

06. Juli 2013: Klosterlauf Benediktbeuern

Beim Blomberglauf gab uns jemand einen Flyer für einen interessanten Wettkampf, von dem wir bisher noch nichts gehört hatten - dem Klosterlauf in Benediktbeuern. Es ist ein Benefizlauf und wird vom Verein zur Förderung des Klosters Benediktbeuern veranstaltet. Start ist vor dem Kloster, das Ziel befindet sich im Innenhof. Angeboten werden 2 Strecken durch das Benediktbeurer Moor - ca. 5 Km (1 Runde) und ca. 10 km (2 Runden). Wir hatten uns für die 5 km angemeldet, was sich später als kluge Entscheidung erweisen sollte. Optisch machte das Wetter einen guten Eindruck - herrlicher Sonnenschein, etwas Wind, eigentlich gute Laufbedingungen. Beim Warmlaufen merkten wir jedoch, dass wir bereits beim leichten Traben ungewöhnlich ins Schwitzen kamen, ein Blick auf die Wetter-App sagte uns auch wieso: 75% Luftfeuchtigkeit bei 21°C im Schatten und 24°C in der Sonne waren dafür verantwortlich und ließen aus einem 5 km Lauf eine wirklich harte Angelegenheit werden.

Ich bin das Rennen zu schnell angegangen - nach dem Motto: bei so einem kurzen Lauf holst du zu Beginn verlorene Zeit nicht wieder auf - , der erste km fühlte sich noch gut an, danach ging es dahin, jeder km wurde langsamer und ich war froh, als das Ziel in Sicht kam. Bei Katrin und Jürgen liefen die ersten 3 km noch recht ordentlich, dann kam auch bei ihnen der Einbruch.

Aber hinterher waren wir uns einig: Es war eine wirklich tolle kleine Veranstaltung, perfekt und mit viel Liebe organisiert, zudem entschädigte die schöne Laufstrecke mit Bergblick sowie der Zieleinlauf im Kloster für all das Leiden.

Peter Mattusch



| Klosterlauf Benediktbeuern - 5 km Lauf - 06. Juli 2013 | | | |
|--|-----------------|------|-------|
| Platz | Name | JG | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | |
| 4 | Katrin Mattusch | 1967 | 24:43 |
| <i>Herren</i> | | | |
| 6 | Peter Mattusch | 1962 | 21:46 |
| 11 | Jürgen Lass | 1961 | 24:16 |
| 25 Finisher (15 Männer / 10 Frauen) | | | |



Peter, Jürgen, Katrin - Klosterlauf Benediktbeuern

06. Juli 2013: Neurieder Lauf

Beim 4. Neurieder Lauf am 6.7.2013 gab es bei den Damen einen Doppelsieg für den TV Planegg-Krailling. Den ersten Platz sicherte sich Rieke Mayer-Tancic in 41:39 min, der zweite Gesamtplatz bei den Frauen ging an Katja Kanngieser-Wagner in 44:22 min. Eine Superzeit legte Carla Wagner als 7. Frau in 47:53 hin. Zu den Zeiten ist noch zu sagen, dass die Streckenführung im Vergleich zum letzten Jahr geändert wurde. Leider ist die Strecke nun ein wenig zu lang geraten. Einige Männer, die mit GPS vorne mitliefen, meinten, es seien zumindest 10,4 km.

Weitere Erfolge für den TV Planegg-Krailling gab es bei den Schülerläufen. Hier gewann Freia Wagner die Wertung der Schülerinnen U14 über 2 km in 8:41 min. Den Kinderlauf der Schüler U10 über 600m gewann Vincent Wagner in 3:35 min. Beide sind als Gesamtsieger ihrer Wertungen nun stolze Besitzer eines neuen Fahrradhelmes.

Überhaupt bleibt zu sagen, dass die Veranstaltung wieder sehr liebevoll organisiert war. Es gab eine tolle Zielverpflegung von Erdinger Alkoholfrei über Obst, Kuchen und Isogetränke und die Siegerehrung wurde ganz zügig durchgeführt, was bei den Läufern immer sehr gut ankommt, denn jeder ist dankbar, wenn er nicht noch stundenlang darauf warten muss...

Rieke Mayer-Tancic

| Neurieder Lauf ca. 10 km Lauf - 06. Juli 2013 | | | |
|---|-------------------------|------|-------|
| Platz | Name | JG | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | |
| 1 | Rieke Mayer-Tancic | 1965 | 41:39 |
| 2 | Katja Kanngieser-Wagner | 1970 | 44:22 |
| 7 | Carla Wagner | 1996 | 47:53 |
| 131 Finisher (99 Männer / 32 Frauen) | | | |



Vincent, Carla, Freia, Katja, Rieke - Neurieder Lauf

06. Juli 2013: Einzelzeitfahren Straubing-Bogen

Da Christian bereits am 22. Juni beim Bergzeitfahren teilgenommen hatte, kam er auch in die Gesamtwertung (Addition der Zeiten von Bergzeitfahren und Einzelzeitfahren).

| Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen – 22 km Rad-Einzelzeitfahren - 06. Juli 2013 | | | | | |
|--|---------|------------------|------|------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Herren 56 | 22 | Christian Herdin | 1968 | SEN2 | 36:23,34 |
| 68 Finisher (63 Männer / 5 Frauen) | | | | | |

| Gesamtwertung Landkreismeisterschaft Straubing-Bogen 2013 - 5.9 km Bergzeitfahren + 22 km Rad-Einzelzeitfahren | | | | | |
|---|---------|------------------|------|------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Herren 20 | 11 | Christian Herdin | 1968 | SEN2 | 55:48,45 |
| 28 Finisher (26 Männer / 2 Frauen) | | | | | |



Christian - Einzelzeitfahren Straubing-Bogen



Christian - Einzelzeitfahren Straubing-Bogen

07. Juli 2013: Audi Tegernsee Triathlon

Susi, Dominik und Henrik waren am Tegernsee am Start. Susi belegte einen ausgezeichneten dritten Platz in ihrer AK auf der Olympischen Distanz. Dominik kam im Sprinttriathlon auf Platz 5 bei den Junioren und wurde 30. von 168 Männern.

| Audi Tegernsee Triathlon - 600m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf - 07. Juli 2013 | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------------|------|-----|-------|------|-------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| Herren 30 | 5 | Dominik Hartl | 1994 | Jun | 14:10 | 1.19 | 35:06 | 0:56 | 21:53 | 1:13:24 |
| 230 Finisher (168 Männer / 62 Frauen) | | | | | | | | | | |

| Audi Tegernsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 07. Juli 2013 | | | | | | | | | | |
|--|---------|----------------|------|------|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| Damen 21 | 3 | Susi Henke | 1976 | TW35 | 32:33 | 1.29 | 1:17:17 | 1:30 | 56:26 | 2:51:58 |
| Herren 187 | 12 | Henrik Jörgens | 1961 | TM50 | 28:30 | 3:48 | 1:16:56 | 1:25 | 56:13 | 2:46:51 |
| 339 Finisher (290 Männer / 49 Frauen) | | | | | | | | | | |

13. Juli 2013: Junior Challenge Roth

Birgit, Marina und Julian zeigten eine geschlossene Familienleistung beim Fitness Triathlon im Rahmen der Junior Challenge Roth.

Marina belegte einen sehr guten 2. Platz in der Gesamtwertung bei den Frauen, Birgit verpasste Rang 3 nur knapp. Julian war ebenfalls gut unterwegs, bei seinem ersten Triathlon konnte er sich am Ende über den 8. Platz in der Gesamtwertung bei den Männern freuen.

Pius, Nils und Florian gingen im Wettkampf der Jugend B an den Start.

| Fitness Triathlon - 200m Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Lauf - 13. Juli 2013 | | | | | | |
|--|-----------------|------|-------|-------|-------|----------|
| Platz | Name | JG | Schw. | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| Damen 2 | Marina Hartmann | 1997 | 3:41 | 21:24 | 12:07 | 37:14 |
| 4 | Birgit Hartmann | 1960 | 4:39 | 22:42 | 12:30 | 39:52 |
| Herren 8 | Julian Hartmann | 2000 | 5:26 | 24:49 | 14:18 | 45:03 |
| 33 Finisher (19 Männer / 14 Frauen) | | | | | | |

| Jugend B Triathlon - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Lauf - 13. Juli 2013 | | | | | | |
|---|----------------|------|-------|-------|-------|----------|
| Platz | Name | JG | Schw. | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| JugB M 22 | Pius Krämer | 1999 | 7:58 | 23:07 | 12:42 | 43:48 |
| 27 | Nils Lenocho | | 8:24 | 25:10 | 12:28 | 46:03 |
| 28 | Florian Thomas | 1998 | 8:16 | 24:56 | 12:58 | 46:11 |
| 43 Finisher (30 männl. Jugendliche / 13 weibl. Jugendliche) | | | | | | |



Pius, Florian, Nils, Henrik - Junior Challenge Roth



Pius - Junior Challenge Roth



Florian - Junior Challenge Roth



Florian, Pius, Nils - Junior Challenge Roth

13. Juli 2013: Walter Riedle Hauchenberglauf

Wie schon im Vorjahr, wurde auch heuer die Bayerische Meisterschaft der Senioren und der Jugend im Berglauf beim Walter Riedle Hauchenberglauf in Weitnau ausgetragen. Da ich schon immer mal bei einer Meisterschaft mitlaufen wollte, war der Entschluss in Weitnau zu starten, schnell gefasst. Katrin und Jürgen hatten ebenfalls Lust auf ein Wochenende im Allgäu und kamen mit.



