

07. Januar 2012: Neujahrslauf Olching

Beim wirklich sehr gut und mit viel Liebe organisierten Neujahrslauf in Olching waren gleich 5 Schwächler dabei. Obwohl das Wetter nicht toll war (vor dem Start Schneeschauer, während des Bewerbs starker Wind) und die Bodenverhältnisse auch zu wünschen übrig ließen (Schlamm und Pfützen, denen man oft nicht ausweichen konnte), waren wir mit unseren Leistungen durchaus zufrieden.

Jan holte sich den Pokal für Platz 1 in der M60. Katrin wurde nach hartem Fight, den sie erst 150 m vor dem Ziel für sich entscheiden konnte, 2. in der W45. Peter lief auf den letzten 1,5 km noch den 3. Platz in der M50 heraus. Für Katrin und Peter war es ja der erste Lauf in einer neuen Altersklasse. Wir haben uns gesagt: Wenn wir schon alt werden, dann müssen wir wenigstens schnell sein. Katrin hätte mit ihrer Zeit die W40 und W30 gewonnen und wäre sogar 3. in der Frauen-Hauptklasse geworden. Peter wäre mit seiner Zeit ebenfalls 3. in der M40 und M35 geworden.

Ernst war nach OP und Laufpause froh, endlich wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen zu können und die 10 km zu schaffen.

Neujahrslauf Olching – 10 km Lauf – 07. Januar 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
6	2	Katrin Mattusch	1967	W45	50:05
<i>Herren</i>					
20	3	Peter Mattusch	1962	M50	43:51
30	1	Jan Heller	1951	M60	45:42
47	6	Jürgen Lass	1961	M50	52:19
55	4	Ernst Beldzik	1952	M60	1:00:41
71 Finisher (60 Männer / 11 Frauen)					



Jürgen, Katrin, Ernst, Peter, Jan – Neujahrslauf Olching



Jan – Neujahrslauf Olching



Ernst - Neujahrslauf Olching



Neujahrslauf Olching

15. Januar 2012: Ismaninger Winterlaufserie - Lauf 2

Auch beim 2. Lauf der Ismaninger Winterlaufserie konnte Anita ihre Altersklasse gewinnen..

Ismaninger Winterlaufserie – Lauf 2 – 17 km Lauf – 15. Januar 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 65	1	Anita Caspari	1947	W65	1:27:18
941 Finisher (727 Männer / 214 Frauen)					

12. Februar 2012: Ismaninger Winterlaufserie - Lauf 3 und Seriengesamtwertung

Bei den extremen Bedingungen (ca -12°C und schneebedeckter Boden) erzielte Anita auf der 21,4 km Strecke eine sehr gute Zeit. Sie lief als einzige für den TV Planegg-Krailling startende Athletin alle 3 Läufe der Ismaninger Winterlaufserie 2011/2012. Bei allen 3 Bewerben gewann sie ihre Altersklasse und holte sich damit auch den Seriengesamtsieg in der W65.

Ismaninger Winterlaufserie – Lauf 3 – 21.4 km Lauf – 12. Februar 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 49	1	Anita Caspari	1947	W65	1:55:06
643 Finisher (506 Männer / 137 Frauen)					

21. Ismaninger Winterlaufserie 2011/2012 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit
Damen 42	1	Anita Caspari	1947	W65	1:06:02	1:27:18	1:55:06	4:28:26
458 Finisher (361 Männer / 97 Frauen)								

12. Februar 2012: Münchner Stadion Cross in Moosach

Hier ein kurzer Bericht von Christian:

Ich war am Sonntag bei klirrender Kälte beim Crosslauf dabei. Die ersten 2 Runden lief es recht gut. In der 3. Runde musste ich hart kämpfen, um das Tempo einigermaßen zu halten. In der 4. und letzten Runde lief es wieder besser, so dass ich auch einen Wimpernschlag von 3 Sekunden schneller war als 2011.

5. Münchner Stadion Cross in Moosach - ca. 5000m Crosslauf - 12. Februar 2012			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren 8	Christian Herdin	1968	21:26
19 Finisher (13 Männer / 6 Frauen)			

04. März 2012: Internationaler Antalya Marathon, Türkei

Eine starke Leistung so zeitig in der Saison zeigte Rieke beim Antalya Marathon. Wie bereits im Vorjahr konnte sie den 3. Platz in der Frauengesamtwertung belegen und das in einer sehr guten Zeit! Dazu unseren herzlichen Glückwunsch!

Internationaler Antalya Marathon – 42.195 km Lauf – 04. März 2012					
Platz Gesamt	Platz Damen	Name	JG	AK	Zeit
25	3	Rieke Mayer-Tancic	1965	W65	3:06:28
345 Finisher					



Rieke - Antalya Marathon, Bilder © Norbert Wilhelmi

11. März 2012: Westparklauf

Beim Westparklauf konnte Katja Platz 3 in ihrer AK auf der 10 km Strecke belegen. Carla erreichte im 5 km Lauf den 5. Platz in ihrer Altersklasse.

Westparklauf - 5 km Lauf - 11. März 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
14	5	Carla Wagner	1996	WJB	23:36
16	6	Marina Hartmann	1997	WJB	23:57
<i>Herren</i>					
60	6	Ernst Beldzik	1952	M60	29:25
112 Finisher (67 Männer / 45 Frauen)					

Westparklauf - 10 km Lauf - 11. März 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
8	3	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	44:47
329 Finisher (261 Männer / 68 Frauen)					

18. März 2012: Königsbrunner X-Duathlon

Bei schönstem, warmem Frühlingwetter fand in diesem Jahr der X-Duathlon in Königsbrunn statt, mit etwas veränderter Strecke. Da der Untergrund schön trocken war, sollte es trotzdem nicht zu leicht werden, es war ja schließlich eine Crossveranstaltung. Daher wurden fast alle Straßenpassagen durch Wiese ersetzt und die Strecke auch etwas verlängert. Dem Spaß tat das keinen Abbruch, es wurde nur noch anspruchsvoller als im Jahr davor. Jürgen und Gabi starteten im Einzel und waren beide am Ende zufrieden, auf den 5 Radrunden gut durch alle technisch schwierigen Passagen gekommen zu sein - ein gutes Training für die kommende Saison. Katrin fand in Reimund einen guten Partner für die Staffel. Wie schon im letzten Jahr war es wieder eine gelungene Veranstaltung in sehr netter, familiärer Atmosphäre, die man wirklich weiterempfehlen kann.

Königsbrunner X-Duathlon - 5 km Lauf - 12.5 km Mountaibike - 2.5 km Lauf - 18. März 2012						
Platz	Name	JG	Lauf 1 (incl. W1)	Rad (incl. W2)	Lauf 2	Ges. Zeit
<i>Damen</i>						
5	Gabi Heigl	1958	25:58	43:24	11:34	1:20:56
<i>Herren</i>						
46	Jürgen Lass	1961	27:56	44:53	13:27	1:26:18
<i>Staffel</i>						
8	Katrin Mattusch / Reimund Wein	1967/1951	28:00	38:44	12:40	1:19:26
55 Finisher Einzel (48 Männer / 7 Frauen), 8 Finisher (Staffeln)						



Katrin, Jürgen, Reimund, Gabi - X-Duathlon Königsbrunn

24. März 2012: Forstenrieder Volkslauf

Auf der Halbmarathonstrecke konnte Edith in der Altersklasse den 1. Platz herauslaufen.

Forstenrieder Volkslauf - 21.1 km Lauf - 24. März 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
342	4	Rainer Kotthaus	1941	M65	1:56:34
468	1	Edith Kotthaus	1944	W65	2:16:09
484 Finisher					

24. März 2012: 2. HEAD Swim & Run beim SC Prinz Eugen, München

Mit dieser Art Wettkampf hatte bislang noch keiner von uns Erfahrungen sammeln können. Bis auf Marietta, die sich als sehr gute Schwimmerin im Wasser naturgemäß in ihrem Element fühlt, liegen die Stärken von uns anderen eindeutig mehr auf der Laufstrecke. Allerdings hatte Marietta seit letztem Sommer durch fleißiges Training ihre Laufleistung stark verbessert, so dass sie für mich als Favoritin auf Platz 1 in unserer internen Vereinswertung bei diesem Event galt.

Veranstalter des Swim & Run war der SC Prinz Eugen in München Oberföhring, der Bewerb fand heuer zum zweiten Mal statt und war wirklich perfekt organisiert. Pünktlich 9:00 Uhr starteten die ersten Schwimmer, begonnen wurde mit den langsamsten, dabei waren auch Katrin, Jürgen und Peter. Wir wurden von Marietta und Gabi super angefeuert, so dass wir mit für unsere Verhältnisse guten Zeiten aus dem Wasser stiegen. Katrin schwamm eine persönliche Bestzeit über die 750m, auch Peter schaffte seine bisher beste Zeit auf dieser Distanz, das war aber nicht so schwer, da er die 750m vorher nur 2x nach der Uhr geschwommen war, um ganz ehrlich zu sein, ist er in den letzten 1½ Jahren überhaupt nur 3x geschwommen. Gabi war in der nächsten Schwimmwelle an der Reihe und erreichte als Brustschwimmerin eine sehr ordentliche Zeit.

Als Marietta dann ins Wasser stieg konnten wir miterleben, wie gut und dynamisch Schwimmen ausschauen kann, natürlich war sie von uns mit Abstand am schnellsten.

Da der Start zum 5,4 km Lauf erst um 12:15 Uhr erfolgte, hatten wir genügend Zeit, uns zu erholen, etwas zu essen und Hochrechnungen anzustellen. Die Lage stellte sich folgendermaßen dar: Marietta hatte nach dem Schwimmen 2:45 min Vorsprung auf Gabi, 4:25 min auf Jürgen, 4:36 min auf Peter und 5:25 min auf Katrin. Realistischerweise hatte also nur noch Gabi eine Chance, Marietta den Sieg in unserer internen Wertung streitig zu machen.

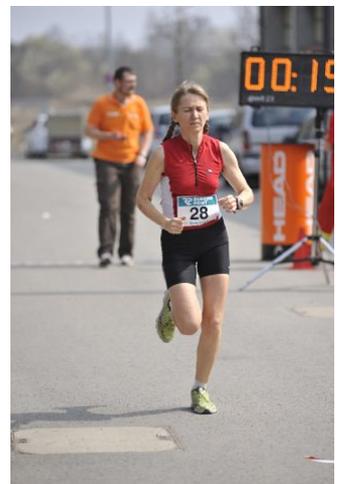
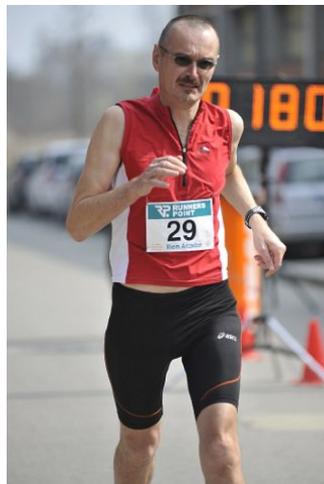
Da es ein Jagdrennen war, lief der schnellste Schwimmer als erster los, die anderen folgten gemäß ihren jeweiligen Zeitrückständen. Gelaufen wurden 2 Runden auf einer Wendepunktstrecke, so konnten wir unser internes Duell gut mitverfolgen. Marietta hielt die Spitzenposition, Gabi kam jedoch näher. Peter hatte zuerst Jürgen überholt, konnte dann noch an 3 weiteren Athleten vorbei gehen. Katrin hatte es ziemlich schwer, da niemand direkt vor ihr lief und sie so ein einsames Rennen gegen die Uhr laufen musste. Jürgen machte kurz vor dem Ziel noch einen Platz gut. Marietta lief ein starkes Rennen und kam mit 47 sec Vorsprung auf Gabi ins Ziel, als inoffizieller Champion des TV Planegg-Krailling im Swim & Run 2012 und Siegerin in ihrer Altersklasse. Gabi belegte Platz 2 in ihrer Altersklasse, Peter schaffte die beste Laufzeit von uns und Katrin durfte sozusagen als Belohnung für ihr einsames und hartes Race als Siegerin in ihrer AK auf das Podest klettern. Am Ende des Tages waren wir alle damit zufrieden, uns in dem sehr leistungsstarken Teilnehmerfeld gut behauptet zu haben (Marietta und Gabi), bzw. gut und in Würde durchgekommen zu sein (Katrin, Jürgen und Peter).

Peter hat sich vorgenommen, jetzt öfter Schwimmen zu trainieren und beim nächsten Mal, wenn ihn jemand vom Beckenrand aus anfeuert, nicht zurück zu winken. Das ist, wenn man mit vollem Einsatz im Wasser unterwegs ist, keine so tolle Idee und hätte fast zum Ertrinken geführt ;-)

Peter Mattusch

2.HEAD Swim & Run - 750m Schwimmen / 5.4 km Lauf - 24. März 2012							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Run	Ges.Zeit
<i>Gesamt</i>							
59	1	Marietta Schuster	1961	W50	13:41	25:52	39:33
61	2	Gabi Heigl	1958	W50	16:26	23:54	40:20
63	5	Peter Mattusch	1962	M50	18:17	22:56	41:13
66	6	Jürgen Lass	1961	M50	18:06	25:36	43:42
68	1	Katrin Mattusch	1967	W45	19:06	26:21	45:27

68 Finisher (54Männer / 14 Frauen)



Gabi, Jürgen, Peter, Katrin - HEAD Swim & Run, Bilder © SC Prinz Eugen



Marietta - HEAD Swim & Run



Gabi, Marietta - HEAD Swim & Run



Katrin - HEAD Swim & Run



Gabi, Marietta - HEAD Swim & Run

25. März 2012: Halbmarathon Gröbenzell

Susanne Grammer belegte beim Halbmarathon in Gröbenzell den 2. Platz in ihrer AK.

