

## 06. Januar 2013: Winterlaufserie München, 2. Lauf

Rainer belegte beim 2. Lauf der Münchner Winterlaufserie in einer sehr guten Zeit Platz 2 in der AK.

Winterlaufserie München, 2. Lauf - 15 km Lauf - 06. Januar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 336	2	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:19:24
614 Finisher (455 Männer / 159 Frauen)					

## 06. Januar 2013: Aichacher Dreikönigslauf

Bei relativ miserablen Wetter (5°C, Nieselregen und Wind) nahmen wir an einem kleinen, sehr gut organisierten Lauf auf schöner und anspruchsvoller Strecke in Aichach teil. Nach einer Runde im Stadion ging es aus der Stadt hinaus und schon bald einen langgezogenen Anstieg hinauf, dem weitere kleine folgten. Nach einer längeren Bergabpassage war dann auch bald wieder das Stadion in Aichach erreicht, in dem wir noch 1 1/2 Runden zurücklegen mussten, was Gelegenheit für letzte Positionskämpfe bot.

Aichacher Dreikönigslauf - 8.2 km Lauf - 80 Hm - 06. Januar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 14	5	Katrin Mattusch	1967	W45	45:14
<i>Herren</i> 77	18	Peter Mattusch	1962	M50	38:07
109	27	Jürgen Lass	1961	M50	44:02
155 Finisher (122 Männer / 33 Frauen)					

## 12. Januar 2013: Neujahrslauf Olching

Anna gewann ihre Altersklasse beim Olchinger Neujahrslauf.

Neujahrslauf Olching - 10 km Lauf - 12. Januar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 4	1	Anna Wilson	1971	W40	43:50
66 Finisher (57 Männer / 9 Frauen)					

## 13. Januar 2013: Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2

Gabi lief ein gutes Rennen und belegte Platz 2 in ihrer AK. In der Seriengesamtwertung liegt sie nach 2 Läufen ebenfalls auf dem 2. Platz.

Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2 - 17 km Lauf - 13. Januar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 34	2	Gabi Heigl	1958	W55	1:24:25
924 Finisher (731 Männer / 193 Frauen)					

## 23. Januar 2013: Gran Canaria Marathon

André lief bei 25°C den Marathon auf Grand Canaria.

Gran Canaria Marathon - 42.195 km Lauf - 23. Januar 2013			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i> 116	André Franke	1966	3:34:55
437 Finisher			



André - Gran Canaria Marathon

## 27. Januar 2013: Münchner Stadion-Cross in Moosach

Christian erlief sich Platz 6 im 5000m Crosslauf, eine sehr gute Leistung!

Münchner Stadion-Cross - 5000m Crosslauf - 27. Januar 2013			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i> 6	Christian Herdin	1968	21:39,8
42 Finisher (23 Männer / 19 Frauen)			



Christian - Münchner Stadion-Cross

## 27. Januar 2013: Ski-Trail Tannheimer Tal

Bei traumhaftem Wetter starteten wir beim Ski-Trail-Marathon im Tannheimer Tal über 35 km. Die lange Distanz über 55 km haben wir uns nicht angetan, da die Streckenführung sehr anspruchsvoll ist und 35 km mit 620 Hm zur Überprüfung der aktuellen Kondition ideal sind. Nach 2:14:04 erreichte ich das Ziel, Susanne hatte nach 2:37:44 ihr Tagwerk erledigt.  
*Helmut Grammer*

Ski-Trail Tannheimer Tal - 35 km Skating - 620 Hm - 27. Januar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 59	6	Susanne Grammer	1960	W50	2:37:44
Herren 244	43	Helmut Grammer	1960	M50	2:14:04
426 Finisher (350 Männer / 76 Frauen)					

## 29. Januar 2013: Sportlerehrung Landkreis Starnberg

Gestern Abend fand in feierlichem Rahmen die Sportlerehrung 2012 des Landkreises Starnberg im Sitzungssaal des Landratsamtes Starnberg statt.



Geehrt wurden Spitzensportler die im vergangenen Jahr an einer Olympiade teilnahmen, sowie Titelgewinner und Platzierte bei Weltmeisterschaften und Europameisterschaften und Deutsche Meister. Außerdem werden besondere sportliche Leistungen gewürdigt und in einer separaten Ehrung durch den BLSV besondere Verdienste um den Sport gewürdigt.

Die Ehrung der Spitzensportler führte Herr Landrat Karl Roth durch, der für jeden ein paar freundliche persönliche Worte hatte. Ebenso wurde von Vertretern des Fachbereichs "Jugend und Sport" und der Leiterin Frau Merkl-Griesbach ausführlich die sportliche Leistung jedes Einzelnen präsentiert.

Die Fahnenstange der Leichtathleten und Triathleten des TV Planegg hielt als männlicher Vertreter Rainer Kotthaus als Europameister über die Triathlonlangdistanz hoch, bei der er im letzten Jahr nicht nur den internationalen Titel in der M70 errang, sondern mit seiner Leistung zugleich Deutscher Meister dieser Altersklasse wurde.

Bei den Frauen wurde die Kraillingerin Ulrike Mayer-Tancic für mehrere Titel geehrt, angefangen von ihrem 3. Platz im Marathon

in der Altersklasse W45 bei den Europameisterschaften der Senioren, die letztes Jahr im Dreiländereck Tschechien / Polen / Zittau stattfanden, über den Europameistertitel mit der Mannschaft im Marathon der Altersklasse W45 und den Titelgewinn bei den Bayerischen Marathonmeisterschaften in der Frauenhauptklasse in Würzburg, bis hin zum 3. Platz im Frauenfeld beim internationalen Antalyamarathon und der Auszeichnung als Berglaufkönigin beim deutschlandweit ausgetragenen Salomon Trailrunning Cup mit Bergläufen auf den Karwendel, Hochfelln, Tegelberg, aber auch auf den sächsischen Fichtelberg.

*Rieke Mayer-Tancic*

## 02. Februar 2013: Claisebrook Cove Parkrun - Perth

Katrin und Jürgen nutzten den Aufenthalt in Australien für einen kleinen Wettkampf. Der Lauf ist Teil einer Serie, die in verschiedenen Ländern (Australien, Dänemark, Island, Irland, Neuseeland, Polen, Südafrika, United Kingdom, USA) durchgeführt wird. Jeden Samstag Morgen findet in einem Park in teils mehreren Städten dieser Länder ein 5 km Lauf statt. Besonders populär und verbreitet ist die Sache im United Kingdom. Es steht nicht so der Kampf Läufer gegen Läufer im Vordergrund, die Leute sollen einfach in einer schönen Umgebung regelmäßig laufen.

Da es in Perth schon früh um 8:00 Uhr 30°C hatte, konnte man auch keine Bestzeiten erwarten, aber dafür platzierten sich Katrin und Jürgen in den Altersklassen.



Claisebrook Cove Parkrun - 5 km Lauf - 02. Februar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
6	2	Katrin Mattusch	1967	W45	26:03
<i>Herren</i>					
42	3	Jürgen Lass	1961	M50	25:59
124 Finisher (73 Männer / 51 Frauen)					



Jürgen und Katrin - Claisebrook Cove Parkrun

### 03. Februar 2013: Veterans Friendship Run - Perth

Katrin und Jürgen waren auch am Sonntag fleißig und starteten beim Veterans Friendship Run in Perth, Australien - einem hügeligen 5,6 km Lauf, wieder bei ziemlicher Hitze - schwer vorstellbar, wenn man bei uns momentan so aus dem Fenster schaut.

Veterans Friendship Run - 5.6 km Lauf - 03. Februar 2013			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i>			
26	Jürgen Lass	1961	28:58
31	Katrin Mattusch	1967	29:45
42 Finisher (23 Männer / 19 Frauen)			



Jürgen und Katrin - Veterans Friendship Run

### 03. Februar 2013: Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3

Wie bereits im ersten und zweiten Lauf konnte Gabi auch im dritten und letzten Wettkampf der Ismaninger Winterlaufserie den zweiten Platz in ihrer AK herauslaufen. In der Seriengesamtwertung kam sie damit ebenfalls auf Platz 2.

Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3 - 21.4 km Lauf - 03. Februar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
27	2	Gabi Heigl	1958	W55	1:45:04
763 Finisher (610 Männer / 153 Frauen)					

21. Ismaninger Winterlaufserie 2012/2013 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
23	2	Gabi Heigl	1958	W55	1:01:52	1:24:25	1:45:04	4:11:21
528 Finisher (421 Männer / 107 Frauen)								

## 09. Februar 2013: Puchheimer Crosslauf

Bei -3°C und schwierigen Verhältnissen (tiefer Schnee auf aufgewühltem Boden) nahmen Marietta, Katrin und Peter am von Spezialisten dominierten 5. Puchheimer Crosslauf teil. Die Altersklassen bis W35/M40 sind bei solch kleinen Veranstaltungen (21 Teilnehmer) zumeist von Top Läufern besetzt, in den höheren AK's finden sich nur vereinzelt Starter. So war es dann auch nicht zu schwer, jeweils unsere Altersklasse zu gewinnen, da wir keine Konkurrenz hatten und nur an uns selbst scheitern konnten.

Bis 10 Minuten vor dem Start hatte es noch heftig geschneit, dann kam die Sonne hervor. Die Verantwortlichen vom FC Puchheim hatten eine tolle Crossstrecke mit einigen steilen up- und downhill Passagen abgesteckt (viel schöner als in vergangenen Jahren) und uns allen hat der Lauf viel Spaß gemacht, obwohl die 3 Runden mit 3100m wirklich anspruchsvoll waren. Mit unseren Zeiten konnten wir recht zufrieden sein, bei den Bodenverhältnissen war das o.k.

Katrin hatte es besonders schwer, sie war erst vor 2 Tagen aus dem 38°C warmen Australien zurückgekehrt und musste mit den äußeren Bedingungen natürlich noch mehr kämpfen als die anderen.

Puchheimer Crosslauf - 3100m Crosslauf - 09. Februar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
5	1	Marietta Schuster	1961	W50	16:22
7	1	Katrin Mattusch	1967	W45	18:59
<i>Herren</i>					
13	1	Peter Mattusch	1962	M50	15:30
21 Finisher (14 Männer / 7 Frauen)					



Peter, Marietta, Katrin - Puchheimer Crosslauf

## 10. Februar 2013: Winterlaufserie München, 3. Lauf



Mit vereinten Kräften wurde am Sonntag bei herrlichem Sonnenschein und -5°C die Münchner Winterlaufserie im Olympiapark mit dem 20km-Lauf erfolgreich abgeschlossen: Pacemaker Anita gab das richtige Tempo vor. Zeitweise rückwärts laufend suchte sie Rainer im Pulk und peitschte ihn voran, wenn er drohte, den Anschluss zu verlieren, versorgte ihn, den notorischen Nichttrinker, mit Flüssigkeit, nahm ihn am Ende ans Händchen und zog ihn über die Ziellinie. Die Coaches Edith und Peter beobachteten das Feld und riefen den beiden nach jeder der vier 5km-Runden den Zwischenstand zu ("6 Minuten auf Jeblick, bleibt dran!").

Warum dies generalstabsmäßige Vorgehen? Es ging darum, ein Jagdrennen um die Serienwertung der AK M70 am Ende nicht noch zu verlieren. Der haushohe Favorit Jeblick, 3. der letztjährigen Deutschen Marathonmeisterschaft, hatte es entfacht, indem er beim 10km-Nikolauslauf seine Frau begleitet hatte, um im 2. und 3. Lauf das Feld von hinten aufzurollen.

1:45 min konnte Rainer nach insgesamt 4:02:41 Std ins Ziel retten.

Er hatte halt die bessere Frau an seiner Seite (d.h. meist vor sich)

. Dass Anita trotz ihrer Nebentätigkeiten den heutigen Lauf gegen

eine starke Gegnerin in ihrer Altersklasse gewann, muss eigentlich nicht erwähnt werden.  
Rainer Kotthaus

Winterlaufserie München, 3. Lauf - 20 km Lauf - 10. Februar 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 47	1	Anita Caspari	1947	W65	1:51:03
Herren 274	2	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:51:04
444 Finisher (346 Männer / 98 Frauen)					

Winterlaufserie München 2012/2013 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit
Herren 160	1	Rainer Kotthaus	1941	M70	52:13	1:19:24	1:51:04	4:02:41
245 Finisher (193 Männer / 52 Frauen)								



Rainer, Anita - Winterlaufserie München

## 02. März 2013: Indersdorfer Crosslauf

Gabi nahm am Lauf um die Bayerische Crossmeisterschaft für die AK's W35 - W70 auf der 5250m Strecke teil. Marietta startete im gleichen Lauf, wurde aber nicht für die Meisterschaft gewertet, da sie ihren Startpass nicht mehr rechtzeitig bekommen hatte.