Auf dem Papier sieht der Hauchenberglauf mit 509 Höhenmeter auf ca. 6,8 km nicht so schwer aus, was die Strecke dann wirklich zu bieten hat, ist eine andere Sache.

Bei herrlichem Wetter (22°C und Sonne) erfolgte pünktlich um 17 Uhr der Start bei der Kirche in Weitnau. Der erste Kilometer verlief noch auf einer kleinen Asphaltstraße und stieg teils recht ordentlich, danach lief man auf einer Forststraße weiter. Der zweite Kilometer war flacher, dann folgte eine Bergabpassage. Bis zur Getränkestelle bei ca. km 4,3 wechselten sich Flachstücke mit steileren Abschnitten ab. Nach der Wasserstation kam wieder ein längeres Bergabstück, ehe es deutlich steiler wurde. Es war schwer, einen Rhythmus zu finden, im Flachen und bergab musste man Tempo machen, wenn es dann wieder in den Berg hinein ging, glaubte man zu stehen. Diese ständigen Wechsel machen meiner Meinung nach den Lauf doch recht anspruchsvoll, zudem hat man sich das Beste bis kurz vor Schluss aufgehoben - 2 Treppenpassagen. Man bog von der Forststraße auf einen kleinen Pfad ab und hatte plötzlich eine steile Treppe vor sich, welcher kurz darauf eine weitere folgte. Bis hier lief

alles sehr gut, die Stufen kosteten dann aber ordentlich Kraft. Nun war man fast oben, laut Streckenbeschreibung sollte es noch ein paar hundert Meter flach über eine Wiese bis zum Ziel gehen, aber flach ist im Allgäu etwas anderes, denn es waren schon noch ein paar Höhenmeter zu überwinden.

Als dann das am Fuße eines Aussichtsturmes gelegene Ziel zu sehen war, hieß es für mich noch einmal, alle verbliebene Energie für einen Endspurt zu mobilisieren, denn nach meinen Hochrechnungen sollte es eine Zeit von knapp unter 45 min werden, was mir mit netto 44:54 auch gelang. Etwas später liefen Jürgen und Katrin ins Ziel, nur durch 4 Sekunden getrennt.

Nun war es endlich an der Zeit, den wirklich tollen Bergblick von hier oben zu genießen und den Energiehaushalt mittels Weißbier wieder in Ordnung zu bringen.

In der Bayerischen Meisterschaft habe ich in diesem Jahr zwar nichts gewonnen, aber immerhin hätte meine Zeit für den Titel in der M70 gereicht, es besteht also noch Hoffnung.

Peter Mattusch

| Waler Riedle Hauchenberglauf - ca. 6.8 km Berglauf - 509 Hm - 13. Juli 2013 - Gesamtwertung | | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------|-----------|-------------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 43 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 51:58 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 143 | 23 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 44:58 |
| 174 | 26 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 51:54 |
| 234 Finisher (185 Männer / 49 Frauen) | | | | | |

| Waler Riedle Hauchenberglauf - ca. 6.8 km Berglauf - 509 Hm - 13. Juli 2013 - Wertung Bayerische Meisterschaft Senioren + Jugend | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----------|-----------|-------------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 79 | 16 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 44:58 |
| 138 Finisher (100 Männer / 38 Frauen) | | | | | |



Peter, Jürgen, Katrin - Hauchenberglauf



Jürgen, Katrin, Peter - Hauchenberglauf

14. Juli 2013: Challenge Roth

Nach einem Jahr Ironmanpause kam im Herbst '12 doch wieder Wettkampflust auf, und wie Rainer Kotthaus gezeigt hat, gibt es mit ein bisschen Glück zum Nikolaus vielleicht noch einen Startplatz für den Klassiker Roth. Dank schneller Internetverbindung konnte ich einen der Startplätze ergattern. Das Fenster war nur Sekunden offen, bis die letzten Startplätze weg waren.

Meine eigenen Ansprüche für den Wettkampf waren hoch, die Umsetzung einmal mehr halbherzig – Trainingsumfang zu gering, Kilos zu viel. Immerhin ohne ernsthafte Blessuren in der Vorbereitung galt es anständig über die Runden zu kommen.

Das ist mir zumindest gelungen, die Zeit war nur zwei Sekunden langsamer wie auf der ähnlich schnellen Strecke des Klagenfurter Ironman 2011.

Rainer hat in seiner gelungenen Schilderung der Veranstaltung 2012 die Strecke schon ausgiebig beschrieben.

Ich möchte daher ein kurzes Ranking meiner 5 Langdistanzen anhängen:

Klagenfurt hat Start, Ziel und Wechselzonen nah beisammen, kurzweilige 10 km Laufstrecke, ist schnell und bestens organisiert. Über die Lage am Wörthersee und die entsprechend schöne Radstrecke muss man keine Worte verlieren. Meine Nummer Eins.

Zürich ebenso mit Start, Ziel und Wechselzonen auf einem Gelände, Organisation ohne Tadel (lt. Helmut Wasser etwas zu warm), Streckenführung beim Lauf etwas holpriger, Radstrecke etwas digital – richtig flach oder richtig steil.

Frankfurt hat aufgrund des Schwimmstarts am Langener Waldsees den Nachteil, dass ein Transfer mit Bus nötig ist. Das heißt in der Regel noch früher aufstehen, Schwimmstrecke Zickzack in den See gezwängt. Radstrecke ok, Laufen am Main mit sehr vielen Zuschauern und Zieleinlauf am Römer in Frankfurt super.

Roth als Europaklassiker hat sicher die engagiertesten und freundlichsten Helfer, muss aber mit auseinanderliegenden Start-, Ziel- und Wechselzonen kämpfen. Vom Abholen der Startunterlagen zur Radabgabe haben wir am Samstag vor dem Start für ein paar Kilometer eine Stunde gebraucht. Zuschauer sollten für die Hotspots des Rennens ein Radel dabei haben. Schwimmen im Kanal ist Geschmackssache, Laufen am Kanal aber äußerst eintönig und zermürbend. Erst die letzten drei Kilometer geht es in die Stadt. Die Strecke insgesamt ist ähnlich schnell wie Klagenfurt.

Lanzarote passt nicht ganz in diese Reihe. Die Organisation kann mit den obigen Veranstaltungen nicht mithalten, auch wird man keine Streckenrekorde auf Lanzarote aufstellen. Die Strecken jedoch, speziell die 180 km Einfachschleife ist beeindruckend schön und ziemlich konkurrenzlos. Der besondere Event.

Ist doch für jeden was dabei!

Holger Eberle

| Challenge Roth - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 14. Juli 2013 | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------------|------|-----|---------|------|---------|------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| Herren 912 | 46 | Holger Eberle | 1960 | M50 | 1:14:04 | 3:05 | 5:27:03 | 3:10 | 4:01:53 | 10:49:13 |
| 2882 Finisher (2503 Männer / 379 Frauen) | | | | | | | | | | |



Holger - Challenge Roth



Holger - Challenge Roth

20. Juli 2013: Würmtaler Staffellauf

Der 3. Würmtaler Staffellauf fand in diesem Jahr in Gräfelfing statt.

