

## 07. Juli 2012: Fichtelgebirgsmarathon

Ernst machte es sich aber nicht so "einfach" wie in Fürth vor 2 Wochen, diesmal hatte er sich eine echt schwere Strecke mit über 800 Höhenmetern ausgesucht.

Fichtelgebirgsmarathon - 42.195 km Lauf - 07. Juli 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 116	5	Ernst Beldzik	1952	M60	5:53:19
147 Finisher (117 Männer / 30 Frauen)					

## 07. Juli 2012: Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen im Rad-Einzelzeitfahren

Da Christian bereits am 23. Juni beim Bergzeitfahren um die Landkreismeisterschaft teilgenommen hatte, kam er auch in die Gesamtwertung (Addition der Zeiten von Bergzeitfahren und Einzelzeitfahren).

Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen – 22 km Rad-Einzelzeitfahren - 07. Juli 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 41	19	Christian Herdin	1968	SEN2	35:30,8
58 Finisher (54 Männer / 4 Frauen)					

Gesamtwertung Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen 2012 - (5.9 km Bergzeitfahren und 22 km Einzelzeitfahren)					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 17	6	Christian Herdin	1968	SEN2	54:51,58
24 Finisher (23 Männer / 1 Frau)					



Christian - Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen

## 08. Juli 2012: Audi Tegernsee Triathlon (750m / 20 km / 5 km) und (1,5 km / 40 km / 10 km)

Auf der Sprintstrecke zeigte Dominik eine starke Leistung und belegte Platz 31 im Gesamtklassament sowie Platz 5 in der AK-Wertung. Marietta erreichte bereits zum dritten Mal in dieser Saison einen Podiumsplatz in der AK bei einem Sprinttriathlon. Sie schwamm dabei die drittbeste Zeit aller Frauen und die 38.schnellste Zeit des gesamten Feldes. Susi war auf der Olympischen Distanz sehr gut unterwegs - 10 Minuten schneller als im vergangenen Jahr!

Audi Tegernsee Triathlon – 750m Schwimmen – 20 km Rad - 5 km Laufen - 08. Juli 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 14	2	Marietta Schuster	1961	MK50W	12:40,2	42:28,6	27:25,9	1:25:58,9
<i>Herren</i> 31	5	Dominik Hartl	1994	JunM	11:56,1	37:30,6	22:53,3	1:15:00,0
221 Finisher (167 Männer / 54 Frauen)								

Audi Tegernsee Triathlon – 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10 km Laufen - 08. Juli 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 19	4	Susi Henke	1976	AK4W	30:28,9	1:14:38,6	57:10,8	2:44:55,1
259 Finisher (218 Männer / 41 Frauen)								



Susi, Marietta, Henrik, Dominik - Tegernsee Triathlon



Marietta - Tegernsee Triathlon



Marietta - Tegernsee Triathlon

## 08. Juli 2012: Kampenwand Berglauf

Rieke und Peter rannten von Aschau zur Steinlingalm am Fuße der Kampenwand. Nach dem Osterfelder Berglauf vor 2 Wochen hatte ich mir für diesen Sonntag einen zwar mit 6 km nur halb so langen, mit 830 Höhenmetern aber doch ordentlich bestückten Wettkampf ausgesucht. Der Kampenwandlauf in Aschau war für mich eine Premiere, genau wie für Rieke, die hier gleichzeitig ihren Einstieg in die diesjährige Berglaufsaison vollzog.

Am vorigen Wochenende hatte ich mit Katrin und Jürgen noch 2 gute Einheiten mit einem Trainer in Nesselwang absolviert, einen Trailrun mit über 400 Hm sowie einen knackigen Berglauf, bei dem wir auf 3,2 km 470 Höhenmeter (einen guten Teil davon über Stufen aus Baumstämmen) überwinden mussten, dies alles bei schwülwarmen Wetter. Wir haben dort auch eine Menge über Berglauftechnik gelernt und so war ich also sehr zuversichtlich, was den Kampenwandlauf anging.

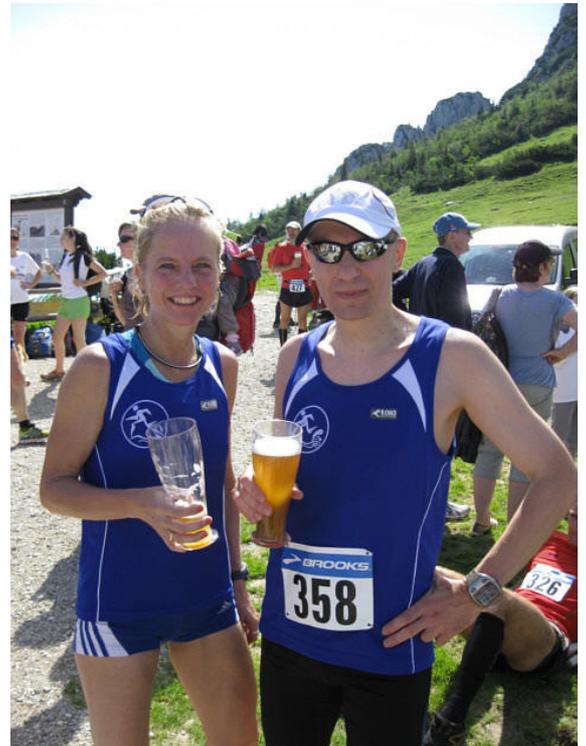
Die meisten Bergläufe hier in Bayern haben ja überschaubare Teilnehmerfelder, alle bei denen ich bislang dabei war sind aber mit viel Liebe und Herzblut organisiert. Der Kampenwandlauf ist da keine Ausnahme, man spürt förmlich welche Freude es den Organisatoren bereitet, diese Veranstaltung auszurichten. Für die 10 Euro Startgebühr bekommt man zudem eine Menge: ein Funktionsshirt, eine Halbe leichtes Weißbier und ein schönes Buffet mit Obst und Snacks im Ziel. Dazu Livemusik mit der Ziehharmonika bereits bei der Abholung der Startunterlagen, dann oben beim Zieleinlauf und der Siegerehrung. Der Sprecher feuert auf dem Zielhang jeden Läufer an und rennt bei vielen ein Stück selbst mit hinauf – in Haferlschuhen und Lederhosen. Bei der Siegerehrung sagte er dann auch noch, ihn habe es „sakrisch gfreit“, dass wir alle hergekommen sind.

Nun zum Lauf: Der erste knappe Kilometer war noch recht angenehm, danach ging es auf einer Forststraße schon gut steil hinauf, bis wir bei km 1,7 auf einen schmalen und steinigen Pfad abbogen, auf dem wir an einer Stelle sogar über eine kleine Leiter zu klettern hatten. Wie bei jedem Berglauf fragte ich mich zu Beginn: „Muss das wirklich sein und warum tue ich mir das an?“ Als ich dann aber meinen Rhythmus gefunden hatte, machte es einen Riesenspaß - wie immer. Zeit zum Nachdenken blieb heute ohnehin nicht viel, die Strecke erforderte einiges an Konzentration. Nach etwa 3,5 km verließen wir den Wald und nun ging es auf einer Forststraße/Straße meist mit ca. 25% Steigung nach oben. Da zumindest ich hier mit Laufen nicht mehr wirklich schnell vorankomme und zudem an den extremen Steilstücken auf dem Vorfuß die Kraft nicht auf den Boden bringe kam hier meine im Allgäu neu erlernte Power-Gehtechnik zum Einsatz: Lange Schritte mit kraftvollem Fußabdruck und ausholenden Armbewegungen, den Körperschwerpunkt nach vorn verlagert - sieht vermutlich merkwürdig aus, ist jedoch effektiv. Mit dieser Technik habe ich sogar ein paar Läufer überholt. Ab km 5 wird die Steigung wieder moderater und ich konnte dann bis ins Ziel vernünftig und flüssig laufen. Oben angekommen war ich nach kurzer Zeit wieder gut erholt und griff zum leichten Weißbier, welches die freundlichen Helfer mir reichten. Dieses wertvolle, mineralstoffhaltige Getränk trug entscheidend zur Regeneration bei.

Rieke war bereits seit ein paar Minuten oben, sie belegte Platz 7 bei den Frauen, gewonnen hat dort übrigens die Katrin Esefeld.

Am Ende des Tages waren wir uns einig darüber, dass es ein wirklich toller Wettkampf bei idealem Wetter (Sonne, etwas über 20°C) auf einer interessanten und anspruchsvollen Strecke in schöner Landschaft gewesen ist.

*Peter Mattusch*



Kampenwand Berglauf - 6 km - 830 Höhenmeter - 08. Juli 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
7	2	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	49:20
Herren					
65	12	Peter Mattusch	1962	M50	54:03
129 Finisher (106 Männer / 23 Frauen)					



Rieke, Peter - Kampenwand Berglauf



Strecke Kampenwand Berglauf

## 08. Juli 2012: Challenge Roth (3,8 km / 180 km / 42.195 km)

Rainer finishte in einer sehr guten Zeit in Roth. Unseren herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung, zu Platz 1 in der AK und damit dem Europameistertitel der ETU auf der Langdistanz in der M70! Da gleichzeitig die deutschen Meisterschaften ausgetragen wurden, ist er damit auch noch Deutscher Meister auf der Langdistanz in seiner Altersklasse.

*Hier der Bericht von Rainer:*

Was ist denn das für ein merkwürdiger Wettkampf? Etwa ein 10km-Handstandlauf? Nein, nein, es ist der deutsche Triathlon-Klassiker, der seit 1988 alljährlich über abwechslungsreiche 226 km durch das schöne Mittelfranken von der Hilpoltsteiner „Lände“ am Main-Donau-Kanal in den nahen Stadtpark von Roth führt.

Einmal im Leben muss man „The Good Old Race“, wie es manche nennen, mitgemacht haben, bevor es zu spät ist, dachte ich mir im vergangenen Herbst. Da schien es bereits zu spät zu sein. Die Meldeliste war längst geschlossen.

Ein Hintertürchen für 200 Nachzügler sollte am 06. Dezember um 12 Uhr mittags geöffnet werden. Zu dumm, dann sind wir auf Reisen, und ich werde wahrscheinlich keinen schnellen Internetzugang haben. Bald war die Idee, mir die Qual von Roth anzutun, in Vergessenheit geraten.

Dann, am Nikolaustag um 12:03 Uhr beim Spaziergang unter dem Regenschirm durch die Ruinen von Pergamon eine SMS von Tochter Ute: „Geschafft!!!“ Nach einer Weile fiel der Groschen: Sie hatte es tatsächlich geschafft, mich in Roth anzumelden.

### Hilpoltstein – Roth in zwölfteinhalb Stunden

Somit war das kommende halbe Jahr durch den Nikolaus verplant: Den Winter über zweimal wöchentlich ins warme Dantebad, Skilanglauf bei Sonnenschein, Laufen bei jedem Wetter und Fernsehen nur noch von der Rolle aus, im Mai ein wenig Abwechslung auf Korsika beim Mountainbiking, Wandern und Baden im rauen, kalten Wasser der im Frühjahr meist windgepeitschten Bucht von Calvi, immer auf der Hut vor Kitesurfen, im Juni dann der Feinschliff zuhause und die Gewöhnung an ein günstig erstandenes Zeitfahrrad der allerersten Generation mit geweihartigem Vorbau und unangenehm tiefem Aerolenker.