*Hier der Bericht von Gabi:*

Rund 700 Leichtathleten zog es am Samstag ins oberbayerische Markt Indersdorf. Als erste Outdoor-Meisterschaft standen die Bayerischen Crosslaufmeisterschaften auf dem Wettkampfprogramm. Die Bedingungen waren schwierig, das Geläuf teils schneebedeckt, teils matschig, die Rennen aber gerade deshalb hochklassig.

Nach drei Wochen Trainingspause auf Grund eines grippalen Infekts, war ich froh überhaupt mitlaufen zu können in dem sehr stark besetzten Feld der bayerischen Meisterschaftsläuferinnen.

Und wie war nun die Strecke? Es ist ein Rundkurs von rund 1000 Meter mit einer Startrunde von 250 Meter und ist gespickt mit einer Böschung und zwei Steigungen sowie mit Richtungswechseln; also keine Langweile und reichlich Abwechslung. Auf der Startrunde geht es schon durch tiefen Schnee, und nach 300 Meter wartet das erste Hindernis, eine enge Böschung zwischen Bäumen mit knapp fünf Höhenmeter. Zusätzlich wurde von oben eine Ladung lockerer Sand drauf gekippt. Später geht es kurz durch eine Senke und dann einen Rodelhang steil hinauf, dort hinauf braucht es wegen der Eisreste einen besonders sicheren Tritt. Gleich danach springt man fast wieder einen sehr steilen Abhang hinunter. Wer hier nicht die Kurve kriegt, der muss durch die tiefe, sandige Weitsprunggrube! Am Ende muss man nochmal eine kleine Böschung hinauf. Dann ist man wieder auf dem Fußballplatz, wo nach knapp 100 Metern die erste Runde endet.

Als um 11 Uhr im ersten Lauf die Seniorinnen W35 und älter an den Start gingen, lag noch leichter Hochnebel über der Strecke.

*Gabi Heigl*

Indersdorfer Crosslauf - 5250m Cross - Wertung BM - 02. März 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 45	6	Gabi Heigl	1958	W55	26:23
763 Finisher (610 Männer / 153 Frauen)					

Indersdorfer Crosslauf - 5250m Cross - Gesamtwertung - 02. März 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 47	1 *	Marietta Schuster	1961	W50	26:10
48	6 **	Gabi Heigl	1958	W55	26:23
66 Finisher (Frauen) *Platz im Rahmenprogramm, **Platz in der BM					



Marietta, Gabi - Indersdorfer Crosslauf, Fotos © SG Indersdorf

### 03. März 2013: Runtalya - Antalya, Türkei

Bei Sonne und 20 Grad fanden am 3. März der 8. ÖGER Antalya Marathon, Halbmarathon und 10 km Lauf statt. Für den TV Planegg-Krailling beim internationalen Rennen am Start: Langstrecklerin Ulrike Mayer-Tancic und Bauamtsleiter Helmut Mayer.

Leider musste die Marathonspezialistin auf den geplanten Start über die 42,195 km verzichten und auf die Halbmarathondistanz ummelden, weil eine heftige Erkältung pünktlich am Anreisetag anflug und sich auch trotz Frühlingstemperaturen nicht auskurieren ließ. "Da nutzt die beste Vorbereitung nichts. Wenn ich nicht 100% fit bin, dann laufe ich auch keinen Marathon", so Mayer-Tancic. "Die mentale Stärke für den Marathonlauf kann ich nur aufbringen, wenn ich mich voll und ganz auf meinen Körper und die Trainingsvorbereitung verlassen kann". So nahm die Kraillingerin dann zusammen mit 1345 weiteren Startern die Halbmarathondistanz in Angriff und konnte in exakt 1:30,00 Stunden den Siegerpokal in der AK W45 von der türkischen Riviera ins Würmtal holen.

Wären da nicht die zwei starken russischen Profیلäuferinnen gewesen, die den Halbmarathon in 1:16,23 h und 1:16,24 h mit einem Doppelsieg beendeten, dann wäre auch in der Gesamtwertung der Frauen ein sicherer Podestplatz rausgesprungen, denn vor Mayer-Tancic kam nur noch eine türkische Läuferin in 1:20 h ins Ziel. Auf den letzten fünf Kilometern gelang es der Kraillingerin sogar noch, zwei Läuferinnen zu überholen und das hohe Tempo bis ins Ziel zu halten, aber es blieb beim undankbaren 4. Platz.

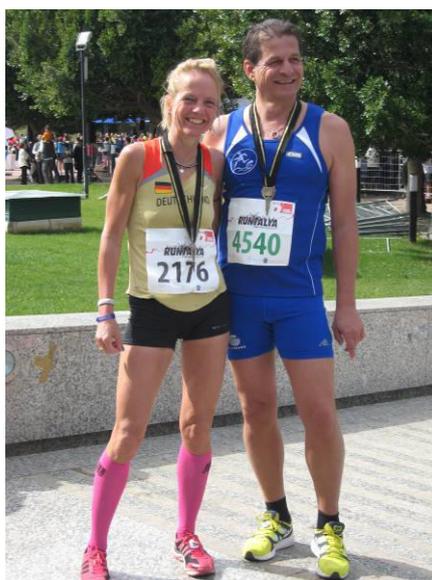
"Aber wahrscheinlich hat alles so kommen sollen, damit ich meine Beine für kommenden Samstag ein bisschen schonen konnte", so Ulrike Mayer-Tancic, denn da ist sie bereits wieder für die LG Telis Finanz Regensburg bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Dornstetten im Einsatz. Dieses Mal dann nicht in ihrer eigentlichen Alterklasse, sondern zugunsten der Mannschaftswertung in der W35.

Coach Helmut Mayer, der selber in Antalya zusammen mit 1450 Startern aus verschiedensten Nationen die 10 km unter die Füße nahm, war mit der Entwicklung ebenfalls zufrieden. Er hatte angesichts des DM Starts sowieso zu den 21 Kilometern geraten.

*Rieke Mayer-Tancic*

Runtalya Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 03. März 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 4	1	Rieke Mayer Tancic	1965	W45	1:30:00
1331 Finisher (1075 Männer / 256 Frauen)					

Runtalya - 10 km Lauf - 03. März 2013			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Herren</i> 392	Helmut Mayer	1960	1:01:25
1443 Finisher (761 Männer / 682 Frauen)			



Rieke, Helmut - Runtalya

## 10. März 2013: Lechlauf Kaufering

Der Lechlauf in Kaufering war als 10 km Landkreismeisterschaft (Landsberg a. Lech) im Wintercross ausgeschrieben, obwohl es eigentlich nur ein etwas kürzerer Lauf auf unbefestigten Wegen am Lech entlang ist. Katrin und Jürgen ließen sich davon nicht verwirren und brachten Platzierungen in ihren Altersklassen mit heim. Katrin konnte sogar den 3. Platz in der Gesamtwertung bei den Frauen belegen.

Lechlauf Kaufering - ca. 10 km Lauf - 10. März 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 3	3	Katrin Mattusch	1967	W45	49:25
<i>Herren</i> 26	2	Jürgen Lass	1961	M50	49:04
36 Finisher (30 Männer / 6 Frauen)					

## 16. März 2013: Swim & Run München

Marietta, Marina und ich stürzten uns beim Swim & Run in die Fluten. Für mich war es nach sehr langer Zeit der erste Wettkampf und das allererste Mal, dass ich auf Zeit schwimmen sollte. Daher war ich auch vor dem Start sehr nervös. Zum Glück waren diejenigen mit den schlechten Schwimmzeiten als erste dran. So musste ich nicht so lange warten wie Marietta und Marina.

Letztendlich waren wir alle drei einigermaßen zufrieden mit unseren Schwimmzeiten und durften hinaus aus der Halle in den Sonnenschein auf die Laufstrecke. Marietta ist in total guter Laufform und gewann ihre Alterklasse souverän. Marina war mit dem zweiten Platz in der Jugend A sehr zufrieden und ich war erstaut und natürlich begeistert, dass ich in der AK Dritte wurde.

*Birgit Hartmann*

3. Swim & Run München - 500m Schwimmen - 5.4 km Lauf - 16. März 2013							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Swim	Run	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 5	1	Marietta Schuster	1961	W50	8:56	24:39	33:35
9	2	Marina Hartmann	1997	WJA	8:21	26:40	35:01
15	3	Birgit Hartmann	1960	W50	10:32	27:19	37:51
54 Finisher (34 Männer / 21 Frauen)							



Marina, Marietta, Birgit - Swim & Run München



Marietta (2.von unten) - Swim & Run München

## 06. April 2013: Wild Forest Trail

### 15 + 15 = 30?

Kurz nach Weihnachten fand ich eine Einladung zum 1. Wild Forest Trail-Race in meinen Emails: echte Trailstrecken durch einen Wald beim Gut Matteshof in der Nähe von Schwandorf, 85 km von Nürnberg entfernt, der wild, verspielt, dicht, grün und verwinkelt sein sollte. Das 30 km Team Duo schien genau das richtige für uns - 2 x 15 km interpretierten wir als "beide laufen zusammen 15 km: 15 + 15 = 30". Das passte gut in unser Nachumzugs-Aufbautrainingsprogramm, also meldete ich uns sofort an. Das Ganze wollten wir mit einem Wochenende in Nürnberg verbinden.

5 Tage vor dem Trail-Race rief Peter an und fragte, ob uns klar sei, dass wir jeder 30 km laufen würden, auf der Webseite stände 2 Runden á 15 km. Etwas widerwillig mailte ich die Organisatoren an und fragte nach - Peter übertrieb wohl mal wieder ... 4 Tage vor dem Rennen kam die Antwort: beide laufen zusammen 30 km, also jeder 30 km! Vor Ort stellten wir dann übrigens fest, dass wir nicht einzigen waren, welche die Ausschreibung so gelesen hatten.

Unser längster Lauf seit Ende September betrug 18 km, ansonsten waren wir in der Vorbereitung regelmäßig an "längeren" Distanzen zwischen 13 und 15 km gelaufen, die Wochen-Kilometer gingen erst seit Januar allmählich wieder Richtung 40. Eigentlich nicht unsere Art, sich auf so eine Distanz vorzubereiten, aber nachholen konnten wir die langen Läufe in 4 Tagen ja nicht mehr. Also blieb nur noch die Variante Erfahrung aus 16 Jahren Ausdauersport ausspielen, das Rennen im Kopf entscheiden und Bambina-Schokolade mit auf die Strecke nehmen, die uns schon einmal bei einem langen Trainingslauf gerettet hatte.

Start und Ziel des super organisierten Laufes waren in der Festhalle des Gutes Matteshof, auch nach der ersten Runde wurde durch die Halle gelaufen, was eine nette Sache war. Insgesamt 48 2er Teams, die zusammen 30 km liefen und 22 3er Teams, bei denen der erste Läufer 45, der zweite 30 und der dritte 15 km liefen, gingen bei etwa 3°C auf die Strecke. Es erwartete uns ein langer Lauf vom Feinsten, ein wirkliches Trail-Race, das wilder und verwinkelter war als alle, die wir bisher gemacht hatten - auch der Andechs Trail war ein harmloser Spazierlauf dagegen. Glücklicherweise lag kein Schnee mehr und auch die Matschpassagen waren sparsam. Grundprinzip der Strecke war es, jeden etwas breiteren Weg zu vermeiden und möglichst viele Haken zu schlagen - schon das Markieren der Strecke (sie war idiotensicher markiert, verlaufen konnte man sich wirklich nicht) war eine Meisterleistung. Es ging über Wurzeln und trockene Äste, durch Laub, Gebüsch und tiefe Löcher, in denen man sich wie "Häschen in der Grube" fühlte, Abhänge hoch und wieder runter und wieder hoch und wieder runter - als Erholung dienten die Passagen zwischendurch quer über



Wiesen und am Feldrand. Dass wir dabei mit nur einem Sturz (Katrin, an harmloser Stelle, als es sich gerade recht gut lief) davonkamen, den ich aber irgendwie schon eingeplant hatte, zeugt von unserem guten Koordinationsvermögen - konzentrieren musste man sich schon die ganze Zeit.