Halbmarathon Gröbenzell - 21.1 km Lauf - 25. März 2011					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt 65	2	Susanne Grammer	1960	W50	1:46:15
112 Finisher					

07. April 2012: Benrather Volkslauf

Da in diesem Jahr der traditionelle Benrather Volkslauf (im Südevon Düsseldorf) ausgerechnet am Ostersonntag stattfand und ich ohnehin hier auf Osterbesuch war, konnte ich mir diese Gelegenheit natürlich nicht entgehen lassen. Neben der Halbmarathondistanz (welche die Mehrzahl der insgesamt ca. 750 Starter lief - als Vorbereitung für den Düsseldorf Marathon Ende April) standen auch ein 10 km sowie ein 5 km Lauf auf dem Programm. Alle Strecken sind amtlich vermessen und führen durch den Düsseldorfer Stadtwald. Ich hatte mir die 5 km Strecke ausgesucht, da man amtlich vermessene 5 km Läufe außerhalb der Bahn recht selten findet und ich diese Distanz auch gern mag. Das Tempotraining im Winter und die ersten beiden Einheiten auf der Bahn haben sich letztendlich ausgezahlt, immerhin habe ich meine beste 5 km Zeit seit 15 Jahren geschafft, dazu noch Platz 3 in der AK.

Peter Mattusch

Benrather Volkslauf – 5 km Lauf - 07. April 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt 18	3	Peter Mattusch	1962	M50	20:24
103 Finisher					



Peter - Benrather Volkslauf

15. April 2012: CityBike Marathon München

Gabi war auch in diesem Jahr wieder beim CityBike Marathon dabei.

CityBike Marathon München - 65 km Mountainbike - 15. April 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 43	5	Gabi Heigl	1958	W50	2:33:24
449 Finisher (3977 Männer / 52 Frauen)					

15. April 2012: AOK Straßenlauf Augsburg

Ernst konnte endlich wieder an einem Wettkampf teilnehmen und war mit seiner Leistung zufrieden.

AOK Straßenlauf Augsburg – 5 km Lauf - 15. April 2012			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Herren</i> 35	Ernst Beldzik	1952	27:40
44 Finisher (38 Männer / 7 Frauen)			

21. April 2012: Andechs Trail - auf den heiligen Berg

Am 21. April wurde der erste Trail Run im Großraum München ausgetragen - der Andechs Trail, veranstaltet vom TSV Erling-Andechs unter der Verantwortung von Peter Cabell und Stefan Paternoster. Da die meisten von uns den Stefan gut kennen war es klar, dass einige Athleten aus unserer Abteilung bei diesem Wettkampf am Start sein würden.

Am Samstagmorgen fanden sich dann 10 Sportler aus der Triathlonabteilung auf dem Parkplatz beim Kloster Andechs ein. Anita, Margit, Rieke, Katrin und Jürgen hatten für die 15 km Strecke gemeldet. Gabi, Katja, Marietta, Jan und Peter wollten es über die 8,35 km Distanz versuchen. Das Thermometer zeigte zwar nur 3°C, aber immerhin schien die Sonne und uns bot sich ein grandioser Bergblick.

Während einige unserer Starter die Strecken vorher bereits abgelaufen waren oder auch vom Mountainbiken kannten, ließen sich die anderen lieber überraschen. Klar war: Es würde teils schlammig werden und am Ende wartete der steile Schlussanstieg auf den heiligen Berg.

Bei mittlerweile recht angenehmen Temperaturen und Sonnenschein erfolgte der Start für die Läufer beider Distanzen gemeinsam, nach etwa 500m trennten sich die Strecken. Anfangs ging es noch über breite Feldwege, danach folgten single trails im Wald, schlammige Passagen, kurze Anstiege und Downhill Abschnitte, teils gespickt mit Wurzeln, außerdem war ein Bach zu überqueren. Auf der 15 km Strecke gab es dazu noch Treppen zu bezwingen (rauf und runter). Es war nicht immer einfach, die Balance zu halten, der eine oder andere saß auch mal kurz auf dem Hosenboden, aber das ist halt der Reiz am Trailrunning.

Am Ende stieg der Weg zuerst lang und langsam an Richtung Kloster Andechs, dann wurde es richtig steil bis zum Ziel auf dem heiligen Berg. Die Meinungen über diesen letzten Abschnitt waren durchaus geteilt. Während er den einen das „Fürchten“ lehrte war er für den anderen buchstäblich der Höhepunkt des Wettkampfs und bot eine willkommene Gelegenheit zum Überholen. Aber egal, raufgekommen sind wir alle und die Zeiten sowie Platzierungen der Läufer aus unserer Abteilung können sich sehen lassen. Auf der 8 km Strecke belegten alle unsere Starter vordere Plätze. Katja wurde Gesamtzweite bei den Frauen, dazu Zweite in der AK1. Gabi belegte Platz 5 in der Gesamtwertung bei den Frauen und gewann die AK2. Marietta wurde in ihrem nach eigener Aussage „bisher härtestem Wettkampf“ 10. in der Gesamtwertung bei den Frauen und Zweite in der AK2. Jan konnte Platz 2 in der AK3 belegen, Peter erreichte den 11. Platz in der Gesamtwertung bei den Männern und Rang 2 in der AK2.

Auf der Langdistanz konnte Rieke die AK2 gewinnen und kam in der Gesamtwertung bei den Frauen hinter den starken Läuferinnen vom Team Salomon auf Platz 7. Anita belegte Platz 2 in der AK3 und Margit Platz 4 in der AK2. Katrin und Jürgen gingen mit Trainingsrückstand in diesen schweren Wettkampf, waren am Ende jedoch mit ihren Leistungen zufrieden. Da die Klosterbrauerei Andechs ja genügend mineralstoffhaltige Getränke im Angebot hat (welche idealerweise gleich im Zielbereich zur Verfügung standen), ging es allen bereits nach kurzer Zeit wieder hervorragend und wir waren uns einig: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

Peter Mattusch

Andechs Trail - 8.35 km Trailrun - 105 Hm - 21. April 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
2	19	Katja Kanngieser-Wagner	1970	WAK1	41:19
5	1	Gabi Heigl	1958	WAK2	43:10
10	2	Marietta Schuster	1961	WAK2	47:58
<i>Herren</i>					
11	2	Peter Mattusch	1962	MAK2	40:47
21	2	Jan Heller	1951	MAK3	44:42
112 Finisher (64 Männer / 48 Frauen)					

Andechs Trail - 15 km Trailrun - 285 Hm - 21. April 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
7	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	WAK2	1:12:23
16	4	Margit Paternoster	1954	WAK2	1:28:24
23	15	Katrin Mattusch	1967	WAK1	1:35:14
25	2	Anita Caspari	1947	WAK3	1:37:24
<i>Herren</i>					
144	40	Jürgen Lass	1961	MAK2	1:41:49
181 Finisher (146 Männer / 35 Frauen)					



Anita, Jan - Andechs Trail, Bilder © Andechs Trail



Marietta, Gabi - Andechs Trail, Bilder © Andechs Trail



Katrin, Margit, Bilder © Sabine Münch



Rieke, Peter, Katja - Andechs Trail, Bilder © Sabine Münch



Jan, Marietta, Peter - Andechs Trail, Bild 2+3 © mediadigest

22. April 2012: Laufsportsaukel Halbmarathon, Kempten

Ernst kämpfte sich beim Halbmarathon in Kempten in gewohnter Manier durch.