Unsere Damenmannschaft in der Besetzung Katja Kanngiesser-Wagner, Vanessa Enk, Susanne Grammer und Gabi Heigl holte sich den Sieg und verwies die Mannschaft der LG Würmathletik auf den zweiten Platz. Bei den Herren war es genau umgekehrt - Maxi Wechner, Dominik Hartl, Felix Siebler und Marcel Uhlmann belegten Rang 2 und mussten sich nur der LG Würmathletik geschlagen geben.

| 3. Würmtaler Staffellauf - 2x 3.4 km / 2x 2.4 km Lauf - 20. Juli 2013 | | |
|---|--|---------|
| Platz | Name | Zeit |
| <i>Damen</i> | | |
| 1 | "Schwächler Ladies" (Katja Kanngiesser-Wagner, Vanessa Enk, Susanne Grammer, Gabi Heigl) | 48:17,4 |
| <i>Herren</i> | | |
| 2 | "Schwächler" (Maxi Wechner, Dominik Hartl, Felix Siebler, Marcel Uhlmann) | 41:08,8 |
| 25 Finisher Teams (19 Männer / 6 Frauen) | | |



Susanne, Gabi, Vanessa, Katja - Würmtaler Staffellauf



Felix, Maxi, Dominik, Marcel - Würmtaler Staffellauf

20. Juli 2013: ITU World Triathlon Hamburg

Edith gewann ihre AK beim ITU World Triathlon Hamburg. Leider stürzte Rainer auf der Radstrecke und musste den Wettkampf verletzt vorzeitig beenden.

| ITU World - 1.5 km Schwimmen - 41.6 km Rad - 10 km Lauf - 20. Juli 2013 | | | | | | | | | | |
|---|---------|----------------|------|------|-------|------|---------|------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 212 | 1 | Edith Kotthaus | 1944 | SEN6 | 38:39 | 6:22 | 1:17:42 | 5:00 | 1:09:01 | 3:16:41 |
| 1463 Finisher (1188 Männer / 275 Frauen) | | | | | | | | | | |

21. Juli 2013: Karlsfelder Triathlon

Auf der Olympischen Distanz wurde Susanne Dritte in der TW50, Susi belegte Platz 5 in der TW35. Beim Volkstriathlon erreichte Marina den 10. Gesamtrang von 127 Frauen, Birgit war mit Platz 21 ebenfalls noch weit vorn im Feld dabei.

| Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 47.6 km Rad - 10 km Lauf - 21. Juli 2013 | | | | | | | | | | |
|---|---------|------------------|------|------|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 22 | 5 | Susi Henke | 1976 | TW35 | 31:34 | 2:30 | 1:17:46 | 2:42 | 49:01 | 2:43:36 |
| 44 | 3 | Susanne Jungblut | 1960 | TW50 | 33:54 | 3:01 | 1:16:21 | 3:24 | 56:28 | 2:53:10 |
| <i>Herren</i> 327 | 11 | Hubert Jungblut | 1954 | TM55 | 37:25 | 2:36 | 1:19:11 | 2:45 | 53:19 | 2:55:18 |
| 519 Finisher (424 Männer / 95 Frauen) | | | | | | | | | | |

| Karlsfelder Triathlon - 500m Schwimmen - 26.8 km Rad - 5 km Lauf - 21. Juli 2013 | | | | | | | | | |
|--|-----------------|------|-------|------|-------|------|-------|----------|--|
| Platz | Name | JG | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit | |
| <i>Damen</i> 10 | Marina Hartmann | 1997 | 7:47 | 1:56 | 48:24 | 1:57 | 23:22 | 1:23:28 | |
| 21 | Birgit Hartmann | 1960 | 10:09 | 2:22 | 49:48 | 2:02 | 23:58 | 1:28:21 | |
| 427 Finisher (300 Männer / 127 Frauen) | | | | | | | | | |

27. Juli 2013: Ammersee Triathlon Riederau

Beim vor allem im Jugend/Juniorenbereich sehr gut besetzten 15. Ammersee Triathlon in Riederau (hier wurde der Bayerische Jugend Cup ausgetragen) brauchte sich Marina nicht zu verstecken, ihr fehlten nur ca. 3 min zu Platz 3. Birgit war mit ihrer Leistung beim Volkstriathlon ebenfalls sehr zufrieden.

| Ammersee Triathlon - 750m Schwimmen - 19.5 km Rad - 5 km Lauf - 27. Juli 2013 | | | | Ammersee Triathlon - 400m Schwimmen - 19.5 km Rad - 5 km Lauf - 27. Juli 2013 | | | |
|---|-----------------|------|----------|---|-----------------|------|----------|
| Platz | Name | JG | Ges.Zeit | Platz | Name | JG | Ges.Zeit |
| <i>JugendA</i> 5 | Marina Hartmann | 1997 | 1:12:22 | <i>Damen</i> 6 | Birgit Hartmann | 1960 | 1:11:46 |
| 25 Finisher (17 Männer / 8 Frauen) | | | | 43 Finisher (32 Männer / 11 Frauen) | | | |

28. Julir 2013: Wörthsee Triathlon

Carla und Marina starteten zusammen mit Ralf Wagner als "Das tri-m-team" und belegten Rang 11 in der Gesamtwertung. Katja kam als Läuferin im Team "Tri Together" zum Einsatz, ihr Team belegte den 3. Gesamtrang und war schnellstes Mix-Team.

| SVF Triathlon Wörthsee – Staffel - 1.5 km Schwimmen – 40 km Rad - 10,5 km Lauf - 28. Juli 2013 | | | | | |
|--|---|-------|---------|-------|----------|
| Platz | Name | Schw. | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Staffel</i> 11 | "Das tri-m-team" (Schwimmen: Marina Hartmann, Rad: Ralf Wagner, Lauf: Carla Wagner) | 27:04 | 1:12:21 | 55:31 | 2:35:39 |
| 32 Finisher Staffeln | | | | | |

28. Juli 2013: Alpseelauf Immenstadt

Da wir im ersten halben Jahr viel unterwegs waren und dadurch erst mitten in der Saison ins Radtraining eingestiegen sind, beschlossen wir, uns statt Triathlon auf das zu konzentrieren, was wir sowieso lieben - lange Landschaftsläufe mit "ein paar" Höhenmetern. Längere Radausfahrten und kürzere Bergläufe sind auch dafür ein gutes Training ...

Da kam uns in der Vorbereitung auf die 30 km beim Voralpenmarathon Kempten Ende September der Lauf um den Großen Alpsee in Immenstadt als Trainingslauf gerade recht. Mit einer längeren Radausfahrt am Tag davor, ein perfektes Trainingswochenende.

Es gab diesen Lauf mit einer ca. 16 km langen Strecke schon seit 13 Jahren - in diesem Jahr dachten sich



die Organisatoren einen neuen Kurs aus und erfanden einen langen Lauf mit 25,8 km und 800 Hm, neben dem auch noch 15 km mit ca. 500 Hm angeboten wurden. Bei für diesen Tag angekündigten 35°C nahmen wir morgens um 8:00 Uhr bei noch erträglichen Temperaturen die lange Strecke in Angriff - der Rest der Familie incl. Peter hatte wohl irgendwie gehofft, wir würden entweder gar nicht laufen oder auf den kurzen Lauf ummelden. Durch die hervorragende Organisation mit zahlreichen zusätzlichen Wasserstellen waren wir aber immer gut versorgt (soviel konnte man fast gar nicht trinken) und gut gekühlt. Zudem lag das letzte Drittel der Strecke im Schatten (auch wenn die dort lauernden Trails uns ins Schwitzen brachten).

Um den großen Alpsee stimmt, man kommt tatsächlich einmal herum auf der langen Distanz - aber es klingt harmloser als es ist. Die anspruchsvolle Strecke geht meist hoch oben um den See. Im ersten Teil läuft man, kaum auf einer Alm angekommen, gleich wieder steil Wiesen, Single Trails und, zum großen Vergnügen der dort weidenden Kühe (auch Jürgen als unser "Kuhspezialist" hatte seine Freude daran), auch Weiden hinunter, um sofort wieder den nächsten Berg hinaufzulaufen. Herrliche Ausblicke entschädigen für die Mühsal. Beim dritten Berg erwartete uns oben beim Gut Hochreute ein unglaubliches Stimmungsnetz - junge Leute, die gerade dabei waren, ein buddhistisches Sommercamp aufzubauen, hatten spontan eine zusätzliche Verpflegungsstation übernommen und schrien uns förmlich den Berg hinauf.

An der Stelle, wo sich die lange und die kurze Strecke teilen, geht es etwa 5 km eben direkt am See entlang, hier wurde es dann auch etwas einsamer, zumal ich gerade einen guten Lauf hatte und Jürgen weggelaufen war. Das war eine kurze Erholungspause, bevor auf der anderen Seite des Sees der schwierigste Teil der Strecke kommt. Dieser wartet im Wald mit echten Single Trails, vielen Wurzeln, oft geht es über Holzbrücken und Holzstufen, ein paarmal auch so durch kleine Bäche, für nicht ganz schwindelfreie Menschen wie mich gibt es ein paar "interessante" Stellen, hier verlor ich bergab Zeit ... Bei km 23 hatte man das Gefühl, Immenstadt kommt näher, der See geht zu Ende, eigentlich müsste es doch mal nach unten gehen - stattdessen wand sich der Pfad noch weiter den Berg hinauf. Erst nach km 25 waren wir wohlbehalten wieder unten angelangt und konnten die letzten 500 m noch ein wenig Tempo machen ... Dass wir bei so einem Lauf für Spezialisten ziemlich weit hinten gelandet sind (die Masse lief den kurzen Lauf), störte uns gar nicht - wir waren rundherum zufrieden, sturzfrei und bei der Wärme auch sonst gut, durchgekommen zu sein.