Da wir das Rennen langsam angingen, ein gleichmäßiges Tempo liefen, unterwegs in Ruhe Fotos machten und zusammen liefen, hatten wir viel Spaß. Am Ende der ersten Runde stellte sich heraus, dass es nur 13,4 km waren - da kam uns die zweite Runde dann auch gleich viel kürzer vor. Jetzt konnten wir unsere Erfahrung ausspielen und 2 Teams überholen, denen wir noch ganz schön viel Zeit abknöpften - wir liefen zwei ziemlich gleichmäßige Runden, Gehpausen brauchten wir nur da, wo es mit Laufen technisch nicht

mehr weiter ging, die Beine machten alles gut mit - in der Ergebnisliste sahen wir später, dass viele Teams in der zweiten Runde viel Zeit liegenließen. Bei soviel Zickzack verliert man irgendwann den Überblick, ich

wähnte uns schon fast auf der Zielgeraden und trieb Jürgen an - der winkte nur ab und meinte, dass erst noch ein nettes Waldstück käme und hatte natürlich recht. Am Ende waren wir froh, dass wir mit 3:55:45 (Nettozeit) noch unter 4 Stunden ins Ziel liefen und sich die Beine trotz der 518 Höhenmeter immer noch gut anfühlten, was auch am nächsten Tag noch so war. Und froh, dass wir trotz nicht adäquater Vorbereitung nicht gekniffen hatten.

Peter hatte mir einen Umschlag mitgegeben, den ich erst nach dem Lauf öffnen sollte - zu meiner großen Überraschung befand sich darin eine schöne Urkunde für meinen insgesamt 200. Wettkampf - damit hatte ich nicht gerechnet - es war wirklich ein würdiger Lauf, um die 200 vollzumachen!

Und - irgendwie gefällt uns Trailrunning richtig gut - als Belohnung haben wir uns vor Ort auf der Messe gleich noch schnelle Trailschuhe gekauft und warten nun ungeduldig, auf den nächsten langen Trailrun. Das Wild Forest Trailrace wiederholen wir auf jeden Fall - im nächsten Jahr dann mit passender Vorbereitung ...

*Katrin Mattusch*

1. Wild Forest Trail - ca. 30 km Trail Run - 518 Hm - 06. April 2013					
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
45	15	Katrin Mattusch/Jürgen Lass	1967/1961	Mix	3:56:01
48 Finisher (Teams)					



Katrin und Jürgen - Wild Forest Trail

## 06. April 2013: Playitas 5k, Fuerteventura

Reimund und Gabi waren für zwei Urlaubswochen auf Fuerteventura.

Diesmal wollten wir viel Sport machen und haben deshalb gezielt ein entsprechendes Hotel ausgewählt.

Im Rahmen des hotel-eigenen (sehr sportlichen!) Animationsprogramms findet dort einmal wöchentlich ein 5 bzw. 10 km Rennen statt. Gabi ließ sich die Gelegenheit nicht nehmen und nutzte das 5 km Rennen am Samstag, den 06.04.2013, für eine willkommene Tempo-Trainingseinheit.

In dem überwiegend skandinavisch besetzten Starterfeld sorgte ich unter südlicher Sonne für einen Deutsch-Münchenerischen Sieg in der Frauen-Wertung (übrigens als älteste Teilnehmer/in)!

*Gabi Heigl*



Playitas 5k, Fuerteventura - 5 km Lauf - 06. April 2013				
Platz Gesamt	Platz Damen	Name	JG	Zeit
8	1	Gabi Heigl	1958	24:09
14 Finisher (11 Männer / 3 Frauen)				



Gabi - Playitas 5k

## 13. April 2013: Kyffhäuser Mountainbike Bergrennen

Helmut nahm am Kyffhäuser MTB Bergrennen teil.

Kyffhäuser MTB Bergrennen - 21.5 km - 13. April 2013					
Platz Gesamt	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
143	10	Helmut Mayer	1960	SEN3	1:41:23,3
180 Finisher					

### 13. April 2013: Spring Triathlon, Fuerteventura

#### Geliehener Neopren-Anzug, geliehenes Rennrad, eigene Laufschuhe: Spring-Triathlon 13.04.2013 auf Fuerteventura

Seit einigen Jahren findet im Frühjahr ein 70.3 Triathlon der Challenge-Serie auf Fuerteventura statt. Erstmals wurde als Rahmenprogramm ein Kurzstanz-Triathlon veranstaltet, der Spring-Triathlon mit 1000 Meter Schwimmen im Meer, 40 km Rennrad mit etwa 500 Hm und abschließend 8 km und 100 Hm Laufen. Da sich Start und Ziel auf dem Gelände unserer Hotelanlage befinden, hatte sich Gabi schon im Vorfeld zum Spring-Triathlon angemeldet.



Gabi und Reimund wollten im Urlaub auf Fuerteventura nicht nur laufen, sondern auch die ersten Kilometer mit dem Rennrad sammeln und deshalb haben wir uns für eine Woche Rennräder gemietet und einige schöne Touren unternommen. Die Frage des Rennrades für die Triathlon-Teilnahme war also schon mal gelöst, nun machte nur noch der 17 Grad kalte Atlantik Sorgen. Da das Hotel aber explizit Sportler ansprechen will, gab es selbstverständlich auch Neopren-Anzüge zu mieten! Jetzt hieß es, das Schwimmen im Meer zu trainieren. Der Triathlon begann am Vorabend mit dem Rad-Checkin und der Nudelparty, die allein eine Reise wert gewesen wäre: das übliche reichhaltige Abend-Büffet des Hotels erweitert um diverse leckere Nudelgerichte! Am Wettkampftag selbst bot das Hotel für die Teilnehmer extra ein frühes Frühstücksbüffet, dann - immer noch im Dunkeln - ein letzter Check am

Wechselplatz. Neoprenanzug anziehen erfolgt bequem im Hotelzimmer, dann - langsam kommt Aufregung auf -, der kurze Weg an den Strand zum Start. Es dämmt nun langsam, der nasse Sand am Ufer ist noch kalt, aber das merkt man jetzt nicht. Punkt acht Uhr erfolgt der Start der Profis für die Challenge, einige Minuten später starten die Agegrouper. Und mit etwa weiteren zwanzig Minuten Abstand dann der Start der Spring-Triathleten, die auf ihrer (gegenüber der Challenge) verkürzten Strecke, den Profis nicht in die Quere kommen sollen. Wie üblich habe ich nach wenigen Zügen vom Kraul in den Bruststil gewechselt, was den Vorteil der guten Sicht nach vorne hat, aber den Nachteil, dass es bei Wellengang im Meer nicht die ideale Schwimmart ist! Trotzdem bin ich mit meiner Schwimmzeit zufrieden, und nun geht es im Trab ca. 600 m (und 30 Hm) durch die weitläufige Hotelanlage zu den Rädern.



Neopren ausziehen, Brille, Helm und Radschuhe anziehen und los gehts auf die Radstrecke. 40 ziemlich hügelige Kilometer mit zeitweise heftigem Wind liegen vor mir. Die Strecke ist nicht gesperrt, aber die Einheimischen nehmen sehr viel Rücksicht auf uns Radler und an allen Abzweigungen und Kreuzungen stehen Helfer und Polizei unterstützend bereit. Nach gut 1,5 Stunden erreiche ich zum zweitenmal den Wechselbereich.

Laufschuhe an die Füße und jetzt kommt meine Lieblingsdisziplin! Acht Kilometer, wieder Hügel und inzwischen viel Sonne bietet die abschließende Laufstrecke Richtung Nachbar-Städtchen. Hier gelingt es mir auch noch einige andere Teilnehmer zu überholen - Laufen können meine Beine doch in jeder Situation ganz von alleine; aber dann kommen auch schon die ersten Challenge-Starter auf die Laufstrecke! Zum Schluss geht es wieder zurück in die Hotelanlage und auf der zentralen "Plaza" dann das erhebende Gefühl beim Zieleinlauf durch das Challenge-Tor!

Gabi Heigl

Spring Triathlon Fuerteventura – 1 km Schwimmen – 35 km Rad - 8 km Lauf - 13. April 2013								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 9	1	Gabi Heigl	1958	W55	23:09	1:34:25	38:45	2:44:24
70 Finisher (57 Männer / 13 Frauen)								



Gabi - Spring Triathlon Fuerteventura

## 20. April 2013: Andechs Trail - auf den heiligen Berg

Am 20. April 2013 wurde der 2. Andechs Trail - auf den heiligen Berg, wiederum hervorragend organisiert vom TSV Erling-Andechs unter der Leitung von u.a. Stefan Paternoster, ausgetragen. In diesem Jahr hatten die Veranstalter zwar den Wettergott nicht auf ihrer Seite - vom herrlichen Frühlingswetter mit Alpenblick wie 2012 keine Spur - statt dessen Regen, Nebel, eisiger Wind und nur 6°C. Dies hielt mehr als 80 vorangemeldete Läufer offenbar davon ab, sich auf den Weg nach Andechs zu machen. Vermutlich war ihnen nicht bewusst, dass ein Trailrun in der Regel kein gemütlicher Spaziergang durch den Olympiapark ist. Schade ist nur, dass so anderen Läufern (die Anzahl der Starter ist aus verständlichen Gründen limitiert) die Möglichkeit zur Teilnahme verloren ging.

Wie im letzten Jahr war unsere Abteilung wieder zahlreich vertreten, verletzungsbedingt konnten nicht einmal alle starten, die es vorhatten. Auf der kurzen Strecke schaffte Katja Kanngieser-Wagner bei den teils nicht einfachen Streckenverhältnissen auf die Sekunde die gleiche Zeit wie im Vorjahr und belegte auch wieder Platz 2 in der Frauengesamtwertung sowie Platz 2 in der AK1. Martina Thomas schlug sich bei ihrem ersten Wettkampf für den Verein sehr gut und wurde Vierte in der AK2. Frank van der Zwaan lief ein Super Rennen, belegte Platz 9 in der Männergesamtwertung und konnte die AK2 gewinnen. Peter Mattusch kam nicht ganz an seine Leistung vom Vorjahr heran, war bei den Bedingungen aber mit der Zeit und Platz 5 in der AK2 nicht unzufrieden. Hubert Jungblut war gut unterwegs und konnte in der überwiegend mit Jüngeren besetzten AK2 (Jg. 1953-1967) einen sehr guten 6. Platz belegen.



Foto © Josef Rüter

Vier Athleten des TV Planegg-Krailling ließen sich aber auch durch die widrigen Umstände und die sehr matschige und überaus anspruchsvolle Strecke nicht davon abhalten, die 15 km mit 285 Höhenmetern des Expert Trail zu absolvieren. Hier war dann wirklich viel Trailrunning-Erfahrung gefragt, da nicht nur die teilweise langen Anstiege ein gutes Einteilen der Kräfte erforderten, sondern auch die steilen, sehr rutschigen Bergabpassagen und die mit Wurzeln gespickte Strecke höchste Konzentration erforderten.

Auf der langen Expert-Strecke glänzten vor allem die Frauen des TV Planegg-Krailling mit sehr guten Leistungen. So holte sich Ulrike Mayer-Tancic den Gesamtdritten Platz bei den Frauen und den Altersklassensieg in der Gruppe AK 2 (Jahrgang 1967-1953). Margit Paternoster sicherte sich in der gleichen AK den 5. Platz und in der Altersklasse 3 (ab Jahrgang 1952) der Frauen lief Anita Caspari als Siegerin ins Ziel. Bei den Männern konnten wir einen alten Bekannten als Gaststarter begrüßen - Anton Thomma erzielte eine gute Zeit und platzierte sich im vorderen Bereich des stark besetzten Männerfeldes. Nach überstandener Schlammenschlacht und den abschließenden steilen Metern ins Ziel auf den heiligen Berg des Klosters Andechs ließen es sich alle Athleten samt Betreuer Jan Heller im Klosterstüberl gut gehen und lösten die Verzehr Gutscheine ein, die jeder Finisher im Ziel erhielt.