In Roth werden die Oldies sehr freundlich behandelt. Sie starten in der ersten Gruppe gemeinsam mit den Pros und dürfen auch ihre Fahrräder gleich neben deren Rennmaschinen abstellen. Beim Vergleich der Räder erkennt man jedoch kaum einen Unterschied: alles Hightech vom Feinsten. Unterschiede werden erst am Wettkampfmorgen sichtbar, wenn die Gels und Riegel am Rahmen kleben. Bei der mitgeführten Nahrung sorgen die Alten doch wesentlich üppiger und ideenreicher vor, als die Schnellen; ist ja auch verständlich, werden sie doch viel länger unterwegs sein. Weiterhin fällt auf, dass der Aerohelm sich als Kopfbedeckung auch in den höheren Altersklassen durchgesetzt hat. Das wird spätestens deutlich, wenn in der zweiten Radrunde die Aeroposition nicht mehr zu halten ist, weil die Nackenmuskeln streiken. Der Kopf sackt nach unten. Die Helmspitze zeigt wie eine gestärkte Zipfelmütze schlumpfartig in die Höhe. Also: in der Vorbereitung bei der Körperschule die Rumpfmuskulatur im Schulter- und Nackenbereich nicht vernachlässigen! (oder auch hier technisch aufrüsten durch Montage eines Spiegels, der mit Blick nach unten Sicht nach vorne erlaubt).

Der Schwimmstart ist ein Erlebnis: Bereits um 06:30 Uhr, wenn die Schnellsten und die Langsamsten ins Wasser gehen, drängen sich Massen von Begleitern auf der nahen Brücke und an den Ufern des Kanals. 15 Wellen von je etwa 250 Teilnehmern starten im 5-Minuten-Takt, so dass einem der Vollwaschgang beim sonst üblichen Massenstart von Tausenden erspart bleibt. Die wenigen kurzen Schleudergänge, wenn die Spitzen der nachfolgenden Gruppen überholen, sind schnell überstanden. Hilfreich auch das immer nahe Kanalufer, es leitet einen ohne größere Umwege zum Ausstieg aus dem Wasser. In der Wechselzone dann ein ungewohntes Bild: Die Räder der unmittelbaren Konkurrenz stehen noch da. Also ging das Schwimmen relativ gut.

Die bekannt schnelle Rother Radstrecke zu fahren, ist ein Genuss: leicht wellig, überwiegend glattester Belag, in den „Stimmungsnestern“ der Ortsdurchfahrten begeisterte Zuschauer an der Straße, die an den kurzen Steilstücken vor Solar und am Kalvarienberg in Greding für kräftigen Auf- und Vortrieb sorgen. Störend nur der starke Wind, der laut Veranstaltungssprecher in der Vergangenheit nie so heftig geblasen hat, wie in diesem Jahr. Die gefährlichen Böen machen besonders den Carbonscheibenfahrern zu schaffen. Zwei von ihnen kollidieren beim Überholen auf einer Gefällstrecke unmittelbar neben mir, kommen beide zu Fall und später mit großflächigen Abschürfungen, sonst aber glücklicherweise unverletzt ins Ziel. Beim Abstieg vom Rad bin ich froh, unfallfrei durchgekommen zu sein. Sorgen bereiten nur die Innenseiten der Oberschenkel, wo sich überraschend die knieübergreifende Muskulatur meldet, die beim Radfahren



ja nicht die größte Rolle spielt, nur beim Ziehen hilft und für den „runden Tritt“ sorgt. Beim Laufen wird sie leider noch sehr zum Heben der Knie benötigt werden. Mal wieder zu wenig getrunken?



Nach vorsichtigem Beginn geht das Laufen anfangs im 6-Minuten-Tempo erstaunlich störungsfrei, auch über den hässlichen Buckel des Rother Stadtwaldes, durch den man zur elend langen Nordschleife entlang des Kanals läuft. Dann, etwa bei Kilometer 20 nach einem kleinen Stolperer auf dem Kies des Uferweges ein Krampf im linken Oberschenkel. Beim Versuch, diesen zu lösen, das Gleiche im rechten Bein. Strecken und Spreizen lösen die Krämpfe, jedoch bei jedem noch so zaghafte Versuch, wieder anzulaufen, sofort diese ekligen Stiche. Ratlos bleibe ich stehen. Ist dies schon das Ende? Die nächste Versorgungsstation ist nicht weit. Langsam gehend steuere ich auf sie zu und - siehe da - den Schlurfschritt tolerieren die Beine. Nach ausgiebigem Trinken, zu spät natürlich, marschiere ich weiter, jetzt mit größeren Schritten und höherer Frequenz. Das geht beschwerdefrei. Anhand der 200m-Marken am Kanalufer stelle ich fest, dass ich im 8-Minuten-Tempo unterwegs bin. Da werde ich am Ende ja nur 20 Minuten verloren haben. Mehr als ein „Siebener-Tempo“ könnte ich jetzt sowieso nicht mehr laufen, selbst, wenn die Beine mitmachen würden. Also: weiter marschieren, keine Laufversuche mehr. Je länger so ein Wettkampf dauert, desto empfänglicher wird man ja für jede Art von Erleichterung, und die Bereitschaft, dafür einen Preis zu zahlen, steigt.

Am Ende, auf der schikanösen Schleife über das Kopfsteinpflaster der Rother Altstadt noch eine kleine Genugtuung: Als Geher kriegt man, anders als die noch (oder wieder) Laufenden, die Füße so hoch, dass man die Gehsteige erklimmen und in den Kurven abkürzen kann.

So marschiere ich durchs Ziel und erfreue mich daran, dass die langen BW-Märsche oben auf der Schwäbischen Alb vor einem halben Jahrhundert einen so nachhaltigen Trainingseffekt hatten. Den anfänglichen Verdruss darüber, auch meinen 4. Marathon nicht durchgelaufen zu sein, vertreibe ich, indem ich mir einrede, nicht nur einen Triathlon, sondern einen Vierkampf („Swim-Bike-Run-March“) absolviert zu haben.

**Challenge Roth - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 08. Juli 2012**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Gesamt</i> 1925	11	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:23:42	4:49	5:56:23	3:53	5:07:48	12:36:33

2754 Finisher (2399 Männer / 355 Frauen)

**08. Juli 2012: Engadin Radmarathon, Schweiz**

Auf der 97 km Strecke mit 1325 Höhenmetern, welche über den Forcolapass (2135m) sowie den Berninapass (2328m) führte, konnte Susanne einen ausgezeichneten 19. Platz im Gesamtklassement und Rang 4 in der Altersklasse belegen.

**Engadin Radmarathon - 97 km - 1325 Höhenmeter - 08. Juli 2012**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	Speed
<i>Damen</i> 19	4	Susanne Jungblut	1960	1967+älter	3:13:11,4	30,125 km/h
<i>Herren</i> 463	79	Hubert Jungblut	1954	K-Grand	3:31:21,8	27,535 km/h

1005 Finisher (880 Männer / 125 Frauen)



Susanne - Engadin Radmarathon



Hubert - Engadin Radmarathon

## 14. Juli 2012: Neurieder Lauf

Unsere Damen beherrschten Neuried. Carla konnte den 5 km Jugendlauf klar für sich entscheiden und auf der 10 km Strecke gab es sogar einen Doppelsieg durch Rieke und Katja.

Neurieder Lauf – 5 km Jugendlauf - 14. Juli 2012			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 1	Carla Wagner	1996	26:24
17 Finisher (12 Männer / 5 Frauen)			

Neurieder Lauf – 5 km Lauf - 14. Juli 2012			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Herren</i> 15	Ernst Beldzik	1952	28:55
85 Finisher (42 Männer / 43 Frauen)			

Neurieder Lauf – 10 km Lauf - 14. Juli 2012			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 1	Rieke Mayer-Tancic	1995	40:32
2	Katja Kanngieser-Wagner	1970	43:04
<i>Herren</i> 17	Jan Heller	1951	43:37
141 Finisher (102 Männer / 39 Frauen)			



Carla, Jan, Rieke, Katja - Neurieder Lauf



Jan, Katja, Rieke - Neurieder Lauf

## 15. Juli 2012: Ironman Zürich (3,8 km / 180 km / 42,195 km)

Nach dem Ausstieg bei km 150 zwei Wochen vorher in Klagenfurt wegen der Hitze (38°C), erwartete Susanne in Zürich etwas Sonne, Regen, Hagel und Sturm. Am Ende fehlten 20 Minuten für die Hawaii Quali. Nicht aufgeben Susanne, im nächsten Jahr wird es schon klappen!

### Ironman Zürich - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 15. Juli 2012

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 52	4	Susanne Grammer	1960	W50	1:19:41	4:04	6:41:57	4:08	4:35:44	12:45:36

1749 Finisher (1616 Männer / 133 Frauen)

## 15. Juli 2012: Karlsfelder Triathlon (1,5 km / 47,6 km / 10 km)

Alle unsere Starter konnten mit ihren Leistungen zufrieden sein. Susi belegte Platz 19 in der Gesamtwertung bei den Frauen, Susanne konnte sich in ihrer Altersklasse platzieren. Vanessa hatte viel Spaß bei ihrem ersten Triathlon überhaupt. Katrin und Jürgen kamen ebenfalls gut ins Ziel. Durch den recht starken Wind waren heute die Bedingungen auf der Radstrecke nicht einfach.

Erst später haben wir gemerkt, dass unsere Damen (Susi, Susanne, Vanessa) in der Mannschaftswertung den 2. Platz belegt haben. Weil niemand damit gerechnet hatte, war auch keiner mehr zur Siegerehrung anwesend.

### 24. Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 47.6 km Rad - 10 km Lauf - 15. Juli 2012

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 19	5	Susi Henke	1976	TW35	31:22	2:42	1:19:41	2:13	49:50	2:45:50
31	3	Susanne Jungblut	1960	TW50	29:46	4:53	1:19:27	3:17	53:49	2:51:13
50	8	Vanessa Enk	1984	TW25	36:16	4:37	1:29:56	2:20	48:37	3:01:48
88	18	Katrin Mattusch	1967	TW45	44:59	5:31	1:43:13	2:30	49:49	3:26:04
<i>Herren</i> 357	32	Jürgen Lass	1961	TM50	36:21	4:01	1:26:04	2:04	53:35	3:05:08

481 Finisher (385 Männer / 96 Frauen)



Vanessa, Susi, Katrin - Karlsfelder Triathlon



Vanessa, Susanne, Susi - Karlsfelder Triathlon

## 21. Juli 2012: Allgäu Triathlon Immenstadt (2 km / 80 km / 20 km)

Susi konnte bei der Deutschen Meisterschaft über die Mitteldistanz Platz 45 in der Gesamtwertung bei den Frauen sowie Platz 5 in der AK4 belegen.

30. Allgäu Triathlon Immenstadt – 2 km Schwimmen – 80 km Rad - 20 km Laufen - 21. Juli 2012 Wertung Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 45	5	Susi Henke	1976	AK4W	42:12	3:00:09	1:57:00	5:41:28
341 Finisher (272 Männer / 69 Frauen)								

30. Allgäu Triathlon Immenstadt – 2 km Schwimmen – 80 km Rad - 20 km Laufen - 21. Juli 2012 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 52	8	Susi Henke	1976	AK4W	42:12	3:00:09	1:57:00	5:41:28
506 Finisher (418 Männer / 88 Frauen)								

## 21. Juli 2012: Württaler Staffellauf, Krailling

Der 2. Württaler Staffellauf fand in diesem Jahr in Krailling statt. Heuer spielte auch das Wetter mit, die Temperaturen waren angenehm zum Laufen und es blieb trocken, anders als noch bei der Premiere 2011 in Planegg.

Bei dieser Veranstaltung steht nicht so sehr der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern das Erlebnis, in einem Team aus Familienmitgliedern, Arbeitskollegen, Freunden, Schulkameraden etc. gemeinsam Sport zu treiben und Spaß zu haben. Allerdings konnte man durchaus einige gute Positionskämpfe beobachten und das sportliche Niveau an der Spitze war auch nicht schlecht.

Unsere Abteilung trat mit 3 Staffeln an, das Jugend Team "4 für den Sieg" verpasste diesen zwar, freute sich aber auch über Platz 2. Bei den Damen war wie immer bewährte Klasse am Start, nur die sehr junge Mannschaft der LG Würm Athletik war schneller. Das Herren Team wurde bewusst aus jüngeren und älteren Sportlern zusammengestellt und kam trotzdem auf Platz 12 von 26 Mannschaften. Einige unserer Athleten liefen in verschiedenen Familien- und Firmenstaffeln mit.

Würmtaler Staffellauf - 4x 2.1 km Lauf - 21. Juli 2012		
Platz	Name	Zeit
<i>Jugend</i> 1	"4 für den Sieg" (Marina Hartmann, Freia Wagner, Carla Wagner, Julian Hartmann )	37:12,5
4 Finisher Teams		

Würmtaler Staffellauf - 2x 3.5 km / 2x 2.1 km Lauf - 21. Juli 2012		
Platz	Name	Zeit
<i>Damen</i> 2	"Schwächler Ladies" (Katrin Mattusch, Anita Caspari, Margit Paternoster, Katja Kanngieser-Wagner)	50:31,8 51:20,7
<i>Herren</i> 12	"Schwächler Alt und Jung" (Peter Mattusch, Tom Hartl, Heinz Moosmann, Maxi Wechner)	
33 Finisher Teams (26 Männer / 7 Frauen)		



Katja, Peter, Katrin, Anita, Margit - Würmtaler Staffellauf



Peter, Maxi, Tom, Heinz - Würmtaler Staffellauf

## 21. Juli 2012: Halbmarathon Füssen

Ernst erzielte heute seine bisher beste Zeit auf der Halbmarathonstrecke in diesem Jahr und war mit Recht zufrieden.

Halbmarathon Füssen - 21.1 km Lauf - 21. Juli 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 183	6	Ernst Beldzik	1952	M60	2:08:35
313 Finisher (221 Männer / 92 Frauen)					

## 22. Juli 2012: SV Funkstreife Triathlon Wörthsee (1,5 km / 40 km / 10,5 km)

Susanne konnte auf der Olympischen Distanz ihre Altersklasse gewinnen und wurde zudem 19. in der Gesamtwertung bei den Frauen. Unser Neuzugang Hubert Jungblut kämpfte sich beim Volsduathlon erfolgreich durch. Außerdem gingen gleich 3 Staffeln, zumeist mit unseren Jugendlichen besetzt, für unsere Abteilung an den Start und belegten gute Plätze. Katja sprang als Ersatz in einer Familienstaffel ein und zeigte eine gute Leistung auf der Laufstrecke.

SVF Triathlon Wörthsee – 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10,5 km Laufen - 22. Juli 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 19	1	Susanne Jungblut	1960	TW50	30:02	1:11:09	1:00:13	2:41:23
357 Finisher (300 Männer / 57 Frauen)								

SVF Triathlon Wörthsee – 600m Schwimmen – 20 km Rad - 6 km Laufen - 22. Juli 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 78	4	Hubert Jungblut	1954	TM55	19:01	48:17	38:11	1:45:29
114 Finisher (84 Männer / 30 Frauen)								

SVF Triathlon Wörthsee – Staffel - 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10,5 km Laufen - 22. Juli 2012						
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit	
<i>Staffel</i> 13	<b>TV Planegg-Krailling Jugend/Junioren II</b> (Nina Kleinschroth/Felix Siebler/Maxi Wechner)	31:57	1:10:26	46:29	2:29:20	
18	<b>TV Planegg-Krailling Jugend/Junioren I</b> (Anna Jörgens/Maxi Jörgens/Dominik Hartl)	38:07	1:09:04	47:10	2:35:14	
26	<b>Das tri-m-Team</b> (Marina Hartmann/Ralf Wagner/Carla Wagner)	29:28	1:16:27	55:43	2:44:25	
35 Finisher Staffeln						

## 26. Juli 2012: Sommernachtslauf München

Nach dem 5000m Bahnlauf ging es am Donnerstag beim Sommernachtslauf im Olympiapark an den Start, alles Tempotraining, was man auch in der Marathonvorbereitung gut brauchen kann. Dies war nicht nur ein Start für den TV Planegg-Krailling, sondern auch ein Lauf, den ich für dieses Jahr als Local Hero dem Runners Point München Marienplatz zugesagt hatte. Umso schöner der Erfolg, den ich allen Beteiligten vermelden kann. Insgesamt 2. Platz bei den Frauen; mit diesem Ergebnis bin ich mehr als zufrieden. Bei traumhaftem Sommerwetter waren zwei Runden im Olympiapark zu laufen, wobei es in jeder der beiden Runden auf den Olympiaberg hoch ging. Nach dem Karwendellauf vom Wochenende war das allerdings kein Problem, sorgte nur dafür, dass die 10 km Zeit von heute (41:23 min) nicht mit der Zeit auf einem flachen Kurs zu vergleichen ist.

Über die 10 km Distanz siegte Julia Weniger von der LG Stadtwerke München, über die 5 km Distanz lief Katharina Heinig als Erste ins Ziel. Auch diese beiden Läuferinnen, die ja mittlerweile kein unbeschriebenes Blatt mehr sind, nutzten die Gelegenheit zu einem kürzeren Tempolauf. Beide sind ja unsere Marathonhoffnungen von morgen und haben bereits jetzt schon Marathonzeiten weit unter der 3h Grenze zu Buche stehen.

*Rieke Mayer-Tancic*

Sommernachtslauf München – 10 km Lauf - 26. Juli 2011			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 2	Rieke Mayer-Tancic	1965	41:23
703 Finisher (476 Männer / 227 Frauen)			



Rieke - Sommernachtslauf München, Fotos © Martin Schmitz, www.ganz-muenchen.de

## 27. Juli 2012: Feldafinger Teamlauf

Rieke und Jan schafften 13 Runden beim Teamlauf in Feldafing und konnten damit deutlich den 1. Platz in der Mix-Master Klasse herauslaufen. In der Gesamtwertung belegten sie Platz 9 von 23 Teams. Leider konnte in diesem Jahr nur ein Team aus unserer Abteilung an diesem schönen Wettkampf teilnehmen, in den letzten beiden Jahren waren jeweils 4 Teams an den Start gegangen.

7. Feldafinger Teamlauf - pro Runde ca. 1.2 km - 27. Juli 2012					
Platz Gesamt	PlatzAK	Team	AK	Runden	Zeit
9	1	Jan Heller/Rieke Mayer-Tancic	Mix Master	13	1:02:20
23 Finisher Teams					



Jan und Rieke - Feldafinger Teamlauf

## 27. Juli 2012: Mangfall Olympianachtslauf

Gabi gewann bei 33°C im Schatten überlegen die Frauenwertung beim Olympianachtslauf in Kolbermoor, sogar in der Männerwertung hätte sie Platz 7 belegt!

Mangfall Olympianachtslauf Kolbermoor – 5.85 km Lauf - 27. Juli 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 1	1	Gabi Heigl	1958	W50	27:12,93
45 Finisher (18 Männer / 27 Frauen)					

## 28. Juli 2012: Starnberger Seeüberquerung

Alexandra durchschwamm den Starnberger See von Tutzing nach Ammerland.

Starnberger Seeüberquerung – 4.2 km - 28. Juli 2012			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 19	Alexandra Ehinger	1970	1:25:24
151 Finisher (95 Männer / 56 Frauen)			

## 05. August 2012: Oettinger Triathlon (500m / 23,2 km / 5,2 km)

Marietta erreichte auch bei ihrem 4. Sprinttriathlon in diesem Jahr einen Platz unter den Top 3 in der AK.

Oettinger Triathlon - 500m Schwimmen - 23.2 km Rad - 5.2 km Laufen - 05. August 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 18	2	Marietta Schuster	19618	W50	1:28:02
156 Finisher (125 Männer / 31 Frauen)					



Marietta - Oettinger Triathlon



Marietta - Oettinger Triathlon

## 05. August 2012: Tegelberglauf

Den Tegelberglauf hatte ich in diesem Jahr eigentlich gar nicht in meinem Wettkampfkalender stehen, aber durch eine kurzfristige Terminverschiebung bestand dann doch die Möglichkeit zur Teilnahme, die ich natürlich genutzt habe. Jan erklärte sich bereit mitzukommen, die Wetteraussichten waren auch nicht so schlecht und so standen wir dann am Sonntagmorgen auf dem Parkplatz der Tegelbergbahn. Hier trafen wir auf Rieke und ihre Zwillinge, die den Lauf für einen Sponsor bestritten und gute Chancen in der Mannschaftswertung hatten. Es regnete zwar ganz leicht, das Regenradar versprach jedoch Besserung. Pünktlich zum Start hatten sich die Wolken verzogen, es wurde sonnig und angenehm warm.

Dieser Lauf war für Jan und für mich eine Premiere, in der Ausschreibung wurde er als schwer beschrieben. Die tatsächliche Streckenlänge ist mit ca. 7,5 km kürzer als offiziell angegeben und man hat 920 Höhenmeter zu bewältigen. Klingt schon nicht schlecht, ist in Wirklichkeit aber noch schlimmer, da der erste km flach, bzw. sogar teils bergab verläuft. Darauf folgen ca. 4,6 km, auf denen 520 Höhenmeter zu überwinden sind. Bleibt noch der Rest des Laufes und der hat es dann in sich. Ich hatte schon davon gehört, dass man da plötzlich vor einer „Wand“ steht, aber man muss das selbst gesehen haben, um es nachvollziehen zu können. Nach der zweiten Getränkestation befindet man sich am Fuße einer Skiabfahrtspiste, welche sich gefühlt senkrecht vor einem auftürmt. Man kann fast bis zum Ziel hinaufschauen und sieht die Läufer wie die Ameisen hinaufkrabbeln. Bis zur Bergstation der Tegelbergbahn, wo sich der Zieleinlauf befindet, müssen auf 1,9 km noch 400 Höhenmeter bezwungen werden, was für die meisten nur noch im Wanderschritt möglich ist.

Den ersten km waren wir recht flott gelaufen, zu Beginn des zweiten Kilometers hatte ich Jan überholt und lag dann immer ein Stück vor ihm, konnte mich jedoch nicht absetzen. Etwa bei km 6 marschierte er auf der Skipiste an mir vorbei. Auf den nachfolgenden Serpentinaen sah ich ihn noch, dann war er weg. Läuferisch lief es bei mir gut, beim „wandern“ hatte ich jedoch das Gefühl, überhaupt nicht voranzukommen und büßte so 2 Minuten auf Jan ein. Auf die steilen Serpentinaen folgten steile Treppen, danach wurde es etwas flacher und man konnte gut bis zum Ziel laufen.

Oben erwartete uns bei bestem Wetter ein toller Blick in die Ammergauer Alpen und auf den Forgggen- sowie den Bannwaldsee. So etwas bekommt man bei einem Straßenlauf natürlich nicht geboten.

Mit meiner Zeit war ich nicht ganz zufrieden aber erstens braucht man ja noch etwas Spielraum für Verbesserungen und zweitens war heute einfach nicht mehr drin. Jan wurde 4. in seiner AK, der Abstand zu Platz 3 war nicht sehr groß. Rieke belegte mit ihren Töchtern Rang 2 in der Damen-Mannschaftswertung, auch in der Einzelwertung waren sie mit den Plätzen 6, 8 und 10 super dabei.

11. Tegelberglauf - ca. 7.5 km - 920 Höhenmeter - 05. August 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
126	4	Jan Heller	1951	M60	1:05:04
146	18	Peter Mattusch	1962	M50	1:07:03
203 Finisher					



Jan, Rieke, Peter - Tegelberglauf



Laufstrecke Tegelberglauf

## 25. August 2012: Masters Europameisterschaft Leichtathletik

Rieke ging bei der Masters EM der Leichtathleten in Zittau auf der Marathonstrecke an den Start. Der Kurs führte in diesem Dreiländereck über deutsches, tschechisches und polnisches Gebiet. Die Läufer hatten 4 Runden mit jeweils 2 Bergen zu bewältigen, dazu mussten sie mit teils heftigem Gegenwind zurecht kommen. Dies alles schreckte Rieke nicht ab, wie immer gut betreut und gecoacht von Helmut erkämpfte sie sich den 4. Platz in der Gesamtwertung bei den Frauen und die Bronzemedaille in der W45. Gemeinsam mit Karsta Parsieglä und Heike Hänsel gewann sie die Team-Goldmedaille vor Großbritannien.

Unseren herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Masters EM Leichtathletik – Marathon - 25. August 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
4	2	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	3:11:56
215 Finisher (165 Männer / 50 Frauen)					



Rieke - Masters EM Leichtathletik

## 26. August 2012: 3MUC Triathlon Oberschleißheim (1,5 km / 39,2 km / 10 km)

Anna, Susi, Vanessa, Katrin, Edith, Stefan, Helmut, Jürgen und Rainer kämpften gegen den starken Wind, welcher vor allem das Radfahren entlang der Regattastrecke zu einer kräftezehrenden Angelegenheit machte. Da der Tutzinger Triathlon kurzfristig abgesagt wurde, war der 3MUC Triathlon in diesem Jahr gleichzeitig als Bestandteil des Schwächler Cups die Triathlonmeisterschaft unserer Abteilung. Stefan und Anna holten sich, wie schon im Vorjahr, den Titel. Anna belegte zudem einen ausgezeichneten 4. Platz in der Gesamtwertung bei den Frauen und gewann ihre Altersklasse. Edith und Rainer konnten ebenfalls ihre Altersklassen gewinnen. Alle anderen kämpften genauso vorbildlich und können mit ihren Leistungen zufrieden sein. Leider musste Susi wegen einer Verletzung nach der ersten Laufrunde aussteigen.

In der Mannschaftswertung belegten unsere Damen den ersten Platz!

3MUC Triathlon Oberschleißheim – 1.5 km Schwimmen – 39.2 km Rad - 10 km Laufen - 26. August 2012 - Einzelwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
4	1	Anna Wilson	1971	SEN1	27:33	1:10:53	43:00	2:21:26
28	10	Vanessa Enk	1984	AK2	30:37	1:21:55	46:35	2:39:07
48	1	Edith Kotthaus	1944	SEN6	34:36	1:23:07	1:01:50	2:59:33
56	7	Katrin Mattusch	1967	SEN2	43:47	1:37:10	50:28	3:11:25
<i>Herren</i>								
149	21	Stefan Werkmeister	1966	SEN2	27:03	1:20:22	45:01	2:32:26
165	1	Rainer Kotthaus	1941	SEN7	31:28	1:13:33	50:20	2:35:21
211	11	Helmut Grammer	1960	SEN3	33:50	1:24:02	46:34	2:44:26
225	13	Jürgen Lass	1961	SEN3	36:34	1:19:46	51:57	2:48:17
341 Finisher (279 Männer / 62 Frauen)								

3MUC Triathlon Oberschleißheim – 1.5 km Schwimmen – 39.2 km Rad - 10 km Laufen - 26. August 2012 - Mannschaftswertung		
Platz	Name	Ges.Zeit
<i>Damen</i>		
1	TV Planegg-Krailling (Anna Wilson, Vanessa Enk, Edith Kotthaus)	8:00:06
<i>Herren</i>		
9	TV Planegg-Krailling (Stefan Werkmeister, Rainer Kotthaus, Helmut Grammer)	7:52:13
11 Finisher Teams (9 Männer / 2 Frauen)		



Susi - 3MUC Triathlon



Stefan - 3MUC Triathlon



oben von links: Helmut und Katrin, Stefan, Rainer, Anna, unten von links: Susi, Jürgen, Edith - 3MUC Triathlon

## 26. August 2012: Trans-Vorarlberg Triathlon (1,2 km / 102 km / 12 km)

Beim Trans-Vorarlberg Triathlon in Österreich hat es vor allem die Radstrecke in sich: 102 km mit 2000 Höhenmetern sind hier zu bewältigen. Susanne und Hubert konnten dort ihre Stärken ausspielen und erreichten beide eine Podestplatzierung in der AK - Susanne Platz 1 und Hubert Platz 3.

### **Hier der Bericht von Susanne:**

Davon gehört, am selben Abend angemeldet. Nach vielen Jahren war er wiederbelebt worden, in entschärfter Form: der Transvorarlberg Triathlon. Versprach er doch, ein ganz besonderes Erlebnis zu werden: 1.200 Meter in Bregenz durch den Bodensee, vorbei an der spektakulären Festspielbühne, 102 Kilometer und 2.000 Höhenmeter per Rad hinauf über den wunderschönen und aufregenden Hochtannbergpass nach Lech, dort 12 Kilometer in bilderbuchhafter Alpenkulisse laufen - Gott sei Dank auf flacher Strecke. Mariettas Kommentar, dass dies "der Vorhof zur Hölle" werden würde, schlug ich lachend in den Wind.

Endlich war es so weit. Der nächtliche Regen hatte aufgehört, wie von den Meteorologen versprochen waren am Himmel helle Fetzen erkennbar. Um 9:00 auf der Bregenzer Mole freuten wir uns auf den Start. Wenige Sekunden vor dem entscheidenden Schuss näherte sich uns plötzlich eine - von der Innsbrucker Wetterwarte als "Brise" angekündigte - Windfront - eine kerzengerade Line, entlang derer die nordseehaft spritzende Gischt so gar nicht zu einem See passen wollte. Als wir dann losschwammen, türmten sich rund um uns herum anderthalb Meter hohe Wellen auf. 60 Athleten ließen sich von der Wasserwacht bergen - wir anderen fanden mehr schlecht als recht den Weg. (Man suche mal eine Boje, die sich einige Wellentäler vor einem befindet ...)

Die Radstrecke war malerisch, anfangs eher kupert als bergig, erst die letzten 6 Kilometer gingen mit 12 Prozent über eine aufregende Straßenführung steil hinauf. Immer wieder tröpfelte es, aber es kam auch die Sonne ein wenig durch - bis dann kurz vor der eigentlichen Passauffahrt das Tröpfeln sich in einen handfesten Regen verwandelte. Dazu 7 Grad - die Oberschenkel waren zu harten Klumpen gefroren, und die kurze Abfahrt wurde zu einer temperaturmäßigen Herausforderung!

Wie gut tat es da, in der Wechselzone aufmerksam betreut zu werden. Sofort bekam man von verwöhnenden Helfern eine Rettungsdecke umgelegt, die Radschuhe wurden einem aus- und die Laufschuhe angezogen, die Geltube wurde geöffnet – nur das Gel herunterschlucken musste man noch selber. Und gleich darauf der Schock für mich Laufmuffel: Der Ausschreibung zum Trotz war kein einziger Meter der Laufstrecke flach, die Oberschenkel waren immer noch kalt, zudem merkte man beim Schnaufen die Höhe - der Vorhof ...

Dennoch - irgendwann waren die 12 Kilometer vorbei. Im Ziel angekommen, gab es wieder eine Rettungsdecke um die Schultern und sogleich einen heißen Tee, eine kostenlose Massage im Warmen und zum krönenden Abschluss eine abendliche Feier mit Siegerehrung, gratis Essen und einer super Band. Ja, Marietta, es hatte sich zwischendurch angefühlt wie der Vorhof zur Hölle, auch und vor allem wegen des Wetters - dennoch war es ein tolles Erlebnis, perfekt organisiert und mal etwas ganz anderes. Ich bin mir noch nicht sicher, ob wir nächstes Jahr nicht wieder dabei sein werden ...

**Trans-Vorarlberg Triathlon - 1.2 km Schwimmen - 102 km Rad - 12 km Lauf - 26. August 2012**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W 1	Rad	W 2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 23	1	Susanne Jungblut	1960	W50	28:47	5:08	4:12:10	3:38	1:17:57	6:07:40
<i>Herren</i> 221	3	Hubert Jungblut	1954	M55	32:43	7:07	4:19:14	2:14	1:14:58	6:16:16

311 Finisher



Trans-Vorarlberg Triathlon



Susanne, Hubert - Trans-Vorarlberg Triathlon



Susanne, Hubert - Trans-Vorarlberg Triathlon

## 01. September 2012: Gaißacher Berglauf

Nach schwülwarmen 27°C im Vorjahr gab es heuer in den Tagen vor dem Lauf heftigen Dauerregen mit Überschwemmungen. Aber dies kann einen Bergläufer nicht schrecken und so machte ich mich (bei Regen) auf den Weg, um zum dritten Mal in Folge den Lehener Berg bei Gaißach hinauf zu rennen. Eine halbe Stunde vor dem Start hörte der Regen auf, mit 10°C war die Temperatur für mich ideal.

Der Gaißacher Berglauf gehört ja zur Oberland Challenge, eigentlich eine interessante Laufserie welche aus Straßenläufen (Kategorie Speed), Crossläufen (Kategorie Cross) sowie einer Kategorie Extrem besteht. Die Kategorie Extrem beinhaltet 2 Bergläufe (Blomberg und Gaißach) sowie einen Halbmarathon. Mir erschließt sich allerdings nicht die Logik, was ein normaler flacher Halbmarathon in einer Extremkategorie verloren hat (außer um mehr Läufer zur Teilnahme zu veranlassen). Dies war vor einigen Jahren noch anders, man musste an einem der beiden Bergläufe teilnehmen, um in die Wertung der Oberland Challenge zu kommen. Challenge bedeutet Herausforderung und meiner Meinung nach ist diese mit der Verwässerung der Kategorie Extrem nicht mehr genügend gegeben. Ich verstehe, dass sich viele Läufer nicht an einen Berglauf heran wagen, ein gesunder Respekt vor einem Berg ist gut, aber Angst braucht ein trainierter Sportler nicht davor zu haben. Gerade der Gaißacher Lauf ist (bei normalen Witterungsverhältnissen) ideal für einen Berglaufanfänger, nicht zu lang, nicht zu steil, nach gut 3 km gibt es ein Flachstück, auf dem man Kräfte für den Schlussanstieg sammeln kann und oben erwartet einen ein tolles Kuchenbuffet sowie eine wirklich schöne Siegerehrung.

Nun aber zum Lauf: Jeder Sportler hat ja das Bestreben, sich zu verbessern und so wollte ich heute meine bisherige persönliche Streckenbestzeit von 2010 angreifen. Im vorigen Jahr war mir das aufgrund der Wärme nicht gelungen. Beim Einlaufen war ich noch unsicher, ob das klappen könnte, auch nach dem ersten Kilometer, welcher langsamer war als bei meiner bisherigen Bestzeit. Je steiler es wurde um so besser lief es dann aber und auf dem Flachstück im oberen Streckenteil war absehbar, dass es heute eine gute Zeit werden würde. Allerdings musste ich hier mächtig Tempo machen, denn bei den kurzen Bergläufen kann man auf solchen Passagen viel Zeit liegen lassen. Nach einem Zielsprint, bei dem ich noch mal alles aus dem Körper herausholte was heute möglich war, konnte ich mich darüber freuen, meine bisherige Bestzeit um 25 Sekunden verbessert zu haben - meinte ich. Später wurde mir bewusst, dass es sogar 1 Minute und 25 Sekunden waren, wenn man am Limit läuft fällt es halt manchmal schwer, noch korrekt zu rechnen.

Kaffe und Kuchen, später natürlich auch Bier, trugen wie immer erheblich zur Regeneration bei und nach einer sehr unterhaltsamen Siegerehrung mit ehrlichen Preisen, wie Bier, Schnaps und Brotzeitbrettl mit Wurst, ging ich den Berg wieder hinunter und machte mich auf den Heimweg.

*Peter Mattusch*

Gaißacher Berglauf - 4.4 km - 480 Höhenmeter - 01. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
65	10	Peter Mattusch	1962	M50	30:36,5
115 Finisher					



Peter - Gaißacher Berglauf

## 02. September 2012: Halbmarathon Fulda

Halbmarathon Fulda - 21.1 km Lauf - 02. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 175	23	Walter Grösch	1955	M50	1:40:36
788 Finisher (605 Männer / 183 Frauen)					

## 02. September 2012: Achenseelauf

Anita und Margit liefen heuer den Achenseelauf als Staffel, waren aber nicht weniger erfolgreich als sonst in der Einzelwertung. Am Ende des Tages konnten sie sich als Siegerinnen in ihrer Altersklasse feiern lassen!

Achenseelauf - 23.2 km Lauf - 170 Hm - 02. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 42	1	Schwächler Damen (Anita Caspari, Margit Paternoster)	W ab 76	M50	1:40:36
50 Finisher (Staffeln)					

## 02. September 2012: Challenge Walchsee-Kaiserwinkl (1,9 km / 90 km / 21 km)

Susanne war 6 Minuten schneller als im letzten Jahr, vor allem die Radstrecke (900 Höhenmeter) hat es bei diesem Triathlon in sich.

Challenge Walchsee-Kaiserwinkl – 1.9 km Schwimmen – 90 km Rad - 21 km Laufen - 02. Sept. 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 95	17	Susanne Grammer	1960	Elite W	38:34,8	3:07:08,6	2:00:48,4	5:56:34,2
948 Finisher (801 Männer / 147 Frauen)								

## 08. September 2012: Garmin Alpen-Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)

Schon im letzten Jahr waren die "Triathlon Mädels" beim schweren Alpen-Triathlon am Schliersee/Spitzingsee richtig gut. In diesem Jahr konnten sie sich - in veränderter Besetzung - deutlich steigern. Marietta war als Einzige aus dem Team auch 2011 dabei, in diesem Jahr verbesserte sie sich auf der Schwimmstrecke um knapp eine Minute, dies war dann ja schon mal ein optimaler Start. Neu im Team war auf der Radstrecke Susanne Jungblut, die viel Erfahrung von schweren Rennen in den Alpen mitbrachte. Demzufolge ließ sie sich von den steilen Anstiegen hinauf zum Spitzingsee nicht abschrecken. Als Läuferin, ebenfalls neu im Team, war heuer Rieke Mayer-Tancic dabei. Über Rieke's Qualitäten braucht man nicht viele Worte zu verlieren, ihre Zeit auf der nicht gerade ebenen Strecke spricht für sie.

Leider gab es auch 2012 keine separate Staffelwertung für Frauen. Dies ist absolut nicht in Ordnung, denn so werden die Top-Leistungen der Frauenmannschaften nicht genügend gewürdigt. Unsere "Triathlon Mädels" belegten Gesamtrang 28 von 89 Staffeln und (inoffiziell) Platz 3 bei den reinen Frauenteams - wirklich super!

Als Einzelstarter waren Edith und Rainer Kotthaus am Start. Edith bot wie gewohnt eine sehr gute Leistung und gewann ihre Altersklasse. Rainer erzielte eine absolute Top-Zeit, wurde aber leider wegen eines kleinen Fehlers, der ihm jedoch keinen Vorteil verschaffte (er umschwamm eine Wendeboje auf der falschen Seite), disqualifiziert. Aber so sind nun mal die Regeln, das muss man akzeptieren.

Garmin Alpen-Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Laufen - 08. September 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 114	1	Edith Kotthaus	1944	TW65-69	35:29	1:59:22	1:14:43	3:49:35
<i>Herren</i> DISQ	DISQ	Rainer Kotthaus	1941	TM70-74	31:03	1:36:036	54:50	3:01:57
725 Finisher (606 Männer / 119 Frauen)								

Garmin Alpen-Triathlon - Staffel - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Laufen - 08. September 2012						
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit	
<i>Gesamt</i> 28	TV Planegg-Krailling Mädels (Marietta Schuster, Susanne Jungblut, Rieke Mayer-Tancic)	27:50	1:31:35	43:51	2:43:17	
89 Finisher Staffeln						



Marietta - Garmin Alpen-Triathlon



Susanne - Garmin Alpen-Triathlon



Rieke - Garmin Alpen-Triathlon

## 09. September 2012: Neufahrner Volksduathlon (6 km / 27 km MTB / 3 km)

Es hat beiden Teams des TV Planegg-Krailling sehr gut beim Neufahrner Duathlon gefallen: einer kleinen aber sehr gut und liebevoll organisierten Veranstaltung mit immerhin den Niederbayerischen Duathlonmeisterschaften. Einziges Manko: die Zwischenzeiten in den Ergebnislisten stimmen nicht, dafür aber die Endzeiten und mit denen waren wir sehr zufrieden. Los gings mit dem 6 km Lauf, einem Rundkurs auf heißer Asphaltstraße, der durch zwei Verpflegungsstationen glänzte. Jelena Tancic als Läuferin mischte ganz vorne mit und kam nach 23 min als insgesamt 6. des ganzen Feldes (Staffel und Einzelstarter) ins Ziel und übergab an Felix Siebler, gleich als 7. des Feldes folgte ihre Mutter Rieke Mayer-Tancic, die an Helmut Mayer übergab. Für die Radfahrer galt es mit dem MTB drei anspruchsvolle Runden á 9 km zu bewältigen. Nach jeder Runde sausten sie in Windeseile einmal durchs Stadion und wurden aufs Beste von ihren Läuferinnen angefeuert. Felix erreichte als erster Radfahrer der beiden TV Teams wieder den Wechsel zum finalen Lauf und schickte Jelena auf die 3 km Wendestrecke, Helmut folgte und wechselte zeitgleich mit einem anderen Mixed Team auf Rieke. Diese sicherte aber gleich von Anfang des 3 km Kurses an den vierten Platz der Mixed Staffel mit Helmut (Gesamtzeit: 1:46,06 h), hatte dieses Mal ihre Tochter Jelena aber nicht mehr im Blick, die mit Riesenschritten voraus geeilt war und ihr Team mit Felix auf Platz 2 der Mixed Staffeln ins Ziel brachte (Gesamtzeit 1:38,46).

Bei einer netten Siegerehrung wurden alle Teilnehmer geehrt und erhielten zu den netten Worten noch Urkunden und bedruckte Handtücher des Neufahrner Duathlons. Schön wars!

*Rieke Mayer-Tancic*

Neufahrner Volksduathlon – 6 km Lauf - 27 km MTB - 3 km Lauf - 09. September 2012				
Platz	PlatzAK	Name	AK	Ges.Zeit
<i>Gesamt</i>				
6	2	Jelena Tancic / Felix Siebler	Mixed	1:38:46
13	4	Rieke Mayer-Tancic / Helmut Mayer	Mixed	1:46:06
21 Finisher Teams				



Rieke und Helmut, Jelena und Felix - Neufahrner Volksduathlon

## 15. September 2012: Women's Run München

Rosarot wimmelte es am Samstag im Olympiapark und sogar die Sonne schien noch dazu. Bei angenehmen Lauftemperaturen bewältigten insgesamt 4000 Läuferinnen und Walkerinnen im roeroten Shirt mit dem Aufdruck "Laufwunder" zwei verschiedene Distanzen. Um 16:30 fiel der Startschuss für die 5 km Distanz, eine gute Stunde später ging es auf eine große 8 km Runde durch den Olympiapark, die auch etliche Steigungen aufzuweisen hatte. Beim zweiten Start mit dabei: Ulrike Mayer-Tancic für den TV Planegg-Krailling. Gleich zu Beginn lösten sich die Jugendliche Julia Lettl, die vor kurzem 2. bei der Junioren-Berglauf WM wurde und die Olympiateilnehmerin im Triathlon Antje Dittmer vom Feld. Dahinter aber blieb es spannend. Bis KM 4 lief eine Fünfergruppe zusammen; an deren Spitze Ulrike Mayer-Tancic und Birgit Fauser. Diesen beiden gelang es durch das Beibehalten eines konstant schnellen Tempos, die Verfolgerinnen abzuschütteln und den Kampf um Platz 3 unter sich auszumachen. Bis KM 6 ging es Schulter an Schulter dahin, dann aber musste die Kraillingerin ihren diesjährigen Marathonzielen Tribut zollen und konnte bei der Tempohärte der 5 Jahre jüngeren Konkurrentin nicht mehr ganz mithalten. Leider war diese auch an den Anstiegen genauso stark wie die bei Bergläufen startende Mayer-Tancic.. 20 sek fehlten der Kraillinger Langstreckenspezialistin letztendlich zu Platz 3, aber der Sieg in der Altersklasse W45 und der Gesamtplatz 4 unter 1256 Starterinnen über die 8km Distanz waren ihr nicht zu nehmen. "Ich freue mich immer wieder, wenn ich vorne bei den viel Jüngeren mit dabei bin! Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern das Resultat von viel Trainingseifer und Disziplin." So sah es auch Ehemann und Coach Helmut Mayer, der es sich nach einem vormittäglichen Mountainbikerennen des TV Planegg-Krailling um die Vereinsmeisterschaft nicht nehmen ließ, seine Frau beim Wettkampf zu betreuen.

*Rieke Mayer-Tancic*



Women's Run München – 8 km Lauf - 15. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt 4	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	32:21
1256 Finisher (Frauen)					



Rieke - Women's Run München

## 15. September 2012: Hörnle Berglauf

Zum vierten Mal in Folge starteten Katrin, Jürgen und Peter beim Hörnle Berglauf in Bad Kohlgrub. Wie die meisten Bergläufe ist auch dieser sehr gut und mit viel Liebe organisiert. Die Strecke ist zwar - im Vergleich mit anderen Bergläufen - nicht so spektakulär, aber doch ziemlich abwechslungsreich und durchaus anspruchsvoll. Gestartet wird neben der Kirche in Bad Kohlgrub, die ersten ca. 500m geht es auf einem schmalen Weg hinauf bis zur Straße an der Talstation der Hörnle-Bahn. Dort ist etwas Zeit zum Durchschnaufen, bis es nach dem ersten Kilometer richtig in den Berg hineingeht. Bis etwa km 3,5 läuft es sich ziemlich gut, Steigungen wechseln sich mit kurzen flacheren Passagen ab. Danach geht es zur Sache: Bis etwa km 5,8 geht es fast durchgängig steil nach oben. Die letzten 900m sind dann fast flach, auf dem Schlusstück (ca. 400m) bis zum Ziel an der Hörnle Hütte läuft man sogar bergab, hier ist noch einmal volle Konzentration gefordert, einerseits muss man Tempo machen, will natürlich aber auch keinen Sturz auf dem teils rutschigen Geläuf riskieren.

Kurz vor dem Start ließ sich die Sonne blicken, was bei uns einen last minute Kleiderwechsel zur Folge hatte, das Kurzarmshirt wurde gegen das Trägershirt getauscht, denn beim Bergauflaufen entwickelt der Körper eine enorme Hitze und wie ich immer sage: Bist du zu warm angezogen dann holt dich der Teufel.

Das Feld von 91 Läufern wurde vom Starter pünktlich um 16 Uhr mit den netten Worten auf die Reise nach oben geschickt: Viel Spaß, vornweg fährt ein Quad, hinterher fahr ich mit dem Mountainbike, ich hab ein Sauerstoffzelt und a paar Halbe Bier dabei.

Wir drei gingen den Berg heute mit ganz unterschiedlichen Zielen an. Katrin hatte leider Anfang der Woche eine blöde Erkältung erwischt, für sie ging es nur darum, gut hinaufzukommen, die Zeit spielte keine Rolle. Jürgen lief just for fun, sogar ohne Uhr. Peter hatte ein ehrgeiziges Ziel - neuen persönlichen Streckenrekord. Der alte datierte noch von 2010, nachdem im letzten Jahr der Rekordversuch aufgrund der hohen Temperaturen scheiterte war ich heute sehr zuversichtlich. Das Wetter war optimal, vor 2 Wochen beim Gaißacher Berglauf lief es bereits super und ich hatte in der Zwischenzeit gut trainiert. Nach dem ersten km hatte ich bereits 25 Sekunden auf die alte Bestzeit herausgelaufen, dieser Vorsprung war am Ende des vierten Kilometers allerdings wieder dahin. Der Plan war jedoch, auf dem steilsten Abschnitt (km 5 und 6) die nötige Zeit herauszulaufen, um auf der Downhill Passage bis zum Ziel nicht mehr "Leib und Leben" riskieren zu müssen. Die Kraft und die mentale Stärke genau dies zu tun waren heute bei mir vorhanden. Oben angekommen zeigte ein Blick auf die Uhr, dass es eine neue Bestzeit werden würde. Die alte lag bei 50:02 min und das vorrangige Ziel war da natürlich, die "magische Grenze" von 50 min zu knacken. Nach einem beherzten, aber kontrollierten Bergabsprint ins Ziel war dann (Nettozeit) mit 48:57 min sogar die 49 min Marke gefallen. Jürgen war etwas langsamer als im letzten Jahr, aber ordentlich unterwegs. Katrin war nicht zufrieden, aber mit einer noch nicht ganz auskurierten Erkältung einen Berg hinauf zu rennen ist wirklich eine gute Leistung, da spielt die Zeit keine Rolle. Das Weißbier hatten wir uns heute redlich verdient und wie immer am Hörnle folgte noch die nette Siegerehrung und eine entspannte Fahrt mit dem Sessellift den Berg hinunter.

*Peter Mattusch*



31. Hörnle Berglauf – 6.9 km - 644 Höhenmeter - 15. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
13	7	Katrin Mattusch	1967	W45	57:45,8
<i>Herren</i>					
58	6	Peter Mattusch	1962	M50	49:00,0
65	7	Jürgen Lass	1961	M50	54:25,1
91 Finisher (75 Männer / 16 Frauen)					



Jürgen, Katrin - Hörnle Berglauf

## 16. September 2012: Karlsfelder Seelauf

Susanne konnte in der sehr guten Zeit von 47:52 min ihre Altersklasse auf der 10 km Strecke gewinnen und belegte Platz 5 in der Gesamtwertung bei den Frauen. Katja lief ebenfalls eine Superzeit beim Halbmarathon und wurde 2. in der AK sowie 4. in der Frauengesamtwertung.

Karlsfelder Seelauf – 10 km Lauf - 16. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 5	1	Susanne Grammer	1960	W50	47:52
118 Finisher					

Karlsfelder Seelauf – 21.1 km Lauf - 16. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 4	2	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	1:36:15
170 Finisher					

## 16. September 2012: Glonner/Kastenseeener 1/10 Triathlon (400m / 18 km MTB / 4 km)

Nachdem sich Marietta im vorigen Jahr wegen eines fehlenden Streckenpostens verfahren hatte und ihr so die Chance auf den Sieg in der Altersklasse genommen wurde lief in diesem Jahr alles glatt. Mit der sechstbesten Schwimmzeit sowie der drittbesten Laufzeit von allen Frauen und weiblichen Jugendlichen belegte Marietta Platz 6 in der Gesamtwertung sowie Platz 1 in der Altersklassenwertung, wirklich super!

Audi Tegernsee Triathlon – 750m Schwimmen – 20 km Rad - 5 km Laufen - 08. Juli 2012								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 6	1	Marietta Schuster	1961	W50-99	6:40	43:02	17:16	1:06:58
158 Finisher (114 Männer / 44 Frauen)								



Marietta - Glonner/Kastenseeener Triathlon

## 20. September 2012: SportScheck Trail Run München

Am Donnerstagabend fand eine Premiere im Olympiapark statt. Der Trail Run soll in die Stadt gebracht werden: erster Versuch hierfür war der Sport Scheck Trail Run im Olympiapark.

Die Läufer hatten die Wahl zwischen einer Runde à 3,3 km, der Laufstrecke über zwei Runden oder der längsten Distanz über 10 km, also 3 Runden. Auf jeder Runde waren 65 Höhenmeter zu bewältigen. Der Start war zwar am Coubertinplatz, aber dann ging es sofort auf die Wiese, abseits der Wege zur Seebühne, von dort den Hang hinauf zum Olympiabad, steil hinunter über Steine, Wurzeln und einen Graben zum Seeufer und nach einer Passage entlang des Ufers hinauf zum Olympiaberg. Dort wartete das schwierigste Stück der Strecke, nämlich steile Serpentina abwärts und das ausschließlich über Kopfsteinpflaster bis ganz hinunter zum Olympiasee. Abschließen galt es den Zielhang zum Coubertinplatz hochzustürmen.

Am Start über 6,6 km für den TV Planegg-Krailling unter den gut 200 Starten mit dabei: Ulrike Mayer- Tančić und Marietta Schuster. Ursprünglich wollte Mayer-Tančić die 10 km Strecke in Angriff nehmen. Nachdem der Startschuss für die längste Distanz aber erst um 20:30 fiel und die Strecke dann teilweise stockdunkel war, meldete sie noch auf die eine Runde kürzere Distanz um. Hier wurde um 19 Uhr in die Dämmerung hinein gestartet. Die Platzierung der Frauen war vom Start weg eine klare Sache. In der Führungsposition stürmte Jelena Tančić für das LAC Quelle Fürth startend vorweg und sicherte sich als Gesamtfünfte des kompletten Feldes in einer Zeit von 27:03 min über die 6,6 km Distanz den Sieg bei den Frauen, gefolgt von ihrer Mutter, Ulrike Mayer-Tančić in 29:15 min und auf Rang 6 der Gesamtwertung von Marietta Schuster (33:48 min). Alle drei Starterinnen errangen hiermit auch den Sieg in ihrer jeweiligen Altersklasse.

Damit aber nicht genug: angespornt vom Doppelfamiliensieg über die Mitteldistanz meldete sich Jelena Tančić gleich nach dem Zieleinlauf noch für die 10 km Strecke nach, lief die Strecke trotz eines Sturzes in der Dunkelheit in einer Zeit von 45:03 min und kam damit zum zweiten Mal bei der Veranstaltung als Gesamtsiegerin ins Ziel. Da konnte die Mutter, sichtlich geschafft nach dem anspruchsvollen Rennen und der noch anstrengenderen Arbeitswoche nur noch staunen und zusammen mit der Teamkollegin und Coach Helmut Mayer helfen, das zweite 3-Liter Glas Alkoholfreies Bier nach der Siegerehrung zu leeren.

Unangefochtener Sieger über die 10 km Distanz der Männer und im größten Starterfeld von 312 Läufern war Stefan Paternoster, der mit fast vier Minuten Vorsprung in der Superzeit von 34:01 min ins Ziel lief. Er war sicherlich derjenige, der sich, auch nach eigenen Aussagen im Zielinterview, am wenigsten durch die Dunkelheit stören ließ.

Im nächsten Jahr soll dann eine deutschlandweite City Trail Run Laufserie in zehn Städten starten.

*Rieke Mayer-Tancic*

**SportScheck Trail Run München – 6.6 km - 130 Hm -  
20. September 2012**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
2	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	29:15
6	1	Marietta Schuster	1961	W50	33:48

216 Finisher (158 Männer / 58 Frauen)



Rieke, Jelena, Marietta - Trail Run München



Jelena, Rieke - Trail Run München



Rieke, Jelena - Trail Run München

## 23. September 2012: Voralpen Marathon Kempten (30 km Lauf)

Voralpen Marathon Kempten – 30 km - 780 Höhenmeter - 23. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 44	18	Katrin Mattusch	1967	W45	3:29:47
<i>Herren</i> 138	21	Jürgen Lass	1961	M50	3:29:36
205 Finisher (154 Männer / 51 Frauen)					

## 23. September 2012: Tegernseelauf

Marietta lief am Tegernsee eine neue persönliche 10 km Bestzeit, belegte Platz 2 in der AK und wurde 12. von 411 Frauen, das war doch mal ein erfolgreicher Tag! Dominik konnte sich als 15. von 339 Männern und mit Rang 5 in seiner AK ebenfalls sehr gut platzieren.

Tegernseelauf - 10 km Lauf - 23. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 12	2	Marietta Schuster	1961	W50	48:43,2
<i>Herren</i> 15	5	Dominik Hartl	1994	Mu20	43:31,0
115	28	Tom Hartl	1964	M40	52:55,2
750 Finisher (339 Männer / 411 Frauen)					



Marietta's Pokal vom Tegernseelauf

### 23. September 2012: Eddie Merckx Classic, Österreich

Susanne und Hubert waren auch beim dritten Radmarathon des Alpencups am Start. Susanne konnte auf der 161 km Strecke, welche 2450 Hm auzuweisen hatte, einen hervorragenden 11. Platz im Gesamtklassement sowie Rang 3 in der Altersklasse belegen. Hubert fuhr die 107 km Strecke mit 1050 Hm.

Eddie Merckx Classic - 161 km Radmarathon - 2450 Hm - 23. September 2012						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	Speed
Damen 11	3	Susanne Jungblut	1960	1967+älter	5:43:09,2	28,150 km/h
513 Finisher (472 Männer / 41 Frauen)						

Eddie Merckx Classic - 107 km Radmarathon - 1050 Hm - 23. September 2012						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	Speed
Herren 377	65	Huberte Jungblut	1954	K-Grand	3:45:37,2	28,188 km/h
693 Finisher (619 Männer / 74 Frauen)						

### 30. September 2012: Schwarzer Grat Berglauf

Sonst ist bei uns ja Peter immer der Initiator für Bergläufe, diesmal waren wir es und wollten Peter eine Freude damit machen - dass Peter am Ende gar nicht mitlaufen können würde, wussten wir ja noch nicht. 6,3 km und 470 hm, das klang recht harmlos und mit einem Wochenende Allgäu drumherum war der Spaß garantiert. Zudem sollte es unser erster Berglauf außerhalb Bayerns sein, denn Isny liegt schon in Baden- Württemberg. Also fuhren Jürgen und ich vor, Peter wollte Sonntag direkt zum Lauf kommen. Am Samstag folgten wir in unserem Übernachtungsort Weitnau morgens den Spuren eines anderen Berglaufes, des Walter Riedle Hauchenberglaufs, liefen aber, um die Beine zu schonen, nicht die ganze Strecke.

Am Sonntagmorgen, etwa 2 Stunden vor dem Start rief Peter an: er hatte sich am Tag zuvor das Knie an einer Tischkante gestoßen und zwar so, dass es heute angeschwollen und an Laufen nicht zu denken war. Also mussten wir den Schwarzen Grat, mit 1118 m der höchsten Berg im Regierungsbezirk Tübingen, allein erklimmen und uns dabei für Peter die Strecke einprägen. Wie sich herausstellte, wäre diese ganz nach seinem Geschmack gewesen ...