Nach getaner Arbeit - darf man, unserer Tradition zufolge, mit dem Sessellift auf einen ganz hohen Berg fahren - in diesem Fall auf den Mittag. Die 15 Minuten zu Fuß zu einer schönen Alm schafften wir auch noch - dort ließen wir den Lauf bei einem gescheiten Weißbier, einer leckeren Brotzeit aus der Käserei und herrlichem Bergblick ausklingen.

Katrin Mattusch





Katrin, Jürgen - Alpeelauf Immenstadt

| Alpeelauf Immenstadt - 25.8 km Lauf - 800 Hm - 28. Juli 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 23 | 6 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 3:25:47 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 104 | 14 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 3:30:35 |
| 128 Finisher (105 Männer / 23 Frauen) | | | | | |

28. Juli 2013: Ironman Zürich

Mein sportliches Ziel für dieses Jahr ist erledigt - ich auch. Gemeinsam mit Töchterchen und Frau ging's an den Start beim Ironman in Zürich. Super Wetter mit kühlen 40 Grad beim Radln und 4,3 km (mit GPS vermessen) ohne Neo im Züricher See waren eine Herausforderung für mich. Ich hab es genossen und hatte nach den 2:10 h Schwimmen richtig Hunger. Das Radfahren war gut eingeteilt, aber nicht sonderlich schnell. Nach mehrfacher Frage über die Sinnhaftigkeit der Plagerei habe ich es dann doch noch in die Laufschuhe geschafft, nachdem ich eine Schnittwunde, die ich mir am Vortag an der Ferse geholt hatte, mit einem Pflaster versehen habe. Nachdem mein Töchterchen bei km 1 auf mich auflief und die Beine relativ locker waren, gab's dann doch kein Aufhören. Es war am Ende mein längster Ironman aber mental der schwierigste - damit auch einer der schönsten. Wiederholung folgt irgendwann.

Helmut Grammer

| Ironman Zürich - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 28. Juli 2013 | | | | | | | | | | |
|---|---------|----------------|------|-----|---------|------|---------|-------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Herren</i> | | | | | | | | | | |
| 1589 | 121 | Helmut Grammer | 1960 | M50 | 2:12:09 | 8:34 | 7:26:49 | 11:39 | 5:11:00 | 15:10:08 |
| ??? Finisher (keine Einlaufliste) | | | | | | | | | | |



Susanne, Helmut, Christine - Ironman Zürich

28. Juli 2013: Schongau Triathlon

| Schongau Triathlon - 500m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf - 28. Juni 2013 | | | | | | | | |
|---|---------|------------------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| Damen 10 | 1 | Susanne Jungblut | 1960 | MK2W | 13:47 | 42:56 | 30:26 | 1:27:09 |
| Herren 42 | 4 | Hubert Jungblut | 1954 | MK2M | 15:01 | 45:08 | 27:01 | 1:27:10 |

66 Finisher (50 Männer / 16 Frauen)

04. August 2013: Oettinger Triathlon

Am Sonntag hab ich bei einem netten Sprinttriathlon in Öttingen in der Nähe von Nördlingen – Nordschwaben mitgemacht. Da wir privat in der Nähe was zu tun hatten, hab ich mich kurzfristig angemeldet. Der Tag fing echt gut an, näheres dazu später. Der Triathlon fand am Flussbad an der Wörnitz statt und die Wechselzone war inmitten von schattigen Bäumen praktisch auf einer Insel zwischen 2 Wörnitzarmen. Die Wörnitz hatte sehr angenehme 23° und schon das Einschwimmen war ein Labsal. Die Radstrecke ist sehr schön, geht durch lauschige Dörfer und weist mit wenigen aber netten Anstiegen keine Schwierigkeitsgrade auf und man kann richtig genießen. Der abschließende Lauf ging in 3 Schleifen um das Wörnitzbad herum. Also ich kann diesen Triathlon echt empfehlen, sehr familiär, nur 200 Teilnehmer, nette Leute, gute Verpflegung und ich wurde mehrmals von einem Organisator "Schätzle" genannt, was durchaus einen gewissen Charme hatte. Hört man ja doch nicht so oft :-)

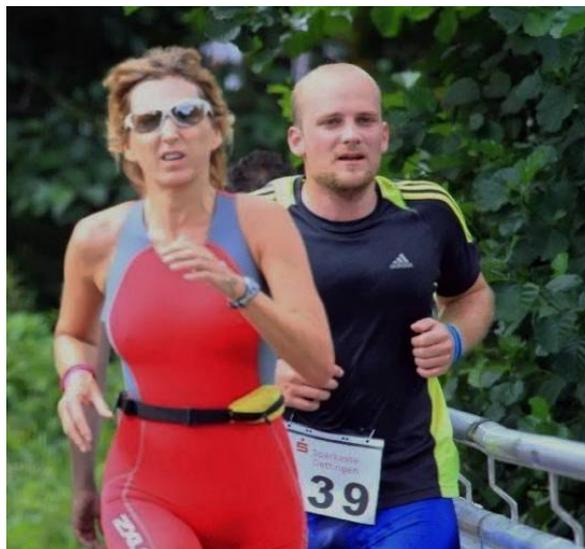
Die Weiterfahrt war dann der Horror. Mitten auf der Schnellstraße kam es zum heftigsten Gewitter, das ich jemals erlebt hatte. Der Himmel war vorher schon rabenschwarz und wir waren wohl genau im Auge des Sturms, man sah fast gar nichts mehr, es prasselte und stürmte, die Straße glich einer Wasserrutsche. Autofahrer blieben mitten auf der Schnellstraße stehen, zum Glück mit Warnblinklicht, Äste und sogar ganze Bäume flogen durch die Luft. wir sind dann an den Rand gefahren ohne zu wissen, wo der Straßenrand genau war und es dauerte mindestens eine Viertelstunde bis der Spuk vorbei war. So stellt man sich den Weltuntergang vor! Als es wieder heller wurde, sah man das ganze Ausmaß des wütenden Sturmes. Die ganze Straße kilometerweit war mit Ästen, Bäumen und sonstigem losen Material übersät, man konnte nur ganz langsam weiterfahren, manche Abzweigungen waren unpassierbar.

Trotzdem war es für mich ein schöner Tag mit einem kleinen "Comeback" nach der Verletzungspause von 10 Wochen.

Marietta Schuster

| Oettinger Triathlon – 500m Schwimmen – 23.2 km Rad - 5.2 km Lauf - 04. August 2013 | | | | | |
|--|---------|-------------------|------|------|-----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Ges.Zeit |
| Damen 12 | 1 | Marietta Schuster | 1961 | TW50 | 1:24:01,1 |

176 Finisher (141 Männer / 35 Frauen)



Marietta - Oettinger Triathlon

04. August 2013: Erlanger Triathlon

Für mich persönlich war es ein herrliches Wochenende mit einem tollen Wettkampf am Sonntag. Wir sind bereits am Samstag nach Erlangen angereist, um in Ruhe die Startnummer abzuholen, das Gelände anzuschauen, schön Pizza-Essen zu gehen und ein bisschen durch die Erlanger Altstadt zu spazieren.

Am Sonntag ging es dann endlich zur Sache.

Die Auftaktdisziplin wurde im Main-Donau-Kanal absolviert, der mit 27° Grad eigentlich schon zu warm zum leistungsorientierten Schwimmen war - Neopren war natürlich verboten! Trotz meiner konsequenten Kraul-Verweigerung kam ich ganz gut im Mittel-Feld aus dem Wasser und auf die Radstrecke. Diese führte in zwei Runden durch kleine Ortschaften im Westen von Erlangen. Als besonderes "Highlight" hatten ein paar "supercoole" Zeitgenossen leider Reissnägel gestreut wie Nordbayern.de berichtete: "Überschattet wurde der Erlanger Triathlon durch einen Unfall bei Möhrendorf und insgesamt neun platte Radreifen mit mehreren Stürzen. Unbekannte hatten auf die Radstrecke hinter Heppstädt im Landkreis Erlangen-Höchstadt Reißnägel gestreut." Glücklicherweise habe ich davon nichts mitbekommen!



Gegen Ende der zweiten Radrunde habe ich mich dann aber doch so langsam auf's Laufen gefreut! Obwohl mir eigentlich nicht klar wahr, wie ich ohne adäquates Training die 20km hinter mich bringen sollte - nur ein einziger Lauf über 18km im letzten halben Jahr stand in meinem Trainingstagebuch! Ich habe dann auch tatsächlich etwa drei bis vier Kilometer gebraucht, bis es endlich "rund" lief, aber da lief es dann auch wie am Schnürchen! Ich habe noch so viele Konkurrentinnen, aber auch viele Männer überholen können, wie ich nicht mal im Traum zu hoffen gewagt hätte!