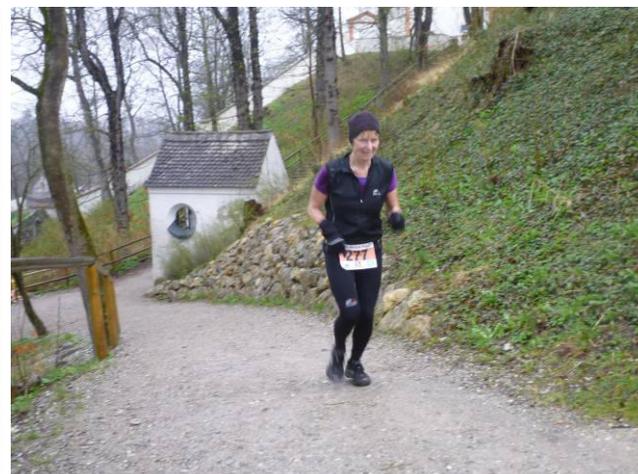
*Peter Mattusch / Rieke Mayer-Tancic*

Andechs Trail - 8.35 km Trail Run - 105 Hm - 20. April 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
2	2	Katja Kanngieser-Wagner	1970	WAK1	41:19,6
11	4	Martina Thomas	1966	WAK2	49:15,0
<i>Herren</i>					
9	1	Frank van der Zwaan	1967	MAK2	39:56,2
19	5	Peter Mattusch	1962	MAK2	42:08,0
23	6	Hubert Jungblut	1954	MAK2	44:56,8
135 Finisher (72 Männer / 63 Frauen)					

Andechs Trail - 15 km Trail Run - 285 Hm - 20. April 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
3	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	WAK2	1:13:44,9
19	5	Margit Paternoster	1954	WAK2	1:29:00,4
29	1	Anita Caspari	1947	WAK3	1:35:44,7
<i>Herren</i>					
25	24	Anton Thomma	1985	MAK2	1:09:34,2
181 Finisher (141 Männer / 40 Frauen)					



von links: Peter, Rieke, Margit, Anton, Hubert, Martina, Anita, Frank - Andechs Trail, , Foto © Josef Rüter



Margit, Anita - Andechs Trail, Fotos © Christian Koder



Martina, Anton - Andechs Trail, Fotos © Christian Koder



Peter, Hubert - Andechs Trail, Fotos © Christian Koder



Frank, Katja - Andechs Trail, Fotos © Christian Koder

## 21. April 2013: 10 km Lauf - Madrid, Spanien

Wenn man nach 20 Jahren mal wieder in Madrid ist, bietet sich der Sonntagmorgen gut für die Teilnahme an einem Lauf an. Noch dazu, wenn dieser einem wohltätigen Zweck dient. Also meldeten wir uns für die 10 km beim Carrera Popular Síndrome de Sanfilippo an, dessen für einen Stadtlauf günstige Startgebühr von 10 € komplett einer Stiftung zugute kommt, die sich um Kinder kümmert, die am seltenen San Filippo Syndrom leiden. Da kann sich mancher überteuerte und überkommerzialisierte Münchner Lauf eine Scheibe abschneiden!

Eine gewisse Herausforderung ist so ein Lauf am frühen Sonntagmorgen in Madrid schon: am Samstag erkundeten wir die weitläufige Stadt nach einem kleinen Trainingslauf im Retiro Park ausführlich zu Fuß inklusive vieler U-Bahn-Treppen, Madrid ohne Tapas und Wein geht auch nicht, und der Abend in Madrid beginnt sowieso nicht vor 22 Uhr ... Dass am Sonntagmorgen nur 3 °C waren, diente dann zumindest dem Wachwerden, denn der Lauf startete im etwas außerhalb gelegenen Stadtviertel Las Tablas schon um 9:00. Spanisch entspannt geht es bei diesem hervorragend organisierten Lauf bis kurz vor dem Start zu, noch 20 Minuten vor dem Start sind die Schlangen an der Chipausgabe lang, 10 Minuten vorher wartet man geduldig an den Dixie-Klos, 5 Minuten vorher holt eine Mutter neben uns noch schnell Chips für ihre Kinder. Etwa 2000 Läufer haben sich eingefunden, die meisten in hellblauen Shirts, die es zum Lauf dazugab. Plötzlich verstummen Musik und Stimmengewirr, wir haben zwar die Ansage nicht verstanden, aber es kann nur eine Schweigeminute für Boston sein, das ist sehr bewegend!

Mit der wiedereinsetzenden Musik geht es los. Die Strecke geht auf breiten Straßen, auf denen alle genügend Platz haben, ständig hoch und runter, was bei den vielen Läufern in hellblau, auf die man durch das Profil einen guten Blick hat, ein schönes Bild ergibt. Km 3, 6, und 9 gehen komplett bergauf. Wir laufen zusammen, nutzen den Lauf mehr als einen Trainingslauf und sind am Ende mit unserer Nettozeit von 52:23 sehr zufrieden. Damit landen wir sogar recht weit vorn im Läuferfeld. Allmählich wird es auch wärmer - nun kann der zweite Teil des Tages, in dem die Beine wieder auf Besichtigungstour gefordert werden, beginnen!

*Katrin Mattusch*

Carrera Popular Síndrome de Sanfilippo - 10 km Lauf - 21. April 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
406	32	Katrin Mattusch	1967	Absoluta F	53:06
407	34	Jürgen Lass	1961	Veterano	53:06
766 Finisher					



Katrin und Jürgen - Carrera Popular Síndrome de Sanfilippo, Madrid, Fotos © Sebastián Navarrete - [www.fotorunners.blogspot.de](http://www.fotorunners.blogspot.de)

## 28. April 2013: Duathlon Hilpoltstein

Gabi war in diesem Jahr die einzige Teilnehmerin aus unserer Abteilung beim Hilpoltsteiner Duathlon. Da dieser Wettkampf auch heuer wieder zum Schwächler Cup zählt, konnte sie so gleichzeitig den Titel als Vereinsmeisterin im Duathlon mit nach Hause nehmen.

Duathlon Hilpoltstein - 8 km Lauf - 30 km Rad - 3 km Lauf - 28. April 2013								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 20	1	Gabi Heigl	1958	TW55	42:03	1:10:16	16:39	2:08:58
151 Finisher (131 Männer / 20 Frauen)								



Gabi - Duathlon Hilpoltstein

## 01. Mai 2013: Dachauer Frühjahrslauf

Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 27	4	Katrin Mattusch	1967	W45	50:36
<i>Herren</i> 185	27	Jürgen Lass	1961	M50	50:30
330 Finisher (254 Männer / 76 Frauen)					

## 05. Mai 2013: Bamberger Weltkulturerbelauf

Bamberger Weltkulturerbelauf - 10.9 km Lauf - 05. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 443	13	Sebastian Strehler	1997	MJ U18	51:55
2999 Finisher (1878 Männer / 1121 Frauen)					

## 05. Mai 2013: 20. Kraillinger Duathlon



Katrin Esefeld und Martin Schädle - Bayerische Meister 2013

Nach der "Generalprobe" vor einer Woche in Hilpoltstein wollte Gabi nun beim heimischen Duathlon in Krailling ein gutes Ergebnis erzielen. Dies gelang ihr auch - bei perfekten äußeren Bedingungen konnte sie sich den Bayerischen Meistertitel in der W55 sichern - dazu unseren herzlichen Glückwunsch!

Kraillinger Duathlon - 9.7 km Lauf - 38 km Rad - 4.9 km Lauf - 05. Mai 2013 - Wertung BM								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Damen 16	1	Gabi Heigl	1958	DW55	46:32,3	1:16:56,3	22:52,6	2:26:21,2
114 Finisher (92 Männer / 22 Frauen)								

Kraillinger Duathlon - 9.7 km Lauf - 38 km Rad - 4.9 km Lauf - 05. Mai 2013 - Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Damen 18	1	Gabi Heigl	1958	DW55	46:32,3	1:16:56,3	22:52,6	2:26:21,2
151 Finisher (127 Männer / 24 Frauen)								



Gabi - Bayerische Meisterin in der W55 2013, Foto rechts © Robert Gerigk - www.sportfoto.ws

Henrik und Dominik gingen beim Volksduathlon an den Start. Obwohl sich Dominik noch am Morgen nicht besonders gefühlt hatte, absolvierte er einen guten Wettkampf und erreichte einen Platz deutlich in der vorderen Hälfte des Feldes. Marina und Carla starteten in der Jugend A Wertung, Marina nahm dabei auch an der Bayerischen Meisterschaft der Jugend A teil. Beide können mit ihrer Leistung wirklich zufrieden sein. Marina kam mit nur 1:40 min Rückstand auf die Drittplatzierte ins Ziel, da fehlt nicht mehr viel!

Kraillinger Duathlon (Volksduathlon) - 4.9 km Lauf - 19 km Rad - 3.4 km Lauf - 05. Mai 2013								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren								
37	9	Dominik Hartl	1994	Jun	19:37,1	37:54,6	15:12,5	1:12:44,2
47	9	Henrik Jörgens	1961	DM50	21:24,0	38:26,1	16:21,8	1:16:11,9
90 Finisher (68 Männer / 22 Frauen)								

Kraillinger Duathlon - 2.8 km Lauf - 19 km Rad - 1.8 km Lauf - 05. Mai 2013 - Wertung BM Jug.A								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Jug W								
5	5	Marina Hartmann	1997	Jug A	11:54,2	38:19,3	9:06,1	59:19,6
9 Finisher (4 Jugend M / 5 Jugend W)								

Kraillinger Duathlon - 2.8 km Lauf - 19 km Rad - 1.8 km Lauf - 05. Mai 2013 - Ges.wertung Jug.A								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Jug W								
5	5	Marina Hartmann	1997	Jug A	11:54,2	38:19,3	9:06,1	59:19,6
6	6	Carla Wagner	1996	Jug A	13:47,6	39:08,6	10:10,1	1:03:06,3
11 Finisher (4 Jugend M / 7 Jugend W)								



Marina - Duathlon Krailling, Fotos © Robert Gerigk - www.sportfoto.ws



Carla- Duathlon Krailling, Foto © Robert Gerigk - [www.sportfoto.ws](http://www.sportfoto.ws)



Duathlon Krailling, Fotos © Robert Gerigk - [www.sportfoto.ws](http://www.sportfoto.ws)

## 11. Mai 2013: Lichtenhainer Bergbahnlauf

Bei der Suche nach Bergläufen im Internet bin ich auf den Bergbahnlauf im thüringischen Lichtenhain gestoßen. Das Interessante an diesem Lauf: Man läuft nicht nur gegen menschliche Gegner sondern auch gegen die Bergbahn. Zitat von der Veranstalterwebseite: "Wer ist zuerst am Bahnhof Lichtenhain, der Mensch oder die Bahn? Stelle dich der sportlichen Herausforderung, die steilste Standseilbahn der Welt zu bezwingen!"

Als ich dann noch die entsprechenden Fotos von der Bahn und der Laufstrecke gesehen hatte war klar - da muss ich hin. Der Termin war ohnehin günstig, am Samstag nach Christi Himmelfahrt, da konnte man incl. Brückentag ein langes Wochenende im schönen Thüringer Wald daraus machen. Direkt zu Himmelfahrt hatte ich eigentlich noch den Herzogstand Berglauf geplant, dieser wurde aber leider kurzfristig abgesagt, so dass ich nicht 100%tig vorbereitet nach Thüringen gefahren bin. Der Bergbahnlauf ist im Vergleich zu den meisten Bergläufen in Bayern zwar mit ca. 4 km und 323 Hm eher klein, aber davon sollte man sich nicht täuschen lassen.

An der Bergstation, am Bahnhof Lichtenhain - wo sich auch das Ziel befindet - holt man seine Startunterlagen und fährt dann mit der Standseilbahn hinunter zum Start an der Talstation in Obstfelderschmiede. Dies bot schon einmal Gelegenheit, Teile der Strecke in Augenschein zu nehmen und die sahen verdammt steil aus, dazu schmal und voller Wurzeln.

