

02. Juli 2011: Neurieder Lauf

Birgit schaffte beim Neurieder Lauf eine gute Zeit (fast 3 Minuten schneller als vor einer Woche beim Münchner Stadtlauf) und konnte sich über Platz 12 in der Frauengesamtwertung freuen.

2. Neurieder Lauf - 10 km Lauf - 02. Juli 2011				
Platz	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 12	Birgit Hartmann	1960	W50	52:02
157 Finisher (116 Männer / 41 Frauen)				

02. Juli 2011: Lauf um den Niedersonthofner See

Katrin und Jürgen konnten es auch im Urlaub nicht lassen und nahmen am Lauf um den Niedersonthofner See teil. Natürlich war die Strecke (wie meist im Allgäu) nicht flach, so dass es mit einer Zeit unter 50 min heute nichts wurde.

23. Lauf um den Niedersonthofner See - 10 km Lauf - 02. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 21	6	Katrin Mattusch	1967	W40	51:22,87
<i>Herren</i> 77	12	Jürgen Lass	1961	M50	51:07,93
157 Finisher (105 Männer / 52 Frauen)					

02. Juli 2011: Garmin Alpen-Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Insgesamt gingen 8 Schwächler beim schweren Garmin Alpen-Triathlon an den Start und erreichten gute Platzierungen und Zeiten. Edith und Rainer konnten jeweils ihre Altersklasse gewinnen. Auch unsere Frauenstaffel war super unterwegs. Leider wurden Männerstaffeln, gemischte Staffeln und Frauenstaffeln offiziell nicht getrennt gewertet, denn Marietta, Susi und Katja waren bei den reinen Frauenstaffeln die Schnellsten!

Originalton Marietta:

Unsere Staffel war richtig gut - siehe Platzierung. Susi hat eine tolle Radzeit bei der schweren Strecke - am Schluss 4 km mit 12% Steigung auf den Spitzingsattel - hingelegt. Sie wurde nach ihrer Aussage von keinem Mann während der ganzen Fahrt überholt. Katja hat eine Bombenzeit hingelegt, denn wer sich die Laufstrecke mal näher anschaut wird feststellen, dass diese ebenfalls hügelig und uneben war, teils ging's über Bergwiesen und Schotterstraßen. Wir haben alle drei unser Bestes gegeben, so eine Staffel macht verdammt Spaß, aber die Nervosität vorher war schon auch da.

Garmin Alpen-Triathlon – 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10 km Laufen - 02. Juli 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 64	6	Gabi Heigl	1958	TW50	32:56	1:56:16	50:14	3:19:25
90	1	Edith Kotthaus	1944	TW65	35:00	1:57:17	1:06:07	3:38:23
<i>Herren</i> 200	5	Michael Mader	1955	TM55	28:22	1:30:22	53:00	2:51:43
316	69	Stefan Werkmeister	1966	TM45	??:??	?:?:??	51:14	3:02:13
405	1	Rainer Kotthaus	1941	TM70	32:25	1:43:44	58:36	3:14:44
638 Finisher (536 Männer / 102 Frauen)								

Garmin Alpen-Triathlon Staffel – 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10 km Laufen - 02. Juli 2011						
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit	
<i>Gesamt</i> 34	Schwächler Ladies (Schwimmen: Marietta Schuster, Rad: Susi Henke, Lauf: Katja Kanngieser-Wagner)	28:48	1:41:59	47:02	2:57:49	
73 Finisher (Staffeln)						



Katja & Susi - Garmin Alpen Triathlon



Katja, Susi, Marietta - Garmin Alpen Triathlon



Stefan & Katja - Garmin Alpen Triathlon



Katja, Susi, Marietta - Garmin Alpen Triathlon

02. Juli 2011: Feldkirchner Straßenlauf

Ernst hatte sich ein weiteres ehrgeiziges Projekt ausgedacht - zwei 10 km Läufe an einem Tag. Der erste startete 10:10 Uhr in Feldkirchen, der zweite 18:00 Uhr in Pfettrach.

9. Feldkirchner Straßenlauf - 10 km Lauf - 02. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
66	8	Ernst Beldzik	1952	M55	55:45
136 Finisher (81 Männer / 35 Frauen)					

02. Juli 2011: Sommerlauf des SC Pfettrach

Bei seinem zweiten 10 km Lauf an diesem Samstag (der erste war am Morgen in Feldkirchen) schlug sich Ernst ziemlich gut, seine Zeit war nur ca. 1 min langsamer als beim ersten.

Kommentar von Ernst: Dafür, dass mir der Lauf vom Vormittag noch in den Knochen steckte, ist es ganz gut gelaufen, aber nach dem 2. Wettkampf war ich dann schon ganz schön erschöpft.

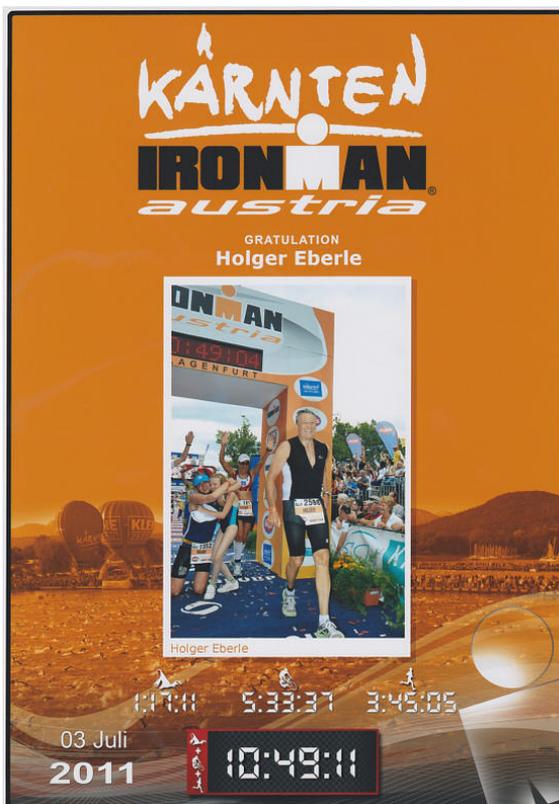
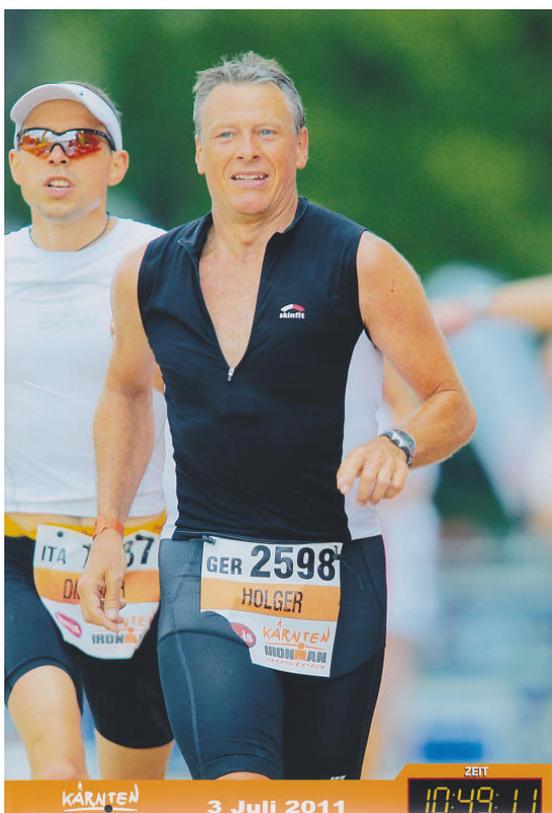
Sommerlauf des SC Pfettrach - 10 km Lauf - 02. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 31	4	Ernst Beldzik	1952	M55	56:51
47 Finisher (35 Männer / 12 Frauen)					

03. Juli 2011: Kärnten Ironman Austria, Klagenfurt

Holger Eberle ist der erste Ironman in diesem Jahr aus unserer Abteilung.

Beim Kärnten Ironman Austria in Klagenfurt erreichte Holger in hervorragenden 10:49:10 Stunden das Ziel.

Kärnten Ironman Austria - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 03. Juli 2011										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
Gesamt 969	45	Holger Eberle	1960	M50	1:17:11	07:10	5:33:38	06:06	3:45:05	10:49:10
2347 Finisher										



Holger - Kärnten Ironman Austria

09. Juli 2011: Offene Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen im Rad-Einzelzeitfahren

Christian Herdin war bei der Offenen Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen im Rad-Einzelzeitfahren am Start. Bei schwülwarmen 28-30°C hat Christian mit einem Schnitt von 38.2 km/h eine sehr gute Leistung abgeliefert.

Offene Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen – 22.8 km Rad-Einzelzeitfahren - 09. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 30	14	Christian Herdin	1968	SEN2	35:47,2
50 Finisher (44 Männer / 6 Frauen)					



Christian - Einzelzeitfahren Straubing

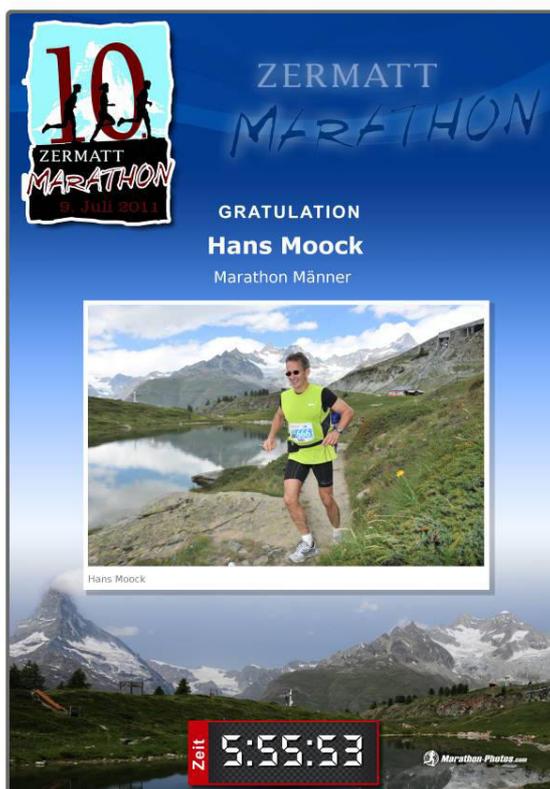


Christian - Einzelzeitfahren Straubing

09. Juli 2011: Zermatt Marathon

Hans Moock lief in Zermatt einen der schwersten Marathons in Europa, mit 1944 m Höhenunterschied durch die Schweizer Berge. Der Zermatt Marathon ist einer der anspruchsvollsten Marathons in Europa. Gestartet wird im tiefsten Tal der Schweiz, in St. Niklaus auf 1085 m Höhe. Das Ziel befindet sich auf dem 2585m hohen Riffelberg.

Zermatt Marathon - 42.195 km Lauf - 1944 Höhenmeter - 09. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 519	46	Hans Moock	1956	M55	5:55:53
894 Finisher (685 Männer / 209 Frauen)					



Hans - Zermatt Marathon

09. Juli 2011: AOK Altstadtlauf Schongau

Ernst war beim Altstadtlauf in Schongau am Start. Bei dem schwülwarmen Wetter war es keine leichte Angelegenheit, aber sein Wille ließ ihn nicht im Stich und er kämpfte sich erfolgreich durch.

AOK Altstadtlauf Schongau - 10 km Lauf - 09. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 45	4	Ernst Beldzik	1952	M55	1:01:28
64 Finisher (52 Männer / 12 Frauen)					

10. Juli 2011: Tegernseer Tal Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Susi konnte beim Tegernseer Tal Triathlon einen hervorragenden 3. Platz in ihrer Altersklasse belegen.

Tegernseer Tal Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 10. Juli 2011										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 12	3	Susi Henke	1976	AK4	32:47	03:00	1:19:35	01:19	57:34	2:54:15
208 Finisher (184 Männer / 24 Frauen)										



Susi - Tegernseer Tal Triathlon



Susi - Tegernseer Tal Triathlon

16. Juli 2011: Leichtathletik Abteilungsdreikampf Krailing

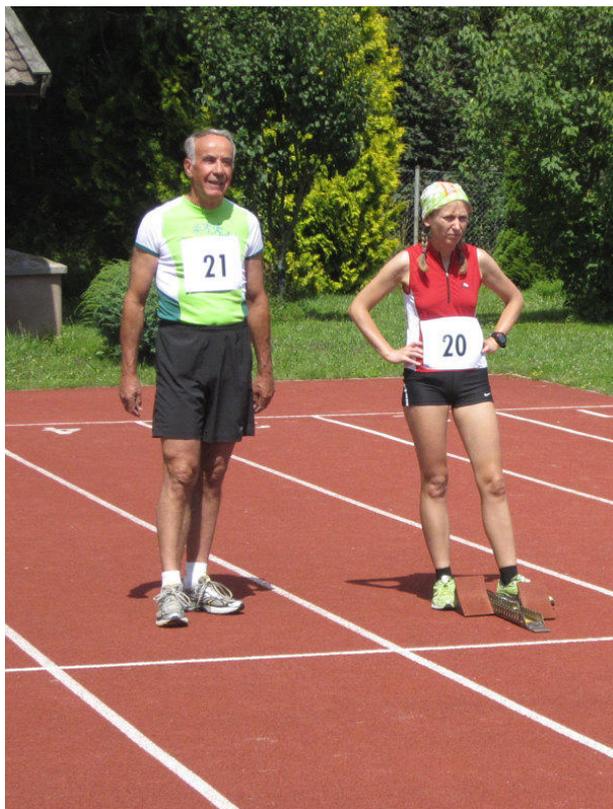
Jürgen, Katrin, Jan und Jochen vertraten unser Abteilung beim diesjährigen Abteilungsdreikampf - sie erreichten mit dem insgesamt 4. Platz eine bessere Platzierung als im letzten Jahr und hatten dabei viel Spaß. Wir hatten Jürgen so viel vom Abteilungsdreikampf im letzten Jahr vorgeschwärmt, dass er in diesem Jahr auch dabei sein wollte - obwohl er einen Tag vor unserem ersten Triathlon in diesem Jahr in Karlsfeld stattfand. Jan gelang es mit seinen berühmten Überredungskünsten auf dem Sportplatz in Jochen Heyn kurzfristig den benötigten 4. Mann zu verpflichten - eine gute Wahl, denn Jochen steuerte wertvolle Punkte bei.

