

06. Januar 2011: Dreikönigslauf Hausen

Eisregen verhinderte die Teilnahme einer noch größeren Anzahl von Schwächlern beim Dreikönigslauf in Hausen, die in Planegg und Umgebung schon in den Startlöchern saßen. Glücklicherweise besserte sich das Wetter kurz vor dem Start, so dass die Neu-Geltendorfer Katrin und Jürgen den ersten offiziellen Lauf vor ihrer Haustür zusammen mit den wagemutigen Autofahrern Ernst und Marcel, die zum Glück wohlbehalten hergeschlittert waren, doch noch in Angriff nehmen konnten.

Die Mehrzahl der Teilnehmer kommt aus der näheren Umgebung, so dass das Wetter dem guten Zweck der Veranstaltung - statt Startgeld wird nach eigenem Ermessen eine Spende gezahlt, die Sternstunden e.V., der Benefizaktion des Bayerischen Rundfunks zugute kommt - am Ende doch keinen Strich durch die Rechnung machte. Der gute Zweck und Spaß bei der Sache stehen dann auch im Mittelpunkt der Veranstaltung und weniger Platzierungen und Zeiten. Nicht nur geübte Läufer, sondern ganze Fußballmannschaften, Stammtischrunden, Hausfrauenclubs machen sich laufend, walkend und wandernd gutgelaunt auf den Weg.

Vor dem Start gibt es eine Aufwärmrunde mit Vorturnerin und Musik, die so lange dauert, bis der letzte Bus aus Geltendorf noch Teilnehmer vom Gottesdienst bringt - wenn der Pfarrer wieder einmal überzogen hat, verschiebt sich eben der Start um ein paar Minuten. Dann geht es auf einer größeren oder kleineren Runde überwiegend flach durch Felder und Wälder rund um Hausen mit Blick auf Kirchtürme und Berge (!). Auf dem letzten Kilometer treiben zwei nette Anstiege die Betriebstemperatur noch einmal nach oben. Abkühlung gibt es beim kühlen Bier im Landgasthof Hief, vor dem sich praktischerweise Start und Ziel befinden.

Dreikönigslauf Hausen – 10 km Lauf – 06. Januar 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
5	Katrin Mattusch	1967	54:19
<i>Herren</i>			
21	Marcel Uhlmann	1976	48:09
43	Jürgen Lass	1961	53:55
119 Finisher (92 Männer / 27 Frauen)			

Dreikönigslauf Hausen – 5 km Lauf – 06. Januar 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Herren</i>			
21	Ernst Beldzik	1952	24:37
89 Finisher (70 Männer / 19 Frauen)			



Ernst – Dreikönigslauf Hausen, Bild © Alwin Reiter

08. Januar 2011: Neujahrslauf Olching

Für das Tempotraining im Winter bieten sich 10 km-Läufe an: innerhalb von 9 Tagen gleich 3 davon zu absolvieren war eine neue, aber schöne Erfahrung. Es wäre auch wirklich schade gewesen, den traditionellen Neujahrslauf in Olching auszulassen, bietet dieser doch die Vorzüge eines echten Volkslaufes in familiärer Atmosphäre. Für Katrin sprang zudem die erste AK-Platzierung im neuen Jahr, 2. W40, heraus.

Der TSV Olching macht bewusst nicht viel Werbung für diesen Lauf, damit er nicht zu groß wird und sich die schöne Atmosphäre bewahren kann. Es werden 5 oder 10 km auf einer oder 2 Runden durch die Amperauen angeboten. Bei frühlingshaften Wetter wartete die Strecke doch mit teilweise schwerem Geläuf auf. Das verhinderte aber nicht interessante "Zweikämpfe": Jürgen, der in seiner neuen Altersklasse motiviert läuft, entschied das Rennen gegen seine Frau für sich, Katrin lieferte sich ein Rennen mit einem älteren Herrn, der für seine, wie sich herausstellte 73 Jahre, sehr flott unterwegs war und sich nur knapp geschlagen geben musste. Kommentar im Ziel: "Wenn ich gewusst hätte, dass Du Deinen Mann jagst, hätten wir noch einen Zahn zulegen sollen und ihn gemeinsam vielleicht noch gekriegt" ...

Neujahrslauf Olching – 10 km Lauf – 08. Januar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
6	2	Katrin Mattusch	1967	W40	51:46
<i>Herren</i>					
45	5	Jürgen Lass	1961	M50	51:34
54	9	Ernst Beldzik	1952	M55	56:19
77 Finisher (63 Männer / 14 Frauen)					

16. Januar 2011: Ismaninger Winterlaufserie - Lauf 2

Auch beim 2. Lauf der Ismaninger Winterlaufserie waren die Schwächler gut dabei, Gabi Heigl und Edith Kotthaus konnten ihre Altersklasse gewinnen.

Die rückläufige Tendenz, was die Gesamtteilnehmerzahl betrifft, setzte sich auch im 2. Lauf fort, trotz guten Wetters kamen etwa 100 Läufer weniger nach Ismaning als im letzten Jahr. Dies war aber nicht die Schuld der Schwächler, wir hatten sogar einen Athleten mehr am Start als 2010.

Gabi und Edith liegen nach ihren ersten Plätzen vom Sonntag auch in der Gesamtwertung nach 2 Läufen an der Spitze in ihren Altersklassen, auch Rainer hat mit momentan Rang 5 noch gute Aussichten.

Ismaninger Winterlaufserie – Lauf 2 – 17 km Lauf – 16. Januar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
25	1	Gabi Heigl	1958	W50	1:19:30
48	12	Alexandra Ehinger	1970	W40	1:26:13
63	15	Susi Henke	1976	W30	1:28:24
147	1	Edith Kotthaus	1944	W65	1:42:31
<i>Herren</i>					
538	5	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:30:13
708	48	Ernst Beldzik	1952	M55	1:48:13
926 Finisher (730 Männer / 196 Frauen)					

23. Januar 2011: Winterlaufserie München - 2. Lauf

Felix Siebler lief bei frostigen Temperaturen und Sonnenschein eine Klassezeit auf der 15 km Strecke beim 2. Lauf der Winterlaufserie München. Mit 1:04:45 sicherte er sich Platz 2 in seiner Altersklasse.

Winterlaufserie München - 2. Lauf - 15 km Lauf - 23. Januar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
94	2	Felix Siebler	1995	MJB	1:04:45
353	14	Ernst Beldzik	1952	M55	1:24:51
538 Finisher (393 Männer / 145 Frauen)					

29. Januar 2011: Untermeitinger Wintercrosslauf

Katrin Mattusch und Jürgen Lass starteten beim Wintercrosslauf in Untermeitingen. Katrin konnte ihre Altersklasse gewinnen!