Da der Lauf in diesem Jahr gleichzeitig die Landesmeisterschaft Thüringens im Berglauf war, fanden sich 139 Läufer am Start ein, ein gutes Drittel mehr als sonst. Gestartet wird genau 13:55 Uhr, gleichzeitig mit der Abfahrt der Bergbahn. Der erste Kilometer führt teils moderat, teils etwas steiler ansteigend einige Kehren über Wiesen und Waldwege



hinauf, danach folgt ein kleines Flachstück, bis man die Schienen der Bergbahn erreicht. Ab hier wird es heftig: Einen knappem Kilometer läuft man nun direkt neben der Bahnstrecke her, mit ziemlich konstant 25% Steigung, der Weg ist schmal, es gibt reichlich Wurzeln und Steine. Schließlich läuft man durch einen kleinen Tunnel unter der Bahnstrecke hindurch, nun folgen noch knapp 2 km über Wiesen und schließlich durch die Ortschaft Lichtenhain, zwar nicht mehr steil, aber doch noch leicht bergauf. Hier galt es, Tempo zu machen, was aber doch recht anstrengend war. Durch ein Spalier von Zuschauern erreicht man das Ziel und hat die Möglichkeit, sich anschließend gleich in den Trubel des hier oben stattfindenden Bergbahnfestes zu stürzen. Dort kann man jede Menge Thüringer Spezialitäten probieren, natürlich gibt es genug Bier und in einem Festzelt singen ehemalige DDR Schlagerstars.

Fazit: Die Bergbahn habe ich zwar nicht besiegt, aber es war ein origineller, super organisierter, anspruchsvoller Lauf in sehr schöner Landschaft mit genügend Unterhaltung für Zuschauer und auch Läufer - kann ich nur weiter empfehlen!

*Peter Mattusch*

Lichtenhainer Bergbahnlauf - ca. 4 km Berglauf - 323 Hm - 11. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 63	6	Peter Mattusch	1962	M50	27:11
139 Finisher (101 Männer / 38 Frauen)					



Lichtenhainer Bergbahn kurz vor der Bergstation



Modell der Lichtenhainer Bergbahn



Peter - Lichtenhainer Bergbahnlauf

## 12. Mai 2013: Regensburg Marathon

Vanessa lief eine sehr gute Zeit beim Regensburg Marathon und erreichte damit Platz 13 in der Frauen-Gesamtwertung sowie Platz 3 in der weiblichen Hauptklasse!

Regensburg Marathon - 42.195 km Lauf - 12. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 13	3	Vanessa Enk	1984	WH	3:37:25
544 Finisher (473 Männer / 71 Frauen)					

## 12. Mai 2013: MRRC Stadt-Triathlon München

Die Jugendlichen (und Henrik) trotzten den widrigen Witterungsbedingungen beim Münchner Stadt-Triathlon. Bei den Schülern A wurde wegen der Außentemperaturen das Schwimmen gestrichen und durch einen Lauf ersetzt. Kälte und Regen hielten unsere Triathleten aber nicht davon ab, durchweg gute Leistungen zu zeigen. Besonders hervorzuheben ist der 3. Platz von Marina bei der Jugend A, im großen Feld der 1097 Finisher des Volkstriathlons belegte sie zudem den 198. Gesamtrang sowie Platz 23 von 352 Frauen - eine tolle Leistung, dazu unseren herzlichen Glückwunsch!

### MRRC Stadt-Triathlon München - 1 km Lauf - 8.4 km Rad - 1.7 km Lauf - 12. Mai 2013

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf1	W1	Rad	W2	Lauf2	Ges.Zeit
<i>SchülerW</i> 12	12	Antonia Häubl	2000	SchA	4:49	0:58	21:34	1:04	8:14	36:39
<i>SchülerM</i> 11	11	Sascha Östereich	2001	SchA	4:39	0:56	19:48	1:08	7:04	33:35

44 Finisher (27 Schüler / 17 Schülerinnen)



Henrik mit den Jungs und Mädels beim MRRC Stadt-Triathlon

### MRRC Stadt-Triathlon München - 300m Schwimmen - 8.4 km Rad - 1.7 km Lauf - 12. Mai 2013

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Jug M</i> 19	19	Pius Krämer	1999	JugB	5:56	2:39	18:22	1:00	6:40	34:37
20	20	Florian Thomas	1999	JugB	6:01	2:42	18:19	0:59	6:43	34:44

49 Finisher (25 Jugend männlich / 24 Jugend weiblich)

### MRRC Stadt-Triathlon München - 400m Schwimmen - 20.7 km Rad - 5 km Lauf - 12. Mai 2013

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 23	3	Marina Hartmann	1997	JugA	7:04	1:45	40:38	1:20	24:03	1:14:50
75	9	Carla Wagner	1996	JugA	8:48	2:14	42:57	1:47	27:12	1:22:58
<i>Herren</i> 327	21	Henrik Jörgens	1961	SEN3	7:32	3:31	41:10	2:17	25:45	1:20:15
479	13	Sebastian Strehler	1997	JugA	9:20	4:17	42:37	2:32	26:32	1:25:18

1097 Finisher (745 Männer / 352 Frauen)



Pius, Florian, Nils - MRRC Triathlon



Pius - MRRC Triathlon



Sascha, Antonia - MRRC Triathlon

## 18. Mai 2013: Zulu Anniversary Run To Ride, New Orleans

Nach einem Abend voller Musik im verrückten New Orleans, dem man vom Hurrican Katrina nichts mehr anmerkt, wartete am nächsten Morgen ein Lauf im ältesten Schwarzenviertel Amerikas in New Orleans auf uns. Veranstaltet wird er vom Zulu Social Aid & Pleasure Club - und neben dem anstrengenden Teil, einem 5 km Lauf um 8:30 Uhr bei schwülheißem Wetter, hatten wir einen Vormittag mit jeder Menge Fun vor uns. Das begann schon beim Abholen der Startunterlagen auf dem Gelände des Zulu Clubs: Läufer und Helfer in Kostümen, Motorbike Guards, die mehr wie eine Gang aussahen und eine Fahrt im Schulbus zum Start, der bei einem Stadtteil Sheriff Center erfolgte, welches den Lauf unterstützt. Unter einer Highway Brücke, die Skyline und den Superdome im Blick, wartete ein buntes Läuferfeld auf den Start, es gab eisgekühltes Wasser und Obst - es waren ja immerhin 5 km zu bewältigen! Eingelaufen hat sich wirklich niemand, dafür gab es eine Aufwärmgymnastik und kurz vor dem Start die Nationalhymne in einer unglaublich gut gesungenen, souligen Version.

Den Läufern vorweg fuhren 2 Polizeimotorräder mit Blaulicht, wir liefen im bunten Feld ziemlich weit vorn mit. Die ersten 2 km gingen bei der Wärme noch recht schnell, dann suchten wir automatisch ein etwas angenehmeres Tempo und trotzdem quälten wir uns etwas über die restlichen 3 km. Unterwegs gab es 2 Wasserstellen, worüber wir sonst gelacht hätten, heute sicherte der Becher Wasser über den Kopf das "Überleben" . Im Ziel wurden wir von Helfern mit Baströcken empfangen , eine Schülerband spielte etwas Jazziges, es gab warmes Essen, gekühlte Getränke, die man sich aus riesigen Truhen voller Eis herausfischte, Kekse, Banana Bread, Obst und Eis. Überall gut gelaunte Leute, auch die langsameren Läufer wurden mit großem Beifall empfangen.

Bei der Awards Ceremony bekamen wir beide als 3. unserer 10er AK (40-49 bzw. 50 -59) eine schöne Zulu Maske aus Keramik umgehängt - das ist die bisher ungewöhnlichste Medaille in unserer Sammlung.

*Katrin Mattusch*



5th Annual Zulu Anniversary Run To Ride - 5 km Lauf - 18. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
13	3	Katrin Mattusch	1967	W40-49	24:31
<i>Herren</i>					
17	3	Jürgen Lass	1961	M50-59	24:11
??? Finisher					



Katrin und Jürgen - 5th Annual Zulu Anniversary Run To Ride in New Orleans



Siegerehrung Katrin und Jürgen - 5th Annual Zulu Anniversary Run To Ride in New Orleans

## 25. Mai 2013: Stoißer Alm Berglauf

Nach dem Bergbahnlauf in Thüringen vor 2 Wochen war der Stoißer Alm Berglauf mit knapp 7 km und 672 Höhenmetern der erste größere Bergwettkampf der Saison für mich. In der Woche davor hatte ich gut trainiert, mit einem langen Lauf, einer anständigen Einheit auf der Bahn bei Raphael und 2 Testläufen auf den Blomberg fühlte ich mich recht gut vorbereitet.

In den beiden Nächten vor dem Lauf hatte es bis auf ca. 1000m herunter geschneit, also hieß es wieder einmal Wintersachen einpacken, denn man weiß nie, was einen oben auf dem Berg erwartet.

Der Wetterbericht hatte für heute Nachmittag keinen Regen vorausgesagt, das war in diesem Mai ja schon mal eine gute Nachricht. Am Start, ein paar Kilometer außerhalb von Anger, mitten im Wald, fast schon in einer Schlucht mit wildem Bergbach, war es tatsächlich trocken, allerdings nur 6°C "warm".

Beim Einlaufen merkte ich dann, dass ich entweder etwas Falsches oder vielleicht zu viel gegessen hatte, jedenfalls hatte ich etwas Magendrücken und fühlte mich nicht unbedingt toll. Aber egal, nun gab es kein Zurück mehr. Die 124 Starter wurden pünktlich um 16 Uhr auf den Weg nach oben zur Stoißer Alm geschickt. Die ersten beiden Kilometer steigen eigentlich nur leicht, der Weg (eine gute Forststraße) führte an einem Bergbach entlang. Eigentlich sollte ich hier Tempo machen, denn das dicke Ende kam weiter oben, wie ich gehört hatte, jedoch musste ich mich wirklich zwingen, halbwegs schnell zu laufen. Der dritte Kilometer war etwas steiler, der vierte dann schon recht anständig, aber immer noch gut zu laufen, obwohl viele selbst hier schon in den Gehschritt wechselten. Ich hatte nach Seitenstechen nun mittlerweile Magenschmerzen, lief aber tapfer weiter. Kurz vor dem 5er Kilometerschild wurde es dann richtig steil, bis zum Ziel auf der 1272m hoch gelegenen Stoißer Alm sollte sich dies auch nicht mehr ändern. Nun musste auch ich kurze Gehpausen einlegen, durch die gekrümmte Haltung am Berg wurde der Druck auf den Magen schlimmer, nach einigen Metern entspannte sich das jedoch und ich fiel wieder in den Laufschrift zurück, bis es halt wieder losging. Irgendwann konnte man dann die Anfeuerungsrufe der Zuschauer hören, die in der Kehre vor dem Ziel standen, dies mobilisierte die letzten Kräfte und dann kam auch schon die Hütte auf der Stoißer Alm ins Sichtfeld. Ein Blick auf die Uhr im Ziel zeigte mir, dass es mit 48:24 min netto doch noch eine halbwegs anständige Zeit geworden ist, wenn auch theoretisch mehr drin war. Aber was soll's, Hauptsache gesund oben.

Mit schönem Ausblick war heute leider nicht viel, die Berge waren in den tief hängenden Wolken und Nebelschwaden nur zu erahnen. Auf der Alm lagen noch Schneereste. Nach einem Besuch des (kostenlosen) Kuchenbüffets zog ich mich schnell um und machte mich auf den Rückweg den Berg wieder hinunter. Dies war wohl mein erster Berglauf, welchen ich nicht mit einem Weißbier ausklingen ließ, nicht wegen der Magenprobleme, sondern aus Zeitproblemen weil heute ja das Champions League Endspiel zwischen dem FC Bayern und Borussia Dortmund stattfand, schließlich musste ich auch noch 160 km zurück fahren.

Auf der Autobahn kam dann eine Meldung im Verkehrsfunk: "Vorsicht auf der A7 bei Nesselwang, hier schneit es sehr stark, die Fahrbahnen sind schneebedeckt". Heute ist der 25. Mai - das waren noch Zeiten, als wir die globale Erwärmung hatten...

20:05 Uhr war ich dann wieder daheim, also rechtzeitig zum Spiel und nun war es endlich auch an der Zeit, die Sache mit dem verpassten Weißbier in Ordnung zu bringen.