Laufsportsaukel Halbmarathon, Kempten - 21.1 km Lauf - 22. April 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 559	10	Ernst Beldzik	1952	M60	2:19:15
715 Finisher (569 Männer / 146 Frauen)					

29. April 2012: Lichtenauer Halbmarathon

Schon lange suchten wir einen Anlass, um nach vielen Jahren mal wieder nach Dresden zu fahren - der fand sich mit einem dienstlichen Termin von Katrin, der zufällig genau auf den Freitag vor dem 1. Mai-Wochenende fiel, an dem in Dresden der Oberelbe-Marathon und Halbmarathon stattfindet. Stadtbesichtigung und Lauf, Läuferherz, was willst Du mehr?

Das Schöne an diesem Lauf: er startet außerhalb von Dresden, für die Marathonis in Königsstein im Elbsandsteingebirge, für die Halbmarathonis in Pirna und dann läuft man immer auf dem Elberadweg an der Elbe Richtung Dresden, vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten, unter einigen Brücken hindurch bis zum Ziel im Heinz-Steyer-Stadion in der Innenstadt. Unseren Halbmarathon wollten wir eher als Trainingslauf nehmen, um genügend Zeit für das Genießen der Strecke zu haben. Der Tag begann mit schönstem Frühsommerwetter, alles lief sächsisch entspannt. Mit dem Zug ging es zum Startort, wo die Läufer zum Start mit "Sport frei" begrüßt wurden (was Katrin noch aus dem Sportunterricht zu DDR-Zeiten kennt und was sich bis heute als liebenswerte Begrüßung bei Läufen in den neuen Bundesländern gehalten hat). Anfangs war es recht eng auf dem Elberadweg, aber schnell hatte sich das Feld auseinandergezogen, wir liefen an herrlichen Frühlingswiesen vorbei. Bis etwa km 10 spielte ich die Rolle des Bremsläufers für uns beide, dann meinte Jürgen, er würde lieber noch gemütlicher laufen und ich merkte, daß ich Spaß an schnellerem Tempo hatte - so durfte ich Jürgen ein wenig davonlaufen. Ab Schloss Pillnitz, das man auf der anderen Elbseite gut sehen konnte, ging es durch das Elbtal, bei km 14 passierten wir das Blaue Wunder, wo auf beiden Seiten schöne Biergärten locken. Allmählich kam die Silhouette der Altstadt mit der wiedergebauten Frauenkirche näher - für mich, die ich sie seit Kindertagen nur als Ruine kannte, ein bewegender und erhabener Anblick. Schließlich der Einlauf ins Stadion, wo, nach Dresdner Tradition, eine Dixieland-Band spielte und eine tolle Stimmung herrschte.

Zum Ausklang des Tages fuhren wir später mit der Straßenbahn zurück zum Blauen Wunder, wo wir uns in meinem Lieblingsbiergarten auf der anderen Elbseite ein sächsisches Schwarzbier schmecken ließen.

Katrin Mattusch

Lichtenauer Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 29. April 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 74	16	Katrin Mattusch	1967	W40	1:55:21
<i>Herren</i> 1001	90	Jürgen Lass	1961	M50	2:04:17
2239 Finisher (1597 Männer / 642 Frauen)					

29. April 2012: MRRC Stadtriathlon München

Marina bestritt heute ihren ersten Triathlon überhaupt und kann mit ihrer Leistung wirklich zufrieden sein. Wir hoffen, dass sie in der Zukunft noch sehr oft bei Triathlon Wettkämpfen an den Start gehen wird und weiterhin viel Spaß an diesem schönen Sport hat.

MRRC Stadtriathlon - 300m Schw. - 7.4 km Rad - 1.7 km Laufen - 29. April 2012							
PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
11	Marina Hartmann	1997	JuB	5:47	16:17	6:45	32:19
19	Pius Krämer	1999	SchA	6:38	16:17	6:30	33:46
?	Antonia Häubl	2000	SchA	7:57	18:07	7:46	37:45
Jugend B: 39 Finisher (22 Männer / 17 Frauen), Schüler A: 41 Finisher (25 Schüler / 16 Schülerinnen)							

01. Mai 2012: Dachauer Frühjahrslauf

23. Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 82	8	Peter Mattusch	1962	M50	43:36
322 Finisher (241 Männer / 81 Frauen)					



Peter - Dachauer Frühjahrslauf

01. Mai 2012: Duathlon Hilpoltstein

Die Athleten des TV Planegg-Krailling erreichten beim Hilpoltsteiner Duathlon einige Podestplätze in denn Altersklassen. Edith Kotthaus gewann in der TW65, Jan Heller wurde Zweiter in der TM60 und Gabi Heigl belegte Rang 3 in der TW50. Da der Bewerb in Hilpoltstein wieder Bestandteil des diesjährigen Schwächler Cups war können wir außerdem Susi Henke bei den Damen und Holger Eberle bei den Herren zum Vereinsmeistertitel im Duathlon gratulieren!

22. Duathlon Hilpoltstein - 8 km Lauf - 30 km Rad - 3 km Lauf - 01. Mai 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges. Zeit
<i>Damen</i>								
14	6	Susi Henke	1976	TW35	42:10	1:00:41	17:37	2:00:28
22	3	Gabi Heigl	1958	TW50	41:22	1:07:18	16:27	2:05:07
29	1	Edith Kotthaus	1944	TW65	52:12	1:08:36	22:00	2:22:48
<i>Herren</i>								
131	7	Holger Eberle	1960	TM50	38:50	57:28	15:19	1:51:37
170	2	Jan Heller	1951	TM60	40:00	1:05:49	17:49	2:03:38
DISQ		Rainer Kotthaus						
218 Finisher (189 Männer / 29 Frauen)								



Edith, Susi, Jan - Duathlon Hilpoltstein



Gabi, Rainer- Duathlon Hilpoltstein



Gabi - Duathlon Hilpoltstein



Holger, Jan, Gabi, Susi, Rainer, Edith - Duathlon Hilpoltstein

05. Mai 2012: Münchner Kindl Lauf

Rieke trug beim Münchner Kindl Lauf zwar kein Dirndl, gewann dafür aber die Gesamtwertung bei den Frauen.

Münchner Kindl Lauf – 10 km Lauf – 05. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
1	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W40	41:00
430 Finisher (265 Männer / 165 Frauen)					

06. Mai 2012: 20. Kraillinger Duathlon

Rieke und Dominik waren bei unserem Duathlon in Krailling am Start.

Rieke war auf den beiden Laufstrecken des Duathlons sehr gut unterwegs. Im 1. Lauf schaffte sie die drittschnellste Zeit aller Athletinnen, im 2. Lauf war nur die spätere Siegerin Katrin Esefeld schneller. Auf der Radstrecke ging sie es etwas verhaltener an, um bei den schwierigen Witterungsbedingungen keinen Sturz zu riskieren.

Dominik erreichte beim Volksduathlon ebenfalls ein sehr gutes Ergebnis.

20. Kraillinger Duathlon - 9.7 km Lauf - 38 km Rad - 4.9 km Lauf - 06. Mai 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 14	4	Rieke Mayer-Tancic	1965	TW45	39:23	1:18:36	19:46	2:17:45
147 Finisher (121 Männer / 26 Frauen)								

20. Kraillinger Duathlon - 4.9 km Lauf - 19 km Rad - 3.4 km Lauf - 06. Mai 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 17	4	Dominik Hartl	1994	MJU	19:04	39:04	13:36	1:11:44
41 Finisher (36 Männer / 15 Frauen)								



Start zum 20. Kraillinger Duathlon



Christine Grammer, Rieke, Katrin Esefeld - Kraillinger Duathlon



Rieke - Kraillinger Duathlon

06. Mai 2012: Halbmarathon Mainz

Ernst bewies einmal wieder seinen großen Kampfgeist und lief trotz einiger Probleme im Vorfeld den Halbmarathon in Mainz.