Untermeitinger Wintercrosslauf - 4320m Crosslauf - 29. Januar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 6	1	Katrin Mattusch	1967	W40	22:29
11 Finisher (Frauen)					

Untermeitinger Wintercrosslauf - 7200m Crosslauf - 29. Januar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 36	6	Jürgen Lass	1961	M50	37:42
36 Finisher (Männer)					



Katrin – Untermeitinger Wintercrosslauf



Jürgen – Untermeitinger Wintercrosslauf



Katrin – Untermeitinger Wintercrosslauf

30. Januar 2011: Münchner Stadion Cross in Moosach

Bei der vierten Auflage des Münchner Stadion Cross waren auch vier Schwächler am Start.

4. Münchner Stadion Cross in Moosach - ca. 5000m Crosslauf - 30. Januar 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
3	Katrin Mattusch	1967	25:10
<i>Herren</i>			
7	Christian Herdin	1968	21:29
14	Jürgen Lass	1961	24:42
16	Ernst Beldzik	1952	26:22
22 Finisher (17 Männer / 5 Frauen)			



Katrin, Jürgen, Ernst, Christian – Stadioncross Moosach



Christian - Stadioncross Moosach



Ernst - Stadioncross Moosach



Katrin - Stadioncross Moosach



Jürgen - Stadioncross Moosach



Katrin - Stadioncross Moosach

06. Februar 2011: Johannesbad-Thermen Halbmarathon Bad Füssing

Katrin, Jürgen und Ernst waren wieder unterwegs, diesmal beim Halbmarathon in Bad Füssing.

18. Johannesbad-Thermen Halbmarathon Bad Füssing - 21.1 km Lauf - 06. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
46	10	Katrin Mattusch	1967	W40	1:50:42
<i>Herren</i>					
400	48	Jürgen Lass	1961	M50	1:50:33
606	65	Ernst Beldzik	1952	M55	2:09:32
842 Finisher (659 Männer /183 Frauen)					

13. Februar 2011: Ismaninger Winterlaufserie - Lauf 3 und Seriengesamtwertung

5 Schwächer starteten beim 3. und letzten Lauf der Ismaninger Winterlaufserie, 4 absolvierten alle 3 Läufe der Serie und erreichten sehr gute Platzierungen.

Gabi Heigl gewann im abschließenden 21.4 km Lauf ihre Altersklasse, Edith Kotthaus wurde Zweite.

In der Seriengesamtwertung kam Gabi auf Platz 1 in der W50 - mit 18 Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Dies bedeutete gleichzeitig Platz 22 von 122 Frauen, eine tolle Leistung.

Edith gewann in der Seriengesamtwertung die W65, auch dazu unseren herzlichen Glückwunsch.

Auch Rainer Kotthaus erzielte mit Platz 5 der Seriengesamtwertung in der M70 ein sehr gutes Resultat.

Ismaninger Winterlaufserie – Lauf 3 – 21.4 km Lauf – 13. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
32	1	Gabi Heigl	1958	W50	1:43:15
42	9	Alexandra Ehinger	1970	W40	1:48:21
56	18	Susi Henke	1976	W30	1:52:07
150	2	Edith Kotthaus	1944	W65	2:17:50
<i>Herren</i>					
500	6	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:56:54
826 Finisher (656 Männer / 170 Frauen)					

20. Ismaninger Winterlaufserie 2010/2011 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
22	1	Gabi Heigl	1958	W50	59:43	1:19:30	1:43:15	4:02:28
42	10	Susi Henke	1976	W30	1:06:43	1:28:21	1:52:07	4:27:11
103	1	Edith Kotthaus	1944	W65	1:21:25	1:42:31	2:17:50	5:21:46
<i>Herren</i>								
318	5	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:08:26	1:30:13	1:56:54	4:35:33
539 Finisher (417 Männer / 122 Frauen)								

13. Februar 2011: Internationaler Tiroler Koasalauf in St. Johann, Österreich

Michael Mader nahm am Koasalauf in St. Johann teil. Er lief die 36 km Strecke in der freien Technik.

39. Koasalauf - 36 km Skating - 13. Februar 2011						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
Herren 170	14	Michael Mader	1955	M55	1:58:48	18,20
324 Finisher (300 Männer / 24 Frauen)						

20. Februar 2011: Oberbayerische Crossmeisterschaften Markt Indersdorf

Beim Indersdorfer Crosslauf wurden in diesem Jahr die Oberbayerischen Crossmeisterschaften ausgetragen. Im Gegensatz zu 2010 wo tiefer Schnee das Laufen erschwerte, waren heuer die Bedingungen recht gut.

Die Schwächler, allen voran unsere Damen, zeigten mal wieder ihre Klasse. Gabi Heigl konnte im Meisterschaftslauf auf der 6000m Strecke ihre Altersklasse gewinnen. Katrin Mattusch lief die selbe Distanz im Rahmenprogramm und wurde Dritte in ihrer Altersklasse.

Jürgen Lassus schlug sich ebenfalls gut im 7200m Lauf, er konnte seine Zeit vom Vorjahr um 1:32 min verbessern. Die neue Altersklasse scheint ihm gut zu tun...

Markt Indersdorf - 6000m Crosslauf (Meisterschaftslauf) – 20. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 15	1	Gabi Heigl	1958	W50	26:40
27 Finisher (Frauen)					

Markt Indersdorf - 6000m Crosslauf (Rahmenprogramm) – 20. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 14	3	Katrin Mattusch	1967	W40	31:07
15 Finisher (Frauen)					

Markt Indersdorf - 7200m Crosslauf (Rahmenprogramm) – 20. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 39	5	Jürgen Lass	1961	M50	36:06
43 Finisher (Männer)					



Katrin - Crosslauf Markt Indersdorf



Jürgen - Crosslauf Markt Indersdorf

20. Februar 2011: Winterlaufserie München - 3. Lauf

Ernst Beldzik startete beim letzten Lauf der Münchner Winterlaufserie und sammelte dabei wieder fleißig Kilometer und damit Spendengelder.

Ernst engagiert sich auch in diesem Jahr wieder sehr für die Initiative "Sport für Spenden" deren Erlöse vor allem Kindern in Not zugute kommen.

Winterlaufserie München - 3. Lauf - 20 km Lauf - 20. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 305	12	Ernst Beldzik	1952	M55	1:59:08
450 Finisher (321 Männer / 129 Frauen)					

27. Februar 2011: Internationaler Ganghoferlauf in Leutasch, Österreich

Helmut Grammer startete beim ältesten Volkslanglauf in Tirol, dem Ganghoferlauf im schönen Leutaschtal, auf der 42 km Skating Strecke.

41. Ganghoferlauf - 42 km Skating - 27. Februar 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 198	25	Helmut Grammer	1960	M50	2:40:14
292 Finisher (272 Männer / 20 Frauen)					

05. März 2011: Frühjahrslauf Groß-Gerau

Am Faschingssamstag nahm Gabi Heigl am Frühjahrslauf in Groß-Gerau (Hessen) teil.