Was harmlos klingt, ist, was die Verteilung der Höhenmeter betrifft, oft anders als gedacht: Die ersten 400 m geht es bergab, den Rest des ersten Kilometers geht nach oben. Der 2. km ist recht harmlos, der 3. steigt zuerst, dann geht es wieder bergab und erst ab km 4 geht es richtig zur Sache. Trotzdem kann man alles gut durchlaufen. Ganz am Ende, man hört schon den Sprecher vom Ziel, verlässt die Strecke den normalen Weg und biegt nach links in ein Waldstück: plötzlich wird es wurzelig und geht steil nach oben. Man hat die Wahl über die rutschigen Wurzeln oder durch eine Rinne zu laufen - Jürgen tat letzteres, ich folgte blind meinen Vorläufern über die Wurzeln. Das geht eine Weile, dann kommt noch ein Stück durch ein Rinne und das Waldstück ist geschafft - nur sieht man nicht viel, denn der Rest liegt im Nebel. Zumindest das besondere Schmankerl am Schluss, eine Treppe zum Ziel am Fuß des Aussichtsturmes auf dem Schwarzen Grat, war noch zu erkennen. Dort gab es einen Händedruck vom Organisator, der offensichtlich froh war, dass ihm seine Schäfchen nicht im Nebel abhanden gekommen waren.

Die Siegerehrung findet dann wieder unten im Ort statt, den man über einen kürzeren Weg erreicht. Irgendwie war es uns in der Turnhalle zu wuselig und es sollte auch noch etwas dauern - daher machten wir uns auf den Rückweg, weil wir ja nicht mit einer Platzierung rechneten. Die gab es dann, wie wir zu Hause feststellten, überraschenderweise doch für Katrin: 2. in der AK - meine dritte Platzierung überhaupt bei einem Berglauf.

Da wir Peter soviel von dem Lauf vorgeschwärmt haben, werden wir den Schwarzen Grat wohl nochmal hinauf müssen - das tun wir gern denn es ist wirklich eine nette Veranstaltung.

*Katrin Mattusch*

Schwarzer Grat Berglauf – 6.3 km - 470 Höhenmeter - 23. September 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 29	2	Katrin Mattusch	1967	W45	45:26
Herren 132	25	Jürgen Lass	1961	M50	44:02
185 Finisher (150 Männer / 35 Frauen)					



Katri und Jürgen - Schwarzer Grat Berglauf

### 03. Oktoberr 2012: Gilching läuft

Dieses Mal stand ein schöner Wettkampf gleich vor der Haustüre an. Bei traumhaftem Herbstwetter fand am Feiertag die Veranstaltung "Gilching läuft" statt. Die Starter konnten sich zwischen dem Kleinen Steinberglauf über 3 km und mit 30 Höhenmetern entscheiden, einem 5 km Lauf und dem Hauptlauf über 10 km. Zwei Starterinnen des TV Planegg Krailling waren am Start mit dabei. Marietta Schuster entschied sich für den Steinberglauf über 5 km mit 90 Höhenmetern und wurde bei den Frauen Gesamtsiebte in einer guten Zeit von 23:22 min und siegte damit zugleich in ihrer Altersklasse W50. Siegerin in der Frauenhauptklasse wurde Anđelka Tancic, die Tochter von Rieke, in einer Zeit von 20:17 min. Vor ihr lief nur noch die 15-jährige Schülerin Nada Balcarczyk in 19:20 min ins Ziel.

Nachdem sie ihre Tochter und Marietta auf der kürzeren Distanz angefeuert und fotografiert hatte, ging Rieke Mayer-Tancic über die 10 km Distanz mit 180 Höhenmetern als zweite Starterin des TV Planegg-Krailling an den Start. Sie konnte mit einem klaren Start-Ziel Sieg den Wanderpokal nach Krailling holen. Sowohl der 10 km Martin-Kropf Lauf als auch der Preis sind nach dem erfolgreichen 23-jährigen Athleten des TSV Gilching benannt, der 1992 auf einer Fahrt ins Trainingslager tödlich verunglückte. Rieke teilte sich das Rennen mit den vielen Anstiegen gut ein und konnte ihren Vorsprung immer weiter ausbauen. Sie genoss ebenso wie die anderen Starter nach dem letzten Anstieg auf den Heartbreak Hill den abschüssigen Schlusspurt ins Ziel, das sie nach 42:05 min erreichte.

*Rieke Mayer-Tancic*

Gilching läuft (Steinberglauf) - 5 km - 03. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 7	1	Marietta Schuster	1961	W50	23:22
89 Finisher (50 Männer / 39 Frauen)					

Gilching läuft (Martin Kropf Gedächtnislauf) - 10 km - 03. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 1	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	42:05
82 Finisher (65 Männer / 17 Frauen)					



Marietta - Gilching läuft



Rieke - Gilching läuft, Bild © TSV Gilching

## 07. Oktoberr 2012: Avon Frauenlauf München

Jedes Jahr im Oktober findet weltweit der Breast Cancer Awareness Month (BCAM) statt, bei dem es um die Aufklärung und Information zur Brustkrebsvorsorge und -früherkennung geht. Besonders wichtig ist den teilnehmenden Organisationen und Unternehmen, die Aufmerksamkeit auf das Thema Brustkrebs zu lenken und für die verschiedenen Methoden und Möglichkeiten zur Diagnose und Behandlung zu sensibilisieren.



Auch in Deutschland fanden in dieser Zeit einige Stadtläufe statt, bei dem sich auch Mitarbeiter der Firma GE beteiligten. Pink war im Oktober dabei die am häufigsten getragene Farbe, denn sie steht für den BCAM.

Am 7. Oktober liefen Gabriele Heigl von GE Healthcare aus Wessling und ein Dutzend weitere GE-Kolleginnen beim 8. Avon Frauenlauf in München mit. Wahlweise konnten fünf oder zehn Kilometer als Lauf oder Walking gewählt werden. Trotz schlechten Wetters machten insgesamt rund 2.500 Läufer mit einem neuen Teilnehmerrekord auf das Thema Brustkrebs aufmerksam. „Klar hätte das Wetter an diesem Wochenende besser sein können“, berichtet Gabi. „Aber unserer Stimmung konnte der Regen nichts anhaben – im

Gegenteil: Wir hatten unseren Spaß und waren stolz, für eine gute Sache an den Start gegangen zu sein.“  
*Gabi Heigl*

Avon Frauenlauf München - 5 km Lauf - 07. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
8	1	Gabi Heigl	1958	W50	24:13,8
509 Finisher					

## 13. Oktober 2012: Starnberger Landkreislauflauf

Beim 28. Starnberger Landkreislauflauf, der in diesem Jahr in Perchting ausgetragen wurde, war der TV Planegg-Krailling wieder mit 4 Mannschaften vertreten, die zum größten Teil mit Sportlern aus der Triathlon Abteilung besetzt waren.

Ein paar Tage vor dem Lauf verhiessen die Wetteraussichten nichts Gutes, es sollte den ganzen Tag regnen. Doch dann setzte sich leichtes Fönwetter durch und wir hatten mit ca. 10-12°C und Sonne sehr gute Wettkampfbedingungen.

Unsere Nachwuchsmannschaft unter der Leitung von Henrik Jörgens war super unterwegs und konnte sich am Ende über Platz 6 in der Wertung der Kinder- und Jugend Staffeln freuen. In der Gesamtwertung aller Teams belegten sie Rang 70.

Die Damenmannschaft, von Anita Caspari zusammengestellt und betreut, hatte in diesem Jahr eine namhafte Gastläuferin. Wir alle haben uns sehr gefreut, dass die in Planegg lebende dreifache Olympiamedaillengewinnerin und vierfache Weltmeisterin im Bahn- und Straßenradsport Judith Arndt für den TV Planegg-Krailling an den Start ging. Judith ist eine sehr sympathische Sportlerin, die immer ihr Bestes gibt, egal ob es um einen Weltmeistertitel oder eine Platzierung auf Landkreisebene geht. Mit einer sehr guten Zeit auf der schweren 5 km Runde trug sie dann auch zum erfolgreichen Abschneiden unseres Damenteams bei. Unsere Läuferinnen verfehlten den dritten Platz in der Landkreismwertung nur um 20 Sekunden und wurden 5. in der Gesamtwertung bei den Damen.

Die Herrenmannschaft stand heuer unter der Leitung von Peter Mattusch und hatte mit dem amtierenden Bayerischen Berglaufmeister Stefan Paternoster wieder einmal den schnellsten Läufer des gesamten Feldes in ihren Reihen. Das Herrenteam konnte mit Rang 9 in der Gesamtwertung seine beste Platzierung seit 2008 erreichen.

Birgit Hartmann hatte wie schon im Vorjahr ein Mixed Team zusammengestellt, welches ebenfalls gut besetzt war und sich Platz 119 in der Gesamtwertung aller Teams erkämpfte.

Der Starnberger Landkreislauflauf ist eine Breitensportveranstaltung, wobei an der Spitze des Feldes natürlich auch hochklassige Leistungen zu sehen sind und erbittert um die Platzierungen gerungen wird. Das Schöne ist, dass gleichzeitig Staffeln wie der Trachtenverein Starnberg (in Lederhosen), die Gautinger Rennsäue, die Blindschleichen oder ähnliche Teams mitlaufen und sich genauso reinhängen und ihren Spaß haben. Uns allen hat es wieder viel Freude bereitet, an dieser bodenständigen und ehrlichen Veranstaltung mit ihrer einzigartigen Atmosphäre teilzunehmen, welche man bei den sogenannten Events in den Großstädten nicht finden wird.

*Peter Mattusch*

28. Starnberger Landkreislauflauf – 40.4 km Staffellauf – 13. Oktober 2012				
Platz	Platz	Platz	Team	Zeit
Gesamt 34	Damen Gesamt 5	Damen Landkreis 4	TV Planegg-Krailling Damen	3:02:26
Gesamt 9	Herren Gesamt 9	Herren Landkreis 8	TV Planegg-Krailling Herren	2:42:50
119	97	91	TV Planegg-Krailling "Gut Gemixed"	3:25:17
Gesamt 70	Kinder Gesamt 6	Kinder Landkreis 5	TV Planegg-Krailling Triathlon fun4you	3:15:08
178 Finisher Staffeln				



v.l.: Anna, Judith, Christine, Anita, Gabi, Vanessa, Sabine, Katrin - Landkreislauflauf Starnberg



Judith, Anna - Landkreislauf Starnberg



Stefan - Landkreislauf Starnberg, Bild © Matthias Maultzsch



Stefan - Landkreislauf Starnberg, Bild © Landratsamt Starnberg



Judith - Landkreislauf Starnberg



Peter - Landkreislauf Starnberg

## 14. Oktober 2012: München Marathon, Halbmarathon und 10 km Lauf

Katja lief in München ihren ersten Marathon überhaupt und legte gleich eine tolle Zeit vor - dazu unseren herzlichen Glückwunsch! Marcel war ebenfalls sehr gut unterwegs. Marietta belegte beim 10 km Lauf in einer sehr guten Zeit Platz 3 in ihrer AK. Susanne ging auf der Halbmarathondistanz an den Start.

München Marathon - 42.195 km Lauf - 14. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 175	35	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	3:41:57
<i>Herren</i> 1641	261	Marcel Uhlmann	1976	M35	3:38:15
6095 Finisher (4932 Männer / 1163 Frauen)					

Halbmarathon München - 21.1 km Lauf - 14. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 170	10	Susanne Grammer	1960	W50	1:51:57
4080 Finisher (2570 Männer / 1510 Frauen)					

10k München - 10 km Lauf - 14. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 66	3	Marietta Schuster	1961	W50	47:39
2642 Finisher (1521 Männer / 1121 Frauen)					



Marcel, Katja - München Marathon

## 20. Oktober 2012: Lauf um den Rottachsee

Um das vielleicht letzte schöne Wochenende des Jahres optimal zu nutzen hatte Katrin sich alle Mühe gegeben und ein tolles Programm für uns zusammengestellt. Am Samstag ging es nach Petersthal im Allgäu. Bei herrlichem Wetter (20°C und Sonne) nahmen wir dort am 15 km Lauf um den Rottachsee teil, eine recht anspruchsvolle Geschichte mit vielen kleinen giftigen und mehreren längeren Anstiegen, welche sich am Ende auf ca. 170 Höhenmeter summierten. Dazu kamen die Downhill Abschnitte, teils auf Schotterwegen. Die Ausblicke auf den See und die Berge entschädigten jedoch für alle Strapazen. Zudem wurden wir auf der letzten längeren Steigung vor dem Ziel vorbildlich von vielen Zuschauern angefeuert. Nachdem wir das riesige Kuchenbüffet geplündert hatten, ließen wir den Tag mit einem Weißbier in der Hand auf dem Balkon unseres Hotels sitzend ausklingen. Dabei konnten wir noch einmal den Blick auf den See und die Berge genießen - auch auf den Grünen, unser Ziel für den nächsten Tag.

Katrin und Jürgen wollten ohnehin schon länger einmal eine Wanderung auf den Grünen machen, Peter hatte ebenfalls Interesse, gibt es dort doch den Grünenhausberglauf und eine Streckenbesichtigung kann ja nie schaden.

Lauf um den Rottachsee – 15 km Lauf - 170 Hm - 20. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
31	8	Katrin Mattusch	1967	W45	1:26:08
<i>Herren</i>					
102	14	Peter Mattusch	1962	M50	1:14:16
169	26	Jürgen Lass	1961	M50	1:25:39
260 Finisher (203 Männer / 57 Frauen)					



Jürgen - Lauf um den Rottachsee



Peter, Katrin, Jürgen - Lauf um den Rottachsee

## 21. Oktober 2012: Germeringer Stadtlauf

Anna belegte den fünften Platz in der Frauen-Gesamtwertung und gewann ihre Altersklasse beim Germeringer Stadtlauf.

Germeringer Stadtlauf – 10 km Lauf - 21. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
5	1	Anna Wilson	1971	W40	43:00
374 Finisher (289 Männer / 85 Frauen)					

## 28. Oktober 2012: Frankfurt Marathon

Holger lief bei Temperaturen von knapp über 0°C den Frankfurt Marathon.

Frankfurt Marathon – 42.195 km Lauf - 28. Oktober 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
2165	173	Holger Eberle	1960	M50	3:20:24
11964 Finisher (9785 Männer / 2179 Frauen)					

## 04. November 2012: Teufelsberg Crosslauf

Traditionell war wieder mal ein großes Kontingent unserer Sportler beim Teufelsberglauf dabei, insgesamt 19 aus dem Jugend- sowie Erwachsenenbereich. Die erzielten Zeiten können sich sehen lassen und in den Altersklassen konnten wir einige Podestplätze verbuchen: Dominik belegte auf der 4,7 km Strecke den 3. Platz in der MJA. Auf der 10 km Distanz wurde Katja Gesamtfünfte bei den Frauen sowie 2. in ihrer AK. Edith belegte ebenfalls Platz 2 in ihrer AK. Vanessa gewann die W20.

Teufelsberg Crosslauf – 4.7 km Lauf – 04. November 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
11	5	Marina Hartmann	1997	WJB	22:14
13	7	Carla Wagner	1996	WJB	23:240
<i>Herren</i>					
15	3	Dominik Hartl	1994	MJA	18:46
19	5	Antoine France	1997	MJB	19:11
20	6	Leonard Castricius	1967	MJB	19:12
25	6	Christian Herdin	1968	M40	19:37
28	5	Henrik Jörgens	1961	M50	20:18
36	11	Benedikt Stern	1998	MJB	23:01
38	13	Florian Thomas	1998	MJB	24:16

73 Finisher (48 Männer / 25 Frauen)

Teufelsberg Crosslauf – 10 km Lauf – 150 Hm - 04. November 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
5	2	Katja Kanngiesser-Wagner	1970	W40	45:58
8	1	Vanessa Enk	1984	W20	48:14
16	4	Katrin Mattusch	1967	W45	55:36
36	2	Edith Kotthaus	1944	W65	1:01:04
<i>Herren</i>					
34	5	Holger Eberle	1960	M50	44:22
36	5	Frank van der Zwaan	1967	M45	44:32
40	6	Marcel Uhlmann	1976	M35	44:56
56	9	Stefan Werkmeister	1966	M45	46:40
61	9	Peter Mattusch	1962	M50	46:56
132	17	Jürgen Lass	1961	M50	55:18

209 Finisher (166 Männer / 43 Frauen)



TV Planegg-Krailling beim Teufelsberglauf

## 25. November 2012: Nikolauslauf Immenstadt

Den ersten Lauf der Wintersaison absolvierten wir in diesem Jahr in Immenstadt. Mit fast 20°C in der Sonne herrschte zwar nicht gerade winterliches Wetter, aber bei diesen Temperaturen läuft es sich doch viel angenehmer als bei Schnee und Eis. Der Lauf war hervorragend organisiert, die Strecke abwechslungsreich und interessant. Wie im Allgäu nicht anders zu erwarten war der Kurs natürlich nicht flach, auf den 2 Runden durch die Stadt, an einem See und der Iller entlang mussten wir vor allem auf dem zweiten und siebten Kilometer einige gemeine Anstiege hinauf, anschließend die mühsam gewonnenen Höhenmeter steil auf Schotter wieder hinunter. Die Idee, eine gute 10 km Zeit herauszulaufen gaben wir recht schnell auf, konzentrierten uns statt dessen auf interne Duelle (Katrin und Jürgen) bzw. Positionskämpfe mit anderen Läufern (Peter).

Nikolauslauf Immenstadt – 10 km Lauf - 25. November 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
23	6	Katrin Mattusch	1967	W45	51:58
<i>Herren</i>					
59	8	Peter Mattusch	1962	M50	45:52
80	11	Jürgen Lass	1961	M50	51:03
145 Finisher (106 Männer / 39 Frauen)					



Jürgen, Katrin, Peter - Nikolauslauf Immenstadt

## 01. Dezember 2012: Winterlaufserie München, 1. Lauf (Nikolauslauf)

Anna, Edith und Rainer erzielten gute Platzierungen beim Nikolauslauf im Olympiapark.

Nikolauslauf München – 10 km Lauf - 01. Dezember 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
13	3	Anna Wilson	1971	W40	42:04
200	1	Edith Kotthaus	1944	W65	57:37
<i>Herren</i>					
516	1	Rainer Kotthaus	1941	M70	52:13
973 Finisher (663 Männer / 310 Frauen)					

## 02. Dezember 2012: Nikolaus-Crosslauf Pfaffenhofen

Wie schon in den letzten Jahren war Christian auch heuer wieder beim Nikolauscross in Pfaffenhofen dabei. Auf der 3400m Strecke belegte er Platz 3 in der Männergesamtwertung und Platz 2 in der Altersklasse.

Nikolaus-Cross Pfaffenhofen – 3400m Crosslauf - 02. Dezember 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 3	2	Christian Herdin	1968	M40	16:01
10 Finisher (7 Männer / 3 Frauen)					



Christian - Nikolaus-Crosslauf Pfaffenhofen, Bilder © MTV Pfaffenhofen

## 02. Dezember 2012: Nikolauslauf Landsberg

Zum dritten Mal in Folge waren wir in Landsberg dabei. Mit -2°C, Wind und teilweisem Schneefall waren die Bedingungen zwar nicht so optimal, zudem war die gefühlte Temperatur aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit noch um einiges niedriger. Aber das gehört halt zu Winterwettkämpfen dazu und so hat sich niemand beklagt. Hier in Landsberg bekommt man einen kleinen aber feinen Lauf geboten, super organisiert, eine interessante Strecke (man muss z.B. 3x eine Treppe mit 45 Stufen hinauf) und für die Startgebühr von 6 Euro erhält jeder bei der Siegerehrung eine Urkunde und einen 200g Schokoladennikolaus.

Sportlich gesehen lief es für uns recht gut, Katrin und Jürgen kamen zwar schwer umzugsgestresst nicht an ihre Bestzeit vom letzten Jahr heran, aber mit Platz 2 in der AK konnte Katrin zufrieden sein. Peter fühlte sich gut in Form und wollte natürlich eine neue persönliche Streckenbestzeit, welche er nach hartem Kampf gegen sich selbst und auf dem letzten Kilometer gegen 2 andere Läufer auch schaffte, zwar nur eine Verbesserung um 1,9 Sekunden aber es reichte auch noch für Platz 2 in der AK, darüber freut man sich ja doch ein wenig.

Mit dem einen oder anderen Glühwein auf dem Christkindlmarkt in Landsberg wurde der Tag dann abgeschlossen.

Nikolauslauf Landsberg – 9.35 km Lauf - 70 Hm - 02. Dezember 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt 15	2	Peter Mattusch	1962	M50	43:02
28	6	Jürgen Lass	1961	M50	50:36
29	2	Katrin Mattusch	1967	W45	51:26
33 Finisher					



Jürgen, Peter, Katrin - Nikolauslauf Landsberg



Jürgen - Nikolauslauf Landsberg



Siegerehrung Katrin - Nikolauslauf Landsberg

## 09. Dezember 2012: Ismaninger Winterlaufserie 2012/2013, Lauf 1

Beim ersten Lauf der Ismaninger Winterlaufserie war nur Gabi am Start. Mit einer guten Zeit bei Minustemperaturen lief sie einen 2. Platz in der AK heraus.

Ismaninger Winterlaufserie Lauf 1 – 13 km Lauf - 09. Dezember 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 44	2	Gabi Heigl	1958	W50	1:01:52
1104 Finisher (852 Männer / 252 Frauen)					

## 31. Dezember 2012: MRRC Silvesterlauf München

Traditionell starteten auch in diesem Jahr Sportler aus unserer Abteilung beim Münchner Silvesterlauf.

MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 73	6	Marietta Schuster	1961	W50	49:06,6
<i>Herren</i> 908	1	Rainer Kotthaus	1941	M70	53:32,1
2099 Finisher (1456 Männer / 643 Frauen)					

## 31. Dezember 2012: Silvesterlauf Egenhofen

In Egenhofen beendeten Katrin, Frank, Jürgen und Peter das Wettkampfsjahr 2012.

Nach 3 Silvesterläufen in Folge in Dießen am Ammersee war es an der Zeit für etwas Neues. Die Entscheidung fiel nicht schwer, da die Organisatoren in Dießen im letzten Jahr einen an sich sehr schönen Lauf durch eine eigenartige neue Streckenführung sportlich uninteressant gemacht hatten.

Frank gab uns den Tipp, es einmal mit dem Silvesterlauf in Egenhofen zu versuchen. Die Entscheidung haben wir nicht bereut, die Veranstaltung ist super organisiert, die Strecke wirklich schön und abwechslungsreich, die Stimmung ist gut und man wird im Zielbereich von zahlreichen Zuschauern angefeuert.

Mit unseren Leistungen waren wir recht zufrieden, in der Mannschaftswertung (hier wurden die 5,2 km Durchgangszeiten der 3 schnellsten Läufer eines Vereins gewertet) verpassten wir eine Top 10 Platzierung nur knapp, ausgerechnet der Burschenverein Unterschweinbach verwies uns auf Platz 11.

Silvesterlauf Egenhofen – 10.4 km Lauf - 31. Dezember 2012					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 16	11	Katrin Mattusch	1967	W45	53:44,6
<i>Herren</i> 31	10	Frank van der Zwaan	1967	M45	43:56,8
46	9	Peter Mattusch	1962	M50	46:29,5
110	26	Jürgen Lass	1961	M50	52:18,8
<i>Team</i> 11		TV Planegg-Krailling			1:09:56
222 Finisher (168 Männer / 54 Frauen / 53 Teams)					



Katrin, Frank - Silvesterlauf Egenhofen



Jürgen, Peter - Silvesterlauf Egenhofen