TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON











Archiv 2010

21. Januar 2010: Ismaninger Winterlaufserie 2009/2010, Lauf 2

Ismaning	Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 16.8 km Lauf - 21. Januar 2010						
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
59	11	Katrin Mattusch	1967	W40	1:33:15		
132	2	Edith Kotthaus	1944	W65	1:44:01		
Herren							
382	73	Peter Mattusch	1962	M45	1:26:04		
524	5	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:31:40		
539	104	Jürgen Lass	1961	M45	1:32:33		
1020 Fini	1020 Finisher (798 Männer / 222 Frauen)						

21.-23. Januar 2010: Sparkassenmeisterschaft im Skilanglauf, Oberhof

Hier der Bericht von Gerhard Krauss:

Skilanglauf vom Feinsten

Die Krönung war der erste Wettkampf im Langlaufwinter, die Sparkassenmeisterschaften auf einem Teil der Biathlonstrecke mit Start und Ziel im imposanten Biathlonstadion. Der berühmte Birksteig war natürlich um einiges mühsamer als für die auch im steilen Anstieg noch elegant gleitenden Profis. Mein 3.Platz in der AK 70 und älter war ein mit viel Beifall honoriertes Highlight für mich.



24. Januar 2010: Dolomitenlauf in Lienz, Österreich (42 km Skilanglauf)

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

Dolomitenlauf - 42 km Skilanglauf (Skating) - 24. Januar 2010							
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
264	88	Helmut Grammer	1960	MAK2	2:41:04		
459 Finish	459 Finisher						

31. Januar 2010: Münchner Stadioncross Moosach

Beim Stadioncross München stellten die Schwächler im Hobbylauf über 5000m 5 von 13 Teilnehmern und waren damit stärkster Verein. Über vier Runden ging es bei gefühlt eisigem, aber sonnigem Winterwetter Böschungen hoch, scharf mit Kurve wieder runter, über zwei Hindernisse hinweg, durch Schnee und über Rasenstücke. Eine nette Beschäftigung am Sonntagnachmittag!

Münchner Stadioncross - 5000m Crosslauf - 31. Januar 2010						
Platz	Name	JG	Zeit			
Damen						
4	Katrin Mattusch	1967	25:45			
Herren						
4	Christian Herdin	1968	22:39			
5	Peter Mattusch	1962	22:41			
6	Jürgen Lass	1961	25:30			
8 Ernst Beldzik 1952 27:33						
13 Finis	13 Finisher (9 Männer / 4 Frauen)					





Peter, Katrin, Jürgen - Stadioncross Moosach

07. Februar 2010: König Ludwig Skilanglauf (21 km Skilanglauf)

Hier der Bericht von Gerhard Krauss:

Den Ludwig-Lauf in Oberammergau habe ich in bester Erinnerung. Um nicht übermütig zu werden, habe ich mich eingedenk meines Alters brav in die dritte Startgruppe eingereiht, Jutta an meiner Seite. Hinter uns hatten sich noch einige Hundert Läufer versammelt.

Zu meiner Verblüffung wurde ich nach dem Startschuss nicht nach hinten durchgereicht. Ich konnte mithalten mit der Meute und sah mich zum Überholen ermutigt, was beim Skating im dichten Feld gar nicht so einfach ist. Wie in alten Zeiten machte ich Tempo am Limit um im bekannten Engstellenstau nicht zu viel Wartezeit zu verlieren. Etwa 10 bis 15 Minuten Stopp waren dann doch viel mehr, als zum Verschnaufen nötig war.

Ich hatte einen guten Ski, oder "gutes Material" wofür sich die Profis bei ihren Serviceleuten bedanken. Für nasse Verhältnisse habe ich Skier mit optimaler Struktur und ein bewährtes Fluor-Wax. Wenn das Brett gut vom Fuß geht, lässt sich auch die Technik am besten umsetzen, das ist dann auch im Wettkampf purer Genuss.

Für die 21 Kilometer in der Freien Technik konnte ich im Ziel 1 Stunde und 39 Minuten ablesen. Meine Jutta, deren Kontakt ich schon gleich nach dem Start verloren hatte, kam nur 2 Minuten später an Mein einziger Konkurrent in meiner Altersklasse M80 muss unterwegs ausgiebig Brotzeit gemacht haben, denn er kam zwei und ein Viertel Stunden später ins Ziel, da waren wir schon längst zuhause.

König Ludwig Skilanglauf - 21 km freie Technik - 07. Februar 2010								
Platz	latz PlatzAK Name AK Zeit							
Damen								
118	2	Jutta Schippers-Krauss	D61	1:41:48				
Herren								
385	1	Gerhard Krauss	H81	1:39:59				
612 Fini	612 Finisher (457 Männer / 155 Frauen)							

07. Februar 2010: Indersdorfer Crosslauf

Nachdem wir am vergangenen Wochenende beim Moosacher Stadion Cross auf der Kurzstrecke angetreten waren, beschlossen Jürgen und ich es in Markt Indersdorf auf der längeren Distanz von 7,5 km zu versuchen.

Unsere spezielle Vorbereitung darauf konnte unterschiedlicher kaum sein. Während ich es mit kurzen Intervallen im Tiefschnee versuchte – teils "gejagt" von einem Schneepflug entlang des Gröbenbachs in Karlsfeld – probierte es Jürgen mit einem lockeren 20 km Lauf am Tag vor dem Wettkampf.

Die Laufstrecke war anspruchsvoll, pro Runde galt es einen steilen Rodelberg und 2 Böschungen zu erklimmen. Eine davon war sehr rutschig, aber man konnte sich an einem Baum festhalten und oben um die Kurve wuchten. Außerdem musste man durch eine Sandgrube laufen. Es waren 6 Runden zu absolvieren. Die Bodenbeschaffenheit war eines Crosslaufs würdig, Schnee, Schlamm sowie sehr feuchte Wiese.

Gleich vom Start weg befanden wir uns eher im hinteren Teil des Feldes und es wurde klar, dass hier hauptsächlich Spezialisten am Werke waren.

Die ersten 3 Runden liefen bei mir recht gut, in der vierten hatte ich dann einen kleinen Einbruch und musste einen der Karlsfelder Triathleten vorbeilassen. Es gelang mir aber, den Abstand nicht zu groß werden zu lassen. In der letzten Runde vor dem Anstieg zum Rodelberg war ich wieder an ihm dran und überlegte, wann ich den Angriff starten sollte. Bergab hieß es noch einmal aufzupassen, denn der Boden war hier mittlerweile recht rutschig. Nach dem Rodelberg führte die Laufstrecke eigentlich durch eine Sandgrube (die Weitsprunggrube), mein Gegner lief allerdings elegant daran vorbei, wie auch einige der Spitzenläufer, was aufgrund der an dieser Stelle ungenügenden Streckenabsperrung zwar möglich war aber mit fair play nichts zu tun hatte. Da ich einen ehrlichen Kampf wollte stapfte ich also zum letzten Mal durch die Sandgrube, schaltete dann den Turbo ein ging ca. 300m vor dem Ziel an dem Triathleten aus Karlsfeld vorbei. Nun ging es noch einmal eine kleine Böschung hinauf, dann waren es noch etwa 200m durch Schnee bis zum Ziel.

Ich konnte hören, wie die Frau oder Freundin des knapp hinter mir liegenden Karlsfelders rief: "Los den kriegst Du noch", dies war aber nur eine zusätzliche Motivation für mich denn ich dachte mir: "Einen Dreck kriegst Du", gab noch mal Gas und kam mit einer Sekunde Vorsprung vor ihm ins Ziel.

Am Ende waren Jürgen und ich zwar mit den Platzierungen nicht so zufrieden, dafür aber mit unseren Laufzeiten. Wir hatten viel Spaß bei dieser sehr gut organisierten Veranstaltung und werden hier im nächsten Jahr bestimmt wieder an den Start gehen.

Peter Mattusch

Indersdorfer Crosslauf - 7500m - 07. Februar 2010						
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
40 45	10 11	Peter Mattusch Jürgen Lass	1962 1961	M45 M45	34:05 37:38	
49 Finisher (49 Männer)						



Jürgen, Peter - Indersdorfer Crosslauf

14. Februar 2010: Koasalauf, St. Johann (51 km Skilanglauf)

Beim 38. Koasalauf in St. Johan waren drei Teilnehmer des TV Planegg-Krailling am Start: Susanne und Helmut Grammer sowie Michael Mader. 51 Kilometer Skating waren in einer Schleife rund um St. Johann in Tirol zu absolvieren. Helmut war unser Schellster in der Lopie. Michael folgte mit geringem Rückstand. Susanne war in ihrer Klasse schnell unterwegs.

Koasalauf, St. Johann - 51 km Skilanglauf (Skating) - 14. Februar 2010									
Platz	PlatzAK Name JG AK Zeit km/h min/k								
Gesamt									
266	90	Helmut Grammer	1960	M40	2:55:19	17,11	3:30		
300	40	Michael Mader	1955	M50	3:00:16	16,64	3:36		
396	13	Susanne Grammer	1960	W40	3:44:32	13,36	4:29		
408 Finish	408 Finisher (376 Männer / 32 Frauen)								

19. – 26. Februar 2010: Senioren Ski-Weltmeisterschaft in Falun, Schweden

Bei arktischer Kälte nahm Gerhard Kraus wieder einmal an der Senioren WM im Skilanglauf teil, die diesmal in Falun in Schweden stattfand. Die arktische Kälte war teilweise mit extremem Gegenwind gekoppelt. Die Teinehmer litten unter Temperaturen von bis zu - 25 °C und extrem stumpfem Schnee. Insbesondere die Skater hatten Probleme bei den weich gewordenen Anstiegen.

Gerhard startete unter diesen schweren Bedingungen über 10 und 15 km freie Technik. Er konnte zwar diesmal keine Medaille erringen - beeindruckend ist aber, unter diesen Bedingungen überhaupt teilzunehmen und das Ziel zu erreichen und zwar gesund!

Hier der Bericht von Gerhard:

Ein sportliches Fiasko in Schweden

Ein ernüchterndes Kontrastprogramm erwartete mich bei den Senioren WM im schwedischen Falun, auf der bekannten Weltcup-Strecke, bei Neuschnee und 17 Grad minus. Nicht allein die Kälte, der Neuschnee gab die Rätsel auf. Ich konnte dafür kein Rezept finden in meiner Wachskiste.

Die Starterfelder waren in allen Altersklassen ausgedünnt, bis auf die Skandinavier und Russen. Eisiger Gegenwind fauchte in meinen Rennanzug, ich kam mir vor wie nackt, hilflos der Kälte ausgeliefert. Erst oben im Wald war der Wind gebremst. Da hatte ich beim Kampf um den ersten Platz schon kapitulieren müssen, selbst den dritten Platz sah ich schwinden. Jeder Schritt wurde wie von Sandpapier gebremst, es war eine deprimierende Schinderei. Mir blieb nur der schwache Trost, dass es den allermeisten Deutschen ähnlich erging, einige Sieganwärter sind ausgestiegen.

30. Senioren Ski-WM in Falun - 10 km freie Technik - 19. – 26. Februar 2010					
PlatzAK	Name	AK	Zeit 1:04:39,1		
5	Gerhard Krauss	M11			

30. Senioren Ski-WM in Falun - 15 km freie Technik - 19. – 26. Februar 2010					
PlatzAK	Name	AK	Zeit 1:29:12,8		
4	Gerhard Krauss	M11			

21. Februar 2010: Ismaninger Winterlaufserie 2009/2010, Lauf 3

19. Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3 - 21.1 km - 21. Februar 2010						
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
72 142 Herren	19 1	Katrin Mattusch Edith Kotthaus	1967 1944	W40 W65	2:02:43 2:16:55	
412 497	85 107	Peter Mattusch Jürgen Lass	1962 1961	M45 M45	1:55:43 2:00:40	
920 Finis	920 Finisher (721 Männer / 198 Frauen)					

21. Februar 2010: 19. Ismaninger Winterlaufserie 2009/2010 Seriengesamtwertung

Die Ismaninger Winterlaufserie ist bekanntermaßen gut und stark aus der Triathlon-Abteilung des TV Planegg-Krailling besetzt. Diesen Winter haben sich besonders Edith, Katrin und Jürgen sowie Peter als fleißige Läufer hervorgetan. Alle haben bei schwierigen Witterungsbedingungen gute Läufe gezeigt.

19. Ism	19. Ismaninger Winterlaufserie 2009/2010 Gesamtwertung									
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit		
Damen										
41	10	Katrin Mattusch	1967	W40	1:07:07	1:33:15	2:02:43	4:43:05		
91	1	Edith Kotthaus	1944	W65	1:13:08	1:44:01	2:16:55	5:14:04		
Herren										
279	55	Peter Mattusch	1962	M45	1:06:33	1:26:04	1:55:43	4:28:20		
334	68	Jürgen Lass	1961	M45	1:06:05	1:32:33	2:00:40	4:39:18		
585 Fin	isher (460	Männer / 125 Frauen)	•	•		-		-		

585 Finisher (460 Männer / 125 Frauen)

07. März 2010: Westparklauf

Am Wochenende davor war schon Vorfrühlingswetter, beim Westparklauf hatte der Winter München wieder fest im Griff. Das hielt Anita und Susi nicht davon ab, sich in ihren Altersklassen W60 und W30 den Sieg über die 10 km zu sichern.

Westparklauf - 10 km - 07. März 2010							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
Damen							
13	1	Anita Caspari	1947	W60	51:26		
21	1	Susi Henke	1976	W30	53:21		
Herren							
191	13	Ernst Beldzik	1952	M55	57:58		
283 Finis	283 Finisher (213 Männer / 70 Frauen)						





Anita, Susi - Westparklauf, Bilder © Martin Schmitz



Ernst - Westparklauf, Bild @ Martin Schmitz

20. März 2010: Puchheimer Crosslauf

Beim Crosslauf in Puchheim waren unsere Triathleten besonders durch die Neuzugänge im Junioren- und Seniorenbereich stark vertreten und erreichten gute Platzierungen durch Phlipp Bofinger und Christopher Furtner in der männlichen Jugend B und Peter Mattusch in der M45.

Bei schönstem Frühlingswetter fand, ohne Schnee und Schlamm auf recht gut zu laufender Rasenstrecke, der zweite Puchheimer Crosslauf statt. Unsere Triathleten waren mit 5 Teilnehmern stark vertreten. Für gute Platzierungen sorgten insbesondere unsere Neuzugänge: in der männlichen Jugend B erliefen sich über 2000m Philipp Bofinger den 2. und Christopher Furtner den 3. Platz, in der M45 erreichte Peter Mattusch über 6000m den 2. Platz, Jürgen Lass wurde 4. Bei den Damen wurde Katrin Mattusch über 6000m 2. in der W40.

2. Puchheimer Crosslauf - 2000 m Crosslauf - 20. März 2010						
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
5 6	2 3	Philipp Bofinger Christopher Furtner	1994 1994	MJB MJB	10:15 10:17	
6 Finisher (4 Männer / 2 Frauen)						

2. Puchheimer Crosslauf - 6000 m Crosslauf - 20. März 2010								
Platz	PlatzAK Name JG AK Zeit							
Damen								
4	2	Katrin Mattusch	1967	W40	35:03			
Herren								
13	2	Peter Mattusch	1962	M45	29:59			
17	4	Jürgen Lass	1961	M45	32:48			
22 Finishe	22 Finisher (18 Männer / 4 Frauen)							







Jürgen, Peter, Katrin - Puchheimer Crosslauf





Katrin, Jürgen - Puchheimer Crosslauf

21. März 2010: Forstenrieder Volkslauf

Forstenrieder Volkslauf - 10 km Lauf - 21. März 2010								
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
164	1	Anita Caspari	1947	W60	49:33			
515 Finish	515 Finisher (344 Männer / 171 Frauen)							

Forstenrieder Volkslauf - 21.1 km Lauf - 21. März 2010							
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
152 352 537	12 4 1	Thomas Kaltner Rainer Kotthaus Edith Kotthaus	1958 1941 1944	M50 M65 W65	1:38:14 1:51:51 2:13:41		
572 Finish	572 Finisher (455 Männer / 117 Frauen)						

21. März 2010: Halbmarathonstaffel Gröbenzell

Warum nicht einmal einen Halbmarathon als Staffel laufen, dachten sich Katrin, Jürgen und Peter und gingen einen Tag nach dem Puchheimer Crosslauf in Gröbenzell schon wieder an den Start.

