irgendwo kurz hinter mir sah, hielt sich genauso an die "Abmachung" auf jeden Fall durchzulaufen. Auf einem Waldstück, wo außer Bäumen, Schotter und Anstieg nichts zu sehen war, kamen mir kleine Zweifel an der landschaftlichen Schönheit der Strecke, die aber kurz darauf, als Wiesen, kleine Felsen und Kühe ins Blickfeld kamen und der Weg etwas flacher wurde, davonflogen. Plötzlich hatte ich meinen Bruder eingeholt und hätte ihn sicher auch überholt - wenn es weiter bergauf gegangen wäre. Steinig leicht bergab ging es dem Ziel entgegen und er lief mir davon, ebenso wie zwei Damen aus der W40, die bergauf gegangen waren. Ich versuchte noch, wieder heranzukommen, wollte aber keinen Sturz riskieren, so dass ich am Ende mit 4,3 bzw. 4,8 Sekunden Rückstand auf die Damen vor mir vierte in meiner Altersklasse wurde. Mit etwas mehr Erfahrung sollte da im nächsten Jahr doch noch etwas drin sein! Schön war auch die Stimmung nach dem Lauf: dick eingepackt konnten wir sogar draußen vor der Hütte unser verdientes Weißbier genießen, es gab eine familiäre Siegerehrung, bei der jeder Teilnehmer persönlich eine Urkunde bekam, und nach unten ging es mit dem Sessellift ganz langsam schwebend durch eine wunderschöne friedliche Landschaft.

Katrin Mattusch

| 26. Hörnle Berglauf - 6.9 km - 644 Hm - 20. September 2009 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 9 | 4 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 52:16,1 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 58 | 10 | Jürgen Lass | 1961 | M40 | 55:33,5 |
| 79 Finisher (67 Männer / 12 Frauen) | | | | | |



Katrin, Peter, Jürgen - Hörnle Berglauf

20. September 2009: Berlin Marathon

| 36. Berlin Marathon - 42.195 km Lauf - 20. September 2009 | | | | | |
|---|---------|------------|------|------|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> 10418 | 966 | Hans Moock | 1956 | TM50 | 3:52:02 |

27. September 2009: Tölzer Isarlauf

| Tölzer Isarlauf - 30 km Lauf - 27. September 2009 | | | | | |
|---|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 11 | 4 | Alexandra Ehinger | 1970 | W30 | 2:53:09 |
| 12 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 2:53:33 |
| <i>Herren</i> 53 | 25 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 2:30:34 |
| 105 | 57 | Jürgen Lass | 1968 | M45 | 2:51:58 |

172 Finisher (133 Männer / 39 Frauen)

03. Oktober 2009: Gilching läuft - Rund um den Steinberg

| Gilching läuft - 4.8 km Lauf - 60 Hm - 03. Oktober 2009 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 20 | 4 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 24:11 |
| <i>Herren</i> 30 | 5 | Jürgen Lass | 1961 | M40 | 23:25 |

73 Finisher (41 Männer / 32 Frauen)



Jürgen, Katrin - Gilching läuft

10. Oktober 2009: Landkreislauf Starnberg in Breitbrunn

Während Jürgen und ich unseren ersten Landkreislauf bestritten, nahm Manni schon zum 25. mal teil und gehörte somit zum kleinen Kreis derer, die an allen bisherigen Landkreisläufen teilgenommen haben. Wenn man sieht, mit welcher Eleganz und Leichtigkeit er den Anstieg am Anfang der Runde förmlich hinaufschwebt, welche guten Zeiten er noch immer läuft und wie er Sportlergeist mit Vernunft verbindet, dann kann man nur sagen: Manni nehmen wir uns als Vorbild!

Wahrscheinlich war es in jedem der 25 Jahre schwierig, die Mannschaften zusammenzubekommen, in diesem Jahr aber ganz besonders und so grenzte es fast an ein Wunder, daß wir am Ende mit zwei Herren- und einer Damenmannschaft antreten konnten. Hier ist ganz besonders Manni und unserem Neuzugang Thomas zu danken, aber auch allen, die sich in letzter Minute bereit erklärten, mitzumachen.