Gefreut hat mich zum Abschluss natürlich der Altersklassensieg, aber fast noch mehr die Platzierung im gesamten Frauenfeld bzw. die Einzelplatzierung auf der Laufstrecke!

Dem Lob der übrigen Teilnehmer über die gute Organisation und die tollen Helfer im Wechselbereich kann ich mich voll anschließen.

Gabi Heigl

| Erlanger Triathlon - 2 km Schwimmen - 80 km Rad - 20 km Lauf - 04. August 2013 | | | | | | | | |
|--|---------|------------|------|------|-------|---------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | Rad | Lauf | Ges.Zeit |
| Damen 40 | 1 | Gabi Heigl | 1958 | WK55 | 46:01 | 2:49:45 | 1:44:52 | 5:20:38 |
| 403 Finisher (325 Männer / 78 Frauen) | | | | | | | | |



Gabi - Erlanger Triathlon

04. August 2013: Frankfurter City Triathlon

Mit Platz 25 in der Gesamtwertung bei den Frauen und Rang 4 in der AK lieferte Susi ein sehr gutes Ergebnis beim Frankfurter City Triathlon ab.

| Frankfurter City Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 45 km Rad - 10 km Lauf - 04. August 2013 | | | | | | | | | | |
|--|---------|------------|------|-----|-------|------|---------|------|-------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| <i>Damen</i> 25 | 4 | Susi Henke | 1976 | W35 | 31:46 | 4:13 | 1:15:42 | 1:52 | 48:16 | 2:41:48 |
| 959 Finisher (754 Männer / 205 Frauen) | | | | | | | | | | |

10. August 2013: Starnberger See Schwimmen

| Starnberger See Schwimmen - 4 km - 10. August 2013 | | | | |
|--|--------------|------|----------------|----------------|
| Platz | Name | JG | Zeit nach 2 km | Zeit nach 4 km |
| <i>Damen</i> 46 | Susi Henke | 1976 | 42:33 | 1:29:45 |
| <i>Herren</i> 182 | André Franke | 1966 | 50:14 | 1:45:28 |
| 282 Finisher (197 Männer / 85 Frauen) | | | | |



André, Susi - Starnberger See Schwimmen

28. August 2013: Masters Cycling Classics

Christian startete bei der Masters Weltmeisterschaft im Zeitfahren in St.Johann, Tirol.

| Masters Cycling Classics - 20 km Zeitfahren - 28. August 2013 | | | | | | |
|---|---------|------------------|------|-------|----------|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit | Speed |
| <i>Herren</i> 250 | 35 | Christian Herdin | 1968 | Kl. 3 | 32:42,33 | 37 km/h |
| 310 Finisher (262 Männer / 48 Frauen) | | | | | | |

31. August 2013: Rottachseeschwimmen

| Rottachseeschwimmen in Moosbach - 2.5 km - 31. August 2013 | | | | | |
|--|---------|----------------|------|------|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 12 | 2 | Edith Kotthaus | 1944 | AK3W | 1:05:33 |
| 28 Finisher (16 Männer / 12 Frauen) | | | | | |



Edith - Rottachseeschwimmen

01. September 2013: Achenseelauf

| Achenseelauf - 23.2 km - 170 Höhenmeter - 01. September 2013 | | | | | |
|--|---------|----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Herren 608 | 38 | Dirk Berberich | 1955 | M55 | 2:29:15 |
| 931 Finisher (706 Männer / 225 Frauen) | | | | | |

01. September 2013: Challenge Walchsee Kaiserwinkel

Eine der schönsten Halbdistanzen wird im schönen Kaiserwinkel in Walchsee organisiert. Susanne und meine Tochter Christine haben diesen Wettkampf als Abschluss für die Triatlonsaison ausgewählt.

Leider hat das Wetter nicht mitgespielt. Strömender Regen von Beginn und Temperaturen um 10 Grad haben vielen Athleten den Zahn gezogen. Darunter auch mein Töchterchen, dass nach 20 km zitternd wie Espenlaub bei mir im Kaffeehaus unterm Wärmestrahler Zuflucht gesucht hat. Susanne hat sich wärmer angezogen und beim Radeln durchgekämpft. Die Belohnung gab es dann beim Laufen. Da zeigte sich die Sonne und es wurde angenehm warm. Nach einem starken Halbmarathon gab es den 5. Platz von 17 Frauen in der AK50.

Helmut Grammer

| Challenge Walchsee - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21 km Lauf - 01. September 2013 | | | | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|-------|------|---------|------|---------|----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Schw. | W1 | Rad | W2 | Lauf | Ges.Zeit |
| Damen 84 | 5 | Susanne Grammer | 1960 | W50 | 34:42 | 5:17 | 3:08:29 | 4:20 | 1:55:47 | 5:48:33 |
| 1026 Finisher (828 Männer / 198 Frauen) | | | | | | | | | | |

07. September 2013: Gaißacher Berglauf

Mit 25°C und Sonnenschein (aber hoher Luftfeuchtigkeit) "hatte uns der Herrgott zwar einen schönen Tag geschenkt", wie der Sprecher bei der Siegerehrung auf der Schwaigeralm feststellte, aber es war doch nicht so leicht "bei der Hitz", wie er ebenso treffend bemerkte, den Berg hinauf zu laufen.

Für Peter war es heute den vierte Lauf in Gaißach in Folge, Marietta war zum ersten Mal überhaupt bei einem Berglauf am Start. Als "Berglaufveteran" hatte ich ihr einige Tipps, die Taktik und Technik am Berg sowie die Streckenbeschaffenheit und das Höhenprofil betreffend, geben können, wenn dann der Startschuss fällt ist man aber doch allein und muss schauen, wie man am besten hinauf kommt.



Mir selbst ging es wetterbedingt schon vor dem Lauf nicht ideal, so war es dann auch ein harter Kampf, der mich zwar recht gut in's Ziel brachte, allerdings nicht in der Zeit, welche ich mir vorgestellt hatte.

Marietta lief ein kontrolliertes Rennen, teilte sich die Kräfte vernünftig ein und kam in einer sehr guten Zeit oben an. Der Gaißacher Berglauf ist zwar mit ca. 4,4 km relativ kurz, weist mit seinen 480 Höhenmetern jedoch eine durchschnittliche Steigung von 10,9% auf. Wenn man in Betracht zieht, dass insgesamt ca. 500m der Strecke (zu Beginn und später im oberen Teil) flach sind, dann kommt man sogar auf eine durchschnittliche Steigung von 12,3%. Für jemanden, der einen Wettkampf dieser Art vorher noch nicht bestritten hat, ist das eine echte Herausforderung.

Marietta war dieser mehr als gewachsen und konnte sich am Ende neben ihrer tollen Leistung auch noch über Platz 2 in der Altersklasse freuen.

Bei Kaffee, Kuchen und Bier hatten wir dann noch viel Spaß bei der wie immer sehr lustigen Siegerehrung.
Peter Mattusch

| Gaißacher Berglauf - 4.4 km - 480 Hm - 07. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 16 | 2 | Marietta Schuster | 1961 | W50 | 35:36,5 |
| Herren 75 | 15 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 33:47,6 |
| 125 Finisher (100 Männer / 25 Frauen) | | | | | |



Marietta, Peter - Gaißacher Berglauf

14. September 2013: Jungfrau Marathon - Interlaken, Schweiz

| Jungfrau Marathon - 42.195 km - 1829 Hm - 14. September 2013 | | | | | |
|--|---------|----------------|------|-----|-----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> 2468 | 417 | Henrik Jörgens | 1961 | M50 | 5:56:31,4 |
| 4121 Finisher (3171 Männer / 950 Frauen) | | | | | |

15. September 2013: Tegernseelauf

| Tegernseelauf - 10 km Lauf - 15. September 2013 | | | | | |
|---|---------|--------------|------|------|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 28 | 4 | Anna Jörgens | 1995 | WU20 | 50:44,8 |
| 780 Finisher (361 Männer / 419 Frauen) | | | | | |

21. September 2013: DM + BM 10 km in Bobingen

Marietta startete bei den Deutschen- und Bayerischen Meisterschaften über 10 km in Bobingen. Auf dem kurvigen Kurs erreichte sie in ihrer Altersklasse mit Platz 8 in der Wertung der Deutschen Meisterschaft sowie Platz 5 in der Wertung der Bayerischen Meisterschaft sehr gute Ergebnisse.

| Wertung Deutsche Meisterschaft - 10 km - 21. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 138 | 8 | Marietta Schuster | 1961 | W50 | 47:45 |
| 370 Finisher (210 Männer / 160 Frauen) | | | | | |

| Wertung Bayerische Meisterschaft - 10 km - 21. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 67 | 5 | Marietta Schuster | 1961 | W50 | 47:45 |
| 185 Finisher (113 Männer / 82 Frauen) | | | | | |

21. September 2013: Hörnle Berglauf

Die Teilnahme am Hörnle Berglauf hat sich für mich mittlerweile zu einer schönen Tradition entwickelt, heuer war ich zum fünften Mal in Folge dabei. Die Strecke ist sicher nicht so spektakulär wie bei einem der großen Bergläufe, aber doch anspruchsvoll und interessant. Außerdem gibt es oben eine sehr schöne Siegerehrung, diesmal wegen des guten Wetters sogar draußen vor der Hörnle Hütte.