Mehr als 400 Teilnehmer liefen bei frühlingshaften Temperaturen die amtlich vermessene 10 km Strecke durch den Groß-Gerauer Wald, viele von ihnen - der fünften Jahreszeit angemessen - in Faschingskostümen. Gabi benötigte allerdings keine Verkleidung, um sich den 2. Platz in der W50 zu sichern.

27. Frühjahrslauf Groß-Gerau - 10 km Lauf - 05. März 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 160	2	Gabi Heigl	1958	W50	45:20,8
27 Finisher (Frauen)					



Gabi - Frühjahrslauf Groß-Gerau, Bild © Schuhhaus Lang, Jugenheim

13. März 2011: Königsbrunner X-Duathlon und X-Lauf

Katrin, Jürgen und Peter sind am Sonntag zeitig aufgestanden und nach Königsbrunn bei Augsburg gefahren. Dort veranstaltete der SC Königsbrunn einen kleinen, aber hervorragend organisierten Wettkampf – den X-Duathlon sowie den X-Lauf.

Jürgen gab sich das volle Programm - den X-Duathlon, einen Cross Duathlon (offiziell 5km Laufen/12,5km Mountainbike/2,5km Laufen). Katrin und Peter begnügten sich mit dem X-Lauf, einem (offiziell) 7,5km Crosslauf.

Beim Duathlon waren insgesamt 8 Runden, beim Lauf 3 Runden zu absolvieren. Pro Runde ging es einmal über die „gefürchtete“ Ulrichshöhe – einen 27m hohen Berg, der irgendwie bei jedem Mal höher und steiler wurde. In der ersten Runde fiel uns noch der schöne Blick auf die Berge auf, in der zweiten Runde konnten wir gerade noch flüchtig hinschauen, ab der dritten Runde waren uns die Berge egal ... Mit GPS gemessen war eine Runde etwa 2,25 bis 2,30km lang, also etwas kürzer als die ausgeschriebenen 2,5km. Laut Wetterbericht sollte es sonnig mit ca. 15°C werden, wir fanden allerdings kalte 5°C und bedeckten Himmel vor, was wieder einmal zu kurzfristigem Kleidungswechsel animierte, aber ansonsten niemanden störte. Dafür waren die Bodenverhältnisse wirklich gut, die Wald- und Wiesenpassagen trocken und gut zu laufen bzw. zu fahren. Auf Bildern von vergangenen Jahren konnte man die Sportler ihre Mountainbikes durch Schlamm oder tiefen Schnee bergauf tragen sehen.

Das Starterfeld war klein, 40 Duathleten, 7 Staffeln und 12 Läufer, doch es herrschte eine Superstimmung und wir wurden von den vielen Streckenposten und motivierender Musik im Start/Ziel-Bereich toll angefeuert.

Am Ende wurde jeder, der ins Ziel kam, vom Orga-Chef persönlich per Handschlag begrüßt und wir alle waren sehr zufrieden. Jürgen, weil er die teils technisch anspruchsvollen Streckenteile mit seinem neuen Rad gut bewältigte und seine selbst gesetzte Zielzeit um 5 min unterbot.

Katrin, weil sie als Dritte bei den Frauen einen schönen Pokal mit heim brachte und mit ihrer Laufzeit zufrieden war.

Peter, weil er nach 2 Monaten verletzungsbedingter Laufpause endlich wieder bei einem Wettkampf mitmachen konnte, die familieninterne Konkurrenz locker abhängte und feststellte, dass das „erbitterte“ Intervalltraining auf dem Fahrradergometer ein guter Ersatz für die fehlenden Laufkilometer gewesen ist.

Königsbrunner X-Duathlon - 5 km Lauf - 12.5 km Mountaibike - 5 km Lauf - 13. März 2011							
Platz	Name	JG	AK	Lauf 1 (incl. W1)	Rad (incl. W2)	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 34	Jürgen Lass	1961	M50	24:27	37:31	12:55	1:14:53
39 Finisher (36 Männer / 3 Frauen)							

2. Königsbrunner X-Lauf - 7.5 km Crosslauf - 81 Höhenmeter – 13. März 2011				
Platz	Name	JG	AK	Zeit
Damen 3	Katrin Mattusch	1967	W40	36:49
Herren 7	Peter Mattusch	1962	M45	33:41
12 Finisher (9 Männer / 3 Frauen)				



Peter - X-Lauf Königsbrunn, Bild © SC Königsbrunn



Katrin - Siegerehrung X-Lauf Königsbrunn



Jürgen - X-Duathlon Königsbrunn



Jürgen - X-Duathlon Königsbrunn



Jürgen - X-Duathlon Königsbrunn

20. März 2011: Puchheimer Crosslauf

Beim Puchheimer Crosslauf waren 4 Junioren und 3 Senioren aus unserer Abteilung am Start.

Trotz teils schwieriger Bodenverhältnisse konnten einige gute Platzierungen erzielt werden. Felix Siebler wurde Gesamtsieger, Dominik Hartl Gesamtdritter auf der 2000m Strecke. Bei der männlichen Jugend B nahmen unsere Jungs das Altersklassen-Podium komplett in Beschlag, Felix Siebler gewann mit großem Abstand vor Dominik Hartl und Philipp Bofinger.

Auf der 1000m Strecke schlug sich Pius Krämer ebenfalls wacker und belegte den 6. Platz in der AK sowie den 9. Platz in der Gesamtwertung.

Im Seniorenbereich waren Katrin, Jürgen und Peter mit ihren Zeiten überhaupt nicht zufrieden, aber mehr war halt an dem Tag nicht drin. Immerhin sprangen Podiumsplätze in den Altersklassen für Katrin und Jürgen dabei heraus.

3. Puchheimer Crosslauf - 1000 m Crosslauf - 20. März 2011					
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
9	6	Pius Krämer	1999	SchB	4:47
29 Finisher (12 Schüler / 17 Schülerinnen)					

3. Puchheimer Crosslauf - 2000 m Crosslauf - 20. März 2011					
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
1	1	Felix Siebler	1995	MJB	8:07
3	2	Dominik Hartl	1994	MJB	9:19
5	3	Philipp Bofinger	1994	MJB	9:51
7 Finisher (4 Männer / 3 Frauen)					

3. Puchheimer Crosslauf - 6000 m Crosslauf - 20. März 2011					
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
15	5	Peter Mattusch	1962	M45	32:25
18	1	Jürgen Lass	1961	M50	35:37
19	2	Katrin Mattusch	1967	W40	35:47
20 Finisher (16 Männer / 4 Frauen)					



Felix - Puchheimer Crosslauf



Puchheimer Crosslauf

27. März 2011: Halbmarathon Gröbenzell

Susanne Grammer und Ernst Beldzik liefen den Halbmarathon in Gröbenzell. Susanne schaffte eine wirklich tolle neue Bestzeit und sicherte sich damit den Altersklassensieg in der W50 und eine Platzierung unter den ersten 10 bei den Damen gesamt. Ernst zeigte trotz erheblicher verletzungsbedingter Schmerzen großen Kampfgeist und erreichte das Ziel - und damit bereits den 150. km, den er in diesem Jahr für "Sport für Spenden" lief.

Halbmarathon Gröbenzell - 21.1 km Lauf - 27. März 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 7	1	Susanne Grammer	1960	W50	1:46:31
Herren 111	11	Ernst Beldzik	1952	M55	2:09:42
131 Finisher (115 Männer / 16 Frauen)					

02. April 2011: Stampfl Berglauf in Au am Inn

Statt diesen herrlichen Frühlingsmorgen gemütlich im Biergarten zu verbringen, rannte Ernst Beldzik den Berg hinauf.

27. Stampfl Berglauf - 4.2 km - 213 hm - Bergsprint - 02. April 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 226	10	Ernst Beldzik	1952	M55	28:13
302 Finisher (242 Männer / 60 Frauen)					



Ernst - Stampfl Berglauf, Bild © Hans Munz

03. April 2011: Chiemgau Thermen Halbmarathon, Bad Endorf

Alexandra Ehinger und Ernst Beldzik starteten beim 1. Chiemgau Thermen Halbmarathon in Bad Endorf. Bei sommerlichen Temperaturen war ein hügeliger Rundkurs von der Therme in Bad Endorf über Bergham, Eichen a. Simssee, Thalkirchen und zurück nach Bad Endorf zu absolvieren. Alexandra konnte sich am Ende über Platz 3 in ihrer Altersklasse freuen und Ernst nach dem Stampfl Berglauf am Vortag über seinen zweiten erfolgreich geschafften Wettkampf an diesem Wochenende.

1. Chiemgau Thermen Halbmarathon, Bad Endorf - 21.1 km Lauf - 03. April 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 15	3	Alexandra Ehinger	1970	W40	1:59:07
Herren 143	8	Ernst Beldzik	1952	M55	2:19:50
188 Finisher (150 Männer / 38 Frauen)					



Ernst - Chiemgau Thermen Halbmarathon, Bild © R. Hobmaier

10. April 2011: CityBike Marathon München

Gabi Heigl belegte beim 79 km langen CityBike Marathon einen sehr guten 2. Platz in ihrer Altersklasse. Auf dem Mountainbike ging es von der Ackermannstraße durch die City von München, das Isartal, über den Fröttmanniger Berg, vorbei an der Allianz Arena und der Ruderregatta-Strecke in Oberschleißheim bis zum Ziel im Olympiapark.

CityBike Marathon München - 79 km Mountainbike - 10. April 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen Freizeitsportler 45	2	Gabi Heigl	1958	W50	3:07:06
585 Finisher (507 Männer / 78 Frauen)					

10. April 2011: Laufsportsaukel Halbmarathon, Kempten

Im letzten Jahr standen bei uns die kurzen Läufe im Vordergrund - 2011 soll eher ein Jahr der langen Läufe werden, die Jürgen und ich sowieso lieber mögen. Nachdem der Halbmarathon in Bad Füssing im Februar überraschend eine erste Bestzeit gebracht hatte, erhofften wir uns von Kempten einiges - und mussten einmal mehr erfahren, dass lange Läufe ihre eigenen Gesetze haben.

Mit von der Partie war Ernst, der schon seinen 5. Halbmarathon in diesem Jahr unter die Laufschuhe nahm. Bei ziemlich warmen Temperaturen nahmen wir die 4 Runden durch die Kemptener Altstadt, teilweise über Kopfsteinpflaster, teilweise entlang der Iller in Angriff, an einer Stelle direkt auf eine schöne Bergkulisse zulaufend - in der zweiten Hälfte der Runde jeweils gespickt mit zwei Anstiegen, die von Runde zu Runde in der prallen Sonne länger wurden. Die mitlaufenden Kenianer überrundeten uns eingangs der zweiten Runde ...

Eigentlich war schon bei km 4 klar, dass es für eine Bestzeit heute einfach zu warm war, das Tempo war nicht zu halten und das wir uns trotzdem ordentlich würden quälen müssen, um am Ende noch eine akzeptable Zeit zu laufen. Wenn man sich so früh im Rennen damit abfindet ist das ok und so genossen wir dann auch die Kulisse und das uns anfeuernde Publikum.

Während Ernst in einer Woche schon wieder in Lohhof laufen will (vermutlich wird man erst mit zunehmendem Alter so ein harter Hund), werden wir erst einmal unsere müden Knochen pflegen und uns dann auf den nächsten Halbmarathon in einem Monat vorbereiten.

Laufsportsaukel Halbmarathon, Kempten - 21.1 km Lauf - 10. April 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
65	19	Katrin Mattusch	1967	W40	1:52:10
<i>Herren</i>					
455	47	Jürgen Lass	1961	M50	1:52:10
632	26	Ernst Beldzik	1952	M55	2:18:30
804 Finisher (641 Männer / 163 Frauen)					

16. April 2011: Lohhofer Osterlauf

Ernst Beldzik startete beim Lohhofer Osterlauf. Trotz Schmerzen vom Halbmarathon am vergangenen Sonntag und einer heraufziehenden Erkältung wurde Ernst seinem Ruf als "harter Hund" wieder einmal gerecht und kämpfte sich erfolgreich durch. Auch mit der erzielten Zeit war er recht zufrieden.

Lohhofer Osterlauf – 10 km Lauf - 16. April 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
279	15	Ernst Beldzik	1952	M55	54:36
443 Finisher (336 Männer / 107 Frauen)					

30. April 2011: Geretsrieder Stadtlauf

Ernst Beldzik lief den Geretsrieder Stadtlauf zum "Aufwärmen" für den Duathlon in Hilpoltstein am nächsten Tag.

Geretsrieder Stadtlauf - 10 km Lauf - 30. April 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
165	13	Ernst Beldzik	1952	M55	56:48
212 Finisher (171 Männer / 41 Frauen)					

01. Mai 2011: Dachauer Frühjahrslauf

Beim traditionellen Frühjahrslauf des ASV Dachau waren vier Schwächler am Start, Peter auf der 4 km Sprintstrecke, Katrin, Jürgen und Walter liefen die 10 km.

Bei idealen Bedingungen (14 Grad, teils Sonne) waren am Ende alle recht zufrieden mit den erzielten Zeiten.

Peter erreichte über die 4 km (die nur ca. 3,8 km lang waren) sein vorher gesetztes Zeitziel, auch Walter lief netto knapp unter 46 min, genau was er sich vorgenommen hatte.

Katrin erzielte ungeplant die zweitbeste 10 km Zeit in ihrer "Karriere" und Jürgen lief seinen besten 10er seit ca. 3 Jahren.

22. Dachauer Frühjahrslauf - 4 km Lauf - 01. Mai 2011

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 12	6	Peter Mattusch	1962	Männer	16:07

59 Finisher (37 Männer / 22 Frauen)

22. Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2011

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 28	7	Katrin Mattusch	1967	W40	48:30
Herren 148	9	Walter Grösch	1955	M55	46:04
191	12	Jürgen Lass	1961	M50	48:28

381 Finisher (282 Männer / 99 Frauen)



Peter - Frühjahrslauf Dachau



Walter - Frühjahrslauf Dachau



22. Duathlon Hilpoltstein - 8 km Lauf - 30 km Rad - 3 km Lauf - 01. Mai 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 295	8	Ernst Beldzik	1952	M55	48:34	1:11:18	21:42	2:21:34
337 Finisher (298 Männer / 39 Frauen)								

07. Mai 2011: Kesselbergrennen, Berg-Einzelzeitfahren (5000m, 260 Hm)

Christian Herdin war beim Kesselbergrennen dabei, einem Rad-Einzelzeitfahren über 5000m mit 260 Hm durch 18 Kurven auf der Kesselbergstraße.

Kesselbergrennen – 5000m Rad Einzelzeitfahren (260 Hm) – 07. Mai 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 113	100	Christian Herdin	1968	SEN1&2	15:51,10
165 Finisher (146 Männer / 19 Frauen)					



Christian - Kesselbergrennen

08. Mai 2011: Neuschwansteinlauf (Halbmarathon)

Katrin und Jürgen liefen ihren dritten Halbmarathon in diesem Jahr, bei herrlichem Wetter in toller Bergkulisse. Mit einer neuen Bestzeit wurde es heute zwar nichts, denn die Strecke war doch mit einigen Höhenmeter gespickt, außerdem war es recht warm. Aber immerhin sprang ein 3. Platz in der Altersklasse für Katrin heraus.

Neuschwansteinlauf - 21.1 km Lauf - 08. Mai 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 13	3	Katrin Mattusch	1967	W40	1:53:20
Herren 55	9	Jürgen Lass	1961	M50	1:53:13
100 Finisher (69 Männer / 31 Frauen)					

08. Mai 2011: Oberelbe Marathon, Dresden

Ernst Beldzik startete beim Marathon in Dresden und kämpfte sich trotz der hohen Temperaturen ins Ziel.

Originalton Ernst: "Ich versuchte - nach 4 Jahren erfolglosen Bemühens - leicht angeschlagen wegen wieder auflebender Erkältung und ohne spezifische Vorbereitung (kein einziger Trainingslauf mit mehr als 16 km!) in Dresden einen Marathon zu bewältigen. Es wurde eine regelrechte Hitzeschlacht und die letzten 13-14 km mussten ohne jeglichen Schatten in praller Sonne zurückgelegt werden. Aber ich habe es geschafft und das macht mich glücklich, auch wenn die Zeit eher auf eine alternative Fortbewegungsart (z.B. "Kriechen") schließen lässt."

Das mit dem "Kriechen" kann nicht so ganz stimmen, denn auf dem Videoclip vom Zieleinlauf auf der Veranstalterwebseite kann man Ernst bei einem gescheiterten Endspurt sehen. Unseren Glückwunsch zum erfolgreich absolvierten Marathon!

14. Oberelbe Marathon, Dresden - 08. Mai 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 817	54	Ernst Beldzik	1952	M55	5:08:57
1031 Finisher (860 Männer / 171 Frauen)					

14. Mai 2011: Isartaler Mailauf

Ernst lief den Isartaler Mailauf beim Kloster Schäftlarn.

9. Isartaler Mailauf - 10 km Lauf - 14. Mai 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 154	29	Ernst Beldzik	1952	M55	57:59
230 Finisher (171 Männer / 59 Frauen)					

15. Mai 2011: MRRC Stadtriathlon München

5 Triathleten aus unserem Nachwuchs waren beim MRRC Stadtriathlon München dabei.

MRRC Stadtriathlon 300m Schw. – 7.4 km Rad – 1.7 km Laufen - 21. Mai 2011					
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
SchülerA männlich 19	Florian Thomas	??:??	18:02	09:06	??:??
20 Finisher					

MRRC Stadtriathlon - 425m Schw. - 18 km Rad - 5 km Laufen - 21. Mai 2011					
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
JugendA weiblich 7	Anna Jörgens	08:49	39:27	28:56	1:28:18
JugendA männlich 16	Maximilian Wechner	08:10	31:28	23:41	1:05:13
17	Felix Siebler	10:11	30:59	22:20	1:06:22
27	Christopher Furtner	08:05	33:55	29:51	1:16:32
9 Finisher (Jugend A weiblich) 27 Finisher (Jugend A männlich)					

21. Mai 2011: TUM Triathlon Oberschleißheim

Bei hohen Temperaturen wurde der 7. TUM Triathlon an der Ruderregattastrecke in Oberschleißheim ausgetragen. Der Schwächler Nachwuchs war in großer Zahl dabei.

TUM Triathlon - Schüler - 0.4 km Laufen - 5 km Rad - 0.4 km Laufen - 21. Mai 2011							
Platz	Name	Lauf 1	W 1	Rad	W 2	Lauf 2	Ges. Zeit
<i>SchülerA männlich</i>							
19	Pius Krämer	01:48	00:40	10:02	00:38	01:54	15:02
29	Florian Thomas	01:50	00:38	11:10	00:39	02:11	18:28
33 Finisher							

TUM Triathlon - Jugend/Junioren - 0.4 km Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Laufen - 21. Mai 2011							
Platz	Name	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges. Zeit
<i>JugendA weiblich</i>							
7	Anna Jörgens	04:58	01:49	18:35	00:35	15:00	40:57
8 Finisher							

TUM Triathlon - Jugend/Junioren - 0.4 km Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Laufen - 21. Mai 2011							
Platz	Name	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges. Zeit
<i>JugendA männlich</i>							
13	Felix Siebler	04:54	02:27	16:01	01:30	10:41	35:33
14	Maximilian Wechner	04:36	01:47	17:00	01:04	11:08	35:35
16	Dominik Hartl	05:19	01:48	17:44	00:31	11:20	36:42
18	Christopher Furtner	04:55	03:59	18:07	01:00	14:22	42:23
19	Thorsten Hoppe	06:29	02:46	18:57	00:36	14:50	43:38
19 Finisher							

TUM Triathlon - Jugend/Junioren - 0.4 km Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Laufen - 21. Mai 2011							
Platz	Name	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges. Zeit
<i>Junioren männlich</i>							
8	Maximilian Jörgens	04:00	02:44	16:41	00:36	14:15	38:16
9 Finisher							



TUM Triathlon Oberschleißheim

21. Mai 2011: IPF Ries Halbmarathon von Bopfingen nach Nördlingen

Ernst Beldzik absolvierte heute Teil 1 eines harten Wochenendprogramms, den Halbmarathon von Bopfingen nach Nördlingen. Teil 2 folgt morgen - der Deggendorfer Duathlon.