Leider war der Dreikampf in diesem Jahr dünner besetzt, was dem Spaß - sowohl auf dem Aufwärmkurs mit Hindernissen als auch beim 100m Lauf, beim Kugelstoßen und beim Weitsprung - aber keinen Abbruch tat. Wie schon im letzten Jahr mussten wir feststellen, dass man besonders die technischen Disziplinen Weitsprung und Kugelstoßen öfters mal üben sollte - da konnten wir der Sportabzeichengruppe nicht das Wasser reichen, hätten aber (vielleicht sollte man das ja einführen) durchaus gute Haltungsnoten für kreative Verrenkungen erhalten.

Die 1000 bzw. 3000m ließen wir wegen des Triathlons am nächsten Tag diesmal aus - dafür gönnte sich Katrin das Vergnügen eines von den Veranstaltern spontan für sie organisierten Alleinlaufs gegen die Uhr über 400m, um die Kurzstreckennorm für das Sportabzeichen, die über 100 m einfach nicht geht, auf anderer Strecke zu schaffen. Jürgen zog sie 300m lang - mit 1:26 min unterbot sie die Goldnorm bei weitem und lernte, wie "interessant" sich die letzten 100m bei einem 400m Lauf anfühlen ...

Alles in allem wieder eine gelungene Veranstaltung, der aber durchaus mehr Teilnehmer zu wünschen wären.

Leichtathletik Abteilungsdreikampf Krailing - 16. Juli 2011		
Platz	Name	Punkte
<i>Gesamt</i> 4	Die Schwächler (Katrin Mattusch, Jan Heller, Jürgen Lass, Jochen Heyn)	4170
4 Finisher Teams		



Jochen, Katrin - Leichtathletik Abteilungsdreikampf



Jürgen - Leichtathletik Abteilungsdreikampf



Jan - Leichtathletik Abteilungsdreikampf

17. Juli 2011: Dextro Energy Triathlon Hamburg (1,5 km / 40 km / 10 km)

Edith und Rainer Kotthaus waren beim Dextro Energy Triathlon in Hamburg auf der Olympischen Distanz dabei. Beide waren super unterwegs und konnten ihre Altersklasse gewinnen.

Dextro Energy Triathlon Hamburg - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 17. Juli 2011										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 321	1	Edith Kotthaus	1944	SEN6	36:41	07:14	1:20:31	04:49	1:02:1	3:11:31
<i>Herren</i> 1399	1	Rainer Kotthaus	1941	SEN7	32:50	05:40	1:12:59	04:54	54:36	2:50:58
3224 Finisher (2712 Männer / 512 Frauen)										

17. Juli 2011: Trumer Triathlon (1,9 km / 90 km / 21,1 km) - Österreichische Staatsmeisterschaften über die Mitteldistanz

Am 17.7. haben Susanne und ich an der Staatsmeisterschaft über die Mitteldistanz (1,9 - 90 - 21) in Obertrum teilgenommen. Nördlich von Salzburg in Obertrum am Trumersee fand heuer die Staatsmeisterschaft über die Mitteldistanz statt.

Bei herrlichen äußeren Bedingungen gingen am Morgen ca. 300 Starter auf die Reise. Nach dem Schwimmen hatte meine besser Hälfte erwartungsgemäß einen Vorsprung von 4 Minuten herausgeschwommen. Da halfen meine Bemühungen, auf den 450 Metern zur Wechselzone Sekunden gut zu machen auch nicht. Auf alle Fälle ist dies der einzige Triathlon, bei dem es eine Spezialwertung für die Schnellsten Sprinter vom Wasser zur Wechselzone gibt.

Die Radstrecke geht über 3 Runden mit je ca. 300 Höhenmetern durch die herrliche Salzburger Landschaft. Ich habe anscheinend den Ausblick zu sehr genossen, da mein Mädli beim Radln meinen Rückstand um weitere 2,5 Minuten vergrößerte. Die zentrale Wechselzone in Obertrum und die Laufstrecke, die in 4 Runden durch das Zentrum geht, garantiert eine tolle Stimmung. Man hatte das Gefühl, dass die gesamte Ortschaft hinter der Veranstaltung steht.

An diesem Tag war jede Unterstützung notwendig, da bei über 30 Grad im Schatten und gefühlten 35 Grad in der Sonne beim Laufen alles abverlangt wurde. 10% Ausfallquote beim Laufen sagt alles.

Nach der ersten Runde bei einem Wendepunkt war mir schon klar, dass mir Susanne heute keine Chance gibt. Im Ziel konnte sich Susanne über den Staatsmeisterschaftstitel und den Sieg in der AK50 freuen.

Der Trumer Triathlon kann absolut empfohlen werden. 75 Euro Startgeld für eine top organisierte Mitteldistanz in der Nähe von München ist kaum zu überbieten.

Helmut Grammer

Trumer Triathlon - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad (915 HM) - 21.1 km Lauf - 17. Juli 2011

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 23	1	Susanne Grammer	1960	WK50	37:30	04:06	3:12:56	02:01	2:02:09	5:58:43
<i>Herren</i> 192	15	Helmut Grammer	1960	MK50	41:25	05:16	3:15:33	01:50	2:00:26	6:04:33

259 Finisher (223 Männer / 36 Frauen)



Susanne - Trumer Triathlon

17. Juli 2011: AOK Volkstriathlon Karlsfeld (0,5 km / 26,8 km / 5 km)

17. Juli 2011: Karlsfelder Triathlon (1,5 km / 47,6 km / 10 km)

Insgesamt waren 6 Schwächer in Karlsfeld am Start. Marietta auf der Volksdistanz, Susi, Gabi, Alexandra, Katrin und Jürgen auf der Olympischen Distanz.

Marietta belegte den 11. Platz von 91 Frauen die über die Volksdistanz ins Ziel kamen - eine wirklich tolle Leistung! Außerdem schaffte sie die fünftbeste Schwimmzeit aller Teilnehmerinnen.

Auf der Olympischen Distanz konnte Susi einen hervorragenden 12. Gesamtplatz bei den Frauen erreichen, dazu Platz 3 in ihrer Altersklasse, wirklich super! Gabi schaffte Platz 4 in ihrer Altersklasse. Katrin absolvierte ihren ersten Triathlon seit knapp 2 Jahren und war ziemlich happy darüber. Auch Alexandra und Jürgen kamen gut durch.

Als Mannschaft belegten Susi, Gabi und Alexandra einen guten 4. Platz, ihnen fehlte nur 1:19 min auf Rang 3.

3. AOK Volkstriathlon Karlsfeld - 0.5 km Schwimmen - 26.8 km Rad - 5 km Lauf - 17. Juli 2011

Platz	Name	JG	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 11	Marietta Schuster	1961	07:36	03:18	48:12	02:01	25:38	1:26:45

343 Finisher (254 Männer / 91 Frauen)

23. Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 47.6 km Rad - 10 km Lauf - 17. Juli 2011

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 12	3	Susi Henke	1976	TW35	30:15	02:33	1:19:48	01:56	49:41	2:44:14
31	4	Gabi Heigl	1958	TW50	30:57	03:12	1:27:38	02:15	47:33	2:51:37
54	11	Alexandra Ehinger	1970	TW40	27:31	04:01	1:32:58	02:16	53:56	3:00:45
80	16	Katrin Mattusch	1967	TW40	43:18	04:48	1:44:15	02:24	20:56	3:25:44
<i>Herren</i> 356	30	Jürgen Lass	1961	TM50	37:52	03:32	1:26:39	02:08	53:14	3:03:27

483 Finisher (398 Männer / 85 Frauen)



Susi - Karlsfelder Triathlon

Gabi - Karlsfelder Triathlon

Bilder © Silke Gimplinger, TSV Eintracht Karlsfeld



Alexandra - Karlsfelder Triathlon



Jürgen - Karlsfelder Triathlon

Bilder © Silke Gimplinger, TSV Eintracht Karlsfeld



Katrin - Karlsfelder Triathlon



Susi - Karlsfelder Triathlon

Bilder © Silke Gimplinger, TSV Eintracht Karlsfeld

23. Juli 2011: Württaler Staffellauf, Planegg

Beim 1. Württaler Staffellauf war der TV Planegg-Krailling nicht nur Mitveranstalter, die Staffeln der Triathlonabteilung gewannen auch in den Kategorien Jugend weiblich, Jugend männlich, Damen und Herren.

Trotz widriger Witterungsbedingungen (14°C, teils Regen) war es eine gelungene Veranstaltung. Die Läuferinnen und Läufer der verschiedensten Leistungsstufen welche als Firmen-, Familien- oder Vereinsstaffeln angetreten waren hatten sichtlich ihren Spaß.

Unsere Staffeln gewannen teils überlegen (die Mädels mit 16 min Vorsprung, die Damen mit 9 min Vorsprung, die Herren mit 5 min Vorsprung), lediglich bei den Jungs vom Triathlon-Nachwuchs war es eine sehr knappe Angelegenheit.

Württembergischer Staffellauf - 4x 2.9 km Lauf - 23. Juli 2011		
Platz	Name	Zeit
<i>Jugend weiblich</i>		
1	Triathlon Mädels	49:18,98
<i>Jugend männlich</i>		
1	Triathlon Jungs	47:58,03
7 Finisher Teams (5 männlich / 2 weiblich)		

Württembergischer Staffellauf - 2x 4.6 km / 2x 2.9 km Lauf - 23. Juli 2011		
Platz	Name	Zeit
<i>Damen</i>		
1	Schwächler Ladies (Gabi Heigl, Katja Kanngieser-Wagner, Alexandra Ehinger, Margit Paternoster)	1:00:30,00
<i>Herren</i>		
1	Schwächler (Stefan Werkmeister, Anton Thomma, Marcel Uhlmann, Felix Siebler)	55:20,12
31 Finisher Teams (24 Männer / 7 Frauen)		



Stefan - Württaler Staffellauf



Gabi - Württaler Staffellauf



Katja - Würmtaler Staffellauf



Anton - Würmtaler Staffellauf



Marcel - Würmtaler Staffellauf



Alexandra - Würmtaler Staffellauf



Felix - Würmtaler Staffellauf



Margit - Würmtaler Staffellauf



Der Preis für die Sieger - Würmtaler Staffellauf

23. Juli 2011: Königsschlösser Romantik Halbmarathon, Füssen

Katrin und Jürgen liefen am Samstagabend bei recht kühlen Temperaturen den Königsschlösser Romantik Halbmarathon in Füssen.

Königsschlösser Romantik Halbmarathon, Füssen - 21.1 km Lauf – 23. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 29	8	Katrin Mattusch	1967	W40	1:54:48
<i>Herren</i> 147	17	Jürgen Lass	1961	M50	1:58:12
305 Finisher (198 Männer / 107 Frauen)					

24. Juli 2011: SVF Triathlon Wörthsee (1,5 km / 40 km / 10 km)

Beim diesjährigen Triathlon des SV Funkstreife in Steinebach am Wörthsee waren traditionell wieder einige Athleten aus der Triathlonabteilung des TV Planegg-Krailling am Start.

Susi Henke und Stefan Werkmeister waren als Einzelstarter dabei, wobei Susi innerhalb von 3 Wochen zum dritten Mal den 3. Platz bei einem Olympischen Triathlon in ihrer Altersklasse belegte - wirklich eine tolle Leistung!

Beim Staffelwettbewerb waren unsere Jugendlichen mit 2 Staffeln vertreten, die sich beide gut behauptet haben.

SVF Triathlon Wörthsee – 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10 km Laufen - 24. Juli 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 17	3	Susi Henke	1976	TW35	35:57	1:16:17	54:08	2:46:21
<i>Herren</i> 92	19	Stefan Werkmeister	1966	TM45	26:46	1:19:51	49:26	2:36:03
253 Finisher (192 Männer / 61 Frauen)								

SVF Triathlon Wörthsee – Staffel - 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10 km Laufen - 24. Juli 2011						
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit	
<i>Staffel</i> 11	TV Planegg-Krailling Jugend Triathlon II (Schwimmen: Nina Kleinschroth, Rad: Carolin Schaffert, Lauf: Maximilian Wechner)	27:47	1:16:36	48:09	2:32:32	
13	TV Planegg-Krailling Jugend Triathlon I (Schwimmen: Henrik Jörgens, Rad: Maximilian Jörgens, Lauf: Felix Siebler)	26:36	1:24:36	46:50	2:38:02	
21 Finisher Staffeln						



Susi - SVF Triathlon Wörthsee



Susi - SVF Triathlon Wörthsee

24. Juli 2011: Oberbayerische Meisterschaft im Rad-Einzelzeitfahren, Kösching

Christian Herdin war bei der Oberbayerischen Meisterschaft im Einzelzeitfahren in Kösching am Start.

Oberbayerische Meisterschaft in Kösching – 17 km Rad Einzelzeitfahren - 24. Juli 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Herren</i>			
23	Christian Herdin	1968	27:33
26 Finisher (23 Männer / 3 Frauen)			

28. Juli 2011: Sommernachtslauf München

Beim Sommernachtslauf im Olympiagelände waren Susi, Birgit und Marietta dabei. Die 10 km Strecke führte in 2 Runden unter anderem über den Olympiaberg. Im großen Feld der 232 Starterinnen erzielten unsere Damen mit Platz 15, 44 und 48 sehr gute Ergebnisse.

Sommernachtslauf München – 10 km Lauf - 28. Juli 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
15	Susi Henke	1976	47:59
44	Birgit Hartmann	1960	51:48
48	Marietta Schuster	1961	52:40
668 Finisher (436 Männer / 232 Frauen)			

29. Juli 2011: Feldafinger Teamlauf

Wie schon 2010 waren auch in diesem Jahr wieder 4 Schwächler Teams in Feldafing dabei. Neben den schon bewährten Kombinationen Katrin/Jürgen und Peter/Jan waren heuer das Familien-Team Christine und Susanne Grammer sowie ein in letzter Minute zustande gekommenes Team aus Reimund Wein und Helmut Grammer am Start. Der last minute deal hielt die beiden aber nicht davon ab, mit 13 die meisten Runden unserer Teilnehmer zu laufen. Peter und Jan lieferten sich einen harten Kampf mit Christine und Susanne, das war wirklich super und hat Spaß gemacht. Die Grammer's konnten sich am Ende sogar über Platz 2 bei den Frauen freuen. Nicht gerechnet hatten Katrin und Jürgen damit, dass sie in der Mix Kategorie Platz 3 belegen würden, umso größer war die Freude bei der Siegerehrung.

Trotz des durchwachsenen Wetters (sogar die offizielle Uhr hatte wegen des Regens versagt und wurde entfernt) und der aufgeweichten Strecke war es wieder eine feine Sache hier in Feldafing, auch wenn wir hinterher patschnass und von den Füßen bis hoch zum Rücken voller Dreck waren.