Halbmarathon Mainz - 21.1 km Lauf - 06. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 3586	136	Ernst Beldzik	1952	M60	2:12:35
6484 Finisher (4390 Männer / 2094 Frauen)					

12. Mai 2012: Isartaler Mailauf

Ernst war beim Kloster Schäftlarn auf der 10 km Strecke unterwegs.

10. Isartaler Mailauf - 10 km Lauf - 12. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 111	6	Ernst Beldzik	1952	M60	56:12
183 Finisher (126 Männer / 57 Frauen)					

13. Mai 2012: Weißlinger Seelauf

3x Platz 1 in den Altersklassen sowie Platz 2 in der Gesamtwertung bei den Frauen - eine tolle Bilanz unserer Läuferinnen am Weißlinger See. Katja verpasste beim Weißlinger Seelauf nur knapp den Gesamtsieg bei den Frauen. Aber Platz 2 mit dieser sehr guten Zeit ist eine wirklich tolle Leistung! Gabi belegte Platz 7 in der Gesamtwertung bei den Frauen und gewann ihre Altersklasse. Carla kann mit Platz 21 bei den Frauen sowie dem Sieg in ihrer AK ebenfalls sehr zufrieden sein.

Weißlinger Seelauf - 10 km Lauf - 13. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
2	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	43:33
7	1	Gabi Heigl	1958	W50	45:57
21	1	Carla Wagner	1996	WJB	52:49
241 Finisher (168 Männer / 73 Frauen)					



Carla - Weißlinger Seelauf



Katja - Weißlinger Seelauf



Gabi - Weißlinger Seelauf

17. Mai 2012: Herzogstand Berglauf

Nachdem die Eisheiligen in diesem Jahr ihrem Namen alle Ehre gemacht und bis in die Nacht vor dem Bewerb für Kälte, Regen und Schnee gesorgt hatten, schien am Morgen zumindest die Sonne, wenn es auch noch sehr kalt war.

Für Katrin und mich war es der erste Wettkampf am Herzogstand, Anita und Margit hatten ja bereits mehrfach teilgenommen und konnten so schon Erfahrungen sammeln. Jeder Berglauf ist anders und Streckenkenntnis deshalb durchaus von Vorteil, vor allem wenn man weiß, wo die wirklich üblen Steilstücke sind.

Auf dem Parkplatz an der Herzogstandbahn trafen wir Marion Etmüller, die ja eine erfahrene und sehr gute Bergläuferin ist und schon oft für unsere Abteilungen bei Staffelnbewerben gelaufen ist. Sie erzählte uns, dass auf der Strecke im oberen Teil gute 15 cm Schnee liegen sollen. Kaum vorstellbar, hier am Kochelsee war alles grün. Vorsichtshalber zogen wir deshalb die langen Hosen an, denn bei 4°C unten am See war es nicht so wahrscheinlich, dass es oben auf dem Berg wärmer sein würde.

Der Herzogstandlauf beginnt etwas oberhalb der Passhöhe der Kesselbergstraße, die Veranstalter fahren die Teilnehmer in einem Shuttlebus dorthin. Schon im Bus herrschte allgemein gute Stimmung, am Start hatten sich dann 77 gutgelaunte Läufer/innen eingefunden, etwa 40 weniger als im Vorjahr, vielleicht hatte der Schnee doch einige abgeschreckt. Bergläufer sind wirklich ein eigenes Volk, überwiegend eher dürre und austrainierte Gestalten, alle gut drauf und zumeist begierig, den Kampf mit dem Berg und dem eigenen Willen aufzunehmen.

Beim Herzogstand Berglauf sind gut 700 Höhenmeter auf einer Distanz von ca. 5,65 km zu bewältigen, die Strecke ist aber recht gut zu laufen, wenn man von zwei längeren sehr steilen Rampen im ersten Drittel absieht. In unserem Leistungsbereich macht es dort eher Sinn zu gehen, mit Laufen ist man kaum schneller, verbraucht aber mehr Kraft, welche man weiter oben noch benötigt.

Nach etwa 2,7 km lag dann tatsächlich Schnee auf der Strecke, je höher wir kamen umso tiefer wurde er. Zwar waren mittlerweile 2 schmale Spuren ausgetreten, darin lief es sich aber nicht sehr gut, es war glatt und man musste sich schon sehr konzentrieren, konnte so auch die herrlichen Ausblicke auf den Kochelsee und die verschneiten Berge nicht so richtig genießen. Ab und an fiel einem ein Brocken Schnee von den Bäumen auf den Kopf, Katrin hatte sogar die Idee, sie könnte von einer Lawine verschüttet werden (so schlimm war es aber nicht).

Mittlerweile kam das Herzogstandhaus in Sicht und das Ende aller Qualen war abzusehen. Bei einem Berglauf ist man ja mehr mit sich selbst beschäftigt, Positionskämpfe sind da nicht so wichtig. Kurz vor dem Ziel kann man jedoch mal die Lage sondieren und überlegen, ob vielleicht ein Überholmanöver möglich ist. Ich war fast die ganze Zeit hinter der Marion gelaufen, zwischendurch auch mal vor ihr und hatte mir überlegt, wenn ich ungefähr in ihrem Bereich oben ankomme ist das o.k. Etwa 200m vor dem Ziel konnte ich der Versuchung aber dann doch nicht widerstehen und lief an ihr vorbei, obwohl mir nicht klar war, ob ich dann noch in Würde finishen könnte, denn ich war längst absolut am Limit. Die alte Weisheit vom Monaco Franze „a bisserl was geht immer“ hat sich aber mal wieder als wahr erwiesen, ein paar Meter vor der Ziellinie gelang es mir sogar noch, einen weiteren Läufer zu überholen.

Als nächste kam Margit oben an, ihr Sohn Stefan (der den Lauf übrigens klar gewonnen hatte) empfing sie mit der Kamera und den Worten: „Jetzt lach halt mal!“

Danach folgten Katrin und Anita. Ich denke, wir waren heute alle mit unseren Leistungen bei den recht schweren Bedingungen zufrieden, außerdem konnten wir noch einige Podestplatzierungen in den Altersklassen für den Verein verbuchen: Anita belegte Platz 1, Margit und Katrin jeweils Platz 2 in ihren AK's. Bei der wirklich sehr netten und familiären Siegerehrung und einem Weißbier waren auch die Strapazen schnell vergessen.