Halbmarathonstaffel Gröbenzell - 21.1 km Lauf - 21. März 2010						
Platz Gesamt	Name	Zeit				
2	TV Planegg-Krailling (Peter Mattusch, Jürgen Lass, Katrin Mattusch)	1:42:55				
2 Finisher	2 Finisher Teams					



Katrin, Jürgen, Peter – Halbmarathonstaffel Gröbenzell

27. März 2010: Stampfl Berglauf in Au am Inn

Bergläufe sind ein gutes Training für Triathleten, auch wenn sie, was die Platzierungen angeht, nicht so weit vorn mitlaufen können wie die Spezialisten ... Zum Einstieg in die Berglaufsaison machten sich 4 Schwächler auf den Weg nach Au am Inn zum Stampf-Berglauf - einem Bergsprint.

Eine liebevoll organisierte Veranstaltung, mit 283 Stampfl-Fans am Start, die meisten wohl Wiederholungstäter, was gut zu verstehen ist. Der erste Kilometer hat auf Feld- und Wiesenwegen nur einen kurzen Anstieg zu bieten, dann geht es flach durch die Stadttore des Klosters Au am Inn, nach Kilometer 2 wollen auf den verbleibenden 2,2 km die 213 Höhenmeter gewonnen werden und es geht nur noch bergauf, die letzten ca. 500 m sind dann wieder flacher und laden zu einem Endspurt ein. Oben gibt es nicht nur den herrlichen Berglick auf die Alpen gratis, sondern auch ein kostenloses Buffet mit Kuchen, Butterbrezn, Käsesemmeln und Bier!

Stampfl Berglauf - 4.2 km - 213 Hm - Bergsprint - 27. März 2010								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
38 Herren	7	Katrin Mattusch	1967	W40	25:37			
138	27	Peter Mattusch	1962	M45	23:05			
182	32	Jürgen Lass	1961	M45	25:15			
206 Teams	7	Ernst Beldzik	1952	M55	27:56			
33		TV Planegg-Krailling (Katrin Mattusch, Jürgen Lass, Peter Mattusch)			1:13:59			



Katrin, Peter, Jürgen - Stampfl Berglauf

10. April 2010: Benrather Volkslauf

Auch im Süden von Düsseldorf hat die Triathlon-Abteilung des TV Planegg-Krailling ein Wörtchen mitzureden wenn es um die Vergabe der Podestplätze in den Altersklassen geht.

Bei sonnigem Wetter waren etwa 1000 Läufer in den Düsseldorfer Stadtwald gekommen um beim 28. Benrather Volkslauf auf verschiedenen Strecken (5 km, 10 km, Halbmarathon) anzutreten. Peter Mattusch ging über die 5 km an den Start und kam als 3. in der M45 ins Ziel.

Benrather Volkslauf - 5 km Lauf - 10. April 2010								
Platz Herren								
25	3	Peter Mattusch	1962	M45	21:04			
128 Finish	128 Finisher (77 Männer / 51 Frauen)							



18. April 2010: CityBike Marathon München

Beim Citybike Marathon München mit Start und Ziel im Olympiapark war eine 79 km lange Mountainbike-Runde durch die Münchner City, das Isartal, über den Fröttmaninger Berg, vorbei an der Allianz Arena und der Ruderregatta zu bewältigen. Besonderes Schmankerl zum Schluß war die mit zahlreichen schwierigen Anstiegen und Geländeabfahrten gespickte Runde durch den Olympiapark. Jürgen Lass nutzte die Veranstaltung, um seine Radform nach dem langen Winter zu testen.

CityBike Marathon München - 79 km MTB - 18. April 2010								
Platz Herren Freizeitsportler	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
474	159	Jürgen Lass	1961	SEN1	3:48:53			
576 Finisher (509 Männer / 67 Frauen)								



Jürgen - CityBike Marathon

23. April 2010: Einzelzeitfahren Forstenried

Christian Herdin nahm in Forstenried beim Einzelzeitfahren über 11,3 km teil. Das kleine Starterfeld war gut besetzt - auch der spätere Sieger der bayerischen Meisterschaften im Einzelzeitfahren, die Anfang Mai ausgetragen wurden, Richard Stockhausen, war dabei.

Einzelzeitfahren Forstenried - 11.3 km - 23. April 2010								
Platz Gesamt		Zeit	Speed					
63	Christian Herdin	1968	19:14	35,14 km/h				
65 Finisher (64 Män	65 Finisher (64 Männer / 1 Frau)							



Christian - Einzelzeitfahren Forstenried

24. April 2010: Geretsrieder Stadtlauf

Am ersten Lauf der Oberland-Challenge 2010, dem Geretsrieder Stadtlauf über 10 km, nahmen Peter Mattusch und Jürgen Lass teil. Von den verbleibenden 8 Läufen der Oberland-Challenge, die bis in den Oktober hinein geht und außer Stadtläufen auch Cross- und Bergläufe zu bieten hat, müssen sie nun noch 4 weitere absolvieren, um in die Wertung zu kommen (die besten 5 Läufe werden gewertet).

Geretsrieder Stadtlauf - 10 km - 24. April 2010								
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
101 146	21 31	Peter Mattusch Jürgen Lass		M45 M45	46:33 51:40			
253 Finish	253 Finisher (187 Männer / 66 Frauen)							

25. April 2010: Hamburg Marathon

Edith und Rainer Kotthaus starteten beim 25. Hamburg Marathon zusammen mit mehr als 14 000 weiteren Läufern. Ganz zufrieden waren die beiden mit ihren Zeiten nicht.

Kommentar Rainer: "Es wird sich nicht verheimlichen lassen, deswegen lieber gleich eine Bekenner-Mail zu unseren Fehlleistungen beim Hamburg Marathon. Wäre ja alles halb so schlimm, wenn es nur irgendeine Erklärung gäbe, warum wir unsere bescheidenen Ziele von vier bzw viereinhalb Stunden so weit verfehlt haben. Störungsfreie Vorbereitung, bestes Wetter, begeisterte Massen von Hanseaten an der Strecke, keine groben Fehler bei der Renneinteilung, nichts lässt sich zur Entschuldigung vorbringen."

Wir dagegen meinen: so schlecht waren die Zeiten doch gar nicht und außerdem: Jeder Marathon, den man gesund und mit einem Lächeln auf den Lippen ins Ziel bringt, ist ein Sieg!

Hamburg Marathon - 42.195 km Lauf - 25. April 2010								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen 2558 Herren	11	Edith Kotthaus	1944	W65	5:02:59			
7400	55	Rainer Kotthaus	1941	M65	4:14:00			
14172 Fin	14172 Finisher (11232 Männer / 2940 Frauen)							

01. Mai 2010: Dachauer Frühjahrslauf

Peter Mattusch und Jürgen Lass nutzten den traditionellen Dachauer Frühjahrslauf zu einer Runde durch die endlich grünen Felder und Dörfer rund um Dachau und waren am Ende sehr zufrieden mit den erzielten Zeiten am Anfang der Saison.

Dachauer Frühjahrslauf - 10 km - 01. Mai 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
100 164	21 41	Peter Mattusch Jürgen Lass		M45 M45	44:48 49:07		
347 Finish	347 Finisher (254 Männer / 93 Frauen)						

01. Mai 2010: Duathlon Hilpoltstein

Jan Heller und Holger Eberle nahmen am Hilpoltsteiner Duathlon teil, der gleichzeitig die zweite Disziplin des diesjährigen Schwächler Cups war. Entgegen der Vorhersagen spielte das Wetter mit, so dass auf der Laufstrecke, die teilweise am Main-Donau-Kanal entlang führt, und auf der Radstreckige durch das wellige Hilpoltsteiner Umland optimale Bedingungen herrschten.

Duathlo	Duathlon Hilpoltstein - 8 km / 30 km / 3 km - 01. Mai 2010									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit		
127 203	4 8	Holger Eberle Jan Heller	1960 1951	TM50 TM55	36:22 39:18	55:07 1:03:26	14:42 16:19	1:46:11 1:59:03		
262 Fini	sher (23 M	länner / 39 Frauen)								

10. Mai 2010: 17. Sport Ruscher Duathlon in Krailling

Das zarte Grün auf Rad- und Laufstrecke durch den Kreuzlinger Forst signalisierte, daß es Mai war bei der 17. Auflage des Kraillinger Duathlons am 16. Mai. Die gefühlte Temperatur bestätigte dies nicht unbedingt - es war vor allem auf dem Rad eindeutig zu kalt und teilweise auch feucht, aber zumindest gab es im Gegensatz zu vor einigen Jahren keinen Schnee, der regen beschränkte sich auf nieseln und auch der Wind fiel milder aus als angekündigt.

Trotz der Temperaturen hielten viele der Teilnehmer der schon traditionellen Duathlon-Veranstaltung des TV Planegg-Krailling die Treue - viele der insgesamt 215 Finisher waren Wiederholungstäter. Und werden, den Kommentaren nach dem Rennen zufolge: "trotz kalter Hände und Füße ein schönes Rennen, hat Spaß gemacht, bis zum nächstenmal" sicher auch im nächsten Jahr wiederkommen.

Der Sieger der Bayerischen Meisterschaften über die Kurzdistanz, Christian Jais vom Tri Team Fürstenfeldbruck, im Vorjahr noch Zweiter, war bei dem kühlen Wetter so richtig in seinem Element. Sein Kommentar nach dem Zieleinlauf mit über einer Minute Vorsprung: "Beim Radfahren ging es heute richtig gut. Ich mag es, wenn es kalt und windig ist." Zweiter bei den Männern wurde Andrej Heilig vom TSV Unterpfaffenhoffen Germering der nach dem ersten Lauf noch in Führung lag. Als Dritter kam Axel Rausch vom TV Immenstadt ins Ziel, der sich von Platz neun im letzten Jahr deutlich verbessern konnte.

Bei den Frauen wurde Nicole Bretting vom MTV Pfaffenhofen, im letzten Jahr Altersklassen-Europameisterin über die Ironmandistanz, mit deutlichem Vorsprung von fast sechs Minuten Bayerische Meisterin. Das Rennen um Platz Zwei entschied Martina Möhwald vom TV Waldsassen, im letzten Jahr noch Sechste, mit einer starken Laufleistung im abschließenden Lauf für sich und verwies damit Marion Höfmann von der TG Victoria Augsburg, die nach dem Radfahren noch vor ihr gelegen hatte, auf den Dritten Platz.

Auch beim Volksduathlon war das Tri Team Fürstenfeldbruck erfolgreich - Philipp Peter, im Vorjahr Dritter, legte auf der Radstrecke den Grundstein für seinen Sieg. Ihm folgte auf Platz Zwei Robert Wimmer vom TSV Bad Endorf, der mit den schnellsten Laufzeiten aufwarten konnte. Dritter wurde Christian Ammer vom SC Königsbrunn, im letzten Jahr noch Zwölfter über die Volksdistanz.

Bei den Frauen siegte mit deutlichem Vorsprung von mehr als zwei Minuten Claudia Wisser vom VfB Hallbergmoos. Die Präsidentin der Deutschen Triathlon Union hatte, ebenso wie der Vizepräsident Ralf Eckert, trotz des Wetters spontan nachgemeldet. Zweite wurde Monica Geberle vom 1. TTC Innsbruck, Dritte Sigrid Barth.

Neu bei der 17. Auflage des Kraillinger Duathlons war die durchgehend für den öffentlichen Verkehr gesperrten flache Radstrecke durch den Kreuzlinger Forst. Diese kam bei den Athleten gut an, weil sie schnelle Zeiten erlaubt und durch die Wendepunkte die Möglichkeit gibt, immer wieder die Abstände zur Konkurrenz zu kontrollieren.







Unsere Führungs- und Schlussradler Helmut, Marcel und Manni - Sport Ruscher Duathlon Krailling

Duathlo	Duathlon Kraillingn - 9.7 km / 38 km / 4.9 km - 10. Mai 2010										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit			
127	18	Jürgen Lass	1961	TM45	53:57,3	1:23:25,5	27:29,1	2:44:51,9			
262 Fini	262 Finisher (129 Männer / 32 Frauen)										





Jürgen - Sport Ruscher Duathlon Krailling

13. Mai 2010: Herzogstand Berglauf

Anita Caspari und Margit Paternoster waren die ersten Schwächler, die sich in diesem Jahr an einem richtigen Berglauf versuchten - erfolgreich mit den Plätzen 1 und 2 in ihrer Altersklasse. Beim Herzogstand Berglauf bei Benediktbeuern sind auf 6 km 716 Höhenmeter zu überwinden - eine durchschnittliche Steigung von 11.9 %.

Der klare Sieger hieß übrigens Stefan Paternoster - er gewann mit fast 2 Minuten Vorsprung, kam, in einer anderen Liga laufend, 20 Minuten vor unseren Damen ins Ziel und konnte sie so noch anfeuern

Herzogst	Herzogstand Berglauf - 6 km - 716 Hm - 13. Mai 2010									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
11	2	Margit Paternoster	1954	W50	50:02					
15	1	Anita Caspari	1947	W60	52:19					
103 Finish	ner (84 Mä	nner / 19 Frauen)								

22. Mai 2010: Ironman Lanzarote (3,8 km / 180 km / 42,195 km)

Holger Eberle hat erfolgreich den Ironman Lanzarote absolviert! Nach 11:38:34 Stunden erreichte er bei der als einer der härtesten Ironman-Triathlons der Welt geltenden Veranstaltung als 14. seiner Altersklasse und 391. bei den Männern das Ziel.

Bei 1167 Finishern bei den Männern und 81 in der Altersklasse 50-54 eine Superplatzierung! Allein schon den Marathon nach einer solch schweren Radstrecke unter 4 Stunden zu laufen ist alle Achtung wert!

Herzlichen Glückwunsch, lieber Holger, zu dieser tollen Leistung!

Hier der Bericht von Holger:

Letztes Jahr war es leider nichts mit Ironman (IM). Eine zähe Verletzung im späten Frühjahr ruinierte die ganze Saison. Umso mehr ein Grund 2010 in der neuen Altersklasse zu probieren, was noch geht.

Wegen anderer terminlicher Vorgaben blieb nur der Mai und damit in Europa nur der IM auf Lanzarote, der "anderen" Vulkaninsel, übrig. Gerade recht, da darf man etwas langsamer unterwegs sein und kann dies auf die schwierige Radstrecke mit 2500 Höhenmeter und starken Gegenwind schieben.

Die Vorbereitung auf den Event verlief dieses Jahr tatsächlich verletzungsfrei und ich konnte meine Trainingsumfänge wie geplant realisieren. Nur mit den Radkilometern draußen konnte ich nicht zufrieden sein, das Wetter war einfach zu lange winterlich. Spinning und Ergometer sind kaum Ersatz für die langen Radeinheiten draußen.

Die Woche auf Lanzarote verlief dann recht kurzweilig. Mit anderen Leidensgenossen in der Appartementanlage gab es jede Menge "Triathlontalk" über Events und Material, von Hawaii bis Triathlonklapprad aus Titan (mit dem der AK 60 Sieger unterwegs war.

Erster Höhepunkt der Reiseleitung mit und um HHT-Hannes war die Besichtigung der Radstrecke bei klassischen Bedingungen, d.h. Wind ohne Ende und das auf dem größten Teil der Strecke von vorn! Die Radschnitte wurden von uns Lanza Unerfahrenen schnell nach unten korrigiert - ein 25er unter diesen Bedingungen wäre realistisch gewesen.

Der Renntag kam schnell und zu unserem Glück legte der NO-Passat eine kleine Pause ein, was bei uns immer noch für das Prädikat "windiger Tag" gereicht hätte.

Doch zum Rennen selbst: Das Wasser ist auf den Kanaren zum Glück immer kalt genug für den auftrieb spendenden Neo. Wolfram, mit dem ich mir das Appartement teilte, überzeugte mich, zum Schwimmstart mit ins vordere Drittel zu gehen. Die Keilerei beim Losschwimmen und an der ersten Boje war trotzdem die gleiche. Etwas Zeit gewannen wir aber doch, bis sich hinten alles in Bewegung setzte. In ruhigerem Gewässer war die Stimmung fast meditativ mit der Morgensonne und den Fischen unter uns.

Der Wechsel zum Radeln war anspruchsvoll, alles voller Sand, kaum ein Sitzplatz im Zelt, die Mädels mit Eimern von Sonnencreme und dann der Sprint zur oberen Straße, wo in langer Reihe die Räder aufgestellt waren.

Wie weit Wolfram, der gute Schwimmer, wohl vorne lag?

Gleich zu Beginn wurden wir mit den ersten 300 HM auf die Strecke geeicht. Entsprechend schwer fiel es mir, Rhythmus und Puls für die lange Wettkampfdauer zu finden. Als das Radl dann halbwegs rollte, faszinierte die einfach zu durchfahrende Schleife. Der erste Teil führte an die Westküste und dann weiter mit kilometerlangen Geraden durch schwarze Lavafelder. Das zweite Drittel führt zu den höchsten Bergen im Norden auf der Insel mit phantastischen Ausblicken aufs Meer hinunter, oft mit Wolkenfetzen durchweht. Die letzten 60 km zurück nach Süden mit langer Abfahrt und Rückenwind hoben den Schnitt dann doch noch in Richtung der 30er Marke. Von Wolfram keine Spur! Nachdem die Radstrecke mit einer langen lustvollen Abfahrt endete, fiel mir der Wechsel zum Laufen motorisch nicht schwer.

Irgendwas drückte jedoch im Schuh. Die Suche nach Steinchen verlief erfolglos, fündig wurde ich an den Füßen. Die zuvor nicht getestete Kombination schweißnasse Strümpfe im Radelschuh mit viel stehend Radeln sorgte für Blasen an der Fußsohle, wo ich noch nie welche hatte. Gute Aussichten für die Marathonstrecke!

Problematischer waren dann aber doch die Verdauungsprobleme und leider auch der Zustand der Dixies. Ein paar Boxenstopps zuviel verhinderten eine etwas bessere angepeilte Marathonzeit, aber bei 30°C sind "unter 4 Std." sicher im grünen Bereich. Die drei Schleifen beim Laufen am Meer entlang ermöglichten einen guten Überblick über den Rennverlauf. Athleten der gleichen AK hatten einen gleichen Bereich bei den Startnummern, auch dem Begleittross mit den Führenden auf dem Weg ins Ziel begegnete ich noch auf meiner ersten Runde.

Und schließlich tauchte auch Wolfram wieder auf, ich hatte den schnelleren Schwimmer beim Tohuwabohu des ersten Wechsels im Zelt hinter mir gelassen und konnte ihm auf der Radelstrecke ein paar Minuten abnehmen. Unser internes Rennen konnte ich trotz seines schnelleren Marathons für mich entscheiden.

Das sind die kleinen Motivationen der Langdistanz. Motivation waren auch die vielen Pubs im Zielbereich mit kühlem Zaubertrank, an denen wir mehrmals mit lacken Isodrinks in der Hand vorbeilaufen mussten.

Irgendwann war doch Schluss und Ziel. Für diesen Moment puren Glücksgefühls beim Zieldurchlauf lohnen sich allein 226 km am Wettkampftag und das umfangreiche Training. Einen kleinen Schlussspurt fürs Publikum kann ich mir in der Euphorie auch nicht verkneifen.

Aus unserer Gruppe hatten fast alle gefinisht und ein paar Hawaiitickets wurden auch gelöst. So gab es genug Gründe zu feiern, was wir ohne Rücksicht auf irgendwelche Trainingspläne tun konnten. Mein persönliches Fazit: Lief doch gar nicht so schlecht auf Lanza, keine nennenswerten Blessuren, gute Zeit – und Spaß hat es auch noch gemacht! Aber ein paar Dinge könnte man das nächste Mal schon noch besser machen - und vielleicht auch ein bisschen schneller.

Und schon ist da die Frage "Wohin nächstes Jahr?"

Holger Eberle.

Ironman Lanzarote - 3.8 km / 180 km / 42.195 km - 22. Mai 2010										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit		
392	14	Holger Eberle	1960	M50-54	1:11:05	6:17:41	3:55:42	11:38:34		
1284 Fir	1284 Finisher (1171 Männer / 113 Frauen)									



Holger - Ironman Lanzarote

13. Juni 2010: Triathlon Bad Tölz (1,5 km / 40 km / 10 km)

Edith und Rainer Kotthaus erwischten den wohl einzigen Wettbewerb im Juni, der bei schönem und warmem Wetter stattfand. Dafür hatte sich der Kirchsee kurzfristig so sehr aufgeheizt, daß bei "warmen" 22 °C Neoprenverbot ausgesprochen wurde. Davon ließen sich die beiden aber nicht beeindrucken - beide gewannen souverän ihre Altersklasse.

Triathlo	Triathlon Bad Tölz - 1.5 km / 40 km / 10 km - 13. Juni 2010											
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit				
35 Herren	1	Edith Kotthaus	1944	SEN6	39:55	1:29:44	1:02:13	3:11:52				
194	1	Rainer Kotthaus	1941	SEN6	38:59	1:22:32	54:01	2:55:33				
267 Fini	267 Finisher (229 Männer / 38 Frauen)											

13. Juni 2010: Puchheim läuft

Das Bahntraining mit Anton zahlt sich aus! Beim 5 km Lauf im Rahmen von "Puchheim Läuft" konnten mehrere Trepperl-Plätze erreicht werden: Katrin Mattusch gelang nicht nur der Sieg in der W40, sondern auch der Gesamtsieg bei den Frauen. Peter Mattusch wurde 3. in der M45, Jürgen Lass 5. in der M45.

Puchhein	Puchheim läuft - 5 km Lauf - 13. Juni 2010										
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit						
1 Herren	1	Katrin Mattusch	1967	W40	23:17						
12 14	3 5	Peter Mattusch Jürgen Lass	1962 1961	M45 M45	21:39 23:14						
62 Finishe	62 Finisher (40 Männer / 22 Frauen)										



Katrin, Peter, Jürgen - Puchheim läuft

19. Juni 2010: Blomberglauf

Bei strömendem Regen erklommen 4 Schwächler den Blomberg. Auf neuer, etwas verlängerter Strecke waren auf 5,3 km 520 Höhenmeter zu überwinden - eine durchschnittliche Steigung von 9.8 %. Als besonderes Schmankerl auf der neuen Strecke gab es auf den letzten 500 m noch einen heftigen Anstieg, der das Lächeln bei der danach auch noch folgenden Rampe zum Ziel doch etwas gequält wirken ließ.

Aber, wie man in Berglaufberichten nachlesen kann: "Ein Berglauf ist eben nicht mit einem normalen Volkslauf zu vergleichen. Am Start nur echte Tiere: dürr, stählern und durchtrainiert. Keine Spur von Bauchträgern oder von Null-auf-42-Läufern mit Ipod im Ohr."

Anita Casapari gewann wieder einmal ihre Altersklasse und bekam bei der Siegerehrung das Kompliment "W60 - nicht zu glauben. Seht Euch diese Frau an!" - dem können wir uns nur anschließen!

Blomberg	Blomberglauf - 5.3 km - 530 Hm Berglauf - 19. Juni 2010									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
27 35 Herren	11	Katrin Mattusch Anita Caspari	1967 1947	W40 W60	41:27 42:58					
111 133	24 29	Peter Mattusch Jürgen Lass	1962 1961	M45 M45	38:17 40:56					
206 Finish	206 Finisher (158 Männer / 482 Frauen)									



unten links: Peter, Katrin, Anita, Jürgen; rechts: Anita - Blomberglauf

20. Juni 2010: Stadttriathlon Erding (400m / 20 km / 4 km)

Der Erdinger Triathlon war mein erster Wettkampf, bei dem ich an allen 3 Disziplinen teilgenommen habe.

Mit knapp unter 17 Grad im Wasser fing es mit dem Schwimmen an. Leider hatten wir nur zwei Neoprenanzüge dabei, so dass viele aus unserer Gruppe nicht teilnehmen durften. Dafür haben uns diese am Streckenrand dann lautstark unterstützt.

Nach dem Umkleiden auf der Schlammwiese, die nach wochenlangem Dauerregen gut aufgeweicht war, war ich froh, mich beim Fahrradfahren wieder aufwärmen zu können. Glücklicherweise regnete es während des gesamten Triathlons nicht.

Angefeuert von der Erdinger Trommelguppe, die unter dem Turmtor stand, erreichte ich glücklich das Ziel, wo ich mit Kuchen und Getränken versorgt wurde. Pünktlich zum Triathlonende fing es dann schon wieder an zu regnen.

Es war eine tolle Erfahrung einen Triathlon geschafft zu haben. Es tat mir jedoch für den Rest der Gruppe leid, die auf Grund der schlechten Witterungsbedingungen ohne Neoprenanzug nicht starten durfte. Philipp Bofinger

Stadttria	Stadttriathlon Erding - 400m / 20 km / 4 km - 20. Juni 2010									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
130 155	6 8	Maximilian Wechner Philipp Bofinger	1994 1994	JuAM JuAM	1:11:01 1:16:28					
243 Finis	243 Finisher (170 Männer / 73 Frauen)									



Philipp, Maxi - Stadttriathlon Erding

26. Juni 2010: Langstreckenschwimmen München

Edith und Rainer Kotthaus haben sich am 26. Juni über vier und einen Kilometer beim ersten Münchner Langstreckenschwimmen der Herausforderung Ruderregattastrecke Oberschleißheim gestellt. Edith war über die gesamte Strecke von vier Kilometern unterwegs. Bei besten äußeren Bedingungen mit 25 Grad Lufttemperatur und Sonnenschein, konnten auch 18 Grad Wassertemperatur verkraftet werden.

Langstre	Langstreckenschwimmen München - 4 km - 26. Juni 2010									
Platz GesamtPlatzAKNameJGAKZe										
98	22	Edith Kotthaus	1944	Frauen	1:42:21					
99 Finisher										

Langstred	Langstreckenschwimmen München - 1 km - 26. Juni 2010									
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
16	13	Rainer Kotthaus	1941	Männer	21:50					
24 Finishe	24 Finisher									

27. Juni 2010: Ironman France, Nizza (3,8 km / 180 km / 42,195 km)

Nach 2-maliger Teilnahme beim 70.3 Ironman in Monaco haben Susanne und ich die Côte d'Azur lieben gelernt. So war es nicht überraschend, dass aus unserem gegenseitigen Geschenk zu unserm 50-er der Start beim Ironman in Nizza geworden ist.

Zudem gibt es nichts Schöneres als gemeinsam 6 Monate auf einen sportlichen Höhepunkt hin zu trainieren.

Viele Kilometer auf Langlaufschiern und 2 perfekte Wochen Radtraining in Riccione gaben uns eine gute Basis für Nizza. Das schlechte Wetter im Mai und Juni konnte uns nicht nervös machen. Die Erfahrung aus unseren früheren Ironman-Teilnahmen half uns einzuschätzen ob die Trainingsumfänge ausreichend sind.

Zusätzliche Unterstützung gab es von unserer Tochter, die uns als Supporter begleitete.

Die letzten Tage vor einem Ironman wird jeder Sportler besonders vorsichtig. Im Büro nimmt man den Lift um abwärts zu fahren, man könnte ja über die Stufen stolpern. Man rasiert sich elektrisch, man könnte sich ja noch mit der Klinge verletzen. Das man nicht mehr bei Rot über die Kreuzung fährt ist sowieso klar. Das man keine schwere Reisetasche (die von meiner Tochter) in den Kofferraum heben soll kommt zu meinem Erfahrungsschatz hinzu. Ich habe mir nämlich bei der Abholung vom Bahnhof 5 Tage vor unserem großen Event bei dieser Tätigkeit meinen ISG verrissen. Den kleinen Schuss ins Kreuz kannte ich schon und nach der 9-stündigen Fahrt am nächsten Tag nach Nizza stieg ich aus dem Auto wie ein alter Mann aus. 6 Monate keine Probleme und jetzt das – So ein Kreuz mit dem Kreuz.

Die nächsten Tage bestanden aus Lockerungsübungen, liebevollen Massagen meiner Tochter und eine Stunde Spezialbehandlung auf dem Massagebett in der Ironman-City.

Nach ein paar kurzen Schwimmeinheiten und ein Probeläufchen am Freitag wusste ich, dass Schwimmen und Radfahren kein Problem darstellen werden und vom Laufen wollte ich mich überraschen lassen.

Wir genossen das tolle Wetter, die eindrucksvolle Stadt und eine Pastaparty unter freiem Himmel.

Am Sonntag war um 4 Uhr Tagwache. Mit Routine bereiteten wir uns in unserm Appartement vor und machten uns mit dem Auto Richtung Start auf den Weg.

Einige Straßen waren gesperrt, aber Dank unsers Navis fanden wir den Weg zum Start ohne Probleme bis ein Schrei aus der zweiten Reihe kam: "Wo ist der Neo"

So weit war es mit unserer Routine doch nicht her denn unsere Neos lagen noch im Appartement. Doch nichts mit Vorbereitung in aller Ruhe und genügend Zeit zum Einschwimmen. 45 Minuten später, 15 Minuten vor Sperrung der Wechselzone, waren wir am Start und mussten uns deshalb beim Schwimmstart hinten anstellen und hatten keine Möglichkeit mehr ein paar Züge einzuschwimmen und Wasser in den Neo zu lassen.

Die Stimmung beim Start war aber phantastisch. Flaches Wasser, aufgehende Sonne und ein paar tausend Verrückte, die sich auf einen besonderen Tag freuten.

Nach 3.8 km Schwimmen mit einem Landgang war der Familienzwischenstand wie erwartet. Susanne hatte ca. 8 Minuten Vorsprung und ein ungeplanter Pit-Stop meinerseits brachten ihr im Familienduell weitere 4 Minuten Vorsprung ein.

Ich freute mich schon auf eine der schönsten Radstrecken, die man sich für einen Triathlon wünschen kann. Bis auf einen knackigen kurzen Anstieg mit kurzen 17 % am Anfang geht es nie mehr als 8 % den Berg hoch. Dafür hat mach nach einem 21 km Anstieg zum Col de l'Ecre einen herrlichen Blick von über 1.000 Meter bis zum Meer.

Susanne hatte am Änstieg Probleme mit dem Magen und musste sogar kurz stehen bleiben. Deshalb konnte ich auch den Rückstand bis km 120 gut machen. Wir nahmen dann die Abfahrt, die über 40 km lang ist, in Angriff. Diese Abfahrt ist optisch ein Genuss und durch die gute Straßenbeschaffenheit und mäßige Steigung kann man das Bremsen vergessen. Wir hatten auch immer andere Fahrer um uns herum und auf den letzten Kilometern verleitete die herrliche Strecke vom Rasen und immer wieder setzte sich ein anderer Fahrer an die Spitze und gab das Tempo vor. Man musste nur aufpassen, dass man die Abstände nicht zu klein werden ließ. Die letzten Kilometer auf der Strandstraße nutzten wir noch um die Muskeln etwas zu lockern. Über 2000 Höhenmeter hinterließen doch ihre Spuren.

Beim Absteigen vom Rad meldete sich wieder mein Rücken, der beim Radfahren relativ wenige Probleme bereitete. Ich brauchte den Weg durch die lange Wechselzone bis ich halbwegs aufrecht gehen konnte. Dehnen und Recken vor dem Laufen lockerte den Rücken und nach den ersten Laufmetern wusste ich, dass ich auch diese Disziplin bewältigen werde. Meine bessere Hälfte plagten andere Bedürfnisse (Man sieht es an der Wechselzeit).

Bei 30 Grad im Schatten, den wir leider auf dem Strandboulevard nicht hatten, kam es wie erwartet. Nach den ersten 20 Kilometern machten die Muskeln zu und so musste das Laufen immer wieder durch Gehphasen unterbrochen werden. Ob es am Lauftraining lag oder meinem Rücken war, war im Ziel dann relativ egal. Der Einlauf war wie immer der Augenblick auf den man 6 Monate hinarbeitet und immer wieder visualisiert um sich beim Training zu motivieren.

Susanne hatte auf der ersten Runde noch Probleme mit dem Magen. Ein Küsschen von mir auf der Strecke bei einer Begegnung dürfte ihr geholfen haben. Sie gab dann richtig Gas und konnte den Rückstand auf mich noch bis auf 30 Sekunden reduzieren.

Im Ziel genossen wir gemeinsam unseren Erfolg und das Feuerwerk beim Einlauf der letzten Finisher gab dem Tag einen krönenden Abschluss.

Susanne und Helmut Grammer

Ironman l	Ironman France, Nizza - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 27. Juni 2010										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit	
Gesamt											
1881	97	Helmut Grammer	1960	M50	1:27:44	10:19	7:08:29	07:48	5:02:00	13:56:20	
1883	8	Susanne Grammer	1960	W50	1:20:11	06:27	7:19:55	16:09	4:54:08	13:56:50	
2754 Finis	2754 Finisher (2552 Männer / 202 Frauen)										



Susanne, Helmut - Ironman France, Nizza

27. Juni 2010: Waginger See Triathlon (1,5 km / 42 km / 10 km)

Michael Mader gewann beim Waginger See Triathlon mit großem Abstand seine Altersklasse.

Waging	Waginger See Triathlon - 1.5 km / 42 km / 10 km - 27. Juni 2010										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit			
78	1	Michael Mader	1955	TM55	25:51	1:15:26	54:49	2:36:07			
138 Fini	138 Finisher (118 Männer / 208 Frauen)										



Michael - Waginger See Triathlon

27. Juni 2010: Rothsee Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Michael Mader gewann beim Waginger See Triathlon mit großem Abstand seine Altersklasse.

20. Rothsee Triathlon - 1.5 km / 40 km / 10 km - 27. Juni 2010										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit		
801	23	Walter Grösch	1955	TM55	33:59	1:24:25	51:18	2:49:42		
1113 Fir	1113 Finisher (946 Männer / 167 Frauen)									



Walter - Rothsee Triathlon

02./03. Juli 2010: Ulmer Nacht (100 km Lauf)

Nach einem beeindruckenden Ballonglühen und Brilliantfeuerwerk starten wir um 23:00 Uhr bei angenehmen 18 Grad. Wir sind in Blaustein wo es zwischen Feuerwerksfontänen, begleitet von klassischer Musik, nach der Stadionrunde hinaus geht in die dunkle Sommernacht. Die Strecke ist von Anfang an technisch sehr anspruchsvoll und verlangt die volle Konzentration. Bis KM 11 geht es auf Feld- und Waldwegen zügig bergauf zum höchsten Punkt der Strecke und anschließend stetig bergab bis KM 19. Auf unebenen Feldwegen muss jeder Schritt kontrolliert sein. Ohne Stirnlampe hat man hier keine Chance.

Meine Oberschenkel sind diese Anstiege und vor allem die Bergabläufe nicht gewohnt und fangen schon bei KM 10 zum Brennen an. Die insgesamt 900 Höhenmeter hatte ich in der Vorbereitung ignoriert, was mir jetzt umso mehr in's Bewusstsein kommt.

KM 20, um 1:00 Uhr an der ersten großen Verpflegungsstelle genieße ich das reichhaltige Angebot. Der Service ist super, mit einer sehr großen Auswahl und immer mit sehr netten Leuten zum Plausch, die Anfeuern und Mut machen. Der Läuferstrom hat sich bis KM 20 schon so weit auseinander gezogen, dass sich nur noch vereinzelt Laufgruppen bilden können. Das wird ganz schön langweilig und in Ulm bei Nacht ist auch nicht der Bär los.

Die Nacht ist sternenklar, der Mond halb voll und bringt etwas Helligkeit. Von KM20 bis KM62 ist die Strecke relativ eben, die meissten Höhenmeter erwarten uns erst im letzten Drittel. Die Wegführung ist sehr gut erkennbar, und oft doppelt gekennzeichnet. Es geht sehr abwechslungsreich durch Wälder, an der Donau und Iller entlang, durch Siedlungen und über Feldwege, und immer wieder mit toller Aussicht auf Ulm und Umgebung. Eine Verpflegungsstelle im Klosterhof von Wiblingen, mitten in der Nacht, hat eine so ergreifende Stimmung dass ich es gar nicht real erfassen kann.

KM 43, mein Verdauung beginnt zu rumoren. Bei der nächsten Verpflegungsstation versuche ich mit Cola, Wasser und Brot die Krämpfe zu beruhigen. Als es noch schlimmer wird, suche ich mir bei nächster Gelegenheit einen Platz im Unterholz. Zum Glück bin ich vorbereitet darauf und die Sache ist innerhalb von 2 Minuten erledigt. Beim Weiterlaufen tritt sofort Entspannung ein und ich kann mich wieder voll auf den Lauf konzentrieren. Dieser Zwischenfall wiederholt sich allerdings noch 2 mal. Durch die erforderliche Konzentration auf den Weg, die Sorge um die Verdauung und die vielen abwechslungsreichen Eindrücke ist ein mentales Abschalten überhaupt nicht möglich. In den längeren

Vorbereitungsläufen habe ich die Zeit zum Nachdenken und den mentalen Flow immer genossen, was hier nicht möglich ist.

Meine Oberschenkel brennen kontinuierlich. Ein Gedanke schießt mir ständig in den Kopf: 'Diese Strapazen tue ich mir nie wieder an'. Immer wieder verdränge ich diesen Gedanken, ignoriere das Wiederstreben gegen das Weiterlaufen und denke nur an durchhalten und ankommen.

4:08 Uhr, die Verpflegungsstelle bei 50KM ist im Ulmer Donaustadion. Beim Einlaufen in das Stadion erzeugen die Rasensprenger einen Dunstnebel der sich in der grellen Beleuchtung spiegelt und ein paar kühle Momente beschert. Die Stimmung ist sehr gut und aufgelockert. Ausgiebig bediene ich mich am umfangreichen Buffet und sauge die Stimmung dieses ehrfürchtigen Rahmens in mich hinein.

Wieder auf der Strecke, um 4:17 Uhr beginnen die Vögel zu zwitschern, der Tag kündigt sich an.Ganz langsam wird es heller. Nebelschwaden hüllen die Donau in eine mystische Stimmung. Sagenhaft wenn man um diese Zeit mitten in dieser Natur solche Schauspiele miterleben darf. Meine Körperspannung ist in sehr gutem Zustand, dank eines konsequenten Wintertrainings wobei uns Pam im Triathlon-Wintertraining die nötige Körperstabilität gestärkt hat. Unvergessen sind die Zirkeltrainings und die Entspannungsübungen. Viele Gedanken an die Vorbereitungszeit gehen mir durch den Kopf und blockieren damit den inneren Schweinehund.

Die Sonne steigt langsam am Horizont empor. Der Temperaturanstieg lässt noch auf sich warten, da der Bodennebel zwischen den Ortschaften für angenehme feuchte Kühle sorgt.

KM 62: Die hügelige Etappe beginnt mit der sogenannten 'Wand', die Steigungen bis zu 26% mit sich bringt. Nach dem ersten großen Anstieg gibt es gleich eine Verpflegungsstelle. Kurz vorher durchläuft man noch einen Friedhof. Das klingt makaber, ist auch makaber und erzeugt ein völlig irrwitzig Gefühl.

Meine Achillessehnen machen hervorragend mit. In der Vorbereitung habe ich zum Sehnen- und Bänderdehnen das Barfußlaufen auf der Sanatoriumswiese und auf dem KIM-Fussballplatz regelmäßig eingelegt. Es ist herrlich, wenn das feuchte Gras durch die Zehen flitzt und die Fußsohle unmissverständlich zur Bodenhaftung zurückfinden lässt, was in unserem überhitzten Zeitalter oft verloren geht.



KM 70: Die Sonne ließ uns jetzt spüren, was ein Hochsommertag ist. Wir laufen einige Kilometer parallel zur Autobahn, was im Briefing als notwendiges Kilometermachen erklärt wurde. Es sind weitläufige Felder, leicht hügelig in der sengenden Sonne. Es erinnert mich an meine Kindheit, so war mein Lieblingsspielplatz. Ich mag solche Landschaften und schwelge in Erinnerungen.

8:14 Uhr, KM80, Verpflegung im Schlossgraben der Wilhelmsburg. Ich ernähre mich hauptsächlich mit Kuchen, viel Getränk und Obst. Mein Körper liebt schnelle Zuckerzufuhr. Auf den letzten 40 km nehme ich auch Kohlenhydrat-Gels zu mir, mit dem Nährwert von ca 1,5 Pfund Spagetti. Schmeckt lauwarm geschüttelt nicht allzu gut, bringt aber schnell verfügbare Energie. Die Verbrennung läuft ständig auf Hochtouren wodurch ich 3 kg während diesem Lauf abnehme.

KM 90: 27 Grad im Schatten. Die gefühlte Temperatur war nicht mehr messbar. An der Verpflegungsstation gibt es die großen Dickmanns! Ich traue mich nicht einen zu Essen, da ich kein Risiko mit meinem Magen eingehen möchte – so schwer es mir auch fällt. Ich trinke wieder kräftig, insgesamt sind es 7 Liter während diesem Lauf. Für mein persönlich gesetztes Ziel, unter 12:00 Stunden, bleiben mir noch 80 Minuten. Wenn ich dieses Tempo weiterlaufe, wird das sehr knapp. Also beschleunige ich, allerdings nicht durch einfaches schnelleres Laufen, sondern durch Änderung des Laufstils. Genau so, wie es Anton uns in der Laufschule beim Triathlontraining gelehrt hat. Die Knie mehr anheben, Schultern nach vorne, Hüfte gerade, Beine nach hinten durchdrücken, automatisch geht das Tempo hoch. Es läuft super, und lenkt ab. Ich denke an die vielen Skippings, Dripplings, Sidesteps und vor allem an unseren allseits beliebten Pferdchenlaufstil.

Bei KM 93 muss ich etwas Tempo rausnehmen damit es mir den Kopf nicht sprengt. Die 900 Höhenmeter habe ich hinter mir und die letzten 5 km sind fast reines Gefälle, was meiner Geschwindigkeit wieder zu Gute kommt. Bei jedem Kilometer den ich runterzähle wird die Vorfreude größer, diesen Lauf zu schaffen.

Ich biege in das Stadion ein – die letzten 300 Meter auf der Aschenbahn. Der Stadionsprecher kündigt mich an, der einsetzende Applaus ist diesmal nur für mich, Wahnsinn, mit Gänsehautfeeling und vor Rührung dem Heulen nahe, laufe ich nach 11 Stunden und 54 Minuten bei Kilometer 100 durchs Ziel.

Ein großer Endorphine Schub beim Zieleinlauf lässt mich auf einer Wolke schweben - endlich. Ich genieße die Stimmung im Zielbereich, versuche die vielen Eindrücke zu verarbeiten. Ich fühle mich erschöpft und total ausgelaugt aber vor allem unheimlich glücklich es geschafft zu haben. In den folgenden Tagen kehrt eine sehr tiefe innere Ruhe ein, eine innere Zufriedenheit mit Erinnerungen an ein unvergessliches Erlebnis.

Thomas Kaltner

Ulmer Nacht - 100 km Lauf - 02./03. Juli 2010									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
54	8	Thomas Kaltner	1958	M50	11:54:56				
134 Finish	134 Finisher (118 Männer / 16 Frauen)								

03. Juli 2010: Gautinger Gemeindelauf

Sonnenschein pur - mit diesen zwei Worten beschrieb der Veranstalter Gautinger SC den diesjährigen Gautinger Gemeindelauf treffend. Wie immer eine gut organisierte Veranstaltung - wegen der Hitze gab es unterwegs sogar Duschen oder Wassergüsse aus Bechern.

Wegen des Fußballspiels Deutschland gegen Argentinien fand der Gemeindelauf diesmal schon um 13:00 statt. Trotzdem führte König Fußball zu einem Schwund bei der Anzahl der Staffeln: bei den Erwachsenen gingen 27 Staffeln an den Start, 2009 waren es noch 40.

Das tat der Stärke der Konkurrenz aber keinen Abbruch: unsere Damenmannschaft wurde in einem spannenden Rennen mit einer im Vergleich zum Vorjahr um 44 Sekunden schnelleren Zeit, die damals für den Sieg reichte, Dritte. Unsere Männer verbesserten sich um 5 Minuten und von Rang 18 auf Rang 5.

Gautinge	Gautinger Gemeindelauf - 18.84 km Staffellauf - 03. Juli 2010							
Platz	Mannschaft	Zeit						
Damen								
3	TV Planegg-Krailling							
	(Sabine Belschner, Marion Ettenhuber, Margit							
	Paternoster, Anita Caspari, Katrin Mattusch, Gabi Heigl)	1:24:08,39						
Herren								
5	TV Planegg-Krailling (Jan Heller, Stefan Werkmeister, Peter Mattusch, Jürgen Lass, Peter Nilles, Marcel Uhlmann)	1:19:09,06						
27 Finish	er Staffeln (20 Männer / 7 Frauen)							



Damenteam - Gautinger Gemeindelauf

Herrenteam - Gautinger Gemeindelauf

10. Juli 2010: Leichtathletik Abteilungs-Dreikampf Krailling

An einem sehr heißen Tag (33°C im Schatten) fand der erste Leichtathletik Abteilungs-Dreikampf des TV Planegg-Krailling statt. Die Schwächler waren mit einem Team vertreten und hatten viel Spaß bei den ungewohnten Disziplinen. Ausdauerathleten befassen sich eher selten mit den typischen Schnellkraftdisziplinen 50m/100m Lauf, Kugelstoßen und Weitsprung. Trotzdem waren Karl Ischebeck, Stefan Werkmeister, Jan Heller, Christoph Furtner, Katrin Mattusch und Peter Mattusch als "Die Schwächler" angetreten um sich mit den anderen Abteilungen des TV Planegg-Krailling genau darin zu messen.

Für uns stand sicher die Freude am Sport und am Wettkampf im Vordergrund, herausragende Leistungen waren gerade beim Kugelstoßen oder Weitsprung nicht zu erwarten. Allerdings konnte Karl mit seinen 12.5 sec über die 100m doch etwas für Aufsehen sorgen. Eine entscheidende Rolle beim Kampf um den Sieg konnten wir zwar nicht spielen, aber alle hatten viel Spaß bei dieser sehr gut organisierten Veranstaltung, schon das Aufwärmprogramm unter dem Kommando von Harry war super.

Bei den abschließenden Läufen für das Sportabzeichen konnten wir dann unsere Stärken ausspielen, Jan und Stefan liefen über die 3000m in einer anderen Liga. Katrin zeigte auf der 1000m Distanz den Jungs von der Leichtathletik was Frauenpower ist, nur einer war etwas schneller als sie.

Leichtathletik Abteilungs-Dreikampf - 10. Juli 2010						
Platz Gesamt	Name	Punkte				
8	Die Schwächler (Jan Heller, Chris Furtner, Karl Ischebeck, Stefan Werkmeister, Peter Mattusch, Katrin Mattusch)	5191				
9 Finisher Teams						



Karl; Die Schwächler; Chris - Abteilungs-Dreikampf



Jan - Abteilungs-Dreikampf

Katrin - Abteilungs-Dreikampf



Peter - Abteilungs-Dreikampf

Katrin - 1000m Lauf

Stefan, Jan - 3000m Lauf

11. Juli 2010: Karlsfelder Triathlon (1,5 km / 47.6 km / 10 km)

An einem wirklichen Sommertag starteten Gabi Heigl und Jürgen Lass beim traditionellen Karlsfelder Triathlon über die Olympische Distanz. Bei großer Hitze nutzten sie beim abschließenden Laufen jede der zahlreich angebotenen Abkühlungsmöglichkeiten, um den Körper herunterzukühlen und die Beine zu beschleunigen.

Für Gabi war es die erste Olympischen Distanz. Diese Strecke scheint ihr zu liegen - sie wurde gleich Dritte in ihrer Altersklasse!

Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 47.6 km Rad - 10 km Lauf - 11. Juli 2010										
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
41 Herren	3	Gabi Heigl	1958	SEN3	34:55	3:38	1:30:36	2:57	48:15	3:00:34
349	73	Jürgen Lass	1961	SEN2	38:31	3:06	1:29:09	2:23	54:41	3:07:53
475 Finisl	her (398 M	änner / 77 Frauen)	1	1	1			I	L	1



Gabi, Jürgen - Karlsfelder Triathlon

11. Juli 2010: Triathlon Königsbrunn (1,5 km / 44 km / 10,8 km)

Michael Mader belegte beim Triathlon in Königsbrunn den 2. Platz in seiner Altersklasse und sammelt somit nach Platz 1 am Waginger See im Juni weiter fleißig Stockerlplätze.

Triathlo	Triathlon Königsbrunn - 1.5 km / 44 km / 10.8 km - 11. Juli 2010								
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Ges.Zeit				
105	2	Michael Mader	1955	TM55	2:52:03				
231 Fini	231 Finisher (198 Männer / 33 Frauen)								

18. Juli 2010: Dextro Energy Triathlon Hamburg (1,5 km / 40 km / 10 km)

Edith und Rainer Kotthaus genossen Hamburger Flair beim mit 8.700 Teilnehmern in verschiedenen Disziplinen größten Triathlon der Welt. Sie ließen sich von der Vielzahl der Teilnehmer nicht beirren und genossen als 1. bzw. 2 in ihren Altersklassen den spektakulären Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt.

Dextro E	Dextro Energy Triathlon Hamburg - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 18. Juli 2010									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
361 Herren	1	Edith Kotthaus	1944	SEN6	38:46	5:54	1:17:27	4:25	1:00:16	3:06:48
1737	2	Rainer Kotthaus	1941	SEN6	35:56	5:52	1:11:42	4:10	54:17	2:51:55
3401 Finis	sher (2860	Männer / 541 Frauen)								



Edith, Rainer - Dextro Energy Triathlon Hamburg

25. Juli 2010: Rad-Einzelzeitfahren Kösching

Im Rahmen der Oberbayrischen Zeitfahrmeisterschaft der Senioren im Einzelzeitfahren in Kösching startete Christian Herdin im Jedermannsbewerb für alle Klassen.

Bei kalten (18°C) aber sonnigen Wetter, später wurde es windig, waren 2 Runden zu je 8,4 km zu durchfahren. Christian belegte auf der schönen und fast flachen Strecke Rang 12 in der Klasse Senioren 2.

Einzelzeitfahren Kösching - 16.8 km - 25. Juli 2010									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Ges.Zeit				
44	12	Christian Herdin	1968	SEN2	28:02,15				
46 Finis	46 Finisher (44 Männer / 2 Frauen)								

25. Juli 2010: SVF Funkstreife Triathlon Wörthsee (1,5 km / 40 km / 10 km)

Neben den Einzelstartern des Schwächler Cups nahmen auch 2 Staffeln des TV Planegg-Krailling am Wörthsee-Triathlon teil. Eine schöne Gemeinschaftsaktion der erwachsenen und jugendlichen Schwächler, wobei die Erwachsenen sich im Wasser verausgabten und die Jugendlichen beim Radfahren und Laufen auf der Olympischen Distanz alles gaben.

SVF Fu	nkstreife	Triathlon Wörtsee - 1.5 km / 4	10 km / '	10 km - 25	. Juli 201	0		
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen								
54	1	Edith Kotthaus	1944	W65	36:24	1:25:11	1:10:38	3:12:13
Herren								
87	1	Michael Mader	1955	M55	28:13	1:06:04	52:54	2:27:11
226	2	Rainer Kotthaus	1941	M65	32:00	1:14:44	58:56	2:45:40
Staffel								
16		Gabi Heigl/Maxi			31:42	1:13:00	49:49	2:34:31
		Jörgens/Maxi Wechner						
26		Alexandra Ehinger/Thorsten			30:09	1:23:35	1:00:25	2:54:09
		Hoppe/Philipp Bofinger						
398 Fini	sher (333	Männer / 65 Frauen), 32 Staffe	eln	ı	1	ı	I	





Gabi, Alexandra - Wörtsee Triathlon

Unsere Teams - Wörhtsee Triathlon

30. Juli 2010: Teamlauf Feldafing

Noch in Schwung vom 5000 m Bahnlauf drei Tage zuvor, gingen gleich 4 Schwächler-Teams in Feldafing an den Start zur nächsten Herausforderung in der Disziplin "kurz, aber heftig".

Wegen einer überschwemmten Wiese war die Streckte diesmal etwas länger und mit einer zusätzlichen scharfen Kurve gespickt. Nach jeder Runde wurden die Gesichter röter, der Atem keuchender und die gefühlte Zeitdauer bis zum nächsten Einsatz kürzer.

Insgesamt ein schönes Teamerlebnis, gekrönt vom Bergblick beim Herunterlaufen zum See und einem 3. Platz in der Klasse Mix 2.

Teamlauf Feldafing - pro Runde ca. 1.2 km - 30. Juli 2010									
Platz	PlatzAK	Team	AK	Runden	Zeit				
Gesamt									
8	4	Anton Thomma / Marcel Uhlmann	Hauptklasse	14	1:01:20				
23	3	Stefan Werkmeister / Gabi Heigl	Mix 2	13	1:04:24				
25	10	Peter Mattusch / Jan Heller	Senioren	12	1:00:15				
34	4	Jürgen Lass / Katrin Mattusch	Mix 2	11	1:02:17				
40 Finishe	er (Teams)		•						



Stefan Gabi - Teamlauf Feldafing

Unsere 4 Teams - Teamlauf Feldafing

01. August 2010: Ironman Regensburg (3,8 km / 180 km / 42,195 km)

Rainer Tix und Leonhard Augenstein nahmen erfolgreich am 1. Ironman Regensburg teil.

Das 3.8 km Schwimmen wurde im Guggenberger See (ca. 12 km südöstlich von Regensburg) durchgeführt. Anschließend ging es auf die schweren 180 km der Radstrecke mit 1500 Höhenmetern durch Bereiche des Naturparks Bayerischer Wald im Nordosten von Regensburg sowie einen selektiven Bereich südlich der Donau. Der Marathon zum Abschluß führte auf einem viermal zu durchlaufenden Rundkurs durch Teile der Regensburger Altstadt und durch den landschaftlich schönen Teil der Donauinsel.

Beide Triathleten des TV Planegg Krailling erzielten auf dem anspruchsvollen Kurs sehr gute Zeiten.

Ironman Regensburg - 3.8 km / 180 km / 42.195 km - 01. August 2010										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
966 1268	150 28	Rainer Tix Leonhard Augenstein	1962 1954	M45 M55	1:11:54 1:12:12	4:57 8:26	5:44:53 6:18:46	4:27 6:10	5:15:33 6:03:31	12:21:46 13:49:07
1843 Fin	1843 Finisher (1606 Männer / 237 Frauen)									









Leonhard, Rainer - Ironman Regensburg

07. August 2010: Rückenwindlauf Garching

Laufen für krebskranke Kinder - unter diesem Motto fand der Rückenwindlauf in Garching statt. Vom Startgeld von 15 € gehen 10 € an die Elterninitiative "Krebskranke Kinder München e.V.". Der wirklich sehr gut organisierte Lauf mit toller Stimmung an Start und Ziel findet am Business Campus München statt. Auf der schnellen, flachen Strecke, bei der auch der Garchinger See umrundet wird, werden ein 5 und ein 10 km Lauf angeboten.

Vier Läufer des TV Planegg-Krailling waren am Start. Über die 5 km konnten mehrere Stockerlplätze erreicht werden: Peter Mattusch siegte in der M45, Katrin Mattusch wurde 2. in der W40.

Rückenwindlauf Garching - 5 km Lauf - 07. August 2010									
Platz	PlatzAK	PlatzAK Name JG AK Zeit							
Damen									
4	2	Katrin Mattusch	1967	W40	22:55				
Herren									
11	1	Peter Mattusch	1962	M45	20:52				
18	4	Jürgen Lass	1961	M45	22:49				
105 Finis	105 Finisher (65 Männer / 40 Frauen)								

Rückenw	Rückenwindlauf Garching - 10 km Lauf - 07. August 2010								
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
116	5	Ernst Beldzik	1952	M55	57:00				
163 Finish	163 Finisher (129 Männer / 34 Frauen)								

08. August 2010: Starnberger Seeüberquerung

Dies war mein sportliches Highlight im Jahr 2010. Allerdings war es eine wirkliche Herausforderung für mich, 6 Monate vorher nicht geschwommen! Na ja, irgendwie wird's wohl gehen. Hauptsche ankommen, du hast das ja schon mal gemacht (allerdings vor einigen Jahren). So ging ich an die ganze Sache ran.

Allerdings war das Wasser einfach kalt, die Orientierung katastrophal und irgendwann ließ dann auch die Kraft nach. Deswegen bin ich einfach nur stolz und glücklich es geschafft zu haben, ohne zwischendrin erfroren zu sein. Der erste Kommentar von Norbert, als ich aus dem Wasser kam, "zieh dich um, du bist ganz blau". Der nächste Kommentar einer besorgten Dame, als ich mir einen Tee holte und wohl etwas zitterte, "wollen sie eine Decke?" Der dritte Kommentar, als mir Alexandra

entgegenkam (strahlend und fix und fertig umgezogen) "zieh dich mal um, du bist ganz blau". Na gut, ist ja nur gut gemeint. Dann habe ich das auch mal gemacht und schon war die Welt wieder warm und in bester Ordnung. Wieso machst Du so was? Diese Frage konnte ich Freunden und Kollegen/innen zwar beantworten, aber verstanden haben sie mich, glaube ich, nicht wirklich. Ich freue mich auf das nächste Jahr. *Michaela Frank*

5. Starnberger Seeüberquerung - 4.2 km Schwimmen - 08. August 2010					
Platz Gesamt	Name	Zeit			
38	Leonhard Augenstein	1:25:57			
48	Alexandra Ehinger	1:28:15			
55	Rainer Tix	1:31:17			
89	89 Michaela Frank 1:55:16				
129 Finisher					



Rainer, Michaela, Alexandra, Leonhard - Starnberger Seeüberquerung

08. August 2010: Regensburg Triathlon (3,5 km / 40 km / 10 km)

Aus dem Triathlon wurde auf Grund des Hochwassers der Donau ein Duathlon. Da sie am Abend vorher nicht noch einmal auf die Webseite geschaut hatte, erfuhr Gabi Heigl davon erst beim Abholen der Startunterlagen in Regensburg und kam so unverhofft zu ihrer Duathlon-Premiere. Duathlon scheint ihr zu liegen, denn sie gewann bei ihrer Premiere prompt ihre Altersklasse.

Regensburg Triathlon - 3.5 km / 40 km / 10 km - 08. August 2010								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
21	1	Gabi Heigl	1958	AK50	12:07	1:17:05	46:46	2:15:58
303 Finisher (237 Männer / 66 Frauen)								

08. August 2010: Erlanger Triathlon (2 km / 80 km / 20 km)

Michael Mader startete beim Erlangen Triathlon auf der Mitteldistanz und kam nach 4:39:05 Stunden ins Ziel - eine tolle Leistung!

Erlanger Triathlon - 2 km / 80 km / 20 km - 08. August 2010									
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit	
195	3	Michael Mader	1955	M55	34:48	2:13:33	1:50:44	4:39:05	
431 Finisher (366 Männer / 65 Frauen)									



Michael - Erlanger Triathlon

14. August 2010: Dachauer Straßenlauf

Obwohl die Laufbedingungen im Gegensatz zu den Hitzeschlachten vieler vergangener Jahre diesmal nahezu ideal waren, nahm diesmal nur ein Schwächler - Peter Mattusch - am Dachauer Straßenlauf teil.

Dachauer Straßenlauf - 10 km Lauf - 14. August 2010						
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
171	33	Peter Mattusch	1962	M45	44:51	
452 Finisher (338 Männer / 114 Frauen)						

04. September 2010: Gaißacher Berglauf

Herbstzeit ist Berglaufzeit. Peter und Katrin Mattusch genossen die klare Bergluft und die Ausblicke beim Gaißacher Berglauf. Wie auch schon beim Blomberglauf waren im Vergleich zum Vorjahr weniger Läufer nach Gaißach zum Lehener Berg gekommen. Der Grund: Durch den Wegfall der Kategoriebindung in der Oberland Challenge ist es nicht mehr notwendig, an einem der beiden Bergläufe teilzunehmen um in die Gesamtwertung zu kommen. Dies ist in unseren Augen eine Abwertung der Oberland Challenge aber kein Verlust für den Berglauf. Lieber weniger Teilnehmer, die aber mit Freude bei der Sache sind, als ein großes Feld, in dem etliche nur gezwungenermaßen mitlaufen.

Pünktlich zum Start hörte es auf zu regnen und die 113 Läufer machten sich auf den Weg zur Schwaigeralm. Die Strecke ist mit ca. 4,5 km zwar kurz, die Steigungen sind dafür jedoch recht giftig. Wie Zuschauer hinterher berichteten weigerte sich sogar der Hund, mit dem eine Läuferin unterwegs war, an einer steilen Stelle weiterzulaufen.

Oben angekommen zeigte sich die Sonne, allerdings nur kurz. Nachdem wir uns umgezogen hatten und gemütlich mit Bier und Grillfleisch bzw. Kaffee und Kuchen auf der Alm saßen ging erneut ein Regenschauer nieder. Daran störte sich aber niemand, das Bier schmeckte auch unter dem Regenschirm.

Bei der anschließenden Siegerehrung bekam jeder Läufer persönlich seine Urkunde überreicht, "weil sich das einfach so gehört", wie der Verantwortliche vom SC Gaißach sagte. Deshalb und weil der Gaißacher Berglauf perfekt organisiert und mit seiner nahezu familiären Atmosphäre ganz einfach super ist kommen wir im nächsten Jahr gern wieder. Vielleicht können wir dann den Abstand zu den Läufern aus der näheren Umgebung des Berges, die durchweg hervorragende Leistungen zeigten, ein wenig verringern.

31. Gaißacher Berglauf - 4.5 km - 480 Hm - 04. September 2010							
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
68 89	18 9	Peter Mattusch Katrin Mattusch	1962 1967	Herren AK II Damen AK II	32:02,6 34:19,9		
113 Finisher 86 Männer / 27 Frauen)							



Peter, Katrin - Gaißacher Berglauf

05. Septembert 2010: Achenseelauf

1200 Starter aus 200 Nationen nahmen am Achenseelauf über 23.2 km teil. Der Achensee zeigte sich bei Sonne und milden Temperaturen von seiner besten Seite. Margit Paternoster und Anita Caspari sind am Achensee schon Wiederholungstäter. Daher kennen sie die anspruchsvollen letzten 9 km des Laufes, die von Achenkirch über die Gaisalm bis nach Pertisau auf engem Steig mit vielen fordernden Auf- und Abstiegen aufwarten, sehr genau.

Diese Erfahrung konnten sie wieder einmal ausspielen und souverän ihre Altersklassen gewinnen.