Was mir am Landkreislauf besonders gefällt, ist die Idee, durch die Teilnahme an diesem Lauf und das Training dafür, Menschen zu motivieren, mit dem Laufen zu beginnen, dabei zu bleiben, sich zu trauen, zum erstenmal oder nach langer Zeit wieder einmal an einem Wettkampf teilzunehmen, das zu geben, was an diesem Tag möglich ist. Das Ergebnis sollte dabei nicht im Mittelpunkt stehen, jeder ist ein Sieger. Im Jubiläumsjahr waren drei anspruchsvolle Strecken über 5,7 km, 4,3 km und 2,7 km rund um Breitbrunn am Ammersee zu bewältigen. 197 Staffeln gingen an den Start. Eine solche große Veranstaltung zu organisieren, fordert die Organisatoren wirklich - beeindruckend, wie reibungslos alles über die Bühne ging. Sogar Zelte zum Unterstellen für die angekündigten Regenschauer, die sich zum Glück erst gegen Ende kurz zeigten, gab es.

Katrin Mattusch

| Landkreislauf Starnberg in Breitbrunn – 10. Oktober 2009 | | | |
|--|----------------------------|--------------------------------|---------|
| Platz Damen/Herren | Platz Da./He. Landkreis | Mannschaft | Zeit |
| 12 | 11 | TV Planegg-Krailling Herren I | 2:37:20 |
| 83 | 70 | TV Planegg-Krailling Herren II | 3:09:27 |
| 25 | 24 | TV Planegg Krailling Damen | 3:29:36 |
| 195 Finisher Mannschaften | | | |



TV Planegg-Krailling - Landkreislauf Starnberg



Manni - Landkreislaf Starnberg



Sabine, Susanne - Landkreislaf Starnberg



Stefan - Landkreislaf Starnberg



Gilles, Jürgen - Landkreislaf Starnberg

10. Oktober 2009: Ironman World Championship Hawaii (3,8 km / 180 km / 42.195 km)

Vom Dachauer Hinterland über Monaco nach Hawaii

Vorbereitet durch lange Ausfahrten ins Dachauer Hinterland und viele, viele Laufrunden über den Teufelsberg in der Aubinger Lohe machten Rainer und ich uns Ende August auf den Weg nach Monaco, wo ich versuchen wollte, mich auf der Mitteldistanz für den Ironman auf Hawaii zu qualifizieren. Es galt, das Zeitlimit einzuhalten. Gegnerinnen gibt es in der „W65“ in Europa leider kaum noch. (Auf eine Dänin bin ich im Juli in Hamburg gestoßen, sonst war ich in diesem Jahr immer allein.) In der Nähe von Genf legten wir noch drei Trainingstage ein mit einigen heftigen Laufeinheiten und einer zügigen Auffahrt auf den Col de la Faucille im schönen Jura. Dann ging's weiter gen Süden. Am Rande der Provence lockte in der Ferne der Mont Ventoux. Drei Tage vor dem Wettkampf überließ ich die Radauffahrt meinem Coach und tankte im malerischen Dörfchen Mollans-sur-Ouveze lieber noch ein wenig Ruhe vor dem Sturm. Der blies uns am nächsten Tag an der Mittelmeerküste ins Gesicht. Die weißen Schaumkronen auf dem Wasser verhießen nichts Gutes, aber es blieben ja noch zwei Tage bis zum Start.

Zum malerischen Sonnenaufgang am Sonntagmorgen war es ruhig, das Meer spiegelglatt und die Wendebojen riesig groß - ideale Bedingungen. Nur der Trubel der vielen Athleten versetzte mich in ängstliche Stimmung. Schaffe ich das Zeitlimit? Tochter Ute, die mit ihrem Gerard auch angereist war, baute mich auf. Gerard war genauso angespannt, wie ich. Vor Ort hatte er mutig nachgemeldet, um sich einen krönenden Abschluss seines ersten Triathlon-Wettkampfjahres zu beschieren.

Die Radstrecke fuhr ich bewusst langsam. Ich kannte sie noch nicht, hatte aber schon Furchterregendes gehört: steil, viele Haarnadelkurven, teils schlechter Straßenbelag, unfallträchtig also (siehe Susannes und Helmut's Erlebnisse im Vorjahr). Mein Pech und gleichzeitig hilfreich war es, dass mir beim Aufbeißen eines Gelbeutels der Kleister über die schweissglatte rechte Hand lief. Die klebte dann wunderbar am Bremshebel und gab Sicherheit bei den kurvenreichen Abfahrten.

Das Laufen der viereinhalb Runden mit dem wohltuend kühlen „Formel 1 Tunnel“ und dem fünfmal zu bewältigenden gemeinen Anstieg zum Casino machte mir richtig Spaß. Normalerweise ist Laufen nicht meine Stärke. Das Training in der Aubinger Lohe zahlte sich jetzt aus. Die Dusche aus dem Gartenschlauch eines freundlichen Helfers kurz vor dem Casinoanstieg war toll. So gekühlt konnte ich hinauf laufen und musste nicht gehen, wie so viele. Ute wirkte als Antreiber am Anstieg. Hin und her gerissen zwischen Schatz und Mutter peitschte sie beide hinauf und legte dabei ähnlich viele Laufkilometer zurück, wie wir Wettkämpfer.

Mit Gerard im Nacken schaffte ich die Qualifikation für Hawaii in 7 Std. 22 Min. ohne Blessuren, ohne Krämpfe und ohne je in den „roten Bereich“ gekommen zu sein. Der Ironman in Kona konnte kommen.

Die drei Wochen bis zum Abflug mit „Hannes Hawaii-tours“ nutzten wir für den letzten Schliff. Rainer war unerbittlich, obwohl auch er lieber in den Biergarten gegangen wäre, den ich so liebe. Zweimal radelten wir 150 km, liefen zweimal 20 km, (je 6 Teufelsbergstunden) und schwammen fast täglich durch die „Entengrütze“ im Langwieder See. Es sollte nun reichen, und ich war froh, als das Rad endlich im Koffer war und meine Sportsachen verstaut waren. Ein einziges Mal zum Abschied noch Spare Ribs und Bier in der ‚Inselmühle‘, dann brachte uns Gerard morgens um drei Uhr zum Flughafen. Gut war es, dass wir mit den Gegebenheiten in Kona durch Rainers Start vor zwei Jahren vertraut waren. Das morgendliche Schwimmen in der Bucht vorm Pier gab mir ein Gefühl für



die Strömung, die Dünung und die Wellen. Es gehört zum „eisernen“ Ritual, wie auch das Muskelspiel beim Schaulaufen auf dem Alii Drive mit anschließendem Frühstück im ‚Lava Java‘ (sofern man dort ein freies Plätzchen findet).

Nützlicher für den Wettkampf ist der Transport zum nördlichen Wendepunkt der Radstrecke in Hawi, den Hannes „seinen“ Athleten und ihren Begleitern anbietet, damit sie beim Heimradeln Wind, Wetter und Straße kennenlernen können. Die überwiegend jugendlichen Athleten fahren voraus. Rainer mit seiner geliebten „Nuckelpinne“ und ich bildeten den Schluss. Rainer hatte seine Sonnenbrille im Hotel vergessen. Der Schweiß rann ihm in die Augen. Das mitgeführte Wasser, mit dem er sich die Augen wusch, fehlte dann, als die Austrocknung einsetzte. Riegel oder Banane hatte er auch nicht dabei, folglich kam er auf den Hungerast, und ich hielt, nachdem er sich ein paar Mal übergeben hatte, ein Auto an. Der Fahrer kannte das Problem. Es war nicht das erste Mal, dass er einen ausgetrockneten Radfahrer mitnahm. So fuhr ich in Sorge alleine hinterher und lernte den starken Gegen- und böigen Seitenwind von See her kennen.

Die Vorstellung, in fünf Tagen die doppelte Strecke zu radeln und anschließend einen Marathon zu laufen, war zu dem Zeitpunkt etwas bedrückend. Zweimal sind wir in den frühen Abendstunden noch am Meer gelaufen, und das war es dann mit der Vorbereitung vor Ort.

Die Atmosphäre in Kona ist einfach toll. Dennoch, die vielen Athleten mit ihren durchtrainierten Körpern ließen mich ziemlich nachdenklich werden. Mein Ziel war das Ankommen. Wir waren in unserer Altersklasse 5 Frauen, außer mir vier Amerikanerinnen, alle Kona-erfahren. Ich war wohl, wie ich erfuhr, die einzige, die noch nie eine Langdistanz absolviert hatte; einen Marathon einmal vor fast 20 Jahren, dessen Nachwehen ich in schlechter Erinnerung habe. Egal, ich wollte ins Ziel kommen, konzentrierte mich ganz auf meinen Wettkampf, vergaß die Konkurrenz.



Der Wettkampftag: Nachdem ich um 3 Uhr ein wenig gefrühstückt hatte, holte uns um 4 Uhr der Shuttlebus ab. Beim Rad, das am Vortag abgegeben wurde, kontrollierte ich die Reifen, stellte beruhigt fest, dass noch Luft drin war, platzierte die Flaschen und klebte jede Menge Riegel und Gels an den Rahmen.

Nachdem ich Rainer meinen Beutel mit der Wärmekleidung gegeben und eine letzte Aufmunterung entgegengenommen hatte, fühlte ich mich, umgeben von 1800 ‚Agegroupers‘, sehr alleine, als es zum Schwimmstart ging. Die Pros starteten um 06:45 Uhr und wir eine Viertelstunde später. Bis zur Startlinie mussten wir schwimmen. Entgegen Rainers Warnung hatte ich mich vorne eingereiht, wollte aber auch nicht mehr zurück schwimmen. Endlich feuert die Kanone und schon bin ich in der Waschmaschine. Nach kurzem Schleudergang im Schaum der schnellen Leute sind diese weg, und ich schwimme wieder oben. Ab jetzt habe ich meine Ruhe, kann mich an den bunten Fischen und an erstaunlich langen, leichten Zügen erfreuen.

Überraschend schnell bin ich am Schiff, das es zu umrunden gilt. Zurück wird es dann schwieriger, denn die Strömung hemmt das Vorwärtskommen, und die Wellen versperren die Sicht. Ein paar Mal wird mir von Wegweisern auf Surfboards die richtige Richtung gezeigt. Alles kostet Zeit. Ich war dann doch zufrieden, als ich endlich aus dem Wasser war und zum Umkleidezelt lief.

Der Service der vielen freundlichen Helfer war beeindruckend. Sie warteten schon mit dem Radbeutel auf mich, trockneten mich ab, zogen mir den Schwimmanzug aus und halfen mir in Hose und Hemd, Socken und Schuhe. Die Startnummer banden sie mir fix um, gaben mir einen Klaps auf den Po, und ich rannte beschwingt zum Rad, das leicht erkennbar ziemlich einsam dastand, denn zu den allerschnellsten Schwimmern gehöre ich ja nicht.

Schön war der Beginn der Radstrecke. Die Berge wurden von der noch milden Sonne rot bestrahlt, und ich erfreute mich an der Landschaft, der schwarzen Lava mit den gelben Grasbüscheln und weißen Aufschriften. Hin ging es wie von selbst. Bei km 55 sah und hörte ich die lärmende Hannes-Truppe. Rainer konnte gerade noch sein von Ute mitgegebenes Banner „GO, SPECHTLEIN, GO“ ausrollen, bevor ich vorbei war. Zu sehr war er mit der Gegenrichtung beschäftigt, aus der gerade Faris Al-Sultan, der zu diesem Zeitpunkt Führende, heranschoß. Auf der Strecke trank ich ca. 20 Liter, verdrückte 8 Gels und 4 Riegel. Den starken Wind von vorne und von der Seite kannte ich ja schon und kam so unbeschadet ohne Krämpfe zur ersehnten Wechselzone. Das Absteigen war ein wenig schwierig, aber die umsichtigen Helferinnen befreiten mich aus den Schuhen und gaben mir ein wenig Eis unter die heißen Fußsohlen. Nach 11 Min. ging ich etwas unrund auf die Laufstrecke. Rainer sah mich ankommen und gab mir - wie er später beichtete - keine große Chance, das Ziel zu erreichen. Nach und nach wurde das Laufen besser. Meine Devise war, nicht zu gehen, und ich hielt es eisern durch. Selbst am gefürchteten Anstieg vom ‚Energy Lab‘ zum Highway etwa bei Kilometer 30 ging ich nicht. Im Stockfinstern zu laufen war ungewohnt und schwierig, tröstlich die fluoreszierenden Ringe der übrigen noch mit Laufen Beschäftigten, die wie Glühwürmchen in der Tropennacht tanzten. Rainer kam mir die letzten 15 km entgegen, und wir liefen dann gemeinsam, was es viel einfacher machte. Lauwarme Hühnersuppe, Kola und Minipretzels hielten mich am Laufen. Auf der letzten Meile bekam ich durch das

aufmunternde „Great Job“ der vielen unermüdlich ausharrenden Zuschauer den zweiten Wind, und locker lief ich dem Ziel entgegen. Es war schon ein tolles Gefühl, die Rampe hochzulaufen und als Frau zu hören „You are an Ironman“! Es ist zwar keine so rühmliche Zeit, aber ich überstand alles ohne Blessuren und Krämpfe, und das war für mich das Entscheidende. Nun habe ich meinen Wunsch erfüllt. Es hat sich gelohnt, einmal ein halbes Jahr mehr zu trainieren, als gewöhnlich. Ich sage jedem, der sich diesen Traum von Hawaii erfüllen möchte: „Probier' es, Du kannst es schaffen!“

Ich danke allen, die an mich geglaubt haben, mir ganz fest die Daumen gedrückt haben und meinem lieben Mann, der mich dahin geführt hat.

Edith Kotthaus



Edith - Iron Man Hawaii

Ironman World Championship Hawaii – 3.8 km Schwimmen / 180 km Rad / 42.195 km Lauf – 11. Oktober 2009

| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Swim | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
|----------------|---------|----------------|------|-----|---------|---------|---------|----------|
| Gesamt 1634 | 4 | Edith Kotthaus | 1944 | F65 | 1:47:11 | 7:40:43 | 6:41:31 | 16:26:08 |
| 1650 Finisher | | | | | | | | |

11. Oktober 2009: M-Lauf München

| M-Lauf München - 10 km Lauf - 11. Oktober 2009 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 67 | 13 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 49:03 |
| <i>Herren</i> 497 | 48 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 48:56 |
| 2101 Finisher (1288 Männer / 813 Frauen) | | | | | |

11. Oktober 2009: München Marathon

| 24. München Marathon - 42.195 km Lauf - 11. Oktober 2009 | | | | | |
|--|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 417 | 78 | Alexandra Ehinger | 1970 | W35 | 4:09:15 |
| <i>Herren</i> 580 | 150 | Benjamin Bay | 1966 | M40 | 3:17:50 |
| 662 | 95 | Holger Eberle | 1960 | M45 | 3:19:55 |
| 953 | 80 | Walter Grösch | 1955 | M50 | 3:27:16 |
| 1649 | 378 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 3:41:00 |
| 5399 Finisher (4440 Männer / 959 Frauen) | | | | | |

24. Oktober 2009: Germeringer Stadtlauf

| Germeringer Stadtlauf - 10 km Lauf - 24. Oktober 2009 | | | | | |
|---|---------|--------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> 70 | 10 | Helmut Grammer | 1960 | M45 | 42:21 |
| 71 | 11 | Stefan Werkmeister | 1966 | M40 | 42:23 |
| 448 Finisher | | | | | |



Helmut - Germeringer Stadtlauf, Bild © SC Germering



Stefan - Germeringer Stadtlauf, Bild © SC Germering

08. November 2009: Teufelsberg-Crosslauf

| Teufelsberg-Crosslauf - 4.7 km Lauf - 08. November 2009 | | | | | |
|---|---------|------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 25 | 5 | Christian Herdin | 1968 | M40 | 21:32 |
| 45 Finisher (32 Männer / 13 Frauen) | | | | | |

| Teufelsberg-Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 08. November 2009 | | | | | |
|---|---------|-------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 16 | 5 | Alexandra Ehinger | 1970 | W35 | 51:41 |
| 19 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 52:18 |
| 21 | 5 | Susanne Grammer | 1960 | W45 | 52:45 |
| 35 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 58:16 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 114 | 23 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 51:52 |
| 124 | 3 | Rainer Kotthaus | 1941 | M65 | 53:06 |
| 199 Finisher (152 Männer / 47 Frauen) | | | | | |



Susanne, Edith, Alexandra - Teufelsberg-Crosslauf



Jürgen, Katrin, Rainer - Teufelsberg-Crosslauf

22. November 2009: Ironman Arizona - Tempe, AZ (3,8 km / 180 km / 42.195 km)

Frieren, Radfahren, Wandertag

Mein traditioneller USA-Urlaub bei den Fastners führte mich diesmal nach Arizona. Dank Achillessehne und Leistenbruch war an den sonst üblichen Marathon nicht zu denken. Also was tun? Machen wir halt einen Ironman!

Schwimmen:

Wüstenklima heißt im November: tagsüber angenehm warm, aber nachts ganz schön frisch. Und so war der See, oder besser gesagt der aufgestaute Fluss, auf meiner persönlichen Kälteskala, auf der angenehme Wassertemperaturen bei 30° Grad beginnen, ARSCHKALT! Zunächst war man damit beschäftigt seinen Platz zwischen 2800 Starten (in Worten: Zweitausendachthundert – und natürlich Massenstart) zu finden, aber nach der Hälfte der Strecke habe ich meine Hände und Füße nicht mehr gespürt und musste regelmäßig ein paar Meter Brust gegen die Krämpfe in den Beinen paddeln.

Wechsel 1:

Teil 1 „Neo ausziehen“ ging mit Unterstützung von 2 Helfern noch wunderbar. Teil 2 „Schuhe anziehen“ ging dafür gar nicht. Der Weg zum Wechsel war zwar ziemlich lang, aber das hat nicht gereicht um aufzutauen: kein Gefühl in Füßen und Fingern. Was ein Akt.

Rad:

Leider war nur etwa ein Viertel der Strecke in der Wüste, wo es sich lohnte auch mal in die Gegend zu kucken. Außerdem nervte der Wind aus der falschen Richtung, also war das Motto „Kopf runter und Gas geben“. Am Ende hatte ich etwa 600 Leute überholt. Not too bad.

Wechsel 2:

Kaum in der Vertikalen, machte sich schon mein Magen bemerkbar: „Oh, oh, wenn das mal gut geht.“

Laufen:

Es ging nicht gut. Am Ende des Tages kannte ich jedes PortaPotty (=Dixieklo) auf der Strecke. So musste ich meine ohnehin bescheidenen Ziele bezüglich Laufen noch mal kräftig nach unten revidieren. Und dann kam man noch 5 mal am Zielbereich vorbei, bevor man endlich in den Zielkanal einbiegen durfte. Da denkt man schon mal ans aussteigen. Das Gute an solch einem (nicht vorhandenem) Tempo ist, dass zwar das Fahrgestell schmerzt, man ansonsten aber weit weg von seinem Limit ist. So hat man viel Zeit zum Genießen. Und darüber nachzudenken, wie viel schneller es beim nächsten Mal geht, oder besser: läuft!

Rainer Tix

| ironman Arizona - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 22. November 2009 | | | | | | | | | | |
|--|---------|----------------|------|-----|---------|------|---------|------|---------|----------|
| Platz Gesamt | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W 1 | Rad | W 2 | Lauf | Ges.Zeit |
| 662 | 144 | Thomas Fastner | 1965 | M40 | 1:02:06 | 6:06 | 5:09:24 | 4:55 | 5:11:21 | 11:33:51 |
| 1167 | 133 | Rainer Tix | 1962 | M45 | 1:18:48 | 7:34 | 5:31:50 | 3:09 | 5:36:30 | 12:37:48 |
| 2516 Finisher | | | | | | | | | | |



Rainer - Ironman Arizona



Rainer - Ironman Arizona

31. Dezember 2009: Silvesterlauf Dießen

Der Silvesterlauf 2009 in Diessen am Ammersee war ein Superlauf mit guter Organisation. Das Wetter legte eine Regenpause genau beim Rennen ein. Insgesamt gingen 97 Teilnehmer über die 5 km an den Start. Christian Herdin wurde beim 5 Kilometerlauf guter 19. In seiner Altersklasse belegte er den 5. Platz von 14. Teilnehmern.

Beim 10 km Lauf waren 116 Sportler angetreten. Auf den letzten 10 Kilometern des Jahres konnte Katrin Mattusch dabei noch Platz 2 in der AK erringen. Jürgen Lass, Michael Mader und Peter Mattusch beendeten das Jahr 2009 auch sportlich und konnten sich über Zeiten knapp unter und über 50 Minuten freuen.

| 2. Silvesterlauf Dießen - 5 km Lauf - 31. Dezember 2009 | | | | | |
|---|---------|------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 19 | 5 | Christian Herdin | 1968 | M40 | 22:40 |
| 97 Finisher | | | | | |

| 2. Silvesterlauf Dießen - 10 km Lauf - 31. Dezember 2009 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> | | | | | |
| 50 | 11 | Peter Mattusch | 1962 | M45 | 48:30 |
| 53 | 7 | Michael Mader | 1955 | M50 | 48:42 |
| 57 | 12 | Jürgen Lass | 1961 | M45 | 50:59 |
| 65 | 2 | Katrin Mattusch | 1967 | W40 | 51:53 |
| 116 Finisher | | | | | |



Katrin - Silvesterlauf Dießen



Jürgen - Silvesterlauf Dießen

31. Dezember 2009: MRRC Silvesterlauf München

Anita beendete das Jahr 2009 mit einem weiteren Sieg in ihrer Altersklasse. Unter insgesamt 2208 Finishern belegte Anita den 81. Platz von 661 Frauen, Hans Mook wurde 556 von 1547 Männern. "Mit einer 47iger-Zeit habe ich mein Ziel von unter 50 Minuten erreicht", resümierte Hans Mook.

| MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2009 | | | | | |
|---|---------|---------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 81 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 50:24 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 556 | 45 | Hans Mook | 1956 | M50 | 47:41 |