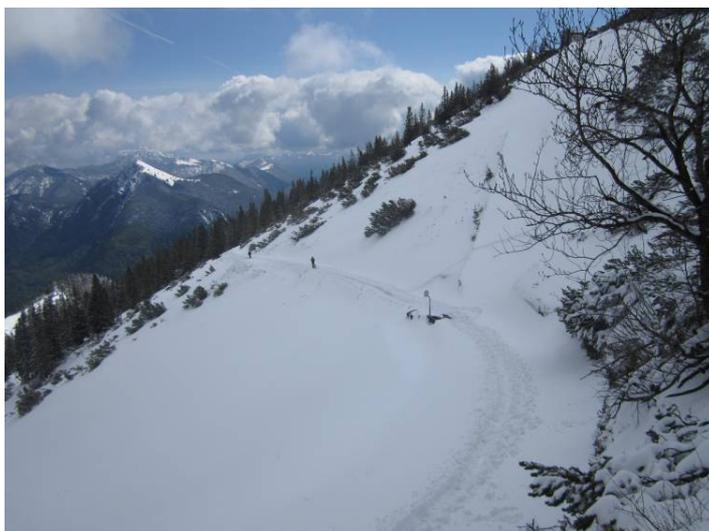
Vor dem Start steht man unten am Berg, schaut hinauf und denkt sich: Gütiger Gott, da soll ich gleich hoch rennen. Später steht man oben, schaut hinunter und überlegt: Das bin ich wirklich alles rauf gelaufen, aber so schlimm war es eigentlich gar nicht – und Spaß hat es auch noch gemacht!

Peter Mattusch

Herzogstand Berglauf - 6 km - 700 Höhenmeter - Berglauf – 17. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
7	2	Margit Paternoster	1954	W50	53:30
9	2	Katrin Mattusch	1967	W40	54:24
10	1	Anita Caspari	1947	W60	56:12
<i>Herren</i>					
48	6	Peter Mattusch	1962	M50	48:21
77 Finisher (67 Männer / 10 Frauen)					



Peter, Katrin, Margit, Anita - Herzogstandlauf



Strecke Herzogstandlauf



Anita, Margit, Katrin - Herzogstandlauf

20. Mai 2012: Waginger See Triathlon

Marietta zeigte eine sehr gute Leistung beim stark besetzten Waginger See Triathlon mit seiner nicht einfachen Laufstrecke (gut 60 Hm auf 5 km), vor der selbst die Athleten der Triathlon Liga Bayern Respekt hatten.

5. Waginger See Triathlon - 750m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Laufen - 20. Mai 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen								
29	2	Marietta Schuster	1961	MK50W	13:59	42:02	24:53	1:20:54
240 Finisher (186 Männer / 54 Frauen)								



Marietta - Waginger See Triathlon

20. Mai 2012: Austria Ironman 70.3, St. Pölten

Austria Ironman 70.3 - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.1 km Laufen - 20. Mai 2012										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Gesamt</i> 1246	5	Susanne Grammer	1960	W50	38:55	05:01	3:15:21	05:09	2:06:09	6:10:49
1592 Finisher										

20. Mai 2012: Puchheim läuft

Der TV-Planegg-Krailling war in Puchheim durch die Triathlon-Jugend stark vertreten.

Puchheim läuft - 2.5 km Lauf - 20. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 2	1	Sebastian Strehler	1997	SchA M	10:42
4	2	Pius Krämer	1999	SchB M	10:49
6	2	Robert Schumann	1998	SchA M	11:51
7	3	Florian Thomas	1998	SchA M	12:02
14	4	Martin Schumann	1999	SchB M	12:42
23 Finisher					

Puchheim läuft - 10 km Lauf - 20. Mai 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 10	1	Dominik Hartl	1994	JugA M	41:41
137 Finisher					



Florian, Pius, Sebastian - Puchheim läuft

25. Mai 2012: Amadé Radmarathon - Radstadt, Österreich

Susanne fuhr die lange Strecke (166 km) beim ersten Bewerb des Alpencups in Radstadt, Österreich.

Amadé Radmarathon - 166 km - 2497 Hm - 25. Mai 2012						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	Speed
Damen 18	5	Susanne Jungblut	1960	1967+älter	6:24:31,9	25,901 km/h
189 Finisher (143 Männer / 46 Frauen)						

03. Juni 2012: Halbmarathon Immenstadt

Halbmarathon Immenstadt - 21.1 km Lauf - 03. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 152	7	Ernst Beldzik	1952	M60	2:13:00
62 Finisher					

10. Juni 2012: Katzwanger Halbmarathon

Katzwanger Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 10. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt 169	5	Ernst Beldzik	1952	M60	2:10:38
177 Finisher					

10. Juni 2012: Triathlon Ingolstadt

Unsere beiden Athletinnen waren in Ingolstadt sehr gut unterwegs. Während Susi eine Super Radzeit vorlegte war Gabi auf der Laufstrecke eine Klasse für sich und konnte sich am Ende über Platz 3 in ihrer AK freuen.

Triathlon Ingolstadt - 2 km Schwimmen - 80 km Rad - 21 km Lauf - 10. Juni 2012										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
34	9	Susi Henke	1976	AK4W	43:13	4:32	2:16:54	1:40	2:00:14	5:06:33
38	3	Gabi Heigl	1958	MK50W	42:04	6:48	2:40:22	3:01	1:43:05	5:15:20
392 Finisher (341 Männer / 51 Frauen)										

16. Juni 2012: 29. Tölzer Blomberglauf

Nach heftigem Regen, Wind und Kälte im Vorjahr heuer nun das andere Extrem: 28°C und Sonne zum Start um 18 Uhr. Sicherlich angenehm irgendwo im Biergarten oder am See, aber bei den Temperaturen 5,3 km mit 530 Höhenmetern den Blomberg hinaufrennen? Klingt nicht nach einer tollen Idee. Knapp 70 vorangemeldete Läufer kamen gar nicht erst, das spricht Bände. Letztendlich war es dann zwar hart, aber für trainierte Sportler, die vernünftig an die Sache herangehen, doch gut zu bewältigen. Von den erschienenen Teilnehmern kamen wohl alle gut den Berg rauf, zumindest bemerkten wir keine Ausfälle oder Rettungsaktionen der Bergwacht.

Da ich hohe Temperaturen nicht so gut vertrage bin ich den Lauf (zumindest auf dem ersten steilen km) bewusst verhalten angegangen. Nach etwa 1,5 km hatte ich meinen gewohnten Rhythmus gefunden. Allerdings lief Jan immer noch ca. 50-70m vor mir und der Abstand wurde nicht geringer, was mir zunehmend Sorgen bereitete. Als wir dann auf den Rodelweg abbogen, der über einen Kilometer lang steil bis kurz vor dem Blomberghaus hinaufführt, dachte ich mir: Wenn ich Jan hier nicht einhole, dann heute nicht mehr. Langsam kämpfte ich mich heran, konnte ihn schließlich ein Stück nach der 4 km Marke überholen und einen kleinen Vorsprung herauslaufen. Am Ende des Rodelweges wird es für ca. 300m relativ flach, hier konnte ich mir diesmal keinen Meter der Erholung gönnen denn ich wusste, irgendwann wird Jan noch einen Angriff starten. Überraschenderweise für mich erfolgte dieser dann am Ende des knackigen Schlussanstiegs. Allerdings hatte Jan nicht damit gerechnet, dass das Ziel erst nach einer Kurve um die Bergstation der Blombergbahn und am Ende einer kleinen steilen Rampe lag. Für mich reichte das aus, um wie oft in solchen Situationen einen Schalter umzulegen und Kräfte freizusetzen, die eigentlich gar nicht da sind. So gelang es mir nicht nur, Jan hinter mir zu halten sondern sogar noch 2 Läufer zu überholen.

Die Laufzeit war bei den heutigen Bedingungen nicht so wichtig, aber auch nicht schlecht. Bei Jan ohnehin, da reichte es in der bei Bergläufen immer gut besetzten M60+ zu Platz 2, wirklich super! Ich verfehlte meine Bestzeit vom Vorjahr um 34 sec, das ist o.k., auch die Spitzenläufer waren im Bereich von 30-60 sec langsamer als sonst.

Wie üblich waren beim Bier nach dem Wettkampf sowieso alle Strapazen vergessen und wir konnten den Bergblick und den schönen Sommerabend auf der Wackersberger Alm genießen.

Als „Berglaufveteran“ muss ich hier noch etwas zu Jan sagen: Der Junge hat echt Talent und es war heute ein hartes Stück Arbeit, vor ihm am Gipfel zu sein. Ich prophezeihe ihm noch eine steile Karriere am Berg!

Peter Mattusch

29. Blomberglauf - 5.3 km - 530 Höhenmeter - Berglauf - 16. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
85	18	Peter Mattusch	1962	M45	38:31
87	2	Jan Heller	1951	M60+	38:39
196 Finisher (147 Männer / 49 Frauen)					



Jan, Peter - Blomberglauf



Jan - Blomberglauf

17. Juni 2012: Stadtriathlon Erding

Die Triathleten des TV Planegg-Krailling haben sich in Erding auf den verschiedenen Distanzen des Stadtriathlons gut behauptet. Unsere Athletinnen konnten in Erding 2 Altersklassensiege verbuchen, Marietta beim Volkstriathlon und Edith auf der olympischen Distanz. Marina zeigte den Jungs von der Jugend B was Frauenpower ist und kam mit mehreren Minuten Vorsprung vor ihnen ins Ziel - eine tolle Leistung! Carla konnte sich im Frauenfeld des Volkstriathlons in der ersten Hälfte platzieren, Dominik bei den Männern sogar im ersten Drittel.

Stadtriathlon Erding - Kids Tri Schüler A - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2,5 km Lauf - 17. Juni 2012

Platz SAGes.	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
54	32	Richard Kurz	1999	SchA M	5:36	2:48	26:22	1:46	16:51	53:23

57 Finisher (33 Schüler / 24 Schülerinnen)

Stadtriathlon Erding - Jugend Tri Jugend B - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2,5 km Lauf - 17. Juni 2012

Platz JBGes.	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
36	16	Marina Hartmann	1997	JugB W	7:39	1:51	22:26	1:08	12:26	45:30
49	25	Sebastian Strehler	1997	JugB M	10:53	3:33	22:15	1:07	12:57	50:45
51	26	Florian Thomas	1998	JugB M	8:57	3:53	24:07	1:20	13:02	51:19
56	28	Vincent Devens	1998	JugB M	9:21	4:06	24:43	?:??	?:??	53:55

57 Finisher (28 Männer / 29 Frauen)

Stadtriathlon Erding - Olympischer Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 17. Juni 2012

Platz 4Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
7	19	Susi Henke	1976	AK4W	33:10	1:38	1:26:00	1:21	54:17	2:56:26
98	1	Edith Kotthaus	1944	SEN6 W	34:45	3:30	1:31:09	2:03	1:03:56	3:15:23

636 Finisher (525 Männer / 111 Frauen)

Stadttriathlon Erding - Volkstriathlon - 400m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf - 17. Juni 2012

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
47	16	Marietta Schuster	1961	SEN3 W	7:09	2:09	35:50	1:24	23:03	1:09:35
85	25	Carla Wagner	1996	JugA W	8:27	2:48	37:36	1:18	24:23	1:14:32
<i>Herren</i>										
101	8	Dominik Hartl	1994	Jun M	7:29	1:42	32:36	1:18	19:35	1:02:40
156	6	Henrik Jörgens	1961	SEN3 M	7:24	2:45	33:13	1:53	21:50	1:07:05

474 Finisher (303 Männer / 171 Frauen)



TV Planegg-Krailling Jugend - Stadttriathlon Erding



Marietta, Carla - Stadttriathlon Erding



Dominik - Stadttriathlon Erding



Carla - Stadtriathlon Erding



Marietta - Stadtriathlon Erding



23. Juni 2012: Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen im Bergzeitfahren

Nachdem Christian bereits beim Schwächler Bergzeitfahren seine gute Form bewiesen und einen neuen Streckenrekord aufgestellt hatte war er nun in dieser Disziplin in Straubing am Start.

Hier ein kurzer Bericht von Christian:

Ich war gestern beim Bergzeitfahren im Bayerischen Wald. Da ich die Strecke noch nicht kannte, bin ich sie vor dem Start zu 2/3 abgefahren und da dachte ich mir schon, dies wird ein ganz schönes Stück Arbeit. Bei ca. 24 Grad und Sonne ging's los, ca. 700m nach dem Start konnte ich richtig beschleunigen - auf knapp über 30 km/h und meinen Lenkeraufsatz gut nutzen. Doch bald ging's schon steiler bergauf, so dass ich auf's kleinere Ritzel vorne umschalten musste und dann überholte mich eine Frau, die wirklich sehr schnell unterwegs war. Es war mein erstes richtiges Bergzeitfahren und ich bin im nächsten Jahr sicherlich wieder am Start, dann mit mehr Kilometern in den Haxn.

LKM Straubing-Bogen - 5.9 km Bergzeitfahren - 318 Hm - 23. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 25	9	Christian Herdin	1969	SEN2	19:20,7
31 Finisher (29 Männer / 2 Frauen)					



Christian - Bergzeitfahren

23. Juni 2012: Münchner Langstrecken Schwimmen

Edith und Rainer kamen beim Langstrecken Schwimmen in Oberschleißheim fast zeitgleich ins Ziel.

Münchner Langstrecken Schwimmen Oberschleißheim - 4 Kilometer - 23. Juni 2012				
Platz	Name	JG	Zeit nach 2 km	Zeit nach 4 km
<i>Damen</i> 39	Edith Kotthaus	1944	45:12	1:29:28
<i>Herren</i> 148	Rainer Kotthaus	1941	43.36	1:29.12
204 Finisher (161 Männer / 43 Frauen)				

23. Juni 2012: Gautinger Gemeindelauf

Beim Jugend-Staffellauf konnten unsere Mädels wie schon im vorigen Jahr Platz 1 herauslaufen. Die Jungs belegten mit ihren Staffeln Platz 4 und 6. Unsere Männerstaffel erreichte zum ersten Mal nach 2006 wieder einen Podiumsplatz. Leider bekamen wir diesmal keine Damenmannschaft zusammen.