6. Feldafinger Teamlauf - pro Runde ca. 1.2 km - 29. Juli 2011					
Platz	PlatzAK	Team	AK	Runden	Zeit
<i>Gesamt</i>					
16	4	Reimund Wein / Helmut Grammer	Senioren	13	1:03:30
21	6	Peter Mattusch / Jan Heller	Senioren	12	1:01:12
24	2	Christine Grammer / Susanne Grammer	Damen	12	1:02:02
29	3	Katrin Mattusch / Jürgen Lass	Mix Master	11	1:01:15
37 Finisher Teams					



v.l. : Peter, Jan, Katrin, Jürgen, Reimund, Helmut, Christine, Susanne - Feldafinger Teamlauf



Reimund & Helmut - Feldafinger Teamlauf



Katrin & Jürgen - Feldafinger Teamlauf



Susanne % Christine - Feldafinger Teamlauf



Peter - Feldafinger Teamlauf

31. Juli 2011: Auerberg Triathlon (1,5 km / 42 km / 10 km)

Susi absolvierte ihren fünften Olympischen Triathlon in dieser Saison. Nach 3 dritten AK-Plätzen in Folge wurde es diesmal Platz 2. Ein Super Ergebnis auf der anspruchsvollen Strecke mit ca. 660 Hm auf der Radstrecke und ca. 150 Hm auf der Laufstrecke.

Garmin Alpen-Triathlon – 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10 km Laufen - 02. Juli 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 10	2	Susi Henke	1976	W35	??:??	1:51:53	52:17	2:44:10
112 Finisher (91 Männer / 21 Frauen)								

07. August 2011: Bad Kohlgruber Schluchtlauf

Ernst lief im Regen den Schluchtlauf in Bad Kohlgrub.

Bad Kohlgruber Schluchtlauf - 10 km Lauf - 07. August 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 49	4	Ernst Beldzik	1952	M55	58:10
65 Finisher (50 Männer / 15 Frauen)					



Ernst – Bad Kohlgruber Schluchtlauf, Bild © Gerald Tretter, Skiclub Bad Kohlgrub

07. August 2011: Tutzinger Triathlon (1,2 km / 48 km / 12 km)

Nach 3 Jahren Pause fand die Neuauflage dieser traditionellen Veranstaltung am Starnberger See statt. Leider wurde das im Vergleich zu früheren Jahren weitaus kleinere Teilnehmerfeld nicht gerade vom Wetter verwöhnt, es gab Dauerregen. Die neu gestaltete Radstrecke führte in 3 Runden mit insgesamt ca. 600 Höhenmetern auf ca. 48 km durch mehrere Tutzinger Ortsteile.

Unsere Athleten erzielten besonders bei den Damen sehr gute Resultate. Anna Wilson, unser neues Mitglied aus Australien, kam in der Frauengesamtwertung auf einen hervorragenden 5. Platz, sie gewann ihre Altersklasse und wurde Zweite in der Kreismeisterschaftswertung. Susanne Grammer konnte ebenfalls ihre Altersklasse gewinnen. Christine Grammer belegte den 6. Platz in der Gesamtwertung bei den Frauen und wurde Dritte in ihrer Altersklasse.

Bei den Herren waren Stefan, Marcel und Helmut gut dabei, es ging ja schließlich auch um Punkte in der Schwächlercupwertung, in der alle drei noch gute Chancen haben.

Tutzinger Triathlon – 1.2 km Schwimmen – 48 km Rad - 13 km Laufen - 07. August 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges. Zeit
<i>Damen</i>								
5	1	Anna Wilson	1971	TWSEN1	23:17	1:35:04	53:36	2:52:17
6	3	Christine Grammer	1982	TWAK2	20:14	1:45:40	54:23	3:00:17
15	1	Susanne Grammer	1960	TWSEN3	23:32	1:49:09	1:01:01	3:13:45
<i>Herren</i>								
56	10	Stefan Werkmeister	1966	TMSEN2	21:33	1:39:37	53:45	2:54:55
86	12	Marcel Uhlmann	1976	TMAK4	24:40	1:49:50	58:32	3:13:02
90	5	Helmut Grammer	1960	TMSEN3	26:21	1:51:05	57:09	3:14:35
150 Finisher (113 Männer / 27 Frauen)								



Stefan – Tutzinger Triathlon



Anna – Tutzinger Triathlon



Helmut – Tutzinger Triathlon



Susanne – Tutzinger Triathlon

07. August 2011: Erlanger Triathlon (2 km / 80 km / 20 km)

In Erlangen wurden heuer die Bayerischen Meisterschaften über die Mitteldistanz ausgetragen. Bei teils widrigen Witterungsbedingungen (Regen und Wind) absolvierte Susi einen Klasse Wettkampf, ihre Leistung wurde mit dem Bayerischen Vizemeistertitel in der AK4 belohnt!

22. Erlanger Triathlon – 2 km Schwimmen - 80 km Rad - 20 km Laufen - 07. August 2011								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 30	4	Susi Henke	1976	WAK4	36:33	2:29:44	1:48:35	4:54:52
422 Finisher (335 Männer / 87 Frauen)								

21. August 2011: Halbmarathon Sonthofen

Bei recht warmen Temperaturen absolvierten Katrin und Jürgen ihren 6. Halbmarathon in diesem Jahr.

Halbmarathon Sonthofen – 21.1 km Lauf - 21. August 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 38	8	Katrin Mattusch	1967	W40	2:03:12
<i>Herren</i> 206	27	Jürgen Lass	1961	M50	2:03:08
442 Finisher (326 Männer / 116 Frauen)					



Jürgen & Katrin – Halbmarathon Sonthofen

27. August 2011: Pürschling Berglauf

Nachdem wir bislang an 7 Bergläufen mit einer durchschnittlichen Steigung von 10-11% teilgenommen hatten war es an der Zeit, einmal einen steileren Berg in Angriff zu nehmen.

Dafür schien uns der Pürschling Berglauf bei Unterammergau gut geeignet zu sein, hatte er doch laut Ausschreibung mit 705 Höhenmetern auf 4,8 km eine durchschnittliche Steigung von 14,7%. Verschiedene GPS Messungen ergaben eine Streckenlänge von nur ca. 4,6 km, also ist es in Wirklichkeit noch etwas steiler. Außerdem verläuft mittendrin ein knapper Kilometer der Strecke fast flach, dementsprechend heftiger sind dann die Anstiege. Wer an der Idee, so etwas Heftiges unter die Laufschuhe zu nehmen, "schuld" war, ließ sich nicht abschließend klären - Jürgen hatte den Lauf zufällig in eine Liste interessanter Läufe aufgenommen, Peter ihn unabhängig davon auf der Suche nach dem Ende der Berglaufabstinenz seit dem Blomberglauf entdeckt ...

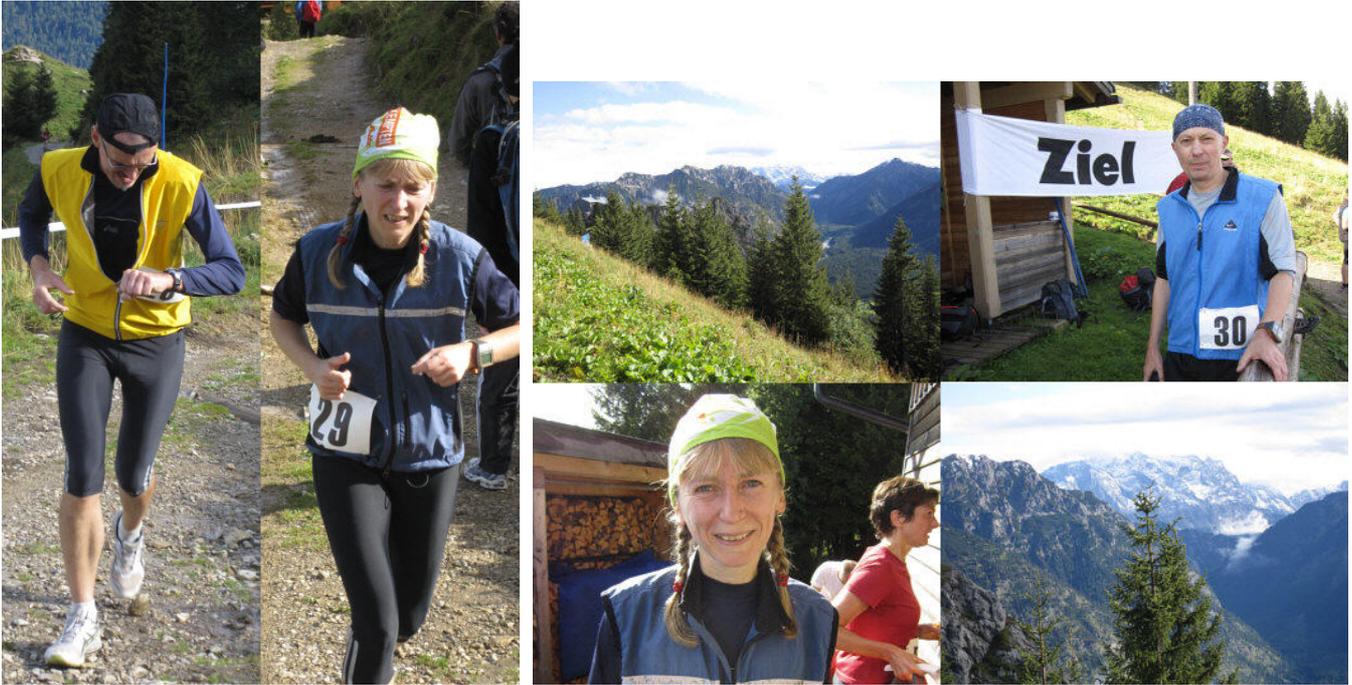
Das Wetter spielt am Berg ja auch immer eine Rolle. Heftigen Regen und Kälte erlebten wir im Juni bereits beim Blomberglauf, es konnte also nur besser werden. Am Vortag hatte es in München 36°C, auch am späten Abend war es mit gut 30°C noch sehr warm. Den angekündigten Temperatursturz über Nacht wollte am Freitagabend keiner von uns glauben - aber diesmal hatte der Wetterbericht recht und am Samstagmittag waren es nur nur 10 °C verbunden mit ergiebigen Regenfällen. Das "perfekte Berglaufwetter". Auf der Fahrt nach Unterammergau machte Jürgen irgendwo "dahinten" etwas blauen Himmel aus, auch wenn es auf unserer Route noch regnete, machte das Hoffnung. Bei „warmen“ 7°C kamen wir am Fuße des Pürschlings an - kurz vor Beginn des Laufs hörte plötzlich der Regen auf, sogar die Sonne ließ sich blicken - Grund genug, mal wieder in der Disziplin last minute Kleiderwechsel zu punkten. Im Ziel erfuhren wir, daß es dort 2 Stunden vor dem Lauf geschneit hatte, die höheren Berggipfel waren auch noch schneebedeckt.

Mit einem Böllerschuß wurden die 75 Teilnehmer auf die Strecke geschickt. Der erste km war schon gut steil, aber trotzdem rannten fast alle recht schnell los (weil man ja später nicht mehr so viel rennen konnte) - Jürgen und Katrin machten die interessante Erfahrung zu Beginn eines Laufes nur noch 2 Läufer hinter sich zu haben, was sich zum Glück nach 500 m auf ca. 5 Läufer "verbesserte". Peter hatte nach einer Weile seinen Rhythmus gefunden und dachte sich: wenn es so bleibt, dann kann ich das recht gut durchlaufen. Die Idee vom Durchlaufen hatten wir alle, ausgehend von der Erfahrung der bisherigen Bergläufe. Leider war das ein Trugschluß, denn wir bogen von der noch recht komfortablen Forststraße auf einen steinigen und extrem steilen Weg ab. Nach einigen 100 Metern war es vorbei mit Laufen, ab jetzt hieß es: schnelles Gehen und dazwischen immer mal wieder ein paar Meter im Laufschrift. Nach diesem ersten Steilstück kam die oben erwähnte flache Passage, Zeit zum Erholen und auch um etwas Tempo zu machen. Danach ging es wieder brutal steil in den Berg hinein, bis hinauf zum Ziel. Wir versuchten, das erste Stück zu laufen, gaben es aber schnell auf, da wir feststellten, daß man mit schnellem Gehen und kurzen Laufabschnitten im Wechsel schneller war, sogar noch ein paar Läufer überholen konnte. Auch wenn wir uns nicht so wohl dabei fühlten, fast die Hälfte eines Laufes zu gehen, waren wir doch bei unseren bisherigen Bergläufen so gut wie immer durchgelaufen - da kamen dann schon kurzzeitig Zweifel auf, an der eigenen Berglauffähigkeit, am Bewerb an sich, einen Berglauf mit schnellen Wandereinlagen waren wir einfach nicht gewohnt. Allerdings hatten die bisherigen Bergläufe auch nicht solche extremen Steigungen. Selbst Peters hartes Training an einer steilen Treppe bei großer Hitze erwies sich hier als nicht ausreichend. Aber letztendlich war es egal, raufgekommen sind wir, auch die Zeiten waren in dem Bereich, den wir vorher prognostiziert hatten. Spätestens bei dem grandiosen Bergblick im Ziel (der beste aller bisherigen Bergläufe) waren alle Strapazen vergessen, die Sinnfrage wandelte sich um in das Fazit, daß wir hier noch dazulernen müssen und wollen, um beim nächstenmal eine bessere Taktik zu haben und noch effektiver schnell zu gehen, wo Laufen nicht mehr möglich ist. Pürschling, wir kommen wieder - hier sind noch Rechnungen offen!

Toll auch das kostenlose Kuchenbuffet im Ziel - danach ein Weißbier, also war es ein guter Tag. Und: nun freuen wir uns schon auf den Hörnle-Berglauf am 17.9. - der mit ca. 10% Steigung fast ein Kinderspiel wird ...

Peter und Katrin Mattusch

37. Pürschling Berglauf – 4.8 km - 705 Höhenmeter - 27. August 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
13	4	Katrin Mattusch	1967	W40	45:17,5
<i>Herren</i>					
46	10	Peter Mattusch	1962	M45	41:27,1
55	11	Jürgen Lass	1961	M50	44:38,9
75 Finisher (60 Männer / 15 Frauen)					



Jürgen, Katrin, Peter – Pürschling Berglauf



Jürgen, Katrin, Peter – Pürschling Berglauf

27. August 2011: Kissinger Halbmarathon

Ernst lief in Kissing seinen 6. Halbmarathon in dieser Saison. *Kommentar von Ernst:* Mit meiner Zeit bin ich überhaupt nicht zufrieden, aber es war auch wesentlich wärmer, als die Wettervorhersage hätte vermuten lassen und die Strecke war auch nicht ganz einfach, aber schön und abwechslungsreich.