3. IPF Ries Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 21. Mai 2011					
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
442	25	Ernst Beldzik	1952	M55	2:14:28
594 Finisher (481 Männer / 113 Frauen)					

22. Mai 2011: Weißlinger Seelauf

Beim Weßlinger Seelauf sind meistens auch einige Schwächler am Start, so auch in diesem Jahr. Birgit Hartmann belegte den 5. Platz in ihrer Altersklasse. Felix Siebler gewann in der MJB und wurde 15. in der Männerwertung.

Weßlinger Seelauf - 10 km Lauf - 22. Mai 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 44	5	Birgit Hartmann	1960	W50	57:37
Herren 15	1	Felix Siebler	1995	MJB	40:03
279 Finisher (197 Männer / 82 Frauen)					

22. Mai 2011: Deggendorfer Duathlon

Ernst nahm heute Teil 2 seines anspruchsvollen Wochenendprogramms in Angriff, nach dem gestrigen Halbmarathon startete er beim Deggendorfer Duathlon. Auch hier kam er gut ins Ziel.

Deggendorfer Duathlon - 5 km Laufen - 19 km Rad - 5 km Laufen – 22. Mai 2011					
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
31	3	Ernst Beldzik	1952	M55	1:40:02
34 Finisher (31 Männer / 3 Frauen)					

22. Mai 2011: Austria Ironman 70.3, St. Pölten

Susanne Grammer war beim Austria Ironman 70.3 in St. Pölten am Start.

Austria Ironman 70.3 - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.1 km Laufen - 22. Mai 2011										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
Gesamt 1229	8	Susanne Grammer	1960	W50	38:45	05:01	3:05:18	05:09	2:05:22	5:59:37
1779 Finisher										

28. Mai 2011: Gautinger Gemeindelauf

Der TV Planegg-Krailling war beim diesjährigen Gautinger Gemeindelauf sehr erfolgreich. Beim Jugendlauf gewannen unsere Staffeln sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen. Bei den Erwachsenen belegten unsere Damen einen sehr guten dritten Platz.

Auch die Herrenstaffel schlug sich gut, war sogar etwas schneller als im vorigen Jahr, obwohl es diesmal nur zu Platz 13 reichte.

Gautinger Jugend Gemeindelauf - 4.8 km Staffellauf - 28. Mai 2011		
Platz	Mannschaft	Zeit
<i>Mädchen</i>		
1	TV Planegg-Krailling Jugend III	22:17,70
<i>Jungen</i>		
1	TV Planegg-Krailling Jugend I	18:38,86
7	TV Planegg-Krailling Jugend II	22:12,46
9 Finisher (Staffeln - 5 Jungen / 4 Mädchen)		

Gautinger Gemeindelauf - 18.79 km Staffellauf - 28. Mai 2011		
Platz	Mannschaft	Zeit
<i>Damen</i>		
1	TV Planegg-Krailling (Anita Caspari, Alexandra Ehinger, Gabi Heigl, Margit Paternoster, Katja Kanngiesser-Wagner, Sabine Belschner)	1:22:24,66
<i>Herren</i>		
13	TV Planegg-Krailling (Peter Mattusch, Jan Heller, Jürgen Lass, Stefan Werkmeister, Walter Grösch, Marcel Uhlmann)	1:19:07,52
35 Finisher (Staffeln - 27 Männer / 8 Frauen)		



Herren Mannschaft - Gautinger Gemeindelauf



Damen Mannschaft - Gautinger Gemeindelauf



Jugend Mannschaften - Gautinger Gemeindelauf

28. Mai 2011: Straßlacher Volkslauf

Ernst war an diesem Wochenende natürlich auch wieder unterwegs, beim Straßlacher Volkslauf auf der 10 km Strecke. Anscheinend hat er auch eine Verjüngungskur hinter sich, denn in der Ergebnisliste hat man ihn in der M40 einsortiert. Mit 54:14 schaffte Ernst seine bisher beste 10 km Zeit in diesem Jahr!

Straßlacher Volkslauf - 10 km Lauf - 28. Mai 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt					
30	15	Ernst Beldzik	1952	M40 !!	54:14
37 Finisher (26 Männer / 11 Frauen)					

29. Mai 2011: Waginger See Triathlon

Marietta Schuster bestritt erfolgreich ihren ersten Triathlon, mit auf Anhieb Platz 3 in der Altersklasse kann sie sehr zufrieden sein.

Hier ein kurzer Bericht von Marietta: Ich bin ganz happy, hatte aber diverse Problemchen z.B. beim Schwimmen - falsch eingeordnet, Schwimmzeit war aber super, dann 1. Wechsel, der Kampf mit dem Neopren, der wollte einfach nicht über den rechten Fuß wo der Transponder hing. Völlig konfus, weil der Wechsel so lang dauerte, vergaß ich das Startnummerband, das hatte aber zum Glück keine Konsequenzen bei den Wettkampfrichtern. Die haben das einfach übersehen, denke ich. Beim Laufen mit "dicken Beinen" ging's erst mal immer schön hoch, das war hart, sowas trainiere ich nie. Irgendwann ging's dann wieder runter, da lief ich aber auch nicht volle Pulle da mir die Knie so gestaucht wurden, das tat weh. Der Zieleinlauf war das Schönste, da war ich einfach nur happy - und dann auch noch der 3. Platz in meiner Agegroup, das Sahnehäubchen!

4. Waginger See Triathlon - 0.5 km Schwimmen - 22.5 km Rad - 6.9 km Laufen - 29. Mai 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 43	3	Marietta Schuster	1961	TW50	06:54	49:36	40:34	1:37:04
333 Finisher (285 Männer / 48 Frauen)								



Marietta - Waginger See Triathlon



Marietta - Waginger See Triathlon

29. Mai 2011: Puchheim läuft

Im Rahmen von "Puchheim läuft - laufend Gutes tun" waren 3 Schwächler am Start. Felix Siebler lief die 10 km, Jürgen Lass und Peter Mattusch fanden, nach dem Gautinger Gemeindelauf am Vortag, dass 5 km genug waren.

Felix konnte wieder die 40 min Marke unterbieten und siegte überlegen in der MJB. In der Gesamtwertung belegte er den 9. Platz von 161 Läufern/Läuferinnen.

Peter war 10 Sekunden schneller als im letzten Jahr, belegte Platz 8 in der Gesamtwertung von 53 Läufern/Läuferinnen sowie Platz 4 in der zusammengelegten AK 40/45.

Jürgen war zwar mit seiner Zeit nicht zufrieden, konnte aber auch einen 4. Platz in der zusammengelegten AK 50/55 verbuchen.

Da das 5 km Feld recht weit auseinandergezogen war, wurde der Lauf leider zu einem einsamen Kampf gegen die Uhr und nicht "Mann gegen Mann bzw. Frau" was das Ganze dann doch interessanter gemacht hätte.

Puchheim läuft - 10 km Lauf - 29. Mai 2011					
Platz <i>Gesamt</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
9	1	Felix Siebler	1995	MJB	39:27
161 Finisher					

Puchheim läuft - 5 km Lauf - 29. Mai 2011					
Platz <i>Gesamt</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
8	4	Peter Mattusch	1962	M40/45	21:26
15	4	Jürgen Lass	1961	M50/55	23:49
53 Finisher					



Peter - Puchheim läuft



Jürgen - Puchheim läuft



Felix - Puchheim läuft

02. Juni 2011: Herzogstand Berglauf

Anita und Margit waren auch in diesem Jahr beim Herzogstand-Berglauf am Start - mit 716 hm auf 6 km eine ordentliche Herausforderung zu Himmelfahrt.

Sie erreichten die gleichen guten Platzierungen wie im letzten Jahr: Margit als 2. in ihrer AK und Anita als 1. - waren aber sogar noch schneller als 2010 oben auf dem Berg.

Herzogstand Berglauf - 6 km - 716 Höhenmeter - Berglauf – 02. Juni 2011					
Platz <i>Damen</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
??	2	Margit Paternoster	1954	W50	50:01
??	1	Anita Caspari	1947	W60	50:32
103 Finisher (84 Männer / 19 Frauen)					

04. Juni 2011: Münchner Langstrecken Schwimmen

Beim Langstrecken Schwimmen an der Ruderregattastrecke in Oberschleißheim waren 3 Schwächler (Marietta, Edith und Rainer) auf der 1 km Distanz am Start.

Marietta belegte dabei einen ausgezeichneten 3. Platz bei den Damen.

Münchner Langstrecken Schwimmen Oberschleißheim- 1 Kilometer - 04. Juni 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
3	Marietta Schuster	1961	17:58
11	Edith Kotthaus	1944	22:11
<i>Herren</i>			
15	Rainer Kotthaus	1941	19:44
37 Finisher (22 Männer / 15 Frauen)			



Marietta, Rainer, Edith - Langstreckenschwimmen München

05. Juni 2011: Tölzer Triathlon

Beim Tölzer Triathlon waren Gabi Heigl und Susi Henke auf der Olympischen Distanz dabei. Für Susi war es nach langer Verletzungspause endlich der erste Wettkampf der Saison, Gabi ist schon super in Form und konnte ihre Altersklasse gewinnen!

23. Tölzer Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Laufen - 05. Juni 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
28	1	Gabi Heigl	1958	SEN3	34:21	1:29:49	49:04	2:53:14
38	9	Susi Henke	1976	AK4	35:23	1:26:56	59:48	3:02:07
275 Finisher (222 Männer / 53 Frauen)								

05. Juni 2011: Halbmarathon Immenstadt

Katrin und Jürgen liefen den Halbmarathon in Immenstadt.

Halbmarathon Immenstadt - 21.1 km Lauf - 05. Juni 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 12	5	Katrin Mattusch	1967	W40	1:58:49
<i>Herren</i> 39	5	Jürgen Lass	1961	M50	1:58:43
78 Finisher (54 Männer / 24 Frauen)					

12. Juni 2011: Mönchshof Triathlon Kulmbach/Trebgast

Edith und Rainer waren bei der Deutschen Meisterschaft auf der Mitteldistanz in Kulmbach/Trebgast am Start.

Hier der Bericht von Edith: Noch im vergangenen Jahr meldeten Rainer und ich uns leichtsinnigerweise zur Int. DM über die Mitteldistanz in Kulmbach an. Trainiert haben wir, wie in jedem Frühjahr, auf Korsika. Wir fühlten uns ganz fit, als wir Mitte Mai zurückkamen. Dann kam das Übel über mich: eine hartnäckige fiebrige Erkältung, die mir 14 Tage zu schaffen machte. Rainer blieb verschont. Eigentlich wollte ich den Wettkampf absagen, aber wie es so ist, wenn der Mann einen trietzt, man die hohe Startgebühr bezahlt hat, zum Übernachten einen ruhigen Landgasthof im schönen Frankental gefunden hat: Wir führen hin.

Am Sonntag lief es dann trotz Trainingsdefizit überraschend gut bis auf das leidige Laufen auf schattenlosem Kiesweg entlang des jungen Mains. Geschwommen wurde im 20°C warmen Wasser des Trebgaster Badesees, drei kleine Runden mit zwei Landgängen. Die Frauen und die alten Männer (M65 – M75) wurden gemeinsam 5 Minuten vor allen übrigen Männern und den Staffelschwimmern (Spezialisten) auf die Reise geschickt. Vom Pulk der 400 schnellen Leute wurden wir schnell eingeholt und dann überrollt. Der Überlebenskampf von A bis Z ließ natürlich keine ordentliche Schwimmzeit zu, obwohl ich mir durch meinen neuen Anzug einiges versprochen hatte. Den Magen voller Wasser ging es dann bei bestem Wetter (Sonne, 24°C) auf die anspruchsvolle Radstrecke, drei Runden durch Frankens schöne Hügel mit einem kurzen 16% Anstieg am Beginn und insgesamt 900 Höhenmetern. Diese machten sich in den Oberschenkeln beim Laufen später unangenehm bemerkbar. Wir waren drei Frauen in der Altersklasse W65, was ziemlich ungewöhnlich ist, denn normalerweise bin ich alleine. Beim Radfahren konnte ich noch punkten, aber beim Laufen ging nichts mehr und ich musste zum größten Teil gehen. Trotz alledem bin ich zufrieden, es geschafft zu haben. Rainer war wie immer gut in Form und platzierte sich als 2. der M70.

Der Wettkampf ist empfehlenswert und eignet sich wegen des schönen Frankenlandes, des „Kellerbiers“ vom Hauptsponsor, fränkischer Würstl und allerlei Leckereien auch zu einem Kurzurlaub.