Gautinger Jugend Gemeindelauf - 4.8 km Staffellauf - 23. Juni 2012		
Platz	Mannschaft	Zeit
<i>Mädchen</i> 1	Die starken Triathlon Mädels	22:03,26
<i>Jungen</i> 4	Die jungen Triathleten	21:11,14
6	Die starken Triathlon Jungs I	22:42,36
10 Finisher Staffeln (7 Jungs / 3 Mädchen)		

Gautinger Gemeindelauf - 18.79 km Staffellauf - 23. Juni 2012		
Platz	Mannschaft	Zeit
<i>Herren</i> 3	TV Planegg-Krailling (Jan Heller, Stefan Werkmeister, Marcel Uhlmann, Felix Siebler, Dominik Hartl, Maxi Wechner)	1:12:42,94
24 Finisher Staffeln (24 Männer / 7 Frauen)		



Gautinger Jugend Gemeindelauf



Gautinger Jugend Gemeindelauf



Herren Team - Gautinger Gemeindelauf

24. Juni 2012: Münchner Stadtlauf

Marina belegte beim Münchner Stadtlauf Platz 31. im großen Starterfeld von 822 Frauen auf der 5 km Strecke. Rieke wurde 6. über die 10 km und konnte ihre Altersklasse gewinnen.

34. Münchner Stadtlauf - 5 km Lauf - 24. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 31	5	Marina Hartmann	1997	WSA	24:36
1546 Finisher (724 Männer / 822 Frauen)					

34. Münchner Stadtlauf - 10 km Lauf - 24. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 6	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	42:03
5591 Finisher (3289 Männer / 2302 Frauen)					

24. Juni 2012: Metropolmarathon Fürth

Ernst schaffte bei recht warmen Temperaturen seinen ersten Marathon in diesem Jahr.

Metropolmarathon Fürth - 42.195 km Lauf - 24. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 327	11	Ernst Beldzik	1952	M60	5:10:37
397 Finisher (342 Männer / 55 Frauen)					

24. Juni 2012: Osterfelder Berglauf

Nach mittlerweile mehreren kleineren Bergläufen (Peter 13, Katrin 11, Jürgen 9) von max. 6,9 km Länge und bis zu 700 Höhenmetern hatten Katrin und ich uns überlegt, dass es nun an der Zeit wäre neue Herausforderungen zu suchen. Der Osterfelder Berglauf, 11,9 km lang und mit zu überwindenden 1300 Höhenmetern von der Talstation der Alpspitzbahn bis auf den Osterfelder Kopf unterhalb der Alpspitze in 2022m Höhe, kam uns da gerade recht. Das Wetter passte, mit 21°C war es nicht zu warm, die Sonne schien, also machten wir uns auf den Weg nach Garmisch. Ich war sehr zuversichtlich, hatte in dieser Saison bereits zwei Berglaufwettkämpfe (Herzogstand im Schnee und Blomberg bei 28°C) sowie zwei Trainingsläufe auf den Blomberg und das Hörnle hinter mir, dazu zahllose Bergsprints am Karlsfelder Seeberg. Katrin war am Herzogstand dabei und ist vor kurzem eine neue 10 km Bestzeit gelaufen. Sie hatte zudem schon viele lange Trainingsläufe und auch Radeinheiten in den Beinen. Jürgen konnte verletzungsbedingt nicht so trainieren wie er wollte, kam aber kurz entschlossen mit. Im Angesicht der doch etwas höheren Berge wurde ihm dann so langsam klar, worauf er sich da eingelassen hatte. Aber alles ist möglich, es war auch noch sein 200. Wettkampf und da sollte es schon etwas Besonderes sein.

Am Start warteten mehr als 200 bestens gelaunte Läufer darauf, dass es endlich losging. Für einen Berglauf untypisch geht es anfangs erst einmal bergab, auf den ersten 1,5 km überhaupt nur leicht bergauf. Da wir gehört hatten, was im weiteren Verlauf noch auf uns zukommt und auch einen gesunden Respekt vor diesem Lauf besaßen, ließen wir es lieber ruhig angehen. So allmählich wurde es steiler, auf einem schmalen Pfad ging es in Serpentina durch den Wald. Auf dem dritten Kilometer dann das erste Steilstück: Zwar nur 100m lang aber mit 30% Steigung nicht schlecht. Die meisten gingen hier bereits. Ich hatte mir jedoch vorgenommen, zumindest die erste Hälfte des Rennens durchzulaufen, also „rannte“ ich die Rampe hoch, brauchte dann aber ein Stück, um mich davon zu erholen. Nach einer Passage auf der Forststraße wand sich der Weg wieder in Serpentina durch den Wald hinauf, es lief sich aber noch ziemlich gut. Nach ca. 6 km hatten wir die Baumgrenze erreicht, nach 6,25 km musste ich zum ersten Mal gehen, da es zu steil wurde. Etwa an diesem Punkt waren meine bisherigen Bergläufe ja zu Ende gewesen und ich hatte mich gemütlich mit einem Bier in der Hand irgenwo niedergesetzt und den Bergblick genossen. Heute folgten weitere knapp 6 km und 700 Höhenmeter, an irgendeine Art von Gemütlichkeit war also nicht zu denken.

Von nun an wechselten sich flachere Abschnitte mit heftigen Anstiegen ab, nach der letzten Getränkestelle bei km 10 ging es fast nur noch steil nach oben. Teilweise schmerzten mir die Beine schon beim schnellen Gehen. Die Ausblicke in das grandiose Bergpanorama waren eine Entschädigung für „all das Leiden“, außerdem rückte das Ziel ja immer näher. Bei km 11 passierten wir das Felsentor, von dort hat man einen tollen Blick die Serpentina hinauf bis zum Ziel. Das mobilisierte die

letzten Kräfte, auf der Rampe vor dem Zieleinlauf ging sogar noch ein Sprint, zum einen weil ich gesehen hatte, dass ich es noch unter 1:45 h schaffen könnte (das hatte ich mir vorher vorgenommen) zum anderen ist es schließlich auch wichtig, in Würde den Gipfel zu erreichen.

Oben steht dann der Organisator Wolfgang Plümpe (ein echtes Original) und schreit den Läufern durch ein Megaphon so nette Sachen - im Hamburger Dialekt! - zu wie z.B.: „Na, jetzt mach aber mal, das ist hier kein Wandertag!“

Es war ein super Gefühl, endlich hier oben zu stehen. Mir hat dieser Wettkampf in jeder Phase Spaß gemacht, obwohl es schon eine harte Angelegenheit und eine echte Herausforderung gewesen ist. Katrin kam ein paar Minuten nach mir ins Ziel und war genauso begeistert, auch Jürgen ist gut raufgekommen.

Beim Umziehen merkten wir alle, wie anstrengend es war, sogar die Schultern schmerzten von der heftigen Armarbeit, die beim Berglauf nötig ist, um einen nach oben zu treiben. Aber eine „typische“ Sportlermahlzeit bestehend aus Cola, Pommes und Weißbier brachte alles wieder ins Gleichgewicht und zumindest Katrin und ich waren uns einig: Im nächsten Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dabei!

Peter Mattusch

Osterfelder Berglauf - 11.9 km - 1300 Hm - 24. Juni 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
141	18	Peter Mattusch	1962	M50	1:44:53
170	6	Katrin Mattusch	1967	W45	1:53:20
182	27	Jürgen Lass	1961	M50	1:58:21
210 Finisher					



Osterfelder Berglauf



Peter, Jürgen - Osterfelder Berglauf, Bilder © Osterfelder Berglauf



Peter, Jürgen, Katrin - Osterfelder Berglauf

24. Juni 2012: Rothsee Triathlon

Rothsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 45 km Rad - 10 km Laufen - 24. Juni 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Gesamt 595	13	Susi Henke	1976	TW35	32:12	1:27:13	51:14	2:50:39
1118 Finisher								