8. Kissinger Halbmarathon – 21.1 km Lauf - 28. August 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren			
92	Ernst Beldzik	1952	2:09:30
115 Finisher (94 Männer / 21 Frauen)			

03. September 2011: Gaißacher Berglauf

Normalerweise halte ich es immer für eine gute Idee, an einem Berglauf teilzunehmen. Mir war es sogar gelungen, Jan zur Teilnahme in Gaißach zu überreden. Als dann aber die Wetterberichte für Samstag 27°C, Sonne und hohe Luftfeuchtigkeit vorhersagten (was dann auch eintrat), war ich mir nicht mehr ganz so sicher.

Geplant war natürlich auch, die Zeit vom Vorjahr zu verbessern – was mir jedoch nicht gelang, schon auf den ersten 2 km hatte ich etwa 45 Sekunden eingebüßt, obwohl wir hier noch meist im Schatten des Waldes liefen. Auf dem dritten und steilsten Kilometer versuchte ich noch einmal alles und war auf diesem Abschnitt sogar etwas schneller als 2010. Die Strecke verlief hier zum größten Teil in der prallen Sonne und langsam wurde es wirklich hart. Nach etwa 3.2 km kam ein Flachstück, normalerweise die Gelegenheit, sich etwas zu erholen und dann Tempo zu machen. Das funktionierte diesmal nicht, ich brauchte den gesamten flachen Streckenteil, um die letzten Reserven für den Schlussanstieg zu mobilisieren. Mir wurde spätestens hier klar, daß es für mich heute nicht mehr um die Zeit ging, sondern darum, gesund und in Würde oben anzukommen. Jan lief hier besser, er konnte etwa 45 Sekunden auf mich aufholen. Als ich bei km 4 zur Seite blickte, war er plötzlich neben mir. Das konnte ich natürlich nicht zulassen und schaltete die Vernunft aus und den Turbo ein.

Links und rechts vom Weg standen Kühe, schauten verwundert, was da vor sich ging und läuteten mit ihren Glocken die letzte Runde ein. Kurz vor dem Ziel kam noch einmal ein etwa 100m langes steiles Stück, dann war es vorbei. Jan kam 16 Sekunden nach mir herein und hatte sich für seinen ersten Berglauf wirklich super geschlagen.

Meine Zeit war letztendlich 1:22 min langsamer als im Vorjahr, aber das ist o.K., denn beim Vergleich der Ergebnislisten von 2010 und 2011 sah ich, dass es bei den meisten anderen, sogar den Spitzenläufern, ähnlich aussah. 44 vorangemeldete Läufer sind gar nicht erst angetreten, dies sagt ebenfalls einiges aus.

Aber wenn man einmal oben auf dem Berg ist, sind die Strapazen schnell vergessen und man wendet sich den angenehmeren Seiten des Lebens zu, wie z.B. einer schönen Halben Bier. Oder einen Gang zum Kuchenbuffet – mit 32 selbstgebackenen Kuchen von exzellenter Qualität ein äußerst erfreulicher Anblick.

Beim Abstieg vom Berg sahen wir ein paar Schafe, die sich vor der Hitze unter ein Dach geflüchtet hatten, auch die Kühe bewegten sich kaum. Nur der Mensch kommt bei solch einem Wetter auf die Idee, einen Berg hinauf zu rennen. Aber Spaß gemacht hat es schon, vielleicht ist Jan ja auf den Geschmack gekommen und beim nächsten Berglauf wieder dabei?

Peter Mattusch

Gaißacher Berglauf – 4.4 km - 480 Höhenmeter - 03. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
80	27	Peter Mattusch	1962	AK2	33:27,7
82	7	Jan Heller	1951	AK4	33:43,9
125 Finisher (111 Männer / 14 Frauen)					



Jan, Peter - Gaißacher Berglauf

04. September 2011: Achenseelauf

Anita und Margit waren traditionell beim Achenseelauf am Start, diesmal nahm auch Stefan daran teil. Anita konnte ihre Altersklasse gewinnen, Margit belegte Platz 2.

12. Achenseelauf – 23.2 km Lauf – 520 Hm - 04. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
39	2	Margit Paternoster	1954	W55	2:12:39
44	1	Anita Caspari	1947	W60	2:15:45
<i>Herren</i>					
225	47	Stefan Werkmeister	1966	M40	2:00:06

931 Finisher (736 Männer / 195 Frauen)



Margit - Achenseelauf



Anita – Achenseelauf

04. September 2011: OMV Halbmarathon Altötting

Walter und Ernst liefen den Halbmarathon in Altötting.

20. OMV Halbmarathon Altötting – 21.1 km - 04. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
314	10	Walter Grösch	1955	M55	1:41:53
850	43	Ernst Beldzik	1952	M55	2:14:06
1224 Finisher (938 Männer / 286 Frauen)					

04. September 2011: Seelina Teamchallenge, Moosbach am Rottachsee

Teamchallenge am Rottachsee - einer läuft, einer fährt MTB, das Ganze abwechselnd und dreimal - das klang interessant und nach einem schönen Sonntagsausflug. Die Bilder der Strecken auf der Webseite sahen eher harmlos aus, auch wenn bei der Radstrecke "anspruchsvoll" und 6 % Wiese, 4 % Trail stand. Die Verteilung war klar - Jürgen fährt MTB, Katrin läuft.

3 Tage vor dem Bewerb stellte sich heraus, daß ein Sportsfreund aus Kaufering die Challenge schon einmal mitgemacht hatte - da war schon von einer recht schwierigen Radstrecke und einer auch nicht ganz einfachen Laufstrecke die Rede. Also fuhren wir an einem ordentlich schwülwarmen Tag vorsichtshalber sehr zeitig los, um die beiden Strecken gemeinsam abfahren und ablaufen zu können und so zu wissen, was dem anderen bevorstand. Das war gut, denn die Radstrecke hatte es wirklich in sich und ließ uns schon beim Erkunden ordentlich schwitzen: harmlos über die Wiese am Sportplatz ging es los, dann ging es abrupt kurz steil hinunter über Wurzelwerk auf einen kurzen Trail (1. Abstiegsstelle), weiter über Wiese, kurz bergab auf Asphalt, wieder scharf links auf einen Trail, diesmal mit Bachüberquerung auf einem Brett mit anschließendem Hanganstieg (2. Abstiegsstelle), wieder Wiese, zur "Erholung" Asphalt mit einem langen, sehr steilen Anstieg, kurz geradeaus, ein zweiter längerer steiler Anstieg, Wiese, einen Schotterweg bergab - der Rest immer wieder bergauf und bergab, aber besser zu fahren. Das Gute: die Abfahrten waren bis auf den Schotterteil ok, sogar Katrin traute sich herunter, war aber ansonsten heilfroh, daß sie nur Laufen mußte. Die Laufstrecke war vergleichsweise harmlos, ein flacherer Anstieg auf dem 1. km, viel bergab auf dem 2, die letzten 1,35 km dafür mit schöner Steigung - aber alles gut machbar. Sowohl Rad als auch Laufstrecke liefen teilweise am See entlang und boten schöne Blicke auf den Grünten und die herrliche Allgäuer Landschaft - für die wir aber nur beim Aufwärmen und hinterher beim Cool Down im See einen Blick hatten.

37 Teams und 7 Einzelstarter stellten sich der Herausforderung bei wirklich sehr warmen Temperaturen, bunt gemischt, von wirklichen MTB Cracks bis hin zu normalen Leuten wie uns. Zentrum des Geschehens war der Sportplatz des TSV Moosbach, auf dem sich die Wechselzone und eine sehr gute Athletenverpflegungsstelle befand - das Rennen wurde von einem Trecker-Anhänger aus sehr nett kommentiert. Zuerst gingen die Läufer im Massenstart auf die Strecke, den Start"schuß" gab eine große Kuhglocke. Sie übergaben auf die Radler, jeder absolvierte seine Strecke dreimal. Die ersten Radler übergaben schon nach einer Gesamtzeit von 26 Minuten wieder an den Läufer. Zwischendurch hieß es die Wartezeit gut zu überbrücken: viel trinken, in Bewegung bleiben, herunterkühlen - so trabte Katrin Runden um den Sportplatz, Jürgen fuhr Runden auf dem Rad, damit der erneute Start gut lief. Jeder war irgendwie froh, wenn der andere wieder auftauchte, auch wenn beim Wechsel keine Zeit zum Austausch der gemachten Erfahrungen blieb.

In der zweiten und dritten Runde machten wir noch etwas Boden gut, Katrin guckte sich Läufer aus, an die sie sich allmählich "heransaugte". Dramatisch der Zieleinlauf: Jürgen kam im Tross mit 2 weiteren Radlern, war gehandicapt durch eine leicht defekte Bremse, die das Rad beim Fahren bremste und mußte auch nach dem Abstieg beim kruzigen Laufstück zur Zielmatte alles geben. Am Ende waren wir exakt zeitgleich mit einem der Verfolger, der andere 1 Sekunde dahinter - puh.

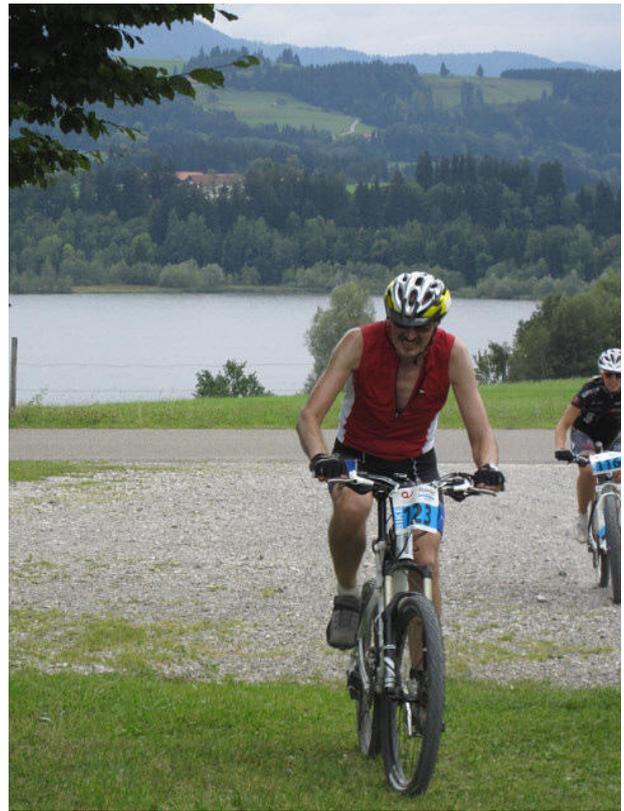
Ein kurzes Schwimmen im herrlich kalten Rottachsee kühlte die erhitzten Gemüter wieder ab, bei einem Weißbier genossen wir den Blick auf Grünten und Landschaft und die letzte regenfreie Stunde. Insgesamt eine liebevoll organisierte, familiäre Veranstaltung, die man nur weiterempfehlen kann, vorausgesetzt einer aus dem Team liebt anspruchsvolle MTB-Strecken. Jürgens Kommentar am Morgen danach: freiwillig würde ich solche Strecken nicht fahren, da muß man schon den Kopf ausschalten, 12 Stunden später war die Strecke immer noch schwierig, aber eine Wiederholung nicht ausgeschlossen ...

Katrin Mattusch

4. Seelina Teamchallenge Moosbach – 3x abwechselnd 3.35 km Laufen / 8.5 km MTB - 04. September 2011											
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf1	Rad1	Lauf2	Rad2	Lauf3	Rad3	Ges.Zeit
<i>Gesamt</i>											
28	5	Katrin Mattusch & Jürgen Lass	1967 1961	MixedB	16:11	23:52	16:30	24:35	16:14	24:38	2:02:00
37 Finisher Teams											



Jürgen & Katrin - Teamchallenge Moosbach



Jürgen - Teamchallenge Moosbach



Wechsel Jürgen auf Katrin - Teamchallenge Moosbach, Bild © TSV Moosbach

04. September 2011: Challenge Walchsee-Kaiserwinkel (1,9 km / 90 km / 21 km)

Bei idealen äußeren Bedingungen und Top Organisation in einer traumhaften Gegend nahmen Helmut und Susanne Grammer am Kaiserwinkel Triathlon am Walchsee teil. Es waren 1,9 km Schwimmen im Walchsee, 90 km Radfahren auf einer Strecke mit Steigungen von bis zu 12 % (und das gleich zweimal zu durchfahren) und ein Halbmarathon auf einer welligen Strecke mit malerischen Ausblicken auf Kaisermassiv und Walchsee zu bewältigen.

Den beiden gelang persönlich ein schöner Abschluß des Triathlonjahres: Susanne wurde 3. in ihrer Altersklasse. Für Helmut hat sich das Triathlonjahr zum Besseren gewendet, er konnte die Familienrangordnung "wiederherstellen", auch wenn es immer noch 2:1 für Susanne steht. Eigentlich schade, daß die Saison zu Ende ist - das hätte noch spannende Familienwettkämpfe gegeben ...

Challenge Walchsee-Kaiserwinkel – 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21 km Lauf - 04. September 2011										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 78	3	Susanne Grammer	1960	TW50	36:28	03:20	3:03:17	08:24	2:11:09	6:02:41
Herren 420	23	Helmut Grammer	1960	TM50	42:13	03:46	2:52:43	03:19	1:54:46	5:36:49
804 Finisher (698 Männer / 106 Frauen)										



Susanne - Challenge Walchsee-Kaiserwinkel

10. September 2011: Arcobräu Staffel-Marathon in Moos

Bei diesem Bewerb laufen 4 Teammitglieder abwechselnd auf einer 2110 m langen Runde, jeder kommt 5x zum Einsatz. Die schnellste Staffel gewinnt einen sehr attraktiven Preis: 1 Jahr lang Freibier von Arcobräu! Ernst konnte mit seinen Kameraden in der Altersklasse ab 181 Jahre den 2. Platz belegen.

5. Arcobräu Staffel-Marathon – 42.195 km Staffellauf - 07. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 10	2	Ernst Beldzik's Team	1952	M181	2:56:43
28 Finisher Teams (18 Männer / 1 Frauen / 11 Mix)					

10. September 2011: Reebok Women's Run München

Gabi Heigl nahm am Reebok Woman's Run im Olympiapark München teil.