Edith Kotthaus

Mönchshof Triathlon - 2 km Schwimmen - 85 km Rad - 20 km Laufen - 12. Juni 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 69	3	Edith Kotthaus	1944	SEN6	54:50	3:11:08	2:30:29	6:36:27
<i>Herren</i> 248	2	Rainer Kotthaus	1941	SEN7	50:52	2:50:04	2:03:33	5:44:29
351 Finisher (281 Männer / 70 Frauen)								

17. Juni 2011: Sonnenwendlauf um den Grüntensee

Ernst war beim Sonnenwendlauf um den Grüntensee auf der Halbmarathonstrecke unterwegs, sein erster Wettkampf seit 3 Wochen – wir hatten uns schon Sorgen wegen dieser für ihn untypisch langen Pause gemacht ;-)

Sonnenwendlauf um den Grüntensee – 21.1 km - 17. Juni 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 158	14	Ernst Beldzik	1952	M55	2:11:58
183 Finisher (133 Männer / 50 Frauen)					

18. Juni 2011: 28. Tölzer Blomberglauf

Die Teilnahme am Blomberglauf entwickelt sich langsam zu einer Tradition für Katrin, Jürgen und Peter. In diesem Jahr waren wir zum dritten Mal in Folge dabei. Traditionell scheint allerdings auch das Wetter schlecht zu sein. 2009 überlegten wir noch, wegen des heftigen Regens und auch Gewittern am Nachmittag überhaupt loszufahren (beim Lauf war es dann aber trocken). 2010 regnete es während des Laufes, das störte aber irgendwie nicht so sehr. In diesem Jahr kam es dann doch heftiger. Wie vorhergesagt regnete es schon den ganzen Tag ziemlich stark. Am Blomberg angekommen war es so schlimm, dass wir gar nicht aus dem Auto heraus wollten. Katrin und ich rannten nur schnell los, um die Startnummern zu holen und die Rucksäcke mit den Wechselsachen abzugeben.

Die Blombergbahn hatte wegen des Wetters den Betrieb eingestellt und uns wurde klar, dass es in diesem Jahr nichts mit einer gemütlichen Sesselfahrt nach dem Lauf werden würde und wir den Berg zu Fuß wieder herunter mussten. Die nächste Problematik war, für so einen Wettkampf sollte man sich schon geschickt einlaufen, aber bei dem Regen? Während Jürgen ganz darauf verzichtete lief ich mit Katrin ein Stück den Berg hinauf. Die Beine waren locker und ich dachte mir, trotz des Wetters könnte heute was gehen. Komplett durchnässt flüchteten wir dann wieder in das warme Auto. Raus aus den nassen Sachen und die trockene Wettkampfkleidung angezogen warteten wir auf den Start.

156 gutgelaunte, wenn auch bereits schon wieder patschnasse Läufer/innen fanden sich kurz darauf an der Startlinie ein und los ging es. Der erste Kilometer ist recht steil, der zweite und dritte etwas moderater. Meine Taktik war, auf diesen 3 Kilometern einen Vorsprung auf meine Bestzeit vom letzten Jahr herauszulaufen, denn im danach kommenden Steilstück würde dies schwieriger werden. Der Plan ging auf, ich konnte ca. 20 Sekunden gutmachen. Nun wurden langsam die widrigen Witterungsbedingungen spürbar. Das nasse Laufshirt klebte am Körper und durch den kalten Wind fühlte es sich wie ein Eispanzer an. Aber egal, die Konzentration war jetzt auf den steilsten Streckenteil gerichtet, der sich etwa bis km 4,5 hinzieht. Mittlerweile floss das Wasser in kleinen Bächen die Laufstrecke herunter. Glücklicherweise hatte ich mich für meine Saucony Wettkampfschuhe entschieden, die haben Löcher in den Sohlen, so kann das Wasser oben rein und unten gleich wieder raus. Am Blomberghaus, wo es für einige hundert Meter flach wird, hatte ich immer noch meine 20 Sekunden Vorsprung auf die Vorjahreszeit, es sah also nicht so schlecht aus. Hier oben war es dann allerdings ziemlich windig, der Wind kam jedoch von hinten und schob mich förmlich den steilen Schlußanstieg hinauf. Nach dem Ziel ein Blick auf die Uhr: Die Zeit bei dem Sauwetter um 25 Sekunden verbessert, was will man mehr.

Bei Katrin und Jürgen lief es vom Gefühl her sehr gut, auch wenn sie etwas langsamer als im Vorjahr waren. Aber bei den Bedingungen ist es wichtiger, heil und gesund oben anzukommen.

Normalerweise ist nach einem Wettkampf mein erster Gedanke: Bier! Der kam heute aber nicht auf, wichtiger waren erst einmal warme Sachen und heißer Tee. Trotz 5 Schichten trockener Kleidung zitterte ich eine halbe Stunde nach dem Lauf immer noch leicht vor Kälte, erst nach dem dritten Becher Tee wurde es besser und ich gönnte mir noch ein schönes Helles. Danach war sowieso alles gut. Jetzt hörte auch der Regen auf und wir kamen trocken den Berg wieder hinunter.

Es war mal wieder ein tolles Erlebnis, ein Berglauf ist halt schon etwas Besonderes, selbst bei solchen Bedingungen. Allerdings würde ich bei so einem Wetter am Berg keine längere Strecke laufen wollen, die Kälte ist nicht das Problem, davor kann man sich schützen, doch komplett durchnässt und dem Wind ausgesetzt wird es dann schnell grenzwertig.

Peter Mattusch

28. Blomberglauf - 5.3 km - 530 Höhenmeter - Berglauf - 18. Juni 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 22	7	Katrin Mattusch	1967	W40	42:45
Herren 72	12	Peter Mattusch	1962	M45	37:50
100	19	Jürgen Lass	1961	M50	42:38
156 Finisher (118 Männer / 38 Frauen)					



Marietta - 3MUC Triathlon

26. Juni 2011: 3MUC Triathlon, Oberschleißheim (1,5 km / 39,2 km / 10 km)

Ernst absolvierte nach dem gestrigen Volkstriathlon heute die Olympische Distanz und kann wieder mit seiner Leistung zufrieden sein.

3MUC Triathlon - 1.5 km Schwimmen – 39.2 km Rad - 10 km Laufen - 26. Juni 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Herren 160	5	Ernst Beldzik	1952	SEN4	52:39	1:18:36	1:05:15	3:16:20
195 Finisher (163 Männer / 32 Frauen)								

26. Juni 2011: Münchner Stadtlauf

Anita, Marietta und Birgit liefen beim 33. Münchner Stadtlauf die 10 km. Außerdem waren Felix und Dominik dabei. Anita belegte Platz 35 von 2084 Frauen und konnte ihre AK gewinnen! Felix blieb wieder unter 40 min und kam auf Platz 3 in der MJB.

33. Münchner Stadtlauf - 10 km Lauf - 26. Juni 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 35	1	Anita Caspari	1947	W60	48:42
228	8	Marietta Schuster	1961	W50	54:51
234	9	Birgit Hartmann	1960	W50	54:56
Herren 48	3	Felix Siebler	1995	MJB	39:52
187	8	Dominik Hartl	1994	MJB	44:15
5081 Finisher (2997 Männer / 2084 Frauen)					