Dass ich nicht in jedem Jahr meinen persönlichen Streckenrekord verbessern kann, hatte ich mittlerweile gelernt. Nach einer neuen Bestzeit im Vorjahr war nun mal wieder ein Lauf dran, der sich zwar gut anfühlte, bei dem ich jedoch mit der erzielten Zeit nicht unbedingt zufrieden war. Aber nach einem Stück Kuchen und einem Weißbier war dies fast vergessen, nach dem zweiten Weißbier dann ganz.

Peter Mattusch

| 32. Hörnle Berglauf - 6.9 km - 644 Hm - 21. September 2013 | | | | | |
|--|---------|----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Herren 57 | 6 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 50:57,8 |
| 87 Finisher (74 Männer / 13 Frauen) | | | | | |



Peter - Hörnle Berglauf

22. September 2013: Karlsfelder Seelauf

Katja lief eine sehr gute Zeit auf der Halbmarathonstrecke beim Karlsfelder Seelauf. Damit wurde sie Gesamtzweite bei den Frauen und Siegerin in ihrer AK.

Carla war über die 5 km am Start und konnte dort Gesamtrang 6 sowie Platz 2 in der AK belegen.

| 36. Karlsfelder Seelauf - Halbmarathon - 22. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-------------------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 2 | 1 | Katja Kanngieser-Wagner | 1970 | W40 | 1:36:29 |
| 147 Finisher (124 Männer / 23 Frauen) | | | | | |

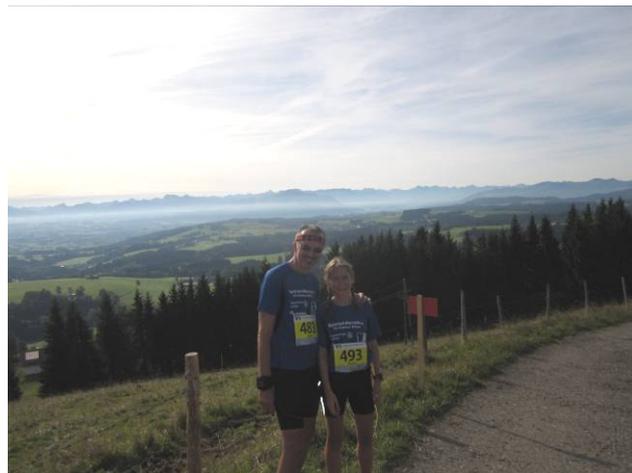
| 36. Karlsfelder Seelauf - 5 km Lauf - 22. September 2013 | | | | | |
|--|---------|--------------|------|-------|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 6 | 2 | Carla Wagner | 1996 | WJU18 | 23:23 |
| 125 Finisher (77 Männer / 48 Frauen) | | | | | |

22. September 2013: Tölzer Isarlauf

| Tölzer Isarlauf . 10 km Lauf - 22. September 2013 | | | | | |
|---|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 9 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W60 | 51:44,8 |
| 171 Finisher (83 Männer / 88 Frauen) | | | | | |

22. September 2013: Voralpen Marathon Kempten

Wie schon im Vorjahr liefen Katrin und Jürgen beim Voralpenmarathon in Kempten die anspruchsvolle 30 km Strecke, auf welcher 780 Höhenmeter zu bezwingen waren.



Katrin und Jürgen - Voralpenmarathon Kempten



Jürgen - Voralpenmarathon Kempten

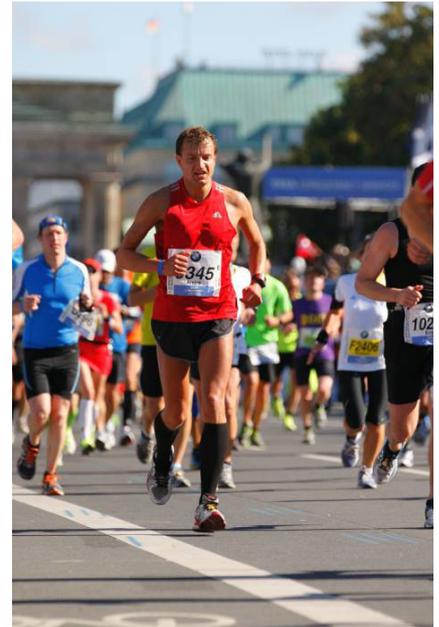
| Voralpenmarathon Kempten - 30 km Lauf - 780 Hm - 22. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 46 | 13 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 3:41:35 |
| <i>Herren</i> 150 | 16 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 3:41:35 |
| 207 Finisher (156 Männer / 51 Frauen) | | | | | |

29. September 2013: Berlin Marathon

Das war er nun, der letzte Berlin Marathon, an dem es möglich war, ohne Fortunas Segen teilnehmen zu können.

Es sollte mein letzter Anlauf auf meine persönliche Bestzeit von Stockholm werden. In der Vorbereitung darauf, überspannte ich jedoch den Bogen und gleich zwei Verletzungen zwangen mich zu einem völligen Abbruch. So lief ich bis 6 Wochen vor Berlin keinen Meter mehr. Auf den von 1 Million Zuschauern gesäumten Straßen Berlins konnte ich dennoch auf der erneuten Weltrekordstrecke das Ziel nach dem Brandenburger Tor erreichen. Ob es in Berlin mit einer Teilnahme noch einmal klappen wird, entscheidet zukünftig das Los.

André Franke



| Berlin Marathon - 42.195 km Lauf - 29. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 1320 | 115 | Susanne Grammer | 1960 | W50 | 3:47:14 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 10515 | 2060 | André Franke | 1966 | M45 | 3:43:59 |
| 36544 Finisher (27549 Männer / 8995 Frauen) | | | | | |

29. September 2013: Schwarzer Grat Berglauf

Nachdem Katrin und Jürgen den Schwarzen Grat Berglauf in Isny im vorigen Jahr getestet und für gut befunden hatten, war nun ich an der Reihe, den Grat zu erklimmen.

Dies war mein erster Berglauf in Baden Württemberg, wenngleich der Schwarze Grat nur 300m Luftlinie von der bayerischen Grenze entfernt ist. Die Atmosphäre ist definitiv anders als bei den bayerischen Bergläufen, nicht so entspannt und ruhig. Schon 1,5 Stunden vor dem Start waren sehr viele Teilnehmer da und liefen geschäftig hin und her, es gab auch ständig Lautsprecherdurchsagen. Nett war aber z.B. wenn Passanten die Läufer fragten: "Rennet Sie etwa da ganz nauf?"

Insgesamt war es eine schöne, mit schwäbischer Gründlichkeit organisierte Veranstaltung, die ich nur weiterempfehlen kann. Der Lauf ist nicht extrem schwer, auf 6,3 km sind bloß 470 Hm zu überwinden, es gibt allerdings längere Flachstücke und auch Downhill Passagen (gleich zu Beginn ca. 500m durch den Ort), so dass die Steigungen dann teils schon anständig sind. Vor allem der letzte km hat es in sich, er ist ohnehin der steilste von allen und hat auch noch den allgäutypischen Schlussabschnitt: sehr steil geht es über Wurzeln und Rinnen, zum Schluss Treppenstufen bis zum Ziel. Hier standen viele Zuschauer und feuerten die Läufer an, was noch einmal die letzten Kräfte oder mehr mobilisierte.

Peter Mattusch

| 37. Schwarzer Grat Berglauf - 6.3 km - 470 Hm - 29. September 2013 | | | | | |
|--|---------|----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 82 | 17 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 38:34 |
| 148 Finisher (117 Männer / 31 Frauen) | | | | | |



29. September 2013: Lake Tahoe Half Marathon

Walter war in Kalifornien und lief den Halbmarathon am schönen Lake Tahoe in knapp 2000m Höhe.

| Lake Tahoe Half Marathon - 21.1 km Lauf - 29. September 2013 | | | | | |
|--|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> 50 | 8 | Walter Grösch | 1955 | M55 | 1:56:30 |
| 467 Finisher | | | | | |

29. September 2013: Stadtlaf Erding

Domi, Maxi, Carla und ich waren letztes Wochenende in Erding beim Stadtlaf. Es waren 10 km in 5 Runden, dementsprechend 2 km pro Runde.