Reebok Women's Run – 8 km Lauf - 10. September 2011		
Platz	Name	Zeit
<i>Gesamt</i> 24	Gabi Heigl	38:29
1087 Finisherinnen		

11. September 2011: Tölzer Isarlauf

Ernst kämpfte sich beim Isarlauf bei Temperaturen von fast 30°C und hoher Luftfeuchtigkeit auf der 30 km Strecke, welche für ihn unfreiwillig etwas länger war, ins Ziel. *Hier der Bericht von Ernst:*

Beim Isarrun in Bad Tölz über 30 km (für mich wurden es unfreiwillig mindestens 33 km!) machte mir nicht nur die Hitze (29°) sehr zu schaffen. Was ich auf dem Rückweg erlebt habe, war ein Alptraum und das Schlimmste, was mir bei einem Lauf je widerfahren ist! Ein paar Scherzbolde, die das Ganze wohl für witzig hielten, hatten Markierungen u. Wegweiser versetzt, sodass ich ab einem gewissen Punkt erst einmal mehrere Kilometer in die falsche Richtung lief, was auf Anhieb aber auch nicht erkennbar war. Als ich das bemerkte, wobei schon vor diesem Irrweg kein Streckenposten mehr präsent war, den ich hätte fragen können, hatte ich schon rd. 1/4 Std. verloren und musste diese zusätzliche Strecke ja auch wieder zurücklaufen. An einer Wegscheide waren sämtliche logisch erscheinenden Wegvarianten mit Bändern usw. mehrfach abgesperrt. Im Nachhinein weiß ich, dass einer dieser verbarrikadierten Wege richtig gewesen wäre. Da ich auf meinem dann mühsam selbst gesuchten Weg zurück ans Isarufer - es erwies sich später leider als die falsche Seite - im Endeffekt wegen nicht enden wollendem und immer dichter werdenden Gebüsch den Uferbereich schließlich verlassen musste, blieb mir nichts anderes übrig, als ohne ohne einen Tropfen Wasser in sengender und vom Asphalt zurückgeworfener Gluthitze viele Kilometer an der stark befahrenen B13 entlangzulaufen. Die nächste Brücke, die mich ans richtige Ufer und auf die reguläre Laufstrecke zurückgeführt hätte, kam dann erst in Bad Tölz. Es war die Hölle!! Bei Gaißach war es mir dann wenigstens möglich, auf den Radweg an der anderen Straßenseite zu wechseln, aber viel geholfen hat das auch nicht mehr. In Bad Tölz habe ich mich später irgendwie durchgefragt und habe tatsächlich ein paar Hundert Meter vor dem Ziel auf die Reststrecke zum Zieleinlauf zurückgefunden.

5. Tölzer Isarlauf - 30 km Lauf - 11. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 107	16	Ernst Beldzik	1952	M55	3:54:34
143 Finisher (108 Männer / 35 Frauen)					

11. September 2011: Glonner/Kastenseeener 1/10 Triathlon (0,4 km / 18 km MTB / 4 km)

Einer dieser Chaostage, an denen alles schiefgeht! :(- Marietta war mit ihrem 3. Platz in Glonn zu Recht nicht zufrieden. Ich hab doch bei dem kleinen Crosstriathlon mit Mountainbike in Glonn mitgemacht. Es hätte so schön sein können, wenn ich mich nicht kurz vor Schluss der Radstrecke an einer Abzweigung verfahren hätte, mangels Streckenposten, der anscheinend Pipi machen war, auf jeden Fall bin ich noch eine riesige zusätzliche Schleife gefahren. Bis ich bemerkt hatte, dass hinter mir keiner mehr kommt, obwohl mich nur 2 Frauen überholt hatten, war es schon zu spät. Ich musste auf einen Autofahrer warten, dem ich winkend erklärte, dass ich ein größeres Problem hatte. Ja, zum Kastensee geht's immer geradeaus da rauf, sagte er. Dazu muss man wissen, dass die Gegend um Glonn sehr hügelig ist. Als ich endlich nach geschätzten 10 Minuten in der Wechselzone ankam, ließ ich meinen Ärger und Frust gleich an einem Offiziellen aus, dann lief ich resigniert mit meinem Radl zu meiner Wechselkiste, überlegte mir kurz, ob es noch Sinn macht zu laufen, dann gab ich mir einen Ruck und lief los.

Diese ganze Veranstaltung war schon recht komisch. Die Schwimmstrecke war um einiges länger als 400 m, das hab ich vorher schon gesehen und das sieht man auch an den anderen Zeiten. Der Veranstalter gab nachher zu, als ich auch ihn diesbezüglich anschnauzte, dass die Bojen in der Nacht "wegschwammen" und es jetzt wohl 500 m wären. Tsss! Der Hammer war auch, dass es nur vor der Veranstaltung Tee aus Kanistern gab, die irgendwann leer waren. Kein Kuchen, keine Getränke nachher, einfach nichts. Das Seerestaurant war, wie der See auch bei dem heißen Wetter gerammelt voll mit Badegästen und die Bedienungen liefen wie aufgeschreckte Hühner durch die Gegend, weil ihnen anscheinend das „Material“ ausging. Es war auch kein Kiosk da, meine 2.Trinkflasche hatte ich zu Hause vergessen. Bald bekam ich schlimmes Kopfweh, es war ja wirklich sehr heiß.

Der Tag war so bescheiden, der 3.Platz ist für mich keine Freude gewesen, sorry, aber da war soviel mehr drin.

Marietta Schuster

5. Glonner/Kastenseeener 1/10 Triathlon – 0.42 km Schwimmen - 18 km MTB - 4 km Laufen – 11. September 2011

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 23	3	Marietta Schuster	1961	W50/55	8:23	48:49	20:01	1:17:23

185 Finisher (129 Männer / 50 Frauen / 6 Jugendliche)



Marietta – Glonner/Kastenseeener Triathlon

11. September 2011: Memminger Altstadtlauf

Auf dem Rückweg vom Bodensee-Radmarathon am Samstag lag Memmingen auf der Strecke - der Altstadtlauf war ein Grund, wieder einen weißen Fleck auf unserer Allgäu-Landkarte zu tilgen. Stadtbesichtigung der etwas anderen Art: auf 6 Runden durch die Altstadt hatten wir die Gelegenheit, immer wieder neue Details zu entdecken und schonmal nach einer Wirtschaft für den gemütlichen Teil danach Ausschau zu halten. Der Vorteil der flachen, schnellen Strecke wurde durch die Hitze etwas zunichte gemacht, aber das ging ja allen so. Wir lieferten uns in einem starken Läuferfeld ein kleines Familienrennen mit verwirrendem Ausgang: Jürgen war einen halben Schritt vor Katrin im Ziel, aber offensichtlich mit dem falschen Fuß, denn Katrins Chip löste früher aus - also Gleichstand. Mit einer Platzierung hatten wir eigentlich nicht gerechnet und waren umso überraschter, festzustellen, daß Katrin 3. in ihrer Altersklasse wurde.

Katrin Mattusch

Memminger Altstadtlauf – 5820m Lauf – 11. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 17	3	Katrin Mattusch	1967	W40	28:12
Herren 120	23	Jürgen Lass	1961	M50	28:12
245 Finisher (184 Männer / 61 Frauen)					



Katrin - Memminger Altstadtlauf

17. September 2011: Hörnle Berglauf

Bei einem Berglauf kann man nie so genau vorhersagen, was einen erwartet...

Ein wichtiger Faktor ist natürlich das Wetter, welches in den Bergen unberechenbarer ist als bei einem normalen Stadtlauf. Gut trainiert hatten wir 3 (Katrin, Jürgen und Peter) auf jeden Fall, am Tag vor dem Wettkampf waren wir deshalb sehr zuversichtlich. Am nächsten Morgen sah es schon anders aus: Jürgen und Peter waren fongeschädigt und kämpften mit heftigen Kopfschmerzen. Katrin fühlte sich auch nicht besonders toll. Mit 24°C war es für einen Berglauf außerdem eindeutig zu warm.

Aber egal, wir machten uns auf den Weg nach Bad Kohlgrub, um zum dritten Mal in Folge beim Hörnle Berglauf zu starten. Peter war es eine gute Stunde vor dem Start noch ziemlich schlecht, er war sich gar nicht mehr sicher, ob es sinnvoll sei mitzulaufen. Katrin ging es auch nicht ideal, nur Jürgen war wie immer guter Dinge - bis wir ihm sagten, dass er 644 Höhenmeter überwinden muss, das hatte er so nicht auf der Rechnung.

Nach dem Einlaufen ging es uns besser, nur die Wärme beunruhigte uns noch etwas. Aber jetzt war ohnehin alles egal und irgendwie würden wir schon hinaufkommen. Der erste Kilometer ging noch recht gut, nach weiteren 500 m und der ersten ernsthaften Steigung mochten zumindest Katrin und Peter nicht mehr so recht, zumal hier um uns herum bereits Läufer anfangen zu gehen. Mit Willenskraft ist aber vieles möglich und so kämpften wir uns die ersten 3 Kilometer den Berg hinauf. Ab hier lief es bei Peter besser, obwohl es immer steiler wurde. Auf den steilsten 1,5 Kilometern im oberen Streckenteil machte es ihm richtig Spaß, der Körper funktionierte wie eine gutgeölte Maschine und er konnte einiges von der weiter unten verlorenen Zeit gutmachen. Sein Ziel, die 50 min Marke zu knacken schaffte er zwar nicht, aber immerhin wurde es seine zweitbeste Hörnle Zeit.

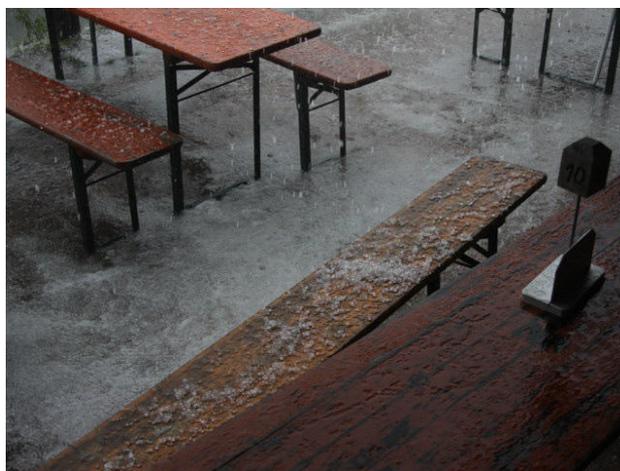
Jürgen lief ein wirklich gutes Race, seine bisher beste Hörnle Zeit war der verdiente Lohn. Katrin war ab km 3 ganz gut im Rennen, kam aber diesmal nicht an Jürgen heran, was sie natürlich wurmte. Dafür leistete sie Ziehdienste für 2 andere Läufer hinter ihr und lief die Strecke komplett durch, obwohl rundherum schon viele gingen.

Mit der Zeit war sie nicht so zufrieden, aber es gibt halt Tage, wo es einfach nicht geht. Beim Umziehen versuchte dann auch noch eine Kuh, ihre Laufsachen zu fressen, vermutlich, weil sie so schön salzig waren. Kuhexperte Jürgen war leider gerade weiter oben mit Umziehen beschäftigt, aber ein kurzes "Gespräch von Frau zu Frau" überzeugte die Kuh, woanders weiter nach Futter zu suchen.

Noch war das Wetter schön, sonnig und warm und wir setzten uns mit einem Weißbier gemütlich vor die Hütte. In der Ferne sah man allerdings aus Richtung Unterammergau ein Unwetter heranziehen. Die Hälfte vom Weißbier schafften wir noch, dann brach ein Gewitter mit Hagel und heftigem Regen über das Hörnle herein. Nach kurzer Zeit war hier oben alles zentimeterdick mit Hagelkörnern bedeckt. Glücklicherweise währte das Ganze nicht sehr lang, sogar die Hörnlebahn nahm noch einmal den Betrieb auf, so dass wir nicht zu Fuß den Berg hinunter mussten. Kaum unten angekommen brach erneut ein Gewitter los und die Rückfahrt nach München war bei heftigstem Regen dann recht anstrengend.

Peter und Katrin Mattusch

30. Hörnle Berglauf – 6.9 km - 644 Höhenmeter - 17. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 11	4	Katrin Mattusch	1967	W40	54:53,4
<i>Herren</i> 57	10	Peter Mattusch	1962	M45	50:51,1
65	11	Jürgen Lass	1961	M50	53:30,2
88 Finisher (74 Männer / 14 Frauen)					



Unwetter nach dem Hörnle Berglauf



Peter, Jürgen - Hörnle Berglauf

Katrin, Peter - Hörnle Berglauf



Jürgen, Peter und Katrin - Hörnle Berglauf

18. September 2011: Karlsfelder Seelauf

Trotz des schlechten Wetters erreichten die Schwächer sehr gute Platzierungen in den Altersklassen. Susanne gewann die W50 vor Marietta, Helmut wurde Dritter in der M50.

34. Karlsfelder Seelauf – 10 km Lauf - 18. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
6	1	Susanne Grammer	1960	W50	48:16
22	2	Marietta Schuster	1961	W50	53:50
<i>Herren</i>					
31	3	Helmut Grammer	1960	M50	43:12,1
99	13	Ernst Beldzik	1952	M55	57:04
166 Finisher (119 Männer / 47 Frauen)					



Susanne, Marietta, Helmut – Karlsfelder Seelauf

18. September 2011: Tegernseelauf

Einige Athleten aus dem Triathlon Nachwuchs nahmen am verregneten Tegernseelauf teil.

Tegernseelauf – 10 km Lauf - 18. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
101	7	Carolins Fischer	1998	Wu20	55:54,4
177	12	Marina Hartmann	1997	Wu20	59:44,1
<i>Herren</i>					
37	5	Felix Siebler	1995	Mu20	42:27,0
42	9	Dominik Hartl	1997	Mu25	43:40,6
744 Finisher (379 Männer / 365 Frauen)					

24. September 2011: Oberhachinger Herbstlauf

Ernst war beim Oberhachinger Herbstlauf unterwegs.