Neben Margit und Anita war auch Alexandra Ehinger für den TV Planegg-Krailling am Start und lief ebenfalls einen sehr guten Wettkampf.

11. Achenseelauf - 23.2 km Lauf - 170 Hm - 05. September 2010						
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
18 38 62	1 1 12	Margit Paternoster Anita Caspari Alexandra Ehinger	1954 1947 1970	W55 W60 W40	2:06:12 2:12:34 2:18:08	
901 Finisher (706 Männer / 195 Frauen)						



Anita, Margit - Achenseelauf



Alexandra, Margit, Anita - Achenseelauf

11. September 2010: Jungfrau Marathon

Hans Moock nahm wieder am Jungfrau Marathon in der Schweiz teil.

Der schwere Kurs führt von Zermatt (566 ü. M.) bis auf die Kleine Scheidegg (2100 m ü. M.). Dabei sind auf den 42.195 km 1829 Höhenmeter im Aufstieg und 305 Höhenmeter im Abstieg zu bewältigen.

Hans schaffte diese Distanz in 5:22:07 Stunden, war aber nicht ganz zufrieden, da ihn ab km 34 Krämpfe im Oberschenkel und der Wade plagten und so eine noch bessere Zeit verhinderten.

Jungfrau Marathon - 42.195 km Lauf - 1829 Hm - 11. September 2010						
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
1788	265	Hans Moock	1956	M50	5:22:07	
4036 Finisher (3244 Männer / 792 Frauen)						



Hans - Jungfrau Marathon

18. September 2010: Oberland Run Day Geretsried

Beim Oberland Run Day in Geretsried, dem früheren Oberland Halbmarathon, startete Susi Henke über die 21.1 km. Sie belegte dabei einen sehr guten 2. Platz in ihrer Altersklasse.

Oberland Run Day Geretsried - 21.1 km Lauf - 18. September 2010							
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
22	2	Susi Henke	1976	W30	1:59:26		
146 Finisher (116 Männer / 30 Frauen)							

18. September 2010: Tegernseelauf

Bei herrlichem Wetter lief Thomas Kaltner eine Runde um den Tegernsee. Insgesamt waren etwa 3700 Sportler nach Gmund gekommen, um sich auf verschiedenen Distanzen zu messen.

Thomas lief mit mehr als 2100 Läufern und Läuferinnen den Halbmarathon - auf anspruchsvoller Strecke einmal rund um den Tegernsee. Mit einer sehr guten Zeit kam er im ersten Viertel des großen Feldes ins Ziel.

Tegernseelauf - 21.1 km Lauf - 18. September 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
22	37	Thomas Kaltner	1958	M50	1:42:38		
2112 Finisher (1600 Männer / 512 Frauen)							

18. September 2010: Hörnle Berglauf

Katrin Mattusch, Jürgen Lass und Peter Mattusch erklommen wie schon im letzten Jahr das Hörnle bei Bad Kohlgrub und brachten diesmal sogar einen Pokal mit heim.

Da uns der Hörnle Berglauf 2009 so gut gefallen hatte, waren wir in diesem Jahr wieder am Start. Unsere Zielvorgaben sahen folgendermassen aus:

- 1. Gut raufkommen
- 2. Unsere Zeiten vom vergangenen Jahr verbessern
- 3. Wenn möglich, bei den Damen durch Katrin einen Pokal gewinnen

Bei bewölktem Himmel und 13 Grad (oben dann nur noch 8 Grad) starteten 64 Läufer neben der Kirche in Bad Kohlgrub auf die 6,9 km lange Strecke. Auf dem Weg zur Hörnle Hüttn sind 644 Höhenmeter zu überwinden. Da die letzten 1,1 km Kilometer fast flach verlaufen hat man den größten Anteil der Steigung schon nach etwa 5,8 km geschafft, das macht den Rest bis zum Ziel zwar angenehmer, die Kilometer vorher sind dafür aber umso heftiger.

Gleich vom Start weg geht es gut bergauf bis zur Talstation der Hörnle Bahn, dann folgt ein kleines Flachstück bis es wieder in den Berg hineingeht. Das dient dann entweder der Erholung oder dazu, Tempo zu machen.

Die letzten Wanderer, vom Aussehen her meist Kurgäste, kamen mit ihren Stöcken den Berg heruntergeklimpert und konnten es gar nicht fassen, dass Leute schneller den Berg hinaufrennen als sie heruntergehen. Die neben oder teils auch auf der Strecke stehenden Kühe nahmen das weitaus gelassener. Nachdem auf dem ersten Kilometer im Feld noch das eine oder andere Wort gewechselt wurde herrschte mittlerweile Stille, die Steigung erforderte die ganze Konzentration der Läufer. Ab etwa Kilometer 4 ging es fast ohne Unterbrechung sehr steil bis hoch zum Sattel zwischen dem hinteren und dem mittleren Hörnle bei etwa km 5,8. Jetzt kamen die Schmerzen, aber wenn man seinen Rhythmus gefunden hat und der Körper wie eine gutgeölte Maschine arbeitet macht es einfach Spaß. Kurze schnelle Schritte auf dem Vorfuß, den Oberkörper Richtung Berg geneigt, die Arme arbeiten mit um einen nach oben zu treiben, fast wie die Skippings beim Lauf ABC mit Anton.

Wenn man den Sattel erreicht hat weiß man, nun kann eigentlich nicht mehr viel passieren. Auf dem letzten flachen Kilometer läuft es wie von selbst, die kurzen Anstiege merkt man fast nicht mehr. Auf den allerletzten Metern bis zum Ziel an der Hörnle Hüttn heißt es noch einmal aufpassen, es geht nämlich leicht bergab, der Weg ist steinig und uneben. Jetzt sollte nun wirklich nichts mehr schief gehen, es sei denn 2 Pferde überlegen es sich gerade, die Laufstrecke zu queren als Peter seinen Endspurt anzieht. Also kurz abbremsen, irgendwie zwischen den beiden Viechern hindurchwuseln und dann ins Ziel.

Zu unseren Zielvorgaben:

- 1. Raufgekommen sind wir sehr gut und ohne Probleme
- 2. Jürgen hat seine Zeit vom Vorjahr um 37 Sekunden verbessert, Peter um fast 2 Minuten, Katrin war etwas langsamer als 2009, vermutlich fehlte ihr das wegen ihrer Verletzung ausgefallene Radtraining
- 3. Den Pokal haben wir geholt! Katrin wurde Zweite in ihrer Altersklasse und konnte sich so über den ersten Pokal in ihrer "Karriere" freuen. Peter wurde 4. in seiner Altersklasse, Jürgen 8.

Auch in diesem Jahr war der Hörnle Berglauf wieder eine sportliche Herausforderung und gleichzeitig ein sehr schönes Erlebnis.

Peter Mattusch

29. Hörnl	29. Hörnle Berglauf - 6.9 km - 644 Hm - 18. September 2010						
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
6 Herren	2	Katrin Mattusch	1967	W40	53:40,5		
36 45	4 8	Peter Mattusch Jürgen Lass	1962 1961	M45 M45	50:03,4 54:54,3		
64 Finisher (51 Männer / 13 Frauen)							



Jürgen, Katrin, Peter - Hörnle Berglauf

18. September 2010: Garmin Alpen Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Edith Kotthaus startete beim Garmin Alpen-Triathlon, der in schöner Landschaft in der Region Schliersee/Spitzingsee ausgetragen wurde aber auch schön kalte Temperaturen im Wasser und an Land zu bieten hatte.

14.8 Grad Wassertemperatur beim Schwimmen im Schliersee waren hart an der Grenze, die Radstrecke mit Steigungen bis 16% forderten die Athleten ebenso wie die anspruchsvolle Laufstrecke am Spitzingsee bei recht tiefen Temperaturen. Edith ließ sich von all dem nicht abschrecken und gewann die Altersklasse TW65 in 3:37:01 Stunden - unseren herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung!

Garmin A	Garmin Alpen Triathlon - 1.5 km / 40 km / 10 km - 18. September 2010										
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit			
80	1	Edith Kotthaus	1944	TW65	36:548	1:53:29	1:06:37	3:37:015			
543 Finish	543 Finisher (450 Männer / 93 Frauen)										

19. September 2010: Karlsfelder Seelauf

Nach längerer Verletzungspause nahm Susanne Grammer wieder an einem Wettkampf teil. Beim Karlsfelder Seelauf lief sie die 10 km Strecke und gewann überlegen ihre Altersklasse.

Karlsfelder Seelauf - 10 km Lauf - 19. September 2010								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
18								
134 Finisher (88 Männer / 46 Frauen)								

25. September 2010: 10,7 km Lauf beim Sparkassen-Marathon in Halberstadt

Das größte Event der Sparkassenorganisation, der Sparkassen Marathon wurde in diesem Jahr in Halberstadt (Sachsen-Anhalt, Landkreis Harz) veranstaltet.

Einer der Schirmherren war der zweifache Olympiasieger im Marathon, Waldemar Cierpinski aus Halle an der Saale. Gerhard Krauss startete auf der 10,7 km Strecke und gewann seine Altersklasse M80. Als 580. bei den Männern ließ er dabei 122 zumeist weitaus jüngere Läufer hinter sich.

Sparkassen Marathon - 10.7 km Lauf - 25. September 2010							
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
580	1	Gerhard Kraus	1928	M80	1:07:01		
1180 Finis	1180 Finisher (702 Männer / 478 Frauen)						



26. September 2010: Halbmarathon Weilheim

Beim Hapfelmeier Laufcup in Weilheim lief Anita Caspari den Halbmarathon. Sie gewann ihre Altersklasse in der sehr guten Zeit von 1:48:33.

Mit dieser Superzeit erreichte sie nicht nur den Sieg in der Altersklasse sondern auch Platz 10 von 34 gestarteten Frauen - unseren herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Halbmara	Halbmarathon Weilheim - 21.1 km Lauf - 26. September 2010								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
10	1	Anita Caspari	1947	W60	1:48:33				
135 Finish	135 Finisher (101 Männer / 34 Frauen)								

03. Oktober 2010: Martin Kropf Gedächtnislauf Gilching

Im Rahmen von "Gilching läuft" starteten mehrere Schwächler beim Martin Kropf Gedächtnislauf und konnten mit den Ergebnissen sehr zufrieden sein.

Bei ca. 17 Grad und herrlichem Sonnenschein liefen Gabi Heigl, Christine Grammer, Michaela Frank, Norbert Keller und Peter Mattusch die 2 Runden über den Steinberg in Gilching. Die Streckenlänge beträgt offiziell 9.85 km, war in diesem Jahr wegen einer kleinen Änderung aber etwa 70 Meter kürzer. Der Anstieg zum Steinberg ist zwar nicht steil, zieht sich dafür aber ganz schön, immerhin hat man in der Summe der beiden Runden 180 Höhenmeter zu bewältigen. Die Bergabpassagen sind auch nicht ganz ohne - hier gilt es, an den zahlreich vorhandenen Wurzeln nicht ins Straucheln zu kommen.

Christine war zweitschnellste Frau und erste in ihrer Altersklasse, Gabi lief als drittschnellste Frau ins Ziel und gewann ebenfalls ihre Altersklasse.

Erwähnt werden soll hier auch die Leistung des für den hessischen TSV 03 Wolfskehlen startenden Reimund Wein, der in der sehr guten Zeit von 42:00 min die M55 gewann. Reimund wird am nächsten Wochenende als Gast für uns beim Landkreislauf starten.

Martin Kropf Gedächtnislauf - ca. 9.85 - 120 Hm - 03. Oktober 2010								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen	4	Chainting Canada	4000	Гионан	40.00			
2	1	Christine Grammer	1982	Frauen	43:30			
3	1	Gabi Heigl	1958	W50	47:16			
10 Herren	4	Michaela Frank	1966	W40	1:01:09			
25	8	Peter Mattusch	1962	M45	45:19			
45	4	Norbert Keller	1948	M60	51:34			
73 Finisher (62 Männer / 11 Frauen)								



von links oben: Christine, Gabi, Michaela, Reimund, Peter, Norbert - Martin Kropf Gedächtnislauf

09. Oktober 2010: Landkreislauf Starnberg in Aschering

Beim 26. Starnberger Landkreislauf in Aschering stellten die Schwächler den größten Anteil der Läuferinnen und Läufer der 4 Mannschaften welche für den TV Planegg-Krailling an den Start gingen.

Anita und Manni hatten es geschafft, in diesem Jahr 2 Herrenmannschaften, eine Damenmannschaft und ein Mixed Team aufzustellen.

Bei Nebel und nur etwa 9°C fanden sich alle pünktlich in Aschering ein, wo die Organisatoren wirklich ihr Bestes gegeben hatten, um einen reibungslosen Verlauf dieser Riesenveranstaltung mit 183 Mannschaften zu sichern.

Die drei Strecken waren abwechslungsreich und gut zu laufen, wobei die erste mit ca. 90 Höhenmetern die größte Herausforderung darstellte.

Mit den Ergebnissen konnten wir zufrieden sein, die 1. Herrenmannschaft führte in der ersten und zweiten Runde mit Stefan Paternoster und Karl Ischebeck sogar das Feld an und kam schließlich auf einen sehr guten 10. Platz in der Gesamtwertung.

Unsere Damen waren ebenfalls sehr gut unterwegs und erreichten Platz 6 in der Wertung der Frauen Teams sowie Platz 49 in der Gesamtwertung.

Auch die 2. Herrenmannschaft sowie das Mixed Team kämpften vorbildlich und schafften Platz 50 bzw. 131 in der Gesamtwertung.

1. Herrenmannschaft: Stefan Paternoster, Karl Ischebeck, Reimund Wein, Jan Heller, Stefan Werkmeister, Michael Mader, Thomas Kaltner, Peter Mattusch, Marcel Uhlmann, Holger Eberle

Damenmannschaft: Gabi Heigl, Marion Ettenhuber, Sabine Belschner, Susi Henke, Steffi Starp, Anita Caspari, Alexandra Ehinger, Margit Paternoster, Katrin Mattusch, Katja Kanngieser-Wagner

2. Herrenmannschaft: Peter Nilles, Jürgen Lass, Jochen Heim, Frank van der Zwaan, Christian Herdin, Nico Ziegler, Thorsten Hoppe, Philipp Bofinger, Maxi Jörgens, Felix Siebler

Mixed Team: Werner Langfeldt, Stephan Fiedler, Henrik Jörgens, Anna Jörgens, Birgit Hartmann, Karin Langguth, Angelika Jörgens, Florian Thomas, Pius Krämer, Christopher Furtner

Landkreislauf Starnberg in Aschering – 09. Oktober 2010							
Platz	Platz	Platz	Mannschaft	Zeit			
Gesamt	Da./He.	Da./He. Landkreis					
10	10	9	TV Planegg-Krailling Herren I	2:42:25,9			
49	6	5	TV Planegg-Krailling Damen I	3:07:06,6			
50	41	31	TV Planegg-Krailling Herren II	3:07:16,1			
131 105 98 TV Planegg Krailling Mixed 3:31:55,4							
183 Finisher Mannschaften							









10. Oktober 2010: München Marathon und Halbmarathon

25. München Marathon - 42.195 km Lauf - 10. Oktober 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
351 4050	351 99 Benjamin Bay 1966 M40 3:08:21						
6404 Finisher (5174 Männer / 1230 Frauen)							

München Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 10. Oktober 2010							
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
264 Herren	19	Susanne Grammer	1960	W50	1:52:57		
530	12	Walter Grösch	1955	M55	1:37:50		
4813 Finis	4813 Finisher (3162 Männer / 1651 Frauen)						

16. Oktober 2010: Rotwandlauf

Zum Abschluss der Berglaufsaison hatten sich Katrin Mattusch, Jürgen Lass und Peter Mattusch noch einmal ein Highlight herausgesucht - den Rotwandlauf am Spitzingsee.

Im vorigen Jahr musste der Lauf leider kurzfristig abgesagt werden, der frühe und heftige Schnefall hatte die Wege unpassierbar gemacht. Die Wetteraussichten für dieses Jahr waren allerdings auch nicht so toll, es sollte kalt werden und die Schneefallgrenze auf 1200 m sinken. Wir ließen uns davon nicht abschrecken, packten genügend warme Kleidung ein und waren etwa eine Stunde vor dem Start am Spitzingsee. Das Thermometer zeigte 4°C und es war neblig, also entschieden wir uns für die langen Laufhosen sowie ein Langarmshirt + Kurzarmshirt darüber, was sich als richtige Wahl erwies.

Der Rotwandlauf wird von der Bergwachtbereitschaft München und Schliersee veranstaltet, man ist hier also in guten Händen was Organisation und Durchführung der Veranstaltung angeht. Es laufen auch eine Reihe Bergwachtler mit, in einer eigenen Wertung.

Der Start ist nach der Schranke zur Mautstraße Valepp in 1085 m Höhe, von dort geht es hinauf zum Rotwandhaus in 1737 m Höhe, dabei sind auf 6,4 km 652 Höhenmeter zu überwinden, das entspricht einer durchschnittlichen Steigung von 10,2 %. Obwohl sich nur 48 Läufer/Läuferinnen am Start einfanden (vermutlich weil am Tag darauf die Bayerische Berglaufmeisterschaft am Königsee auf dem Programm stand) war die Stimmung super.

Die meisten hatten sich für etwas wärmere Kleidung entschieden, nur der spätere Sieger lief in kurzen Hosen und Trägershirt, der hatte allerdings auch keine Zeit zu frieren denn er war bereits nach 36 Minuten oben. Am Beginn der Strecke geht es eher "gemütlich" zu, die Steigung auf den ersten 2 km beträgt nur etwa 7-8 %, da besteht die Gefahr, ein zu hohes Tempo zu gehen, was sich auf den Steilstücken dann rächen würde. Wir blieben jedoch vernünftig und teilten uns die Kräfte gut ein. Der dritte Kilometer war bereits etwas steiler, aber immer noch gut zu laufen. Etwa bei km 3,3 kam das erste Steilstück, welches sich bis zur zweiten Verpflegungsstelle bei km 4 hinzog. Hier verlief die Strecke für vielleicht 100 m flach, dann war Schluss mit lustig. Die nächsten etwa 1,8 km hatten eine ziemlich konstante Steigung von ca. 15 %. Langsam fingen die Wadln und die Oberschenkel von der Anstrengung an zu brennen, auch die Lunge von der kalten Luft. Es war teilweise schon hart, den Laufschritt beizubehalten und nicht zu gehen, wie es einige hier taten, zumal der Tempounterschied dabei nicht mehr so groß war. Aber mit Willenskraft geht so einiges und es gelang mir sogar noch, eine Läuferin zu überholen.

Irgendwann standen einige Bergwachtler an der Strecke und meinten: Jetzt kommt das letzte Steilstück, dann könnt's euch gemütlich bis ins Ziel auslaufen – darüber mussten sie allerdings selbst lachen. Noch ein paar Serpentinen, dann konnte man das Ziel am Rotwandhaus sehen, kam ihm allerdings nur langsam näher. Es waren noch ca. 600 m bis dahin, natürlich bergauf, wenn auch nicht mehr so steil. Dafür waren die Ausblicke hinauf zum Rotwandgipfel und den Berg hinunter wirklich schön – wenn man noch in der Lage war, dies zu genießen.

Im Ziel wurde einem sofort ein Becher mit heißem Tee gegeben und wenn man wollte eine Decke umgehängt, sogar Wärmflaschen kamen zum Einsatz.

Wenig später, als wir unsere Kleidung gewechselt hatten und mit einem Weißbier in der Hand in der gutgeheizten Stube im Rotwandhaus saßen, waren alle Strapazen vergessen und es war einfach nur herrlich, hier oben zu sein.

Während der Siegerehrung fielen die ersten Schneeflocken und es wurde uns so richtig bewusst, dass dies der letzte Berglauf der Saison war – wie schade!

Peter Mattusch

Rotwandlauf - 6.4 km - 652 Hm - Berglauf - 16. Oktober 2010								
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
29 37 41	10 3 14	Peter Mattusch Katrin Mattusch Jürgen Lass	1962 1967 1961	Herren AK I Damen AK I Herren AK I	49:11 54:34 56:19			
48 Finishe	48 Finisher (41 Männer / 7 Frauen)							



Peter, Katrin, Jürgen - Rotwandlauf

17. Oktober 2010: Waldperlachlauf

Ernst Beldzik startete beim 1. Waldperlachlauf auf der 10 km Strecke und belegte einen sehr guten 2. Platz in seiner Altersklasse.

1. Waldpe	1. Waldperlachlauf - 10 km Lauf - 17. Oktober 2010								
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
35	2	Ernst Beldzik	1952	M55	54:13				
67 Finisher (49 Männer / 18 Frauen)									

23. Oktober 2010: Germeringer Stadtlauf

Beim 15. Germeringer Stadtlauf starteten mehrere Schwächler. Unsere Damen erzielten sehr gute Platzierungen in den Altersklassen.

Susanne Grammer gewann in der W50 und Susi Henke wurde 2. in der W30.

Eine tolle Leistung zeigte Felix Siebler aus der Jugendabteilung. Erst wurde er Gesamtsieger im Juniorlauf über 2300 m, eine Stunde später ging er im Hauptlauf auf die 10 km Strecke und siegte dort in seiner Altersklasse. Die von ihm gelaufenen Zeiten sind wirklich Klasse!

15. Germ	15. Germeringer Stadtlauf - 10 km Lauf - 23. Oktober 2010								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
21	2	Susi Henke	1976	W30	48:38				
25	1	Susanne Grammer	1960	W50	49:41				
Herren									
72	1	Felix Siebler	1995	Schüler	41:55				
113	10	Helmut Grammer	1960	M50	44:08				
274	21	Friedhelm Peltz	1953	M55	54:07				
486 Finish	486 Finisher (351 Männer / 135 Frauen)								

15. Germeringer Stadtlauf - 2300m Lauf - 23. Oktober 2010								
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
1	1	Felix Siebler	1995	M15	7:39			
20 Finishe	20 Finisher (16 Schüler / 20 Schülerinnen)							



Felix - Germeringer Stadtlauf

31. Oktober 2010: Athen Marathon

31.Oktober 2010, Das 2500 jährige Jubiläum des Marathonlaufs

Im Jahre 490 vor Christus lief, nach einer Sage übermittelt, Pheidippides von Marathon nach Athen und überbrachte die Nachricht der siegreichen Schlacht der Athener gegen die Perser. Schon bei der Ankündigung des Jubiläumlaufs war für mich klar, dass auch ich auf der Originalstrecke den Spuren von Pheidippides folgen möchte. Schnell waren einige Laufkumpels motiviert bzw. infiziert an diesem historischen Lauf teilzunehmen.

Die Teilnehmer waren auf 12500 Marathonläufer begrenzt und die Tickets innerhalb von 3 Wochen vergriffen.

Schon am Flughafen Athen werden wir an einem Marathon Schalter mit Informationen, dem Fahrschein für die öffentlichen Verkehrsmittel, einem Stadtplan und mit einer Wegbeschreibung zum Hotel versorgt. Wir waren bereit für Nachsicht und Toleranz für die griechische Organisation und wurden eines Anderen belehrt. Es war super organisiert, streng durchgeplant, entsprechend der Größenordnung großzügig ausgelegt und kompetent durchgeführt. Es klappte alles wie am Schnürchen, nur laufen mussten wir noch selber.

Sonntag Früh um 5:30 Uhr verlassen wir das Hotel und fahren zu den Sammelbussen, die uns zum Startplatz nach Marathon bringen. Erste Infos für die Startprozedur und organisatorische Tipps gibt's schon im Bus. Auf einer autobahnähnlichen Straße fahren wir von Athen nach Marathon, die in Kürze unsere Laufstrecke sein wird. Wir

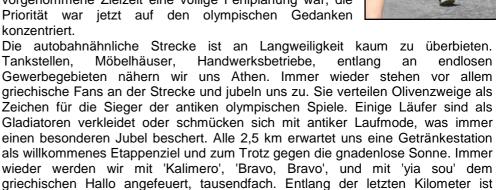
bekommen den ersten Eindruck von der Strecke, was unser Blut in den Adern gefrieren lässt als die 21 km lange Bergab-Etappe nicht enden will.

Vor Sonnenaufgang sind wir am Startgelände im Stadion von Marathon. Die Umgebung lässt etwas Besonderes erfühlen, die Stimmung, das Marathonfeuer am Rande der Startblöcke, die Historie, das Jubiläum, die griechische Charakteristik, die Ehrfurcht vor dem Rennen. Die 6 Grad kühle Morgendämmerung verflüchtigt sich, sobald die Sonne am Horizont erscheint und sich in

den strahlend blauen Himmel emporschiebt. Schnell erwärmt sich die Luft und beschert uns



sengende Sonne ohne Chance auf Schatten. Um 9:00 Uhr fällt der Startschuss für den ersten Block, alle weiteren folgen in ein paar Minuten Abstand. Die ersten 11 km geht es flach dahin, dann 21 km bergauf und die restlichen 10 km kontinuierlich wieder bergab. Grob zusammengefasst lief es am Anfang schnell, dann zermürbend den ewig langen Anstieg empor bis 350 Höhenmeter überwunden waren und am Schluss noch 10 km mit Gefälle zum Durchschnaufen und Auslaufen bis ins Ziel. Auf der wurde mir schnell klar, dass vorgenommene Zielzeit eine völlige Fehlplanung war, die Priorität war jetzt auf den olympischen Gedanken konzentriert.



richtig Stimmung an der Strecke. Zahlreiche Zuschauer jubeln uns zu und tragen uns ins Ziel - in das historische Panathenaikos Stadion. Hier überbrachte Pheidippides die Nachricht:

"Nenikekamen" - Wir haben gesiegt.

Hier siegte auch Spyridon Louis 1896 als erster Olympiasieger der Neuzeit.

Griechische Musik empfängt uns im Stadion, ein Spektakel mit Gänsehaut Feeling die den olympischen Gedanken aufleben lässt. Auch wir haben gesiegt - die Olivenzweige noch fest in den Händen, die Eindrücke doch irgendwie anders, überwältigend, einfach historisch.

Thomas Kaltner

Athen Ma	Athen Marathon - 42.195 km Lauf - 31. Oktober 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
2713	337	Thomas Kaltner	1958	M50	4:05:32			
10084 Fir	10084 Finisher (7751 Männer / 2333 Frauen)							

31. Oktober 2010: Dunas Halbmarathon - Corralejo, Fuerteventura

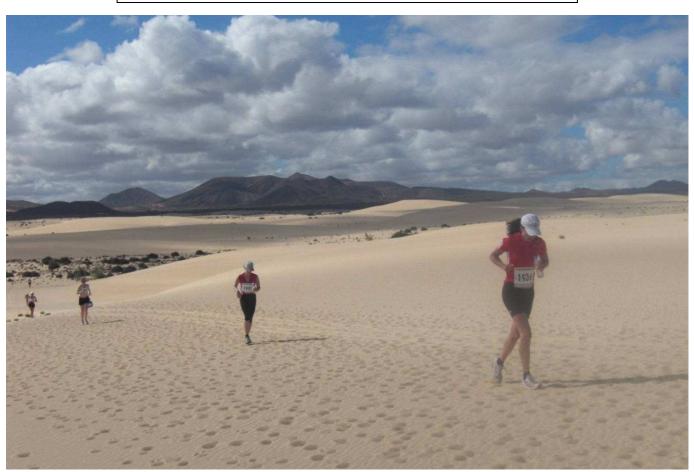
Alexandra und ich waren zufällig zur gleichen Zeit im Urlaub auf Fuerteventura und unabhängig voneinander haben wir gelesen, dass in den Dünen im Norden der Insel ein Halbmarathon ausgetragen wird. Dieses exotische Highlight wollten wir uns nicht entgehen lassen und so meldeten wir uns nach, ohne so richtig zu ahnen, auf was wir uns da eingelassen haben.

220 Läuferinnen und Läufer aus aller Herren Länder gingen mit uns an den Start. Man sagte uns noch mit einem Lächeln, dass 80 % des Laufes in den Sanddünen und 20 % auf befestigtem Untergrund wäre. Nach den ersten 5 Minuten wurde uns klar, was hier gemeint war. Denn jetzt ging es bereits mitten hinein in die Dünen, es ging ständig auf und ab und immer wieder versanken wir im Sand, der das Laufen erschwerte. Das Feld zog sich schnell auseinander, weil offenbar doch etliche Spezialisten am Start waren.

Alexandra und ich erreichten nach etwa 1.10 Std. die 10km-Marke. Nach dem wir uns ausgiebig gestärkt hatten, ging es bei wunderbarer Sicht auf die Insel Lobos und Lanzarote auf die 2. Hälfte der Strecke. Es wurde kaum leichter und dazu kam jetzt der Wind heftig von vorne. Nach 2.20 Std. erreichten wir dann doch endlich die Ziellinie. Bei der anschließenden Siegesfeier stellten wir erfreut fest, dass Alexandra in ihrer Klasse den 3. Platz und ich den 1. Platz erreicht hatten. Erschöpft aber glücklich kehrten wir in unser Hotel zurück. Für den nächsten Tag war nur noch Strand und Baden angesagt.

Anita Caspari

Dunas Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 31. Oktober 2010							
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
139 141	3 1	Alexandra Ehinger Anita Caspari	1970 1947	V40F V50F	2:20:34 2:20:55		
185 Finish	185 Finisher						



Alexandra, Anita - Dunas Halbmarathon



Anita, Alexandra - Dunas Halbmarathon

07. November 2010: Teufelsberg-Crosslauf

Die Schwächler stellten in diesem Jahr ein starkes Kontingent beim Teufelsberg-Crosslauf. Insgesamt gingen 14 Erwachsene und erfreulicherweise 7 Jugendliche auf die verschiedenen Distanzen von 2000 m, 4.7 km und 10 km.

Die Wetteraussichten waren schlecht, angekündigt waren 5°C und Dauerregen. Aber offensichtlich beziehen die Meteorologen ihre Prognosen aus dem Kaffeesatz denn es blieb trocken und mit 13°C herrschten ideale Laufbedingungen.

Beim letzten Wettkampf vor der Wintersaison wollten alle noch einmal eine gute Leistung abliefern, zudem standen ja auch noch einige Entscheidungen in der Gesamtwertung für den Schwächler Cup aus.

Auf der anspruchsvollen und nicht leicht zu laufenden Strecke in der Aubinger Lohe summieren sich die Anstiege in den 3 Runden beim 10 km Lauf auf immerhin ca. 150 Höhenmeter. Man weiß hinterher auf jeden Fall, was man gemacht hat. Letztendlich war heute wohl nicht jeder mit seiner Leistung zufrieden, aber es konnten auch eine ganze Reihe von Podestplätzen verbucht werden. So wurde Felix Siebler Gesamtzweiter beim 2000 m Schülerlauf und Dritter in der MSA beim 4.7 km Lauf. Auf der 10 km Distanz gewannen Gabi Heigl und Edith Kotthaus ihre Altersklasse. Alexandra Ehinger, Susanne Grammer und Rainer Kotthaus wurden jeweils Dritte in ihrer Altersklasse.

Vielen Dank auch an Manni, Karl, Friedhelm und alle anderen, die an der Strecke standen und uns nach Kräften anfeuerten. Das motiviert wirklich, noch einmal das Letzte zu geben.

36.Teufelsberg-Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 07. November 2010							
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
7	1	Gabi Heigl	1958	W50	47:11		
16	3	Alexandra Ehinger	1970	W40	50:56		
17	6	Susi Henke	1976	W30	51:15		
22	5	Katrin Mattusch	1967	W40	52:26		
24	3	Susanne Grammer	1960	W50	53:20		
38	1	Edith Kotthaus	1944	W65	1:00:45		
221 Finisher (175 Männer / 46 Frauen)							

36.Teufelsberg-Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 07. November 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
57	7	Helmut Grammer	1960	M50	45:15		
76	4	Jan Heller	1951	M55	47:39		
78	17	Peter Mattusch	1962	M45	48:03		
134	3	Rainer Kotthaus	1941	M65	53:56		
144	31	Jürgen Lass	1961	M45	54:59		
157	13	Ernst Beldzik	1952	M55	57:33		
221 Finisher (175 Männer / 46 Frauen)							

36.Teufelsberg-Crosslauf - 4.7 km Lauf - 07. November 2010								
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
23	6	Maximilian Wechner	1994	MJB	20:05			
25	7	Dominik Hartl	1994	MJB	20:18			
29	3	Felix Siebler	1995	MSA	21:04			
30	4	Christian Herdin	1968	M40	21:07			
33	8	Philipp Bofinger	1994	MJB	21:53			
34	9	Maximilian Jörgens	1994	MJB	22:01			
35	10	Christoph Furtner	1994	MJB	22:18			
70 Finisher (52 Männer / 18 Frauen)								

36.Teufelsberg-Crosslauf - 2000m Schülerlauf - 07. November 2010							
Platz Schülerinnen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
14 Schüler	9	Anna Jörgens	1995	WSA	9:34		
2	2	Felix Siebler	1995	MSA	7:06		
41 Finisher (20 Schüler / 21 Schülerinnen)							



Teufelsberg-Crosslauf





Katrin, Susanne - Teufelsberg-Crosslauf

Jan, Peter - Teufelsberg-Crosslauf

07. November 2010: New York Marathon

New York, New York

... "eigentlich" begann es ja schon im Frühjahr 2009 beim Hamburg Marathon. Zur Qualifikation beim NY Marathon brauchte ich nämlich (in meiner Oldyklasse) eine 3:30h. Es wurde aber nur eine 3:33h. Mist, knapp vorbei ist auch daneben.

Also runter vom Sofa, Anmeldung geschrieben für München im Herbst und raus auf die Bahn. Und was soll ich sagen, es hat dann tatsächlich geklappt. Mit 3:27:16 war ich drin.

Die "New York Roadrunners" öffneten die Website am 25. Jan. 2010. Ich war dabei. Umfangreiche Anmeldefomalitäten waren notwendig, auch einige ergänzende Emails, doch schließlich kam die Erlösung, eingepackt in ein einziges Wort "accepted". Jubel!!

Sofort wurden Flug und Hotel gebucht. Die NYRR schickten nun regelmäßig Motivations Emails verbunden mit dem Hinweis, nur ja auch richtig zu trainieren. Also gesagt, getan. Und so rückte das Datum (07.11.10) immer näher, die Einheiten wurden lang und länger und das Wetter ständig schlechter.

Am Donnerstag, dem 4.11.10 ging es endlich los. Der Flieger brachte uns nach Newark und ein Yellow Cab in die 42th/Third Ave zum Hotel. Startnummer abholen war für Freitag angesagt. Gar nicht so einfach. Geht nur persönlich, mit Reisepass und den richtigen Anmeldeunterlagen. Hat aber alles gepasst. Und dann hatte ich sie, langersehnt und heißbegehrt, meine "bib" mit der Nummer 11-480.

Der Samstag begann mit dem sogenannten "Friendship Run". Hier trafen sich um 09.00 h die Läufer dieser Welt, geschmückt in ihren Landesfarben beim "UN Headquarters" zum lockeren Läufchen in Richtung Central Park. Einfach wunderschön. So konnte man sich dann auch schon mal die letzte (geile) Meile des Marathons aus der Nähe betrachten. 04.00 h zeigte der Wecker, als er am Sonntagmorgen klingelte. Jetzt hieß es, sich fertig machen, in den Laufdress schlüpfen und viele alte, vor allem warme Klamotten obendrauf anziehen. Kleiderbeutel (für "danach") unter n Arm und ab zum Bus. Der brachte uns nach Staten Island zum Start.

Von ca. 06.00h bis 09.40 h (Start der ersten Welle) war hier jetzt Warten angesagt. Kalt war's. Gut für den, der vorgesorgt hatte. Um 08.30 h wurden die "Corral's" geöffnet. Mit Viehtrieb kennen die Amis sich ja aus, und wir wurden in umzäunten Wegen zum Start geführt. Endlich.

Frank Sinatra sang "New York, New York", alte Klamotten runter, der Startschuss fiel und los ging's direkt auf die "Verrazzano Narrows Bridge". Es lag nicht nur am kalten Wind, dass es einem kalt den Rücken rauf und runter lief.

In "Brooklyn" angekommen erwarteten uns große Zuschauermassen rechts und links unseres Weges. Bands spielten, Chöre sangen und "eigentlich" hätte man überall mal ein paar Minuten zuhören müssen. Aber es pressiert halt dann doch.

Weiter ging's nach "Queens" und von hier (etwa bei Mile 16) über die "Queensboro Bridge" nach Manhatten. Hier jetzt auf die First Ave. Eine Strasse, breiter als eine deutsche Autobahn und kerzengerade bis zum Horizont. Alles voller Menschen. Läufer wie Zuschauer. Einfach unglaublich.

Gegen jede Erwartung hatte sie auch ein Ende und führte uns schließlich über die "Willis Ave Bridge" in die "Bronx". Hier wurde dann der Rock härter, die Beine schwerer.

Bei Mile 20 (26,2 davon zählt ein Marathon) ging es über die "Madison Ave Bridge" zurück nach Manhatten und mitten auf die "Fifth Ave". Quasi die (sehr) erweiterte Zielgerade in Richtung "Central Park".

Der sollte sich dann nach 4 weiteren Meilen für uns öffnen. Er schenkte uns seine "Berge" und "Täler" den Umständen entsprechend passend so ganz zum Schluss. Doch getragen von dem unvergleichlichen Jubel der Menschen rechts und links war das Ziel dann doch schon bald erreicht.

"Good job, good job" von überall erklangen jetzt diese Lobeshymnen ohne Pause. Also Medaille entgegennehmen, Verpflegungsbeutel ebenfalls, Wärmedecke auch und nur ja nicht stehenbleiben. Bloß keinen Stau verursachen. So ging es noch ein paar Kilometerchen weiter bis zum Kleiderbeutel, den man gerne in Empfang nahm. Mit Glück im Herzen und einer schicken Medaille an der Brust ging der lange Sonntag zu Ende.

Nach ein paar weiteren Tagen in dieser fantastischen Stadt brachte uns der Flieger zurück in die Heimat. Ausgestattet mit neuen Laufschuhen und wunderschönen Erinnerungen. Walter Grösch

New York Marathon - 42.195 km Lauf - 07. November 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
8271	258	Walter Grösch	1955	M55	3:48:19		
44829 Fin	44829 Finisher (28757 Männer / 16072 Frauen)						



Walter - New Yorl Marathon

28. November 2010: Nikolauslauf Gilching

In Gilching kommt der Nikolaus anscheinend eine Woche früher, davon ließen sich 3 Schwächler aber nicht irritieren und zeigten beim 4. Nikolauslauf sehr gute Leistungen.

Schnellster der Kraillinger Triathleten auf der 10.5 km Strecke war wieder einmal Felix Siebler, der auch mit Nikolausmütze den Durchblick behielt und neben dem Sieg in seiner Altersklasse einen sehr guten 14. Platz in der Männer Gesamtwertung herauslief. Vorher gewann er bereits den Schüler- und Jugendlauf über die 1500 m.

Gabi Heigl konnte ebenfalls ihre Altersklasse gewinnen und wurde Dritte in der Gesamtwertung bei den Frauen.

Nikolauslauf Gilching - 10.5 km Lauf - 28. November 2010								
Platz	PlatzAK	PlatzAK Name JG AK Zeit						
Damen								
3	1	Gabi Heigl	1958	W50	47:20,0			
Herren								
14	1	Felix Siebler	1995	MJA	42:06,1			
45	9	Michael Mader	1955	M50	49:33,9			
104 Finisl	104 Finisher (80 Männer / 24 Frauen)							

Nikolauslauf Gilching - 1500m Schülerlauf - 28. November 2010								
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
1	1	Felix Siebler	1995	MJA	4:23			
11 Finishe	11 Finisher (8 Schüler / 3 Schülerinnen)							

04. Dezember 2010: Nikolauslauf München

Beim Nikolauslauf am 4. Dezember 2010 im Münchner Olympiapark hat Felix Siebler (Jhrg. 1995) sein gestecktes Ziel für dieses Jahr erreicht und zum ersten Mal über 10 km mit 39:56 min die 40 Minuten "Schallmauer" durchbrochen.

Für Felix ein echter persönlicher Meilenstein und das bei einem Lauf über schneebedeckte Straße bei minus 1,5 Grad.

Er belegte damit den ersten Platz in seiner Altersklasse und Rang 54 in der Gesamtwertung von 785 Läuferinnen und Läufern, die bei dem Event in diesem Jahr das Ziel erreichten.

Es war bereits der dritte Nikolauslauf innerhalb von einer Woche bei welchem Felix startete: Ende November standen in Gilching 1500 m (4:23 min) beim Schüler- und Jugendlauf und - gleich im Anschluss (!) - 10,5 km (42:06 min) auf dem Programm. Eifrig hat er für diese Leistung trainiert, u.a. auch in der neuen Jugendsportgruppe für Ausdauer-/Triathlontraining am Freitag Nachmittag beim TV.



Nikolauslauf München - 10 km Lauf - 04. Dezember 2010							
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
51	1	Felix Siebler	1995	MSA	39:56		
785 Finisher (518 Männer / 267 Frauen)							

05. Dezember 2010: Nikolaus Crosslauf Pfaffenhofen

Christian Herdin startete beim Nikolauslauf in Pfaffenhofen auf der 3400m Strecke. Er wurde Dritter in der Gesamtwertung und gewann seine Altersklasse.

Nikolaus Crosslauf Pfaffenhofen - 3400m - 05. Dezember 2010								
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
3	1	Christian Herdin	1968	M40	17:29			
11 Finishe	11 Finisher (8 Männer / 3 Frauen)							

05. Dezember 2010: Nikolauslauf Landsberg

Beim Nikolauslauf in Landsberg starteten 3 Schwächler und kehrten mit guten Platzierungen in den Altersklassen zurück. Katrin Mattusch, Jürgen Lass und Peter Mattusch hatten sich eine kleine, aber feine Veranstaltung für ihren ersten Wettkampf in der Wintersaison herausgesucht.

Bei minus 4°C waren auf meist schnee- und eisbedeckten Wegen ca. 9.35 km zu bewältigen (in der Ausschreibung wurde die Streckenlänge mit 9.6 km, auf der Streckengrafik mit 9.37 km angegeben, wir haben mit GPS 9.35 km ermittelt). Vor dem Start wurde erst einmal jeder mit seiner Startnummer aufgerufen und musste "Hier" schreien, auch nach jeder Runde wurde man registriert. Vielleicht bestand ja die Gefahr, dass Läufer in den Wäldern um Landsberg verlorengehen. Nach einer kleinen Runde von etwa 1 km folgten 3 große Runden, bei denen jeweils zu Beginn eine Treppe mit etwa 45 Stufen zu erklimmen war. Von manchen gefürchtet, stellte dies für uns eher eine erfreuliche Abwechslung dar und mit unserer Berglauferfahrung bot die Treppe eine gute Gelegenheit zum Überholen. Angefeuert von den vielen Helfern des FT Jahn Landsberg an der Strecke mobilisierten wir alles, was an diesem Tag und bei den Bedingungen ging und erreichten am Ende erfreulicherweise ordentliche Ergebnisse in den Altersklassen. Peter konnte die M45 gewinnen, Katrin wurde 2. in der W40 und Jürgen 3. in der M45. Als Preis erhielt jeder von uns einen 200g schweren Schokoladen Nikolaus.

Nikolauslauf Landsberg - 9.35 km - 70 Hm - 05. Dezember 2010							
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
17 26	1 2	Peter Mattusch Katrin Mattusch	1962 1967	M45 W40	43:42 50:23		
28	3	Jürgen Lass	1961	M45	52:45		
30 Finishe	30 Finisher						



Katrin, Jürgen, Peter - Nikolauslauf Landsberg

12. Dezember 2010: Ismaninger Winterlaufserie 2010/2011, Lauf 1

Beim 20jährigen Jubiläum der beliebten Winterlaufserie in Ismaning waren natürlich auch wieder einige Schwächler dabei.

In diesem Jahr gibt es einige Veränderungen. So wurden die Strecken für alle 3 Läufe um jeweils 200m verlängert, es gibt nun eine Nettozeitnahme und man startet in Blöcken (um den Stau vor der Unterführung nach knapp 1 km zu entzerren).

Die Bodenverhältnisse waren nach dem Schneefall der vorigen Woche und dem darauf folgendem Tauwetter vermutlich miserabel wie halt oft in Ismaning, aber das hat eigentlich noch nie gestört.

Die Teilnehmerzahl lag um etwa 380 unter der des Vorjahres, vielleicht waren es für einige ja zu viele Neuerungen. Die Leistungen unserer Starter waren wie immer gut, Edith gewann ihre Altersklasse, Gabi erreichte Platz 2 in der AK und wurde 20. in der Gesamtwertung von 212 Frauen mit einer sehr guten Zeit von knapp unter einer Stunde über die 13 km Distanz.

Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1 - 13 km - 12. Dezember 2010							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
Damen							
20	2	Gabi Heigl	1958	W50	59:43		
56	9	Susi Henke	1976	W30	1:06:43		
173	1	Edith Kotthaus	1944	W65	1:21:25		
Herren							
504	5	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:08:26		
950 Finisher (738 Männer /212 Frauen)							

31. Dezember 2010: MRRC Silvesterlauf München

Edith und Rainer drehten am letzten Tag des Jahres ihre Runden im Olympiapark und kehrten mit einem 2. AK Platz für Edith zurück.

MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2010							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
Damen 231 Herren	2	Edith Kotthaus	1944	W65	58:43		
727	8	Rainer Kotthaus	1941	M65	53:58		
2138 Finisher (1448 Männer /690 Frauen)							

31. Dezember 2010: Silvesterlauf Dießen

Auch im letzten Rennen des Jahres konnten die Schwächler wieder Trepperlplätze erringen: Katja wurde 2. bei den Frauen und 1. in ihrer AK, Peter und Katrin wurden jeweils 3. in ihren AK.

Es war feuchtkalt und neblig am Ammersee und die Strecke durch Schnee und Schneematsch nicht leicht zu laufen. Um warm zu werden, mußte man gleich am Anfang Gas geben, was sich am Ende bei den Zeiten auszahlte. Peter wurde von Katja gejagt und Katrin von einer Läuferin mit Schäferhund - am Ende war Peter vor Katja im Ziel und Katrin zumindest vor dem Hund. Während die drei erst nach dem Zieleinlauf wieder richtig entspannt lächeln konnten, hatte sich Jürgen dafür entschieden, den letzten Lauf in seiner AK in Ruhe zu genießen und war schon kurz vor dem Ziel zu Späßen aufgelegt.

Katja konnte außer ihrer eigenen tollen Leistung in der Familienwertung punkten: ihre Töchter Carla und Freia erreichten über 5 km bzw. 800 m Trepperlplätze.

Zur Belohnung gab es Glühwein und Krapfen und für Katja einen Pokal.

Silvesterlauf Dießen - 10 km Lauf - 31. Dezember 2010							
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
2	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	46:00		
8 Herren	3	Katrin Mattusch	1967	W40	51:51		
18	3	Peter Mattusch	1962	M45	45:24		
53	10	Jürgen Lass	1961	M45	55:31		
86 Finisher (69 Männer /17 Frauen)							



oben: Jürgen, Katrin, Peter, Katja; unten: Peter, Katja, Katrin, Jürgen - Silvesterlauf Dießen