Das Wetter wurde zum Nachmittag hin besser, sodass wir zum Start um 14:30 Uhr perfekte Bedingungen hatten. Diese konnten wir dann auch alle nutzen, die 5 Runden erwiesen sich weniger lästig als gedacht, sodass wir alle mit guten und sehr guten Zeiten im Ziel ankamen! Insgesamt eine super nette Veranstaltung, genauso wie der Triathlon...

Marina Hartmann

| Stadtlaf Erding - 10 km Lauf - 29. September 2013 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-------|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 18 | 1 | Marina Hartmann | 1997 | WJU18 | 47:36 |
| 29 | 2 | Carla Wagner | 1996 | WJU18 | 51:12 |
| <i>Herren</i> 35 | 1 | Dominik Hartl | 1994 | MJU20 | 39:37 |
| 68 | 3 | Maxi Wechner | 1994 | MJU20 | 42:24 |
| 500 Finisher (371 Männer / 129 Frauen) | | | | | |

03. Oktober 2013: Landsberger Stadtlaf

Wette gewonnen - Landsberger Stadtlaf am 3.10.2013:

In diesem Jahr war am 3. Oktober die Wahl gleich zwischen drei Läufen in der näheren Umgebung: Gilching, Hausen und Landsberg. Wir entschieden uns für unser Landsberg, weil wir das Städtchen gleich um die Ecke wirklich gern mögen und weil auch ein Halbmarathon im Angebot war.

Die Entscheidung für die lange Strecke veranlasste Peter, der lieber kurz läuft, zu der Aussage, dass wir bei den Zeiten, die wir in letzter Zeit gelaufen wären, einen Halbmarathon nicht unter 2 Stunden laufen würden. Das spornte natürlich unseren Ehrgeiz an.

Der Start erfolgte bei sonnigem, anfangs noch sehr kühlem Herbstwetter auf dem neu gestalteten Hauptplatz von Landsberg, auf dem wir nach jeder der 4 Runden eine Ehrenrunde durch den Start/Zielbereich vor wunderschöner Fachwerkhause-Kulisse drehten. Nicht nur da ging es spürbar bergauf, sondern auch sonst war die Strecke außer mit einer Brücke auf jeder Runde am Lech mit zwei weiteren kleineren Anstiegen und einer kraftkostenden Rampe gespickt. Zwar hatten wir das bei unseren Zeitplanungen nicht gewusst, aber da wir uns gegenseitig zogen und eine richtiggehende Lauffreude entwickelten, waren wir an den geraden Stellen unter Plan unterwegs und konnten die verlorene Zeit gut ausgleichen. Hand in Hand liefen wir nach 1:56:22 deutlich unter 2 Stunden und genau in der angedachten Zeit ins Ziel - Wette gewonnen!

Die spätere Rennanalyse in einem Wirtshaus mit herrlichem Lechblick ergab, dass wir durch das Streckenprofil ca. 2:40 Minuten verloren hatten, also auf normaler Strecke sogar eine 1:53 er Zeit gelaufen wären. Fazit: Brüder / Schwager haben nicht immer recht - und Halbmarathon ist und bleibt eine unserer Lieblingsdistanzen.

Katrin Mattusch / Jürgen Lass

| 8. Landsberger Stadtlaf - Halbmarathon - 03. Oktober 2013 | | | |
|---|-----------------|------|---------|
| Platz | Name | JG | Zeit |
| <i>Damen</i> 13 | Katrin Mattusch | 1967 | 1:56:22 |
| <i>Herren</i> 82 | Jürgen Lass | 1961 | 1:56:22 |
| 140 Finisher (105 Männer / 35 Frauen) | | | |

03. Oktober 2013: Gilching läuft



Nachdem in den vergangenen Jahren die Laufstrecken bei den Wettkämpfen im Rahmen von "Gilching läuft" ständig verändert wurden und ich deshalb 2012 nicht mehr teilgenommen hatte, haben die Organisatoren nun offenbar eine konstante Lösung für ihr Streckenproblem gefunden. Diesmal hatte ich mich für den ca. 5 km langen Steinberglauf angemeldet. Die jetzige Streckenvariante für dieses Rennen ist wirklich gelungen und hat mir sehr gut gefallen. Mit meiner Zeit für die ca. 5,1 km mit etwa 60 Hm war ich recht zufrieden, es reichte sogar für Platz 1 in der AK.

Peter Mattusch

| Steinberglauf Gilching - ca. 5 km Lauf - ca. 60 Hm - 03. Oktober 2013 | | | | | |
|---|---------|----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Herren 8 | 1 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 22:15 |
| 51 Finisher (29 Männer / 22 Frauen) | | | | | |

12. Oktober 2013: Starnberger Landkreislaf in Tutzing

Beim 29. Starnberger Landkreislaf in Tutzing war der TV Planegg-Krailling durch 3 Teams vertreten, deren Mitglieder überwiegend aus der Triathlonabteilung stammten. Der TSV Tutzing hatte recht interessante und durchaus auch anspruchsvolle Strecken ausgewiesen, auf denen unsere Läuferinnen und Läufer ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen konnten.

Das Damen-Team wurde in diesem Jahr erstmals von Vanessa Enk zusammengestellt und betreut. Dass es nicht so leicht ist, am Tag X 10 gesunde und fitte Läuferinnen zur Verfügung zu haben, konnte Vanessa dann bereits in ihrem ersten Jahr als Mannschaftsführerin feststellen. Aber letztendlich war das Team vollzählig und sehr gut besetzt am Start in Tutzing. Die Damen kämpften vorbildlich und erreichten mit Platz 3 in der Landkreislafwertung nach 6 Jahren wieder eine Podiumsplatzierung, wirklich eine tolle Leistung.

Peter Mattusch managte wie bereits im Vorjahr das Herren-Team und musste mit kurzfristigen, krankheitsbedingten Absagen zurecht kommen. Zum Glück standen absolut gleichwertige Ersatzleute bereit, so konnte das Team einen sehr guten 7. Gesamtrang von 158 Mannschaften sowie Platz 6 in der Landkreislafwertung herauslaufen konnte, was die beste Platzierung seit 2008 bedeutete.

Nachträglich bekam die vor uns liegende Mannschaft eine 10 min Strafe (ihr schnellster Läufer lief 2 Strecken), sodass das Herren-Team noch einen Platz nach vorn rückte.

Das Jugend-Team von Henrik Jörgens schlug sich ebenfalls sehr ordentlich.

Wie in jedem Jahr war es für uns ein schönes Erlebnis, bei der größten Breitensportveranstaltung in der Region mitlaufen zu dürfen. Es war toll, zu erleben, wie sich jeder für das Team zerreißt und das Letzte aus sich herausholt, um der Mannschaft zu einer guten Platzierung zu verhelfen.

Der Landkreislaf 2014 wird übrigens in Krailling stattfinden!

| 29. Starnberger Landkreislaf in Tutzing - 40.55 km Staffellauf - 12. Oktober 2013 | | | | |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------------------------|------------|
| Platz | Platz | Platz | Team | Zeit |
| Gesamt 42 | Damen-Gesamt 4 | Damen-Landkreis 3 | TV Planegg-Krailling Damen | 3:10:10,30 |
| Gesamt 6 | Herren-Gesamt 6 | Herren-Landkreis 5 | TV Planegg-Krailling Herren | 2:43:00,37 |
| 69 | 62 | 54 | TV Planegg-Krailling Triathlon Jugend | 3:20:37,46 |
| 158 Finisher Staffeln | | | | |



Margit, Agnes, Susi, Vanessa, Sabine, Susanne, Anita



Melanie, Susi, Marion, Margit, Sabine, Anita, Katja



Stefan, Dominik, Peter - Starnberger Landkreislauf

13. Oktober 2013: Köln Marathon

Martina lief den RheinEnergie Marathon in Köln. Obwohl sie die 4 St. Marke nicht ganz knacken konnte war sie mit Lauf und Ergebnis sehr zufrieden.