*Peter Mattusch*

Stoißer Alm Berglauf - ca. 7 km Berglauf - 672 Hm - 25. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 84	8	Peter Mattusch	1962	M50	48:29
124 Finisher (98 Männer / 26 Frauen)					



Kurz vor dem Ziel - Stoißer Alm Berglauf



Peter - Stoißer Alm Berglauf



Schneereste auf der Stoißer Alm

## 25. Mai 2013: River Dogs Run Forrest Run, Charleston

Eine Woche nach dem Wettkampf in New Orleans stand der nächste 5 km Lauf im nächsten US-Bundestaat auf dem Programm: diesmal in Charleston, South Carolina. Auch dieser Lauf war wieder etwas ganz Besonderes: er fand am Nachmittag vor einem Baseballspiel der Charleston RiverDogs statt, Start war vor dem Baseball-Stadion, dem Joseph P. Riley Jr. Park, Ziel im Stadion auf dem Home Plate. Zum Startpaket gehörten Tickets für das anschließende Baseballspiel.

Schon das Abholen der Startunterlagen war interessant, denn es fand auf dem Gelände des noch leeren Stadions statt - wir waren vorher noch nie in einem Baseballstadion, man konnte überall herumlaufen, auf dem Rasen machten sich die Spieler schon für das Spiel warm. Wie immer in Amerika ging es sehr entspannt zu und es gab jede Menge Wasser zu trinken.

Heute Nachmittag war es zwar nicht so heiß wie vor einer Woche morgens in New Orleans, aber doch warm genug, um schon beim Einlaufen ins Schwitzen zu kommen. Unsere Beine fühlten sich dabei nicht wirklich gut an: wir hatten zwar gestern außer Alligatoren anzusehen und auf einen Aussichtsturm zu steigen nichts gemacht, aber die beiden Tage davor in Florida wegen der unglaublichen Hitze zwei Barfußläufe am Strand mit kurzer Badepause mittendrin und hinterher gemacht. Das war zwar an sich eine gute Trainingsidee und fühlte sich bis gestern auch gut an, aber heute morgen taten uns plötzlich die Oberschenkel ordentlich weh. Egal, der Schmerz geht, der Stolz bleibt ...

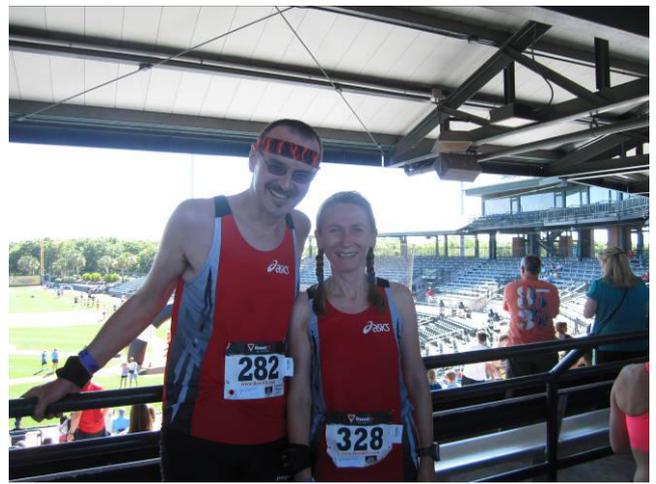
Endlich ging es los, am Start wieder ein sehr buntes Feld: von sehr schnell aussehenden Sportlern, die sich diesmal vorher auch einliefen, über Kinder bis hin zu etwas schwergewichtigeren Läufern und Walkern. Diesmal gab es vorher keine Nationalhymne, sondern erst, dafür life gesungen, vor dem Baseball-Spiel. Interessanterweise liefen sich die km fast genauso wie in New Orleans vor eine Woche, zeitlich sogar fast identisch: der erste km super, der zweite auch noch sehr gut, dann mussten wir dem bisher noch nicht ausreichenden Bahntraining Tribut zollen und wurden etwas langsamer. Der 5. Kilometer ging dann über eine Wiese und Sand, was etwas bremste - und dann kam endlich der Eingang zum Stadion. Wir sind zwar schon oft in ein Leichtathletikstadion eingelaufen, aber noch nie in ein Baseballstadion, das war etwas Besonderes. Hinter dem Zielbogen standen rechts und links die Spieler der Charleston RiverDogs und ihr Maskottchen, der Hund Charlie T. RiverDogs und klatschen jeden ankommenden Läufer ab, das war wirklich toll. Ganz zufrieden waren wir nicht mit unseren Zeiten, beide etwa 10 Sekunden langsamer als in New Orleans, aber mit den schweren Beinen war einfach nicht mehr drin.

Bei der Siegerehrung kurz vor dem Spiel gab es dann noch eine unerwartete Überraschung: anhand der Ergebnislisten vom letzten Jahr hatten wir uns nichts ausgerechnet, aber dann wurde Katrin 2. in ihrer Altersklasse und bekam dafür einen kleinen Baseballschläger - wieder eine ungewöhnliche "Medaille" in unserer Sammlung! Auch beim anschließenden Baseballspiel hatten wir viel Spaß, wir verstanden zwar nicht alles, was die Jungs da unten auf dem Rasen so trieben, aber "unsere" RiverDogs gewannen!

*Katrin Mattusch*



RiverDogs Run Forrest Run - 5 km Lauf - 25. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 20	2	Katrin Mattusch	1967	W4	24:42
Herren 95	8	Jürgen Lass	1961	M50	24:19
654 Finisher 324 Männer / 330 Frauen)					



Jürgen und Katrin - RiverDogs Run Forrest Run - Charleston, South Carolina

### 23.-26. Mai 2013: Non Stadia Leichtathletik Masters EM

Die Kraillinger Langstreckenläuferin Ulrike Mayer Tancic hat sich dieses Jahr gegen eine Titelverteidigung bei den bayerischen Marathonmeisterschaften entschieden, die vor einer Woche in Würzburg stattfanden. Stattdessen wurde schon vor vielen Wochen das Ziel der Frühjahrssaison festgelegt: die Senioren EM in Upice/Tschechien. Und hier die Teilnahme an allen drei möglichen Wettbewerben, was einem Start beim Marathon in nichts nach steht, denn bei den drei Disziplinen handelte es sich um einen 10 km Straßenlauf am Freitagabend, eine 3 x 2 km Crossstaffel am Samstagmorgen und einen Halbmarathon am Sonntag mit ca. 200 Höhenmetern.

Überglücklich kehrte die Kraillingerin zusammen mit Ehemann und Coach Helmut Mayer aus Tschechien zurück: "alle Traumziele erreicht!" - so die Bilanz.

Beim 10 km Straßenlauf auf sehr anspruchsvoller Strecke ging es zuerst vom Marktplatz in Upice steil bergab auf die Strecke und dann teils über Kopfsteinpflaster weiter bergab Richtung 5 km Wendepunkt. Dann allerdings ging es mit Gegenwind bergan und zum Schluss den steilen Zielhang hinauf wieder zurück auf den Marktplatz. "Genau meine Strecke, denn hier kann ich 5 km so richtig Losrennen und bin dann voll in meinem Rennrhythmus wenn es zurück bergauf geht. Da habe ich dann nur noch überholt." Lohn des Ganzen: eine neue Bestzeit für dieses Jahr mit 40:15 min und die Bronzemedaille in der Altersklasse W45, die auf dieser Distanz Grund für einen Jubelschrei war. Das i-Tüpfelchen aber war natürlich der Europameistertitel mit der Mannschaft und die durch die erbrachte 10 km Leistung erlangte Qualifikation für die Crossstaffel am nächsten Tag. Hier dürfen nur die besten drei Deutschen der jeweiligen Altersklasse starten.

Non Stadia Masters EM - 10 km Lauf - 24. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 11	3	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	40:15
80 Finisher (Frauen)					

Non Stadia Masters EM - 10 km Lauf - Teamwertung - 24. Mai 2013				
Platz	PlatzAK	Name	AK	Zeit
Damen 2	1	Deutschland (Rieke Mayer-Tancic, Veronika Ulrich, Tanja Nehme)	W45	1:58:24
12 Finisher (Frauen Teams)				



Rieke am Start und mit dem deutschen W45 Team - Non Stadia Leichtathletik Masters EM

Mit der nächsten Mannschaftsgoldmedaille ging es dann am Samstag bei der Crossstaffel weiter. Ein 1 km Kurs war von jeder Läuferin zweimal zu bewältigen. Ein sehr ausgeprägtes Höhenprofil, schräg abfallendes Gelände und hohes Gras mit vielen verborgenen Unebenheiten und Löchern stellten eine große Herausforderung dar. Die Staffel der Deutschen W45 Läuferinnen kam dennoch als insgesamt zweite ins Ziel und sicherte sich außerdem den Titel in der Altersklasse.

Non Stadia Masters EM - 3x 2 km Cross-Staffel - 25. Mai 2013				
Platz	PlatzAK	Name	AK	Zeit
Damen 2	1	Deutschland (Rieke Mayer-Tancic, Veronika Ulrich, Tanja Nehme)	W45	24:55
13 Finisher (Frauen Teams)				

Jetzt aber wurde es erst richtig spannend. Was würden die Beine zum Start über die 21,1 km am nächsten Morgen sagen? "Ja" sagten sie und Ulrike Mayer-Tancic rannte. "Ich habe während des ganzen Rennens nur einmal auf die Uhr geschaut. Ich habe ein gutes Tempogefühl und vertraue darauf, dass ich während des ganzen Rennens weiß, was ich meinem Körper abverlangen kann. Manchmal geht es besser, wenn man einfach nach Gefühl läuft." So auch am Sonntag, denn auch hier sprang für dieses Jahr eine neue Bestzeit heraus: 1:27,46 h. Außerdem erneut die Bronzemedaille in der Einzelwertung der W45, der achte Gesamtplatz der Fraueneinzelwertung der gesamten EM und erneut Mannschaftsgold.

Überglücklich schloss Ehemann und Coach Helmut Mayer seine Frau im Ziel in die Arme. Er ist wohl der einzige, der alle Hintergründe der Vorbereitung kennt, alle Bedenken und Verletzungen, die in der Vorbereitung auftreten und die er geduldig durch die mentale Stütze auffängt.

Zitat von ihm:

"Insgesamt eine enorme Leistung am Saisonhöhepunkt des 1. Halbjahres 2013. Neben dem immensen Trainingsfleiß meiner Frau ist die richtige Vorbereitung über Monate, mit intensivem Trainingslager, gezielt ausgewählten Vorbereitungswettkämpfen und einer guten Abstimmung zwischen mir, Rieke und Cheftrainer Kurt Ring von der LG Regensburg, die Grundlage für den Erfolg. 3 x Gold und 2 x Bronze bei Europameisterschaften! Genial!"

*Rieke Mayer-Tancic*

Non Stadia Masters EM - Halbmarathon - 26. Mai 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 8	3	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	1:27:46
67 Finisher (Frauen)					

Non Stadia Masters EM - Halbmarathon - Teamwertung - 26. Mai 2013				
Platz	PlatzAK	Name	AK	Zeit
Damen 1	1	Deutschland (Rieke Mayer-Tancic, Veronika Ulrich, Tanja Nehme)	W45	4:20:00
12 Finisher (Frauen Teams)				



Rieke - Non Stadia Leichtathletik Masters EM



3x Gold, 2x Bronze, Rieke - Non Stadia Leichtathletik Masters EM

## 01. Juni 2013: Georgia Deep South 15k Trail Run

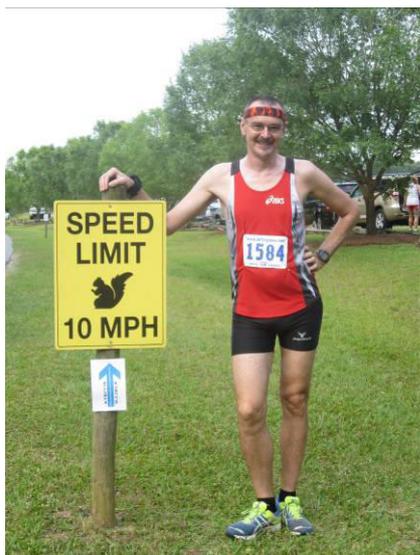
Unser dritter Lauf in den USA war ein wirklich ernsthafter Lauf. Das war ersichtlich an folgenden Merkmalen: Streckenlänge 15 km, Startzeit 8:00 Uhr morgens, bei unserer Ankunft am Ort des Geschehens um 7:00 Uhr waren schon fast alle Teilnehmer da, es gab vor dem Lauf keine Unmengen Wasser zu trinken, im Gegensatz zu 2 Wasserstellen auf 5 km, gab es "nur" 3 Verpflegungsstationen auf 15 km, das Läuferfeld war weniger bunt gemischt, alle sahen recht gut trainiert aus, die Strecke war eine echte Herausforderung.

Etwa 80 km südlich von Atlanta, Georgia, liegt das kleine Städtchen Jackson, 10 km davon entfernt gibt es einen Wald, in dem sich die Dauset Trails befinden. Dass es sich dabei um echte Trails handelt, wurde uns recht schnell klar. Nach dem ersten km über Wiesen und Kieswege, der dazu diente, das Feld etwas zu entzerren, ging es richtig zur Sache: von da an führten die restlichen 14 km fast komplett über schmale Single Trails, gespickt mit Wurzeln und technischen Passagen, in denen man ab und zu über Steine springen und einen Bach überqueren musste. Auch wenn es morgens mit bedecktem Himmel noch relativ angenehm war und der Wald Schatten spendete, kamen wir durch die hohe Luftfeuchtigkeit schon nach 1 Meile richtig gut ins Schwitzen. Da schon recht bald mehrere Läuferinnen vor uns stürzten, nahmen wir etwas Tempo heraus und versuchten, vor allem sturzfrei über die Strecke zu kommen. Gegen die Trailspezialisten konnten wir uns sowieso keine Platzierungschancen ausrechnen. So nahmen wir uns Zeit, unterwegs Fotos zu machen und darüber nachzudenken, ob im Fluss neben uns vielleicht Alligatoren lauerten oder ob Klapperschlangen in der dichten Vegetation ihr Unwesen treiben könnten. Offensichtlich war zumindest Katrin noch nicht ganz wach und auch die Wärme forderte ihren Tribut: an einer Stelle, wo es eigentlich keine besonderen Hindernisse gab, folgte der erste Sturz. Der wurde als überfällig abgehakt und schon ging es, staubbedeckt dem Motto "Dirty Spokes" schon ein wenig näher, weiter - zum Glück war der Waldboden ja schön weich. Im letzten Drittel folgte dann Sturz Nr. 2, der die bei Katrin aus Kindertagen ausreichend bekannten, leicht aufgeschlagenen Knie bescherte. Damit hatten wir das Sturz-Soll an diesem Tag erfüllt und fanden ohne weitere Zwischenfälle unseren Weg aus dem Wald heraus. Wir schafften es sogar noch, auf den letzten 500 m, welche über eine Wiese führten, einen tollen Endspurt hinzulegen und dabei noch Läufer zu überholen - Hand in Hand liefen wir ins Ziel.

Da es ein ernsthafter Lauf war, fehlte der Fun-Teil nach dem Lauf. Den holten wir bei einem amerikanischen Frühstück im Hoodle House in Jackson und beim Besuch der Coca Cola World in Atlanta nach.

*Katrin Mattusch*

XTERRA Georgia Deep South Trail Run - 15 km - 01. Juni 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 55	5	Katrin Mattusch	1967	W4	1:43:39,5
Herren 87	14	Jürgen Lass	1961	M50	1:43:38,2
180 Finisher (99 Männer / 81 Frauen)					



Jürgen und Katrin - XTERRA Georgia Deep South Trail Run

## 08./09 Juni 2013: 24h Lauf Hochheim

Dieser 24h-Lauf wird veranstaltet vom Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus Private Berufliche Schulen für Menschen mit Körperbehinderung e. V..

Unter dem Motto „Wir laufen für mehr Beweglichkeit“ veranstaltet der Förderverein seit 1988 alle 2 – 3 Jahre einen 24-Stunden-Lauf. Von den Erlösen haben wurde beispielsweise folgendes in den vergangenen 14 Jahren angeschafft/finanziert:

8 elektrorollstuhlgerechte Kleinbusse/PKW's und drei Anhänger, Sportrollstühle, Schnellfahrrollstühle, Skibobs und Skilanglaufausrüstungen, Kanu/Kajaks, Bogenschießausrüstungen, Computer, Spezialsoftware, Spezialmöbel, Studienfahrten, Schreibwerkstatt, Kunstprojekte uvm.. Durch diese Anschaffungen können und konnten den zum Teil schwerstkörperbehinderten Menschen das Schulische- und damit ihr „Arbeitsleben“ und ihr Privat- und damit auch ihr Freizeitleben erheblich erleichtert und damit ihre Lebensqualität signifikant erhöht werden.

Ziel der teilnehmenden Mannschaften ist es, durch möglichst viele gelaufenen Runden einen möglichst großen Spendenerlös zur Unterstützung der Edith-Stein-Schule zu erreichen.

Gabi Heigl nahm an dieser Veranstaltung mit der Manschaft 50 "Die Blitzläufer" teil. "Die Blitzläufer" sind zum zweiten Mal dabei und wie der Name unschwer erraten lässt besteht dieses Team aus Rüsselsheimer "Opelanern", die großteils auch im Berufsleben als Kollegen zusammenarbeiten. Gabriele Heigl, Babette Walther, Stefan Dohle, Uwe Klausfelder, Heinrich Lohre, Timo Schmidt, Hans Jürgen Walther, Birgit Wittmann, Hans-Jörg Hero und Reimund Wein wollen als Mixed-Team ins Rennen gehen.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz steht natürlich die Unterstützung der Edith von Stein Schule im Vordergrund. Dafür werden wir so viele Spenden wie möglich sammeln und so viele Runden wie möglich laufen. Unser Motto: WIR sind "schnell wie der Blitz..."

Ich konnte mir im Vorfeld keine Vorstellung davon machen, wie es mir gelingen würde die Nacht "durchzumachen" bzw. in wechselnden kleineren Gruppen die ganze Nacht durch zu laufen! Gelaufen wurde auf einer 400m Bahn. Unser Plan war, zunächst mit allen Läufern jeweils abwechselnd eine Runde zu rennen um möglichst viele Kilometer zu machen. Später am Nachmittag oder Abend wollten wir auf 5er Teams wechseln. In den "echten" Nachtstunden sollten dann noch kleinere Gruppen in 800m Etappen laufen, um den Übrigen etwas längere Pausen ermöglichen zu können. Das bedeutete dann für jeden von uns in der Zeit von 12:00 Mittags - dem Start - bis etwa 18:30 jeweils eine 400m-Runde rennen, etwa 15 Minuten Pause und dann wieder eine 400m-Runde rennen. Danach ging es dann abwechselnd mit zwei 5er-Teams genauso weiter bis etwa 00:30 - Geisterstunde, jeweils ein Team hatte so eine Stunde Pause um auch mal was zu essen! Jetzt hatten wir allerdings leider auch den ersten Ausfall auf Grund von Knieproblemen, da kam der "Nachtplan" gerade recht: 3 Leute laufen eine Stunde lang jeweils 800m (2 Runden) und haben dann zwei Stunden Ruhe zum Beine hochlegen oder auch ein Nickerchen halten! Gegen 06:30 am Sonntag Morgen ging es dann mit allen "Lauffähigen" wieder voll weiter, um mit jeweils 400m-Einheiten noch möglichst viele Runden zu schaffen!



Gabi - 24h Lauf Hochheim

Resümee: Ich habe zu keiner Zeit den Wunsch verspürt, endlich in's Bett gehen zu können, zu euphorisch war die Stimmung auch während der dunklen Nachtstunden! Die Veranstaltung war super organisiert, es gab rund um die Uhr Getränke und Verpflegung in einem extra Essenzelt; es gab für alle Mannschaften einen Platz direkt am Wechselbereich für ein Aufenthaltszelt; und es gab einen zusätzlichen Bereich für Schlafzelte. Außer in den "ruhigen" Nachtstunden sorgte "Radio Hochheim" für Musik und aktuelle Informationen bzgl. der Runden-Platzierungen und des Spenden-Standes.

Und es war einfach nur ganz toll, in den Sonnenaufgang hinein zu laufen!

Leider musste die Veranstaltung sonntags um 09:15 wegen Gewitter und Unwetter-Warnung zunächst unter- und später abgebrochen werden. In der Sporthalle, in die alle Teilnehmer und Organisatoren inklusive der Musik geflüchtet waren, mischte sich Erschöpfung, Trauer und Resignation, die aber bald wieder umschlugen in Freude, Jubel und Gemeinschaftsgeist. Dadurch wurde der Jubiläumslauf doch noch zu einem berauschenden und angemessenen Ereignis und fand so einen ganz besonderen Abschluss.

Gabi Heigl

24h Lauf Hochheim - 08. / 09. Juni 2013					
Platz Gesamt	Name	Runden (Team)	Runden (Gabi)	km (Team)	km (Gabi)
7	Die Blitzläufer	743	84	297,2	34,6
48 Finisher Teams					



Gabi - 24h Lauf Hochheim

## 10. Juni 2013: Tölzer Triathlon

Bei endlich einmal schönem Wetter starteten 5 Sportlerinnen und Sportler aus unserer Abteilung in Bad Tölz. Edith und Rainer konnten jeweils ihre Altersklasse gewinnen, Susanne belegte Platz 2 in ihrer AK.

Tölzer Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 10. Juni 2013								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
27	2	Susanne Jungblut	1960	WSEN3	30:41	1:26:07	58:04	2:54:51
31	5	Susi Henke	1976	WAK4	30:50	1:28:36	58:32	2:57:57
375	1	Edith Kotthaus	1944	WSEN6	35:07	1:33:35	1:09:37	3:18:18
<i>Herren</i>								
187	1	Rainer Kotthaus	1941	MSEN7	31:05	1:22:44	54:53	2:48:42
232	13	Hubert Jungblut	1954	MSEN4	37:12	1:35:36	1:05:37	3:18:23
275 Finisher (236 Männer / 39 Frauen)								



Susi, Rainer .- Tölzer Triathlon



Susi, Susanne - Tölzer Triathlon



Rainer, Susi - Tölzer Triathlon



Hubert - Tölzer Triathlon

Edith, Rainer, Susanne, Hubert, Susi - Tölzer Triathlon

## 15. Juni 2013: Langstreckenschwimmen München

Heute hab ich wiederum was Neues ausprobiert: 1 km schwimmen auf der Ruderregatta-Strecke. Mein Ziel: durchhalten und nicht direkt letzte werden.... ist mir doch glatt gelungen.

Es war für mich das erste Mal im Freiwasser, sofern man dies als solches bezeichnen möchte. Ist ja doch harmloser als ein trüber See. Aber fürs erste Mal genau richtig

So war ich am Start ganz guter Dinge. Nachdem ich die ersten 300m brauchte, um mich mit dem kalten Wasser und meiner nicht reibungslosen Atmung anzufreunden, konnte ich nach und nach meinen Rythmus finden. Dann hat's auch noch Spaß gemacht!

*Birgit Hartmann*

Langstreckenschwimmen München - 1 km - 15. Juni 2013			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 12	Birgit Hartmann	1960	18:56
51 Finisher (22 Männer / 29 Frauen)			

Ich wollte mal ausprobieren, wie sich 4 km Schwimmen anfühlen. Meine bisher längste Strecke waren 2 km bei einem Mitteldistanz-Triathlon und auch im Training bin ich noch nie über 2km hinausgekommen (im Schwimmbecken). Und auf der Regatta-Anlage könnte ich jederzeit "aussteigen", also die richtige Gelegenheit für einen Test! Ausgehend von meiner 2km-Zeit hoffte ich, zumindest unter zwei Stunden bleiben zu können.

Vor dem Start wusste ich noch nicht, wie sich diese lange Zeit im Wasser anfühlen würde. Ich war mir aber sicher, dass die Streckenlänge an sich kein Problem darstellen sollte.

Als nach etwa 400m die "Kurzstrecken-"Schwimmer um mich herum abbogen, fühlte ich mich doch recht einsam, denn jetzt sah ich nur noch das Feld vor mir! Da fielen die nächsten knapp 1000m ziemlich schwer, bis ich dann neben mir noch einige weitere "Nachzügler" entdeckte. Ein leichter Krampf in der linken Kniekehle kurz vor der Zwischenzeitnahme mit kurzem Landgang bremste mich etwas für einige Momente, aber dann ging es wieder "locker" weiter. Auf dem dritten Kilometer habe ich ein bisschen den Wettkampf-Charakter aus dem Kopf verloren und mich an schönen, leichten Gleitgefühlen erfreut.

Aber schließlich bin ich wieder "aufgewacht" und mal geschaut, was noch geht! Ziemlich schell konnte ich den Abstand zu einem Konkurrenten, der vor meinem Krampf noch neben mir war, deutlich verringern und ihn dann auch überholen. Jetzt wollte ich natürlich unbedingt vor ihm aus dem Wasser kommen und habe alle Kräfte mobilisiert.

Als ich dann im Ziel war, war ich glücklich und zufrieden, die zwei Stunden mehr als deutlich unterboten zu haben!

Gleichzeitig fühlte ich mich in meiner Selbsteinschätzung bestätigt, dass die Distanz kein Problem ist (allerdings hätte ich an diesem Tag anschließend nicht noch auf die anderen Triathlon-Disziplinen starten wollen!)

Als zusätzliches i-Tüpfelchen für einen gelungenen Tag habe ich mir dann noch ein Autogramm von Faris Al-Sultan geholt!

*Gabi Heigl*

Langstreckenschwimmen München - 4 km - 15. Juni 2013			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 53	Gabi Heigl	1958	1:37:58
218 Finisher (162 Männer / 56 Frauen)			

## 15. Juni 2013: Tölzer Blomberglauf

Heute war mein fünfter Blomberglauf in Folge, Jürgen war insgesamt zum vierten mal dabei, Katrin begleitete uns diesmal als Betreuerin und Fotografin.

Zwei Dinge haben sich im Laufe der Jahre am Blomberg herauskristallisiert: Wenn Katrin nicht mitläuft dann regnet es nicht und "normales" gutes Laufwetter scheint es beim Blomberglauf nicht zu geben. Nach 3x Regen, 28°C und Sonne im letzten Jahr, gab es diesmal schwülwarme und sonnige 25°C, eine Konstellation, welche ich gar nicht vertrage.



Obwohl ich recht gut trainiert hatte und mich vor dem Lauf auch fit fühlte, machte mir das Wetter doch etwas Sorgen. Beim "Warmlaufen" bestätigten sich meine Befürchtungen dann, es fühlte sich nicht so toll an. Aber einmal vor Ort und "eingescheckt" wird auch gestartet und so ging es pünktlich 15 Uhr nach oben, mit einem Startschuss, welcher erst einige Sekunden nach dem Kommando zum Loslaufen fiel, was natürlich für Heiterkeit im ohnehin schon gut gelaunten Feld sorgte.

In den letzten 3 Jahren betrug die Streckenlänge beim Blomberglauf 5,3 km mit 530 Hm, da sich die Organisatoren mit dem Wirt des Blomberghauses verkracht und deshalb das Ziel verlegt hatten. Mittlerweile herrscht wieder Frieden auf dem Berg und es wird die Originalstrecke von 2009 und früheren Jahren mit 4,7 km und 500 Hm gelaufen, mit Zieleinlauf auf der Terasse des Blomberghauses. Der Blomberglauf 2009 war ja für Katrin, Jürgen und mich der erste Berglaufwettkampf überhaupt gewesen - mit mehr Erfahrung und Training (heute war mein 21. Berglauf) sollte dann doch eine bessere Zeit als vor vier Jahren herauspringen - dachte ich zumindest.

Der erste Kilometer ging bei mir noch recht gut, auch zeitlich war ich auf Kurs, dies relativierte sich allerdings auf den folgenden beiden

Kilometern, die ja gar nicht so schwer zu laufen sind. Hier war mir schon fast klar, dass es heute mit einer guten Zeit wohl nichts werden würde. Bei der Getränkestation nach ca. 3,5 km spendete ein Becher kalten Wassers (über den Kopf gegossen) kurzzeitig Erfrischung. Nun begann der steilste Abschnitt des Laufes und ab km 4 wurde es für mich richtig hart, noch nie habe ich mich bei einem Berglauf so quälen müssen, ab einem gewissen Punkt war mir sogar die Zeit völlig egal und ich wollte nur noch in Würde oben ankommen.

Katrin stand ca. 100m vor dem Ziel und sagte mir später, dass ich furchtbar ausgeschaute hätte, viele andere, auch im vorderen Bereich des Feldes, ebenfalls. Letzendlich war ich dann etwas langsamer als 2009, beim späteren Studium der Ergebnislisten sah ich jedoch, dass so gut wie alle, die auch damals dabei gewesen sind, heute teils deutlich schlechtere Zeiten liefen. Dies war für mich dann doch beruhigend, ein Weißbier und der schöne Bergblick trugen auch dazu bei, die Enttäuschung in Grenzen zu halten. Mehr wäre ohnehin nicht gegangen, lieber langsam und gesund oben angekommen als nach einem neuen Rekord von der Bergwacht wieder heruntergetragen.



Mehr wäre ohnehin nicht gegangen, lieber langsam und gesund oben angekommen als nach einem neuen Rekord von der Bergwacht wieder heruntergetragen.

*Peter Mattusch*

30. Blomberglauf - 4.7 km Berglauf - 500 Hm - 15. Juni 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
119	22	Peter Mattusch	1962	M50	37:57
149	30	Jürgen Lass	1961	M60	42:38
213 Finisher (165 Männer / 48 Frauen)					

## 22. Juni 2013: Alpen Triathlon

Rainer hatte nach der Disqualifikation im Vorjahr wohl noch eine Rechnung beim Alpen-Triathlon offen. Diese hat er mit einer sehr guten Leistung und Platz 1 in seiner AK nun beglichen. Mit seiner Zeit wäre er übrigens Zweiter in der TM65 geworden und hätte auch die TM60 gewonnen.

Alpen Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Laufen - 22. Juni 2013								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Herren 230	1	Rainer Kotthaus	1941	TM70	31:58	1:38:30	57:15	3:07:43
387 Finisher (329 Männer / 58 Frauen)								

## 22. Juni 2013: Bergzeitfahren Hauersäge-St. Englmar

Ich war beim Bergzeitfahren von Hauersäge nach St. Englmar über die 5,9 km am Start. Bei leicht schwülem Wetter mit ca. 24 Grad, teilweise hat die Sonne ganz schön runtergebrannt, konnte man auf den 1. km gleich schnell losfahren um dann aber auf dem kleinen Ritzel bis zum Ziel zu fahren. Es ist ein hartes Bergzeitfahren und wird als Kombiwertung mit dem Einzelzeitfahren in Pillnach gewertet. Zeit 19:25 min (5 sek. langsamer als 2012), Plazierung 30. Platz von 38 Männern, passt.  
*Christian Herdin*

Bergzeitfahren Hauersäge-St. Englmar - 5.9 km - 318 Hm - 22. Juni 2013						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	
Herren 30	14	Christian Herdin	1968	SEN2	19:25	
41 Finisher (38 Männer / 3 Frauen)						



Christian - Bergzeitfahren Hauersäge-St. Englmar, Foto © RC Straubing

## 23. Juni 2013: Münchner Stadtlauf

Münchner Stadtlauf - 10 km Lauf - 23. Juni 2013					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 528	210	Maximilian Jörgens	1993	H(20-29)	48:21
6518 Finisher (3729 Männer / 2789 Frauen)					

## 23. Juni 2013: Stadtriathlon Erding

Unsere Triathleten waren in Erding zahlreich vertreten, auf der olympischen Distanz wurden in diesem Jahr die Schwächer Cup Punkte im Triathlon vergeben. Frank zeigte eine sehr gute Leistung und sicherte sich seinen ersten Schwächer Einzeltitel vor Holger. Susi setzte sich bei den Frauen vor Vanessa durch. Edith konnte den Sieg in ihrer Altersklasse verbuchen.

Beim Volksduathlon gab es Höhen und Tiefen zu verzeichnen. Birgit absolvierte ihren ersten Triathlon überhaupt und feierte mit dem Altersklassensieg eine wirklich gelungene Premiere. Marina erreichte eine gute Platzierung im starken Jugendfeld. Carla lief aufgrund ungenügender Ausschilderung die Laufstrecke doppelt, auch Dominik "verließ" sich, deshalb waren beide natürlich mit dem Wettkampf gar nicht zufrieden. Dominik belegte aber trotz der mehr zurückgelegten Laufmeter noch Platz 6 bei den Junioren hinter Felix.



### Stadtriathlon Erding - 1.5 km Schwimmen - 44.5 km Rad - 10 km Lauf - 23. Juni 2013

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
34	7	Susi Henke	1976	AK4W	31:47	1:16	1:16:13	1:25	51:36	2:42:17
52	7	Vanessa Enk	1984	AK2W	32:21	1:46	1:22:10	1:28	50:53	2:48:38
91	1	Edith Kotthaus	1944	MK65W	38:40	3:11	1:24:09	1:56	1:04:58	3:12:56
<i>Herren</i>										
157	24	Frank v. d. Zwaan	1967	MK45M	27:28	3:11	1:16:16	1:29	46:06	2:34:30
250	20	Holger Eberle	1960	MK50M	35:36	2:37	1:15:58	2:28	46:58	2:43:37
256	44	Stefan Werkmeister	1966	MK45M	28:12	2:17	1:20:24	2:43	51:21	2:44:57
371	79	Stefan Geiger	1971	MK40M	35:52	3:24	1:23:11	2:29	56:12	2:58:08

541 Finisher (438 Männer / 103 Frauen)



von links: Stefan W., Frank, Susi, Stefan G., Vanessa, Holger, unten: Edith - Stadtriathlon Erding



Stefan, Edith, Holger - Stadtriathlon Erding



Susi, Vanessa - Stadtriathlon Erding



Frank, Stefan - Stadtriathlon Erding

### Stadttriathlon Erding - 400m Schwimmen - 20 km Rad - 4 km Lauf - 23. Juni 2013

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
15	6	Marina Hartmann	1997	JugA W	7:19	1:22	37:30	1:05	20:20	1:07:36
41	1	Birgit Hartmann	1960	AK50W	9:11	1:56	38:49	1:05	21:19	1:12:20
<i>Herren</i>										
77	6	Felix Siebler	1995	Jun M	8:53	2:06	34:28	1:23	18:24	1:05:14
88	7	Dominik Hartl	1994	Jun M	7:56	1:40	34:08	1:17	21:20	1:06:21
106	5	Henrik Jörgens	1961	MK50M	7:32	2:00	36:01	1:55	20:51	1:08:19

395 Finisher (261 Männer / 134 Frauen)



Dominik, Marina, Carla, Felix - Stadttriathlon Erding



Marina, Carla, Birgit - Stadttriathlon Erding

### Stadttriathlon Erding - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Lauf - 23. Juni 2013

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>JugB M</i>										
11	11	Pius Krämer	1999	JugB M	8:08	1:54	22:29	0:55	13:00	46:26
14	14	Florian Thomas	1998	JugB M	8:14	3:03	23:14	1:03	12:38	48:12
16	16	Benedikt Stern	1998	JugB M	9:52	1:42	23:46	1:00	13:36	49:56

37 Finisher (20 Jugend M / 17 Jugend W)



Marina / Antonia, Florian, Pius / Dominik - Stadttriathlon Erding

## 30. Juni 2013: Chiemsee Triathlon

Holger und Hubert "begnügten" sich mit der Olympischen Distanz. Susanne wagte sich an ihre erste Mitteldistanz, belegte auf Anhieb Platz 1 in der Altersklasse und holte sich damit den Titel als bayerische Meisterin in der AK SEN3 - herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

2. Chiemsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 30. Juni 2013										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i>										
75	9	Holger Eberle	1960	SEN3	33:16	4:04	1:13:33	2:39	51:28	2:45:01
142	7	Hubert Jungblut	1954	SEN4	37:07	5:42	1:21:33	2:54	1:03:14	3:10:31
219 Finisher (168 Männer / 51 Frauen)										

2. Chiemsee Triathlon - 2 km Schwimmen - 80 km Rad - 20 km Lauf - 30. Juni 2013										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
27	1	Susanne Jungblut	1960	SEN3	46:15	4:52	2:34:37	3:02	2:08:09	5:36:57
253 Finisher (214 Männer / 39 Frauen)										