15. Oberhachinger Herbstlauf - 10 km Lauf - 24. September 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 68	4	Ernst Beldzik	1952	M55	54:45,9
138 Finisher (95 Männer / 43 Frauen)					

02. Oktober 2011: Köln Marathon

Walter und Ernst überstanden die "Hitzeschlacht" von Köln. Bei 27 Grad, Sonne und der späten Startzeit (11:30 Uhr) war es keine leichte Angelegenheit in Köln, trotz der Karnevalsstimmung - umso höher ist die von Walter erzielte Zeit zu bewerten. Ernst zeigte wie immer großen Kampfgeist und kann ebenfalls zufrieden sein.

Köln Marathon – 42.195 km Lauf - 02. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 777	19	Walter Grösch	1955	M55	3:37:30
4159	238	Ernst Beldzik	1952	M55	5:14:18
5487 Finisher (4394 Männer / 1093 Frauen)					

03. Oktober 2011: Gilching Läufer

2 Jugendliche und 7 Erwachsene stellten sich der Herausforderung, bei recht warmen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit den Steinberg in Gilching einmal (auf der 5 km Strecke) bzw. zweimal (auf der 10 km Strecke) zu bezwingen. Unsere Athleten kamen alle ohne Probleme durch, was man leider nicht von allen Läufern sagen konnte – einige kollabierten kurz vor oder nach dem Ziel und mussten ärztlich betreut werden.

Die Strecke in Gilching ist schon anspruchsvoll, ca. 60 Höhenmeter pro Runde auf wechselndem Belag – von Asphalt über Schotter und Waldwege bis zur Wiese ist alles dabei. Wenn man auf einem Rundkurs bergauf läuft muss man natürlich auch wieder hinunter. Zwar wird ab diesem Jahr die „gefürchtete“ Wurzelbergabpassage nicht mehr gelaufen (was zumindest von Peter sehr bedauert wurde), aber auf der Straße steil den Berg hinab ist auch nicht ganz ohne.

Die von den Triathleten des TV Planegg-Krailling erreichten Zeiten (wobei man hier beachten muss, dass die Strecken länger waren als angegeben – die 5 km waren tatsächlich gute 5,1 km lang, die 10 km ca. 10,25 km) und Platzierungen können sich sehen lassen: Beim 5 km Lauf wurde Carla Wagner 2. bei den Schülerinnen W15 und Felix Siebler gewann in der Klasse Männliche Jugend B.

Auf der 10 km Strecke war Katja Kanngiesser-Wagner die drittschnellste Frau insgesamt und Schnellste in der W40, Katrin Mattusch belegte Platz 2 in dieser Altersklasse. Marietta Schuster konnte die AK W50 gewinnen, vor Birgit Hartmann. Stefan Werkmeister erreichte den dritten Platz in der stark besetzten AK M45 und Jürgen Lass wurde 2. in der M50.

Gilching Läufer – 5 km Lauf – ca. 60 Hm - 03. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 2	1	Felix Siebler	1995	MJB	20:22
10	2	Carla Wagner	1996	W15	26:23
15 Finisher (9 Schüler / 6 Schülerinnen)					

Gilching Läufer – 10 km Lauf – ca. 120 Hm - 03. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 13	3	Stefan Werkmeister	1966	M45	44:02
25	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	46:36
39	10	Peter Mattusch	1962	M45	49:43
54	2	Jürgen Lass	1961	M50	52:32
57	2	Katrin Mattusch	1967	W40	53:03
67	1	Marietta Schuster	1961	W50	55:55
76	2	Birgit Hartmann	1960	W50	59:13
81 Finisher					



Carla, Felix – Gilching Läufer, Bilder © TSV Gilching-Argelsried



TV Planegg-Krailling – Gilching Läufer



Start – Gilching Läufer



Marietta, Birgit – Gilching Läufer, Bild Marietta © TSV Gilching-Argelsried



Katja, Stefan – Gilching Läufer



Peter, Katrin – Gilching Läufer

08. Oktober 2011: Starnberger Landkreislaf

Beim 27. Starnberger Landkreislaf, welcher in diesem Jahr in Feldafing ausgetragen wurde, waren 4 Teams des TV Planegg-Krailling dabei. Neben der Damen- und Herrenmannschaft aus der Triathlonabteilung ging eine Mannschaft aus dem Triathlon Nachwuchs sowie ein Mixed Team an den Start.

Die Wetterprognosen für den Wettkampftag waren sehr schlecht, leider erwiesen sie sich als richtig. Temperaturen zwischen 2°C und 4°C sowie Regen, Wind, Graupel- und Schneeschauer, dazu die entsprechenden Bodenverhältnisse mit aufgeweichten und teils schlammigen Wegen und Wiesen – es war also das komplette Programm der Grausamkeiten geboten. Aber einen richtigen Sportler kann so etwas nicht schrecken, spätestens wenn man den Staffelstab in der Hand hält ist das egal und man gibt sein Bestes.

Die Ergebnisse sprechen für sich: Unsere Damenmannschaft erreichte Platz 4 in der Landkreiswertung (Vorjahr Platz 5), die Herren kamen auf Platz 8 in der Landkreiswertung (Vorjahr Platz 9). Da die vorderen Plätze in der Regel von reinen Laufspezialisten wie z.B. der LG Würm-Athletik belegt werden, sind die Resultate unserer beiden Teams wirklich hoch einzuschätzen. Man darf auch nicht vergessen, dass viele unserer Athleten nicht mehr ganz so jung sind – auch wenn man es ihnen natürlich nicht ansieht. Den Männern gelang es immerhin, den Altersdurchschnitt des Teams von 45,3 Jahren (2010) auf 43,9 Jahre zu senken.

Wenn wir schon einmal beim Thema „Alter“ sind: In unserem Mixed Team hatten wir die Freude, den Feldafinger Lokalmatador Gerhard Krauss als Starter begrüßen zu dürfen. Gerhard ist ja weit über die Grenzen von Feldafing hinaus bekannt und die meisten werden auch von seinen sportlichen Erfolgen gehört haben, heute war er mit 83 Jahren der älteste Teilnehmer im großen Starterfeld - aber bei Weitem nicht der Langsamste. Das Mixed Team wurde kurzfristig zusammengestellt und war wirklich bunt gemischt, hat sich aber gut behauptet.

Nicht vergessen wollen wir unser Kinder- und Jugendteam aus dem Triathlon Nachwuchs, welches den 10. Platz in der Wertung der Kinderstaffeln belegte.

Wer einmal an einem Starnberger Landkreislaf teilgenommen hat weiß, dass dies wirklich ein tolles Erlebnis ist. Auch in diesem Jahr war es (trotz der widrigen Witterungsverhältnisse) wieder eine gelungene und sehr gut organisierte Veranstaltung. Aufgrund des Wetters funktionierte allerdings die Zeitmessung nicht richtig, so dass die offiziellen Etappenzeiten der einzelnen Läufer mit Vorsicht zu genießen sind, teilweise sind diese völlig falsch. Aber letztendlich sind Zeiten nicht so wichtig, was zählt ist der Teamgedanke, der Zusammenhalt in einer Mannschaft und einem Verein sowie die Freude am Sport.

27. Starnberger Landkreislaf – 45.2 km Staffellauf – 08. Oktober 2011				
Platz	Platz	Platz	Team	Zeit
<i>Gesamt</i> 38	<i>Damen Gesamt</i> 5	<i>Damen Landkreis</i> 4	TV Planegg-Krailling Damen	3:11:32,48
<i>Gesamt</i> 10	<i>Herren Gesamt</i> 10	<i>Herren Landkreis</i> 8	TV Planegg-Krailling Herren	2:51:52,52
129	99	93	TV Planegg-Krailling "Gut Gemixed"	3:44:07.34
<i>Gesamt</i> 94	<i>Kinder Gesamt</i> 10	<i>Kinder Landkreis</i> 9	TV Planegg-Krailling Triathlon Kinder	3:33:41,49
174 Finisher Staffeln				



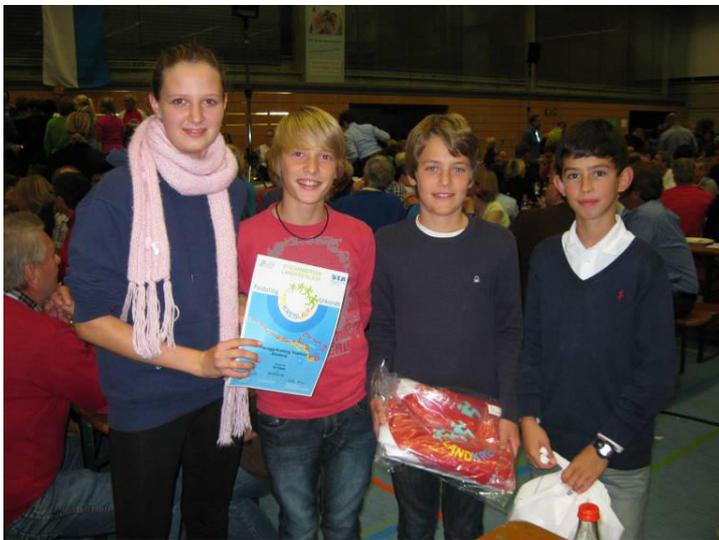
Damenmannschaft TV Planegg Krailling – Starnberger Landkreislaf



Gerhard Krauss – Starnberger Landkreislaufl



Katja – Starnberger Landkreislaufl



TV Planegg-Krailling Jugend – Starnberger Landkreislaufl



Jan mit Landrat Karl Roth – Starnberger Landkreislaufl

09. Oktober 2011: München Marathon und Halbmarathon

Beim München Marathon sind Ernst Beldzik auf der Marathon-Strecke und Susanne Grammer, Claudia Juretzki und Hans Moock auf der Halbmarathon-Strecke gut ins Ziel gekommen.

Ernst absolvierte nach Köln den 2. Marathon innerhalb von 7 Tagen: *Sein Kommentar*: "Es war knochenhart, aber ich habe das Ziel erreicht. Seltsamerweise war es weniger die Muskulatur, als mein Herz- und Kreislaufsystem, das mich fast zur Aufgabe gebracht hätte. Wenn es nicht um eine Wette und den guten Zweck (Sport für Spenden) gegangen wäre, hätte ich gestern zwischen km 33 und 34 das Weite gesucht."

Susanne lief im Halbmarathon eine tolle neue Bestzeit und wurde in einem starken Feld 6. von 120 Frauen in ihrer Altersklasse! Wenn das so weitergeht, muss sich Helmut ganz schön ranhalten, um weiterhin ab und zu "Zugpferd" spielen zu dürfen ...Aber immerhin war auch Helmut schnell unterwegs, diesmal als Staffelläufer für seine Firma.

Hans Moock lief den Halbmarathon als "Hase" für Claudia, die verletzungsbedingt eine lange Pause hinter sich hatte und nun langsam wieder in Schwung kommt.

München Marathon – 42.195 km Lauf - 09. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 3733	203	Ernst Beldzik	1952	M55	4:59:38
4766 Finisher (3896 Männer / 870 Frauen)					

München Halbmarathon – 21.1 km Lauf - 09. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 104	6	Susanne Grammer	1960	W50	1:44:45
1012	167	Claudia Juretzki	????	W40	2:10:59
<i>Herren</i> 2867	148	Hans Moock	1956	M55	2:10:58
4925 Finisher (3316 Männer / 1609 Frauen)					

15. Oktober 2011: Simssee Halbmarathon

Eigentlich wollten wir schon den ganzen Sommer in die Gegend um den Chiemsee fahren, um uns die König-Ludwig Ausstellung anzusehen. Aber einfach so, ohne wenigstens einen kleinen Bewerb als Anlass, geht das ja bei uns Sportlern nicht. Kurz vor dem letzten Ausstellungswochenende wälzte ich noch einmal sämtliche Laufkalender und fand den Simssee-Halbmarathon, der mit einer netten Ausschreibung lockte sowie neben einem Lauf um den Simssee mit tollem Blick auf die Chiemgauer Bergwelt auch noch eine anschließende Kirta (es war Kirchweih) am Abend bot.

Also packten wir neben Laufsachen und Wanderschuhem auch noch Dirndl und Lederhose ein und machten uns auf den Weg, um unseren 8. Halbmarathon in diesem Jahr in Angriff zu nehmen. Bei strahlendem Sonnenschein, aber frostigen 3 °C und Wind wurden wir auf die Strecke geschickt - Jürgen mit Rückenschmerzen als Handicap, so dass er den Bewerb als gemütlichen Trainingslauf nutzte, ich mit ganz guten Beinen, so dass ich Jürgen mal davonlaufen durfte. Die Strecke geht ein wenig wellig um den Simssee herum, außer der schönen Landschaft unterwegs auch immer wieder Stimmungnester in den kleinen Ortschaften. Man sollte sich aber seine Kräfte gut einteilen, denn das dicke Ende kommt etwa bei km 18,5: mehr als 1 km geht es am Ende bergauf, etwa 75 Höhenmeter sind zu bewältigen. Zur Unterstützung gibt es Musik aus Lautsprechern nach etwa der Hälfte des Anstiegs und eine Trommelband auf dem letzten Drittel, so dass man die letzten Kräfte mobilisieren kann und nach oben getragen wird.

Vor Beginn der Festlichkeiten im Festzelt belohnten wir uns mit einer Kirchweih-Gans, dann ließen wir den Abend gemütlich bei Musik und Bier ausklingen. Eine wirklich empfehlenswerte, familiäre Veranstaltung.

Katrin Mattusch

4. Simssee Halbmarathon – 21.1 Lauf – ca. 175 Hm - 15. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 27	6	Katrin Mattusch	1967	W40	1:55:59
<i>Herren</i> 255	27	Jürgen Lass	1961	M50	2:09:31
388 Finisher (295 Männer / 93 Frauen)					



Jürgen – Simsee HM, Bild © Hans Munz



Katrin – Simsee HM, Bild © Hans Munz

23. Oktober 2011: Sonthofer Hoflauf

Katrin, Jürgen und Peter nutzten einen herrlichen Herbsttag, um in Sonthofen die Berglaufssaison zu beenden. Katrin hatte beim Stöbern nach Laufterminen im Internet einen Berglauf aus der Kategorie „klein, aber extrafein“ entdeckt – den Sonthofer Hoflauf. Nähere Informationen waren bis etwa 2 Wochen vor dem Bewerb nicht zu bekommen, wir wussten nur, dass der Start in Sonthofen sein und die Strecke über 4,8 km mit ca. 410 Höhenmetern auf eine Alm führen sollte. Man kann die Distanz aber auch auf dem Mountainbike zurücklegen. Veranstaltet wird das Ganze vom Skiclub Sonthofen. Da stabiles und gutes Wetter vorhergesagt war beschlossen wir, die Berglaufssaison in diesem Jahr in Sonthofen ausklingen zu lassen.

Da Peter den weitesten Anreiseweg hatte, musste er bereits um 5 Uhr aufstehen, bei dichtem Nebel ging es dann fast im Blindflug nach Geltendorf zu Katrin und Jürgen, von dort aus gemeinsam weiter Richtung Sonthofen. Inzwischen hatte die Sonne den Nebel vertrieben, aber es war kalt – minus 3 Grad – was natürlich Diskussionen über die Wettkampfbekleidung auslöste. Peter's Theorie ist „so wenig wie möglich anziehen, sonst holt einen unterwegs der Teufel, wenn es doch wärmer wird.“ Katrin und Jürgen tendieren eher zu etwas mehr. Die Kleiderfrage wurde dann zusätzlich erschwert, als wir unsere „Startnummern“ bekamen – Leiberln wie beim Abfahrtslauf oder Skispringen, bedruckt mit Nummern und Sponsorenlogos. Diese Komplikation führte dann dazu, dass Peter doch etwas zu warm angezogen war und sich im oberen Streckenabschnitt am liebsten die Klamotten heruntergerissen hätte.

Das Starterfeld war klein, 27 Läufer und 16 Mountainbiker, die in einer Extra Wertung auf etwas längerer Strecke fuhren. Da wir die einzigen Teilnehmer von außerhalb waren, wurden wir vom Organisator persönlich begrüßt und auch gefragt, wie wir denn ihren Lauf überhaupt entdeckt hatten, da sie bewusst keine Reklame machen, um die familiäre Atmosphäre zu erhalten.

10:15 Uhr ging es dann los, zuerst auf einer schmalen Straße bergauf, zwischendurch aber immer wieder ebene Streckenteile. Peter konnte die ersten 500m an der Spitzengruppe dran bleiben, musste dann aber mit 3 anderen Läufern abreißen lassen. Nachdem er diese 3 überholt hatte, war auf einmal niemand mehr vor und hinter ihm zu sehen, was an zwei oder drei Abzweigungen den Gedanken aufkommen ließ – bin ich jetzt noch auf dem richtigem Weg? Aber es ging alles gut. Der zweite Kilometer war dann schon steiler, führte nun auch über Wiesen- und steinige Waldwege. Landschaftlich war die Strecke wirklich schön, Almwiesen mit Kühen und voraus der Blick auf die bis auf ca. 1200m herunter schneebedeckten Allgäuer Hochalpen. Der dritte Kilometer war wieder moderater, so dass wir die Ausblicke noch genießen konnten. Aber bei einem Berglauf kommt zwangsläufig irgendwann der Punkt, an dem Schluss mit dem Genuss ist. Heute ziemlich genau nach 3 Kilometern. Ab hier ging es die letzten 1,8 km recht steil bergauf, ohne auch nur den kleinsten ebenen Abschnitt. Zuerst noch im Wald, sogar über ein kurzes vereistes Stück, dann erreichten wir eine schmale asphaltierte Straße, die uns in Serpentin bis zum Ziel am Sonthofer Hof hinauf brachte. Hier standen viele Zuschauer, welche uns mit „Hopp, hopp, hopp“ Rufen anfeuerten. Peter hatte leider keinen unmittelbaren Gegner vor sich und konnte so nur seinen eigenen Willen testen. Katrin und Jürgen liefen weiter hinten noch in einer kleinen Gruppe. Katrin hatte bereits zu Beginn des Laufes mitbekommen, dass sie bei den Frauen an zweiter Stelle lag, der erste Platz war zu weit weg, also war sie bemüht, die anderen Frauen hinter sich zu halten. Dabei vergaß sie allerdings, dass man immer das Motto „Schau niemals zurück, du ersparst dir den Blick ins Chaos“ beherzigen sollte und so konnte ihr Jürgen kurz vor dem Ziel noch davonlaufen. Aber das war nicht so tragisch, denn mit Platz 2 bei den Frauen und Platz 1 in der AK W40/45 schaffte sie ein tolles Ergebnis. Jürgen erreichte Platz 3 in der AK M50/55. Peter kam auf Platz 6 in der wie immer stark besetzten AK M40/45, war mit seiner Zeit aber sehr zufrieden.

Mit Weißbier und einer Brotzeit brachten wir den Mineralstoffhaushalt wieder in Ordnung und stiegen dann nach Sonthofen hinab, wobei wir uns fragten: Das sind wir wirklich alles hochgerannt?

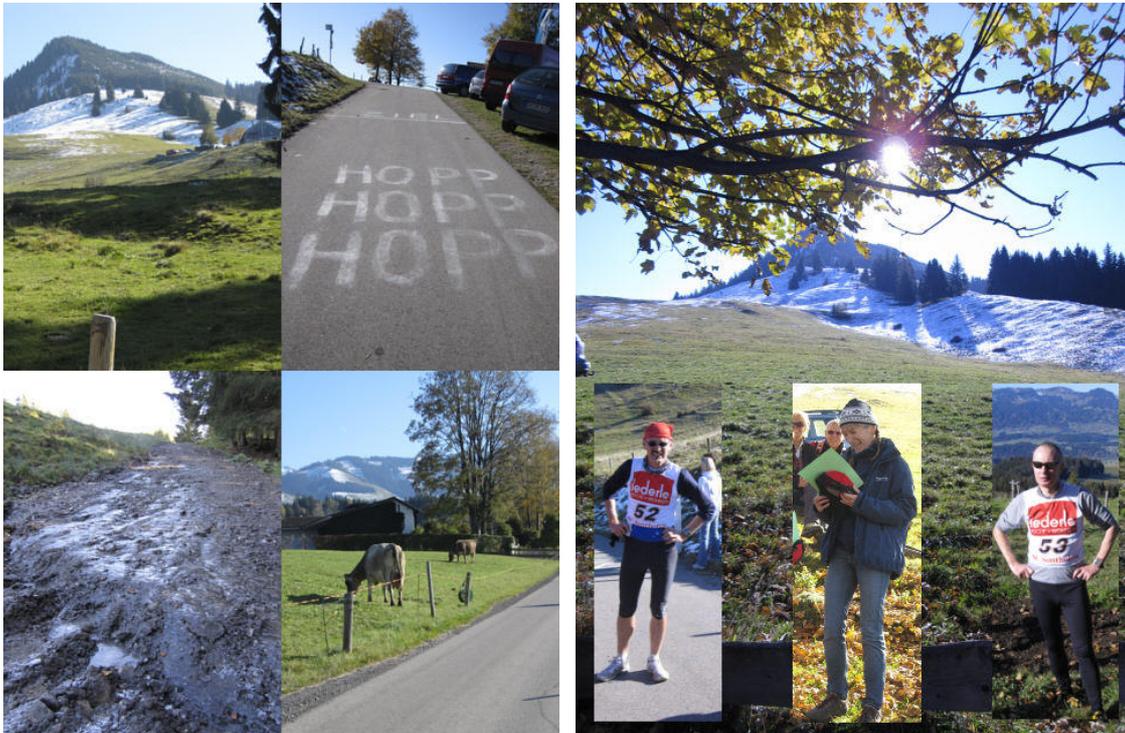
Peter Mattusch

**Sonthofer Hoflauf – 4.8 km - 410 Höhenmeter - Berglauf –
23. Oktober 2011**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
2	1	Katrin Mattusch	1967	W40/45	34:26
<i>Herren</i>					
11	6	Peter Mattusch	1962	M40/45	31:38
15	3	Jürgen Lass	1961	M50/55	34:13
27 Finisher (21 Männer / 6 Frauen)					



Katrin, Peter, Jürgen – Sonthofer Hoflauf



Sonthofer Hoflauf

Jürgen, Katrin, Peter – Sonthofer Hoflauf

23. Oktober 2011: Germeringer Stadtlaufl

Die Schwächler waren in Germering sowohl bei den Junioren als auch bei den Senioren sehr erfolgreich. Julian Hartmann wurde Gesamtsieger beim Kid's Lauf über 1,2 km. Gabi Heigl gewann bei den Frauen auf der 5 km Strecke, dort belegte Carla Wagner Platz 5 und Marina Hartmann Platz 6. Carla und Marina gewannen außerdem ihre jeweilige Altersklasse. Auf der 10 km Distanz lief Katja Kanngieser-Wagner eine sehr gute Zeit und wurde 4. bei den Frauen sowie Siegerin in ihrer Altersklasse. Felix Siebler erreichte mit einer ebenfalls sehr guten Zeit Platz 3 bei der männlichen Jugend. Birgit Hartmann und Jan Heller kamen beide auf Platz 4 in ihrer Altersklasse.

Germeringer Stadtlaufl – 1.2 km Kid's Run - 23. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
1	1	Julian Hartmann	2000	M11	4:55
52 Finisher (22 Schüler / 30 Schülerinnen)					

Germeringer Stadtlaufl – 5 km Lauf - 23. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
1	1	Gabi Heigl	1958	W50	20:26
5	1	Carla Wagner	1996	W15	23:00
6	1	Marina Hartmann	1997	W14	23:15
87 Finisher (36 Männer / 51 Frauen)					

Germeringer Stadtlaufl – 10 km Lauf - 23. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
4	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	42:50
39	4	Birgit Hartmann	1960	W50	54:09
<i>Herren</i>					
37	3	Felix Siebler	1995	MJ	39:15
125	4	Jan Heller	1951	M60	45:24
483 Finisher (373 Männer / 110 Frauen)					



Gabi – Germeringer Stadtlaufl



Julian – Germeringer Stadtlaufl



Katja – Germeringer Stadtlauflauf



Felix – Germeringer Stadtlauflauf

29./30. Oktober 2011: 24h Schwimmen in Haar

Vor 2 Jahren haben wir zum erstenmal an einem 24h Stunden teilgenommen - damals schwammen wir 12.000 m, schliefen aber zwischendurch zu Hause. Seitdem waren wir auf der Suche nach einer Wiederholungsmöglichkeit. Als wir die Ausschreibung für Haar sahen, meldeten wir uns daher sofort spontan an, wegen der Entfernung (80 km von Geltendorf) wollten wir aber diesmal dort übernachten und auch nachts schwimmen.

So ein 24h Schwimmen hat schon eine ganz besondere Atmosphäre - man kommt am Ort des Geschehens an und taucht für 24h ab in eine andere Welt. Die familiäre und perfekte Organisation der Veranstaltung in Haar machte daraus ein ganz besonderes Ereignis. Zum Ruhen und Schlafen gab es eine Turnhalle, die über einen Gang mit der Schwimmhalle verbunden und in 3 Bereiche mit unterschiedlicher Helligkeit und Ruhe abgeteilt war, so dass die Jugendlichen im vorderen Teil ihre trotz des Schwimmens immer noch überschüssige Energie nicht zu zügeln brauchten und wir im hinteren Teil wirklich schlafen konnten. Die ganze Zeit gab es kostenlos Tee und vielfältige Verpflegung zu wirklich kleinen Preisen: von Kuchen über Gulaschsuppe, Nudeln, Wiener bis hin zu einem stärkenden Frühstück. Das war auch gut, denn Schwimmen macht hungrig und nach jedem unserer insgesamt 7 Schwimmdurchgänge aßen wir tatsächlich etwas. Morgens wurde kostenlos eine Massage angeboten - die uns "rettete" und motivierte, noch etliche Bahnen zu ziehen.

Der Schwimmrhythmus ergab sich ganz von selbst: unser Ziel war es, mehr als beim letztenmal zu schwimmen und dabei einmal etwas mehr als die Ironman-Distanz am Stück zu bewältigen. Damit fingen wir an und schwammen zunächst 4,1 km. Gut, dass wir die nicht selbst zählen mussten - jede Bahn hatte, auch die ganze Nacht durch, 2 Zähler, die jede geschwommenen 50 m auf der Startkarte abhakten. Danach machten wir 1 3/4 Stunden Pause und stärkten uns erst einmal mit Nudeln. Es folgten 2,2 km, dann 2 km, danach ein kleines Nickerchen, noch einmal 1,8 km, so dass wir vor der Schlafpause schon 10 km voll hatten. Bei den letzten zwei Durchgängen merken wir, meist auf den zweiten 500 m, unsere Arme, danach wurde es erstaunlicherweise wieder besser. Nach den 10 km waren wir uns nicht mehr sicher ob wir wirklich versuchen sollten, ca. 15 km zu schwimmen, oder ob 13,3 (weil es eine gut klingende Zahl ist) nicht auch genug seien. Aber nach 3,5 Stunden Schlaf sah die Welt schon wieder anders aus und obwohl im ersten Moment die Vorstellung, jetzt noch ca. 3 x zu schwimmen, doch recht komisch war, ging es ohne Probleme, sobald wir wieder im Wasser waren. Für den zweiten Teil verkürzten wir die Schwimmstrecken der einzelnen Durchgänge etwas und fingen mit 1,6 km wieder an. Danach schwammen wir "aus Versehen" doch noch einmal 2,1 km und nach Frühstück und Massage zum Schluss noch 1,4 km. Aus den Ergebnislisten der letzten Jahre hatten wir gelernt, dass glatte 15 km für die Platzierung ungünstig sind, daher schwammen wir noch 200 m mehr. Von der Zeit und den Armen her wären sicher noch 2-3 km möglich gewesen, aber als Brustschwimmer machten sich am Ende die Beine bemerkbar und da wir keine Verletzung riskieren und uns auch noch Steigerungsmöglichkeiten für das nächste Jahr lassen wollten, hörten wir an dieser Stelle auf.

Zum Ausklang gab es eine familiäre Siegerehrung, bei der jeder einzeln nach vorn gerufen wurde und seine Medaille + Urkunde überreicht bekam. Insgesamt wurden in den 24 Stunden von 149 Teilnehmern im Alter von 5 - 69 Jahren 2173 km, 500 km mehr als im Jahr zuvor, geschwommen. Wir sind nächstes Jahr wieder dabei - vielleicht kriegen wir ja eine Mannschaft (mindesten 5 Teilnehmer, gewertet wird die durchschnittliche Anzahl der Gesamt-Schwimm-km) zusammen?

Katrin Mattusch und Jürgen Lass

24h Schwimmen in Haar – 29./30. Oktober 2011				
Platz	Platz	Name	JG	Geschwommene Strecke
<i>Gesamt</i>	<i>Damen</i>			
58	15	Katrin Mattusch	1967	15200 m
	<i>Herren</i>			
58	33	Jürgen Lass	1961	15200 m
149 Finisher (65 Männer / 48 Frauen / 36 Jugendliche)				

30. Oktober 2011: Frankfurt Marathon

Gabi Heigl und Susanne Grammer liefen bei warmen Temperaturen in Frankfurt gute Zeiten und genossen den besonderen Zieleinlauf in der Festhalle.

Frankfurt Marathon – 42.195 km Lauf - 30. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
451	27	Gabi Heigl	1958	W50	3:45:06
891	73	Susanne Grammer	1960	W50	4:00:36
12436 Finisher (10052 Männer / 2384 Frauen)					

30. Oktober 2011: Eibsee Herbstlauf

Beim Eibseelauf sind auf einer Strecke von 12,2 km 370 Höhenmeter zu überwinden - auf den ersten Kilometern. Man hat also praktisch einen kleinen Berglauf zu Beginn, gefolgt von einem schnellen flachen Abschnitt am Eibsee. Rieke war dieser interessanten Herausforderung mehr als gewachsen - Platz 3 in der Frauengesamtwertung sowie Platz 2 in der Altersklasse in einer hervorragenden Zeit sind dafür Beweis genug.

Eibsee Herbstlauf – 12.2 km – 370 Hm - 30. Oktober 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
3	2	Ulrike Mayer-Tancic	1965	W45	55:31,9
153 Finisher (112 Männer / 41 Frauen)					

06. November 2011: Teufelsberg Crosslauf

Bei schönem Wetter hatten sich die Schwächerer sehr zahlreich in der Aubinger Lohe eingefunden. Heute waren 27 Athleten für den TV Planegg-Krailling beim Teufelsberglauf am Start. Damit stellten wir (beide Läufe zusammen gerechnet) 7,35% des gesamten Feldes. Auch die Platzierungen können sich sehen lassen: 1 zweiter Platz in der Gesamtwertung, 3 erste, 2 zweite, 3 dritte, 3 vierte und 4 fünfte Plätze in den Altersklassenwertungen.

Teufelsberg Crosslauf – 4.7 km Lauf – 06. November 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
5	1	Gabi Heigl	1958	W50	20:35
11	3	Carla Wagner	1996	WJB	22:48
12	4	Marina Hartmann	1997	WJB	23:00
<i>Herren</i>					
8	3	Felix Siebler	1995	MJB	17:09
18	8	Dominik Hartl	1994	MJB	18:41
20	9	Maximilian Wechner	1994	MJB	18:48
31	6	Christian Herdin	1968	M40	20:16
45	16	Sebastian Strehler	1997	MJB	22:21
46	17	Pius Krämer	1999	MJB	22:22
50	20	Florian Thomas	1998	MJB	23:33
51	21	Benedikt Stern	2000	MJB	23:41
52	22	Konstantin Dragoni	1997	MJB	24:14
101 Finisher (68 Männer / 33 Frauen)					

Teufelsberg Crosslauf – 10 km Lauf – 150 Hm - 06. November 2011

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
2	1	Ulrike Mayer-Tancic Katja	1965	W45	41:45
7	2	Kanngiesser-Wagner	1970	W40	45:42
11	3	Susi Henke	1976	W35	48:42
15	4	Alexandra Ehinger	1970	W40	50:56
21	6	Katrin Mattusch	1967	W40	52:24
23	2	Susanne Grammer	1960	W50	52:26
27	4	Marietta Schuster	1961	W50	53:47
31	5	Birgit Hartmann	1960	W50	55:34
41	1	Edith Kotthaus	1944	W65	1:01:02
<i>Herren</i>					
35	5	Stefan Werkmeister	1966	M45	42:46
61	5	Holger Eberle	1960	M50	44:20
78	8	Helmut Grammer	1960	M50	45:57
99	23	Peter Mattusch	1962	M45	47:19
103	5	Jan Heller	1951	M60	47:35
155	21	Jürgen Lass	1961	M50	52:12

266 Finisher (211 Männer / 55 Frauen)



TV Planegg-Krailling Jugend - Teufelsberglauf



TV Planegg-Krailling Jugend – Teufelsberglauf

06. November 2011: Indoor Marathon Nürnberg

Ernst Beldzik stellte sich einer besonderen Herausforderung: einem Marathon, der in einem Gebäude gelaufen wurde. Bei Ernst muss eine Strecke schon ordentlich lang sein, damit es sich lohnt - denn dann kann er wieder viele Kilometer für Sport für Spenden sammeln. Damit ihm bei seinem 4. Marathon in diesem Jahr nicht langweilig wurde, suchte er sich eine besondere Herausforderung: einen Marathon mit 55 Runden über 2 Stockwerke durch das Bürogebäude der TÜV Rheinland LGA Und konnte am Ende nicht nur mit Muskelkater, sondern mit dem 2. Platz in seiner AK nach Hause fahren.
Hier der Bericht von Ernst:

Am vergangenen Sonntag (06.11.11) bin ich in Nürnberg beim LGA Indoor Marathon mitgelaufen. Das ist weltweit die einzige Veranstaltung, bei der ein Marathon (wahlweise auch Marathon-Staffel oder Halbmarathon) komplett in einem geschlossenen Gebäude gelaufen wird. Weitere Besonderheit: Es sind rund 460 Höhenmeter auf insgesamt 55 Runden und verteilt auf 2 Stockwerke zu laufen. Alle Runden sind identisch und lange Flure im UG und im EG wechseln sich jeweils mit kurzen Treppen ab. Ich hatte hin und wieder gehört, dass manche Läufer nach einem Marathon nicht mehr gehen konnten, was ich bislang für eine Fabel hielt. Seit Sonntag jedoch weiß ich es aus eigener Erfahrung besser. Mein desolater Zustand (die Beschwerden sind hauptsächlich in den Achillessehnen u. fast allen Gelenken lokalisiert) ist wohl in erster Linie den Treppen geschuldet. In den Oberschenkeln spüre ich - im Gegensatz zu etlichen anderen Läufern - dagegen nichts. Nachdem ich den Marathon geschafft habe, überlege ich trotz der gerade erst überstandenen Strapazen, dort ein weiteres Mal zu starten. Wer Abwechslung und Verrücktheiten liebt, dem sei dieser Lauf wärmstens empfohlen!

Indoor Marathon Nürnberg – 42.195 km Lauf - 06. November 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 37	2	Ernst Beldzik	1952	M55	5:20:29
50 Finisher (41 Männer / 9 Frauen)					

03. Dezember 2011: Winterlaufserie München, Lauf 1 - Nikolauslauf

Fleißiges Training zahlt sich aus: Marietta erreichte beim Nikolauslauf im Olympiapark einen Platz im ersten Viertel des Frauenfeldes - und das mit einer tollen neuen persönlichen Bestzeit auf der 10 km Strecke!

Winterlaufserie München Lauf 1 – 10 km Lauf – 06. November 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 82	5	Marietta Schuster	1961	W50	50:24
981 Finisher (643 Männer / 338 Frauen)					

04. Dezember 2011: Nikolauslauf Landsberg

Birgit, Katrin, Jürgen und Peter waren beim Landsberger Nikolauslauf dabei. War im Vorjahr mit minus 4 C° sowie Eis und Schnee das Wetter eher ungemütlich, lief es sich heuer bei 10 C° eindeutig besser, obwohl der stellenweise recht starke Gegenwind doch Kraft kostete. Leider stellten sich nur 27 Starter im Hauptlauf über 3 Runden mit offiziell 9,6 km (tatsächlich sind es nur ca. 9,35 km) der Herausforderung, die "gefürchtete" Landsberger Treppe mit 45 Stufen 3x zu bezwingen. Während der eine Läufer sie eher mit gemischten Gefühlen in Angriff nimmt, sieht ihr manch anderer (z.B. Peter) in jeder Runde mit Freude entgegen, bietet sie doch eine gute Gelegenheit für Überholmanöver. Für Birgit war es der erste Wettkampf hier in Landsberg, also hatte sie noch keine Referenzzeit, konnte aber Platz 1 in ihrer Altersklasse belegen. Katrin, Jürgen und Peter waren schneller als 2010. Katrin wurde zudem 2. in ihrer Altersklasse, Peter 3. in seiner AK.

Nikolauslauf Landsberg – ca. 9.35 km Lauf - 04. Dezember 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 6	2	Katrin Mattusch	1967	W40	48:02,0
7	1	Birgit Hartmann	1960	W50	49:25,7
<i>Herren</i> 13	3	Peter Mattusch	1962	M45	43:02,4
18	5	Jürgen Lass	1961	M50	49:11,0
27 Finisher (19 Männer / 8 Frauen)					



Katrin, Peter, Birgit – Nikolauslauf Landsberg



Peter – Nikolauslauf Landsberg, Bild © FT Jahn Landsberg e.V.



Jürgen, Birgit – Nikolauslauf Landsberg, Bild © FT Jahn Landsberg e.V.



Katrin – Nikolauslauf Landsberg, Bild © FT Jahn Landsberg e.V.

04. Dezember 2011: Pfaffenhofener Nikolaus-Crosslauf

Hier der Bericht von Christian:

Letzten Sonntag habe ich am Nikolauslauf des MTV Pfaffenhofen teilgenommen.

Meine Zeit war 40 sec schneller als im März 2011 und 2:14 min schneller als im Dezember 2010.

Bei sehr milden Temperaturen ging es gleich vom Start weg sehr schnell los. Nach ca. 200m kam ich zum Sturz, vermutlich ohne Einwirkung eines anderen Teilnehmers, dabei habe ich mir selber(?) mit den Stollen meiner Crossschuhe 3 tiefe Abschürfungen am rechten inneren Oberschenkel zugefügt. Doch ich bin sofort wieder aufgestanden und weitergelaufen, dabei habe ich keinen Platz verloren.

Ich hatte gut trainiert und vermutet, ich komme bei 6 männlichen Teilnehmern voraussichtlich unter die besten 3, am Ende hat sogar Platz 2 dabei herausgeschaut.

Die Hobbyläufer mussten 3 mittlere Runden laufen (3,4 km), die Damen 3 große Runden (5,1 km). In der 2. Runde habe ich die am Ende Zweiplatzierte auf den 2. Platz am Berg gezogen. Mein Puls war danach bei 192, also recht hoch.

Meine Wettkampfsaison ist hiermit vorbei und ich freue mich bereits jetzt auf 2012.

Pfaffenhofener Nikolaus-Crosslauf– 3.4 km Lauf - 04. Dezember 2011				
Platz Gesamt	Platz Herren	Name	JG	Zeit
5	2	Christian Herdin	1968	15:15
21 Finisher (6 Männer / 3 Frauen / 15 Jugendliche)				



Christian – Pfaffenhofener Nikolaus-Crosslauf

11. Dezember 2011: Ismaninger Winterlaufserie – Lauf 1

Gabi und Anita starteten für den TV Planegg-Krailling beim 1. Lauf der Ismaninger Winterlaufserie. Anita konnte ihre Altersklasse gewinnen.

Ismaninger Wintelaufserie – Lauf 1 - 13 km Lauf - 11. Dezember 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
64	6	Gabi Heigl	1958	W50	1:04:08
81	1	Anita Caspari	1947	W60	1:06:02
1143 Finisher (876 Männer / 267 Frauen)					

31. Dezember 2011: MMRC Silvesterlauf München

Zum Jahresabschluss konnten sich Anita und Edith noch einmal über gute Platzierungen freuen. Anita gewann ihre Altersklasse, Edith belegte Platz 3.

MMRC Silvesterlauf München – 10 km Lauf - 31. Dezember 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
96	1	Anita Caspari	1947	W60	49:58,9
356	3	Edith Kotthaus	1944	W65	58:11,3
<i>Herren</i>					
558	29	Walter Grösch	1955	M55	48:29,4
917	4	Rainer Kotthaus	1941	M70	53:19,0
2207 Finisher (1494 Männer / 713 Frauen)					

31. Dezember 2011: Silvesterlauf Dießen

Widrige Witterungs- und Streckenverhältnisse beim Silvesterlauf in Dießen hielten die Athleten des TV Planegg-Krailling nicht davon ab, das Jahr 2011 erfolgreich zu beenden.

Aus für uns nicht nachvollziehbaren Gründen hatten die Organisatoren in diesem Jahr die eigentlich recht schöne und auch schnelle 10 km Strecke in einen nur noch etwas über 9 km langen Mickey Mouse Kurs mit zahlreichen scharfen Kurven umgemodelt, welchen man in 4 Runden zu bewältigen hatte. Zum Ende jeder Runde musste man auch noch eine Pylone umlaufen und dabei jeweils bis zum Stillstand abbremsten. Der Schneefall und der darauf folgende Regen hatten weite Teile der Laufstrecke zudem in einen Mix aus Schneematsch, Schlamm und Pfützen verwandelt, so dass der Bewerb schon eher einem Crosslauf ähnelte.

Die erzielten Zeiten und Platzierungen konnten sich dennoch sehen lassen: Rieke wurde Gesamtsiegerin bei den Frauen. Katja ließ sich den 3. Platz in der Gesamtwertung ausgerechnet von ihrer Schwester wegschnappen, wurde aber 2. in ihrer Altersklasse. Birgit konnte ihre Altersklasse gewinnen. Peter konnte in seinem letzten Lauf in der M45 den 2. Platz belegen. Marina gewann im 5 km Lauf ihre Altersklasse. Freia wurde 2. in ihrer AK beim Schülerlauf.

Wir alle wurden von Marietta und Helmut super angefeuert und motiviert, die beiden hatten es bei dem Sauwetter und der Kälte als Zuschauer vermutlich schwerer als wir. Aber wir wissen das sehr zu schätzen!

Silvesterlauf Dießen – 800m Lauf - 31. Dezember 2011				
Platz	PlatzAK	Name	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 8	2	Freia Wagner	Schüler C	3:31
26 Finisher (Schüler)				

Silvesterlauf Dießen – 5 km Lauf - 31. Dezember 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 7	1	Marina Hartmann	1997	Sch A	23:27
91 Finisher (41 Männer / 50 Frauen)					

Silvesterlauf Dießen – ca. 9 km Lauf - 31. Dezember 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 1	1	Ulrike Mayer-Tancic	1965	W45	38:21
4	2	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	41:00
10	5	Katrin Mattusch	1967	W40	46:16
19	1	Birgit Hartmann	1960	W50	49:36
<i>Herren</i> 26	2	Peter Mattusch	1962	M45	40:45
70	16	Jürgen Lass	1961	M50	48:59
129 Finisher (96 Männer / 33 Frauen)					



Rieke, Peter, Katja - Silvesterlauf Dießen



Katrin, Jürgen, Birgit – Silvesterlauf Dießen