In diesem Jahr wurde auf einer neuen Strecke - mit Ziel am Kölner Dom - gelaufen. Den insgesamt rückläufigen Teilnehmerzahlen möchten die Organisatoren mit einer Verlegung des Marathons im nächsten Jahr auf Mitte September begegnen - und hoffen dabei auf besseres, vor allem wärmeres Wetter.



| Köln Marathon - 42.195 km Lauf - 13. Oktober 2013 | | | | | |
|---|---------|----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen | | | | | |
| 354 | 62 | Martina Thomas | 1966 | W45 | 4:04:04 |
| 5130 Finisher (4113 Männer / 1017 Frauen) | | | | | |

13. Oktober 2013: München Marathon

Rieke holte sich 2 Bronzemedailen bei der Deutschen Marathonmeisterschaft in München, hier ihr Bericht:

Saisonwunschziel erreicht - Medaille bei den deutschen Marathonmeisterschaften in der Einzelwertung der AK W45! Dieser Satz beschreibt eigentlich schon alle Freude, Erfüllung aller Wünsche und den Lohn für 12 Wochen harte Marathonvorbereitung. Die Kraillinger Langstreckenläuferin Ulrike Mayer Tancic bringt von den Deutschen Marathonmeisterschaften beim München Marathon die Bronzemedaille in der W45 mit zurück ins Würmtal, in der Frauenhauptwertung noch dazu gleiches Edelmetall mit der Mannschaft. Meine alte Marathonbestzeit für die Münchner Strecke stammt noch aus dem Jahr 2006 und lag mit



3:08,13 h ein gutes Stück über der heuer erzielten Zeit von 3:06,41 h. Ich hatte auch die Strecke nicht mehr als so anspruchsvoll vor Augen und bin erstmal so losgelaufen, dass ich alles auf eine Karte gesetzt habe. Die Halbmarathonmarke war in 1:31 h erreicht, aber dann wurde es erst so richtig schwer. Zum Glück hatte ich gerade auf der letzten Hälfte der Strecke rege Unterstützung von meinem Betreuer und Ehemann, mit dem ich schon im Vorfeld einen Zeitplan für seine Standpunkte an der Strecke ausgeklügelt hatte, als auch von Vereinskolleginnen des TV Planegg-Krailling, die sogar mit dem Fahrrad unterwegs waren um mich mehrmals auf den letzten Kilometern zu unterstützen. Das half ungemein und so konnte ich trotz einer etwas langsameren zweiten Hälfte des Marathons noch sehr viele Läufer überholen. Das ist bei der Anstrengung einfach Balsam für die Psyche und gibt Auftrieb. Der Einlauf ins Olympiastadion entschädigt dann für alle Anstrengungen, noch dazu bei so einem Bilderbuchwetter. Und zur Belohnung gab es Herzmedaillen mit eingprägtem Namen, der Zeit und Platzierung.

Rieke Mayer-Tancic

Nachdem Marietta vor einer Woche in Wolfratshausen mit 46:48 (netto) eine neue persönliche Bestzeit gelaufen war, konnte sie sich beim 10 km Lauf in München wieder über eine gute Zeit sowie Platz 2 in der Altersklasse freuen.

| München Marathon - 42.195 km Lauf - 13. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|--------------------|------|-----|---------|
| Wertung Deutsche Meisterschaft (in Klammern Gesamtwertung) | | | | | |
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 16 (20) | 3 (4) | Rieke Mayer-Tancic | 1965 | W45 | 3:06:41 |
| DM: 477 Finisher (359 Männer / 118 Frauen) | | | | | |
| Gesamt: 6465 Finisher (5207 Männer / 1258 Frauen) | | | | | |

| München Marathon - 10 km Lauf - 13. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|--------------------|------|------|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 52 | 2 | Marietta Schuster | 1961 | W50 | 47:00 |
| Herren 637 | 20 | Konstantin Dragoni | 1997 | MU18 | 51:32 |
| 2849 Finisher (1572 Männer / 1277 Frauen) | | | | | |

20. Oktober 2013: Germeringer Stadtlauf

Katja belegte in einer tollen Zeit den 2. Rang in der Frauengesamtwertung in Germering!
Marietta startete heute für einen anderen Verein und gewann souverän ihre Altersklasse.

| Germeringer Stadtlauf – 10 km Lauf- 20. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|-------------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 2 | 1 | Katja Kanngieser-Wagner | 1970 | W40 | 42:44 |
| 363 Finisher (273 Männer / 90 Frauen) | | | | | |



Katja, Marietta - Germeringer Stadtlauf

20. Oktober 2013: Winterwaldlaufserie RC Pfeil Augsburg, Lauf 1

Katrin und Jürgen starteten beim 1. Lauf der RC Pfeil Winterwaldlaufserie. Diese besteht aus 5 Läufen, wird vom RC Pfeil Augsburg veranstaltet und auf verschiedenen Strecken in den Wäldern um Augsburg ausgetragen. Lauf 1 fand im Gersthofer Auwald statt.

| RC Pfeil Winterwaldlaufserie Lauf 1 - 7.2 km Lauf - 20. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 13 | 3 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 38:20 |
| <i>Herren</i> 52 | 8 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 37:53 |
| 79 Finisher (58 Männer / 21 Frauen) | | | | | |



27. Oktober 2013: Frankfurt Marathon

Bei nicht einfachen Bedingungen (teils starker Wind, Regen) lief Walter einen guten Marathon in Frankfurt.

| BMW Frankfurt Marathon - 42.195 km Lauf - 27. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|---------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Herren 3941 | 162 | Walter Grösch | 1955 | M55 | 3:44:45 |
| 11009 Finisher (8871 Männer / 2138 Frauen) | | | | | |

27. Oktober 2013: Lions Städtelauf Eichstätt - Neuburg



Jürgen's 200. Lauf:

Unsere Bewerbungs-Statistik besagte, dass Jürgen's 200. Laufwettbewerb bevorstand. Das hieß, sorgfältig planen, um zum Jubiläum einen würdigen Lauf aus der Kategorie Lieblingslaufart zu finden. Das sind bei uns lange Landschaftsläufe mit ein paar Höhenmetern.

Unsere Wahl fiel auf den Lionslauf von Eichstätt nach Neuburg an der Donau, der zugleich einem gutem Zweck dient: ca. 23,6 km und laut Streckenprofil etwas hügelig. Wir fuhren am frühen Sonntagmorgen bei Regen nach Neuburg, von wo man mit Bussen zum Start nach Eichstätt transportiert wird. Zum Glück hörte der Regen kurz vor dem Start auf und es gab unterwegs nur einmal noch ein paar wenige Tropfen zur Erfrischung. Dazu war es relativ warm. Dafür wehte ein kräftiger Wind, der uns

beim Laufen durch die weite Landschaft ein paar Körner kosten sollte.

Mit dem (verspäteten) Startschuss durch eine alte Kanone (wir waren schon um die erste Ecke, als sie doch noch losging) machten sich 334 "ausgesetzte" Läufer auf den Weg zurück nach Neuburg an der Donau. Es ging durch eine schöne herbstliche Landschaft mit weitem Blick über Felder, Kirchtürme und Wälder. Der Wind wehte bunte Blätter von den Bäumen und wirbelte sie um uns herum. Die Strecke erwies sich bald als ziemlich hügelig: von km 2 -4 ging es nur bergauf, danach erwartete uns ein ständiges Auf und Ab, das von km 15 - 20 mehr auf als ab war. Oft konnte man schon von weitem sehen, ab wo sich die bunte Läufer­schar weiter vorn wieder bergauf bewegte. Natürlich gaben wir unser Bestes, auch wenn gegen Ende manchmal der Gedanke kam, "wenn jetzt noch ein Hügel kommt ..." - die Beine wurden schwerer, die km-Zeiten langsamer. Ein Höhepunkt war eine Blaskapelle aus jungen Leuten, die uns in einer kleinen Ortschaft Beine machte - das war Gänsehautfeeling pur.

Nachdem der letzte Hügel erklommen war, kam nach km 20 Neuburg mit prächtiger Schlosskulisse in Sicht. Wir mobilisierten noch einmal die letzten Kräfte (jetzt tat es so langsam auch bergab weh), um noch ein paar Läufer zu überholen und den langen Zieleinlauf am Donaukai hinter uns zu bringen. Geschafft! Jetzt konnte ich auch meine Überraschung für Jürgen lüften: zwei Medaillen (pro 100 eine) und eine Urkunde mit Fotos vergangener Läufe.

Ein wirklich gelungener Jubiläumslauf, von vielen fleißigen Helfern hervorragend organisiert - den Lionslauf laufen wir gern einmal wieder!

Katrin Mattusch



| Lions Städtelauf Eichstätt-Neuburg - 23.6 km Lauf - 27. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|---------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 32 | 7 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 2:17:40 |
| Herren 229 | 38 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 2:17:41 |
| 334 Finisher (272 Männer / 62 Frauen) | | | | | |

27. Oktober 2013: Eibsee Herbstlauf

Bei goldenem Oktoberwetter liefen Susanne und Helmut die anspruchsvolle Strecke von Grainau zum Eibsee.

| Eibsee Herbstlauf - 12.2 km Lauf - 370 Hm - 27. Oktober 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| Damen 26 | 6 | Susanne Grammer | 1960 | W50 | 1:11:30,7 |
| Herren 78 | 11 | Helmut Grammer | 1960 | M50 | 1:05:32,8 |
| 171 Finisher (122 Männer / 49 Frauen) | | | | | |



Susanne, Helmut - Eibsee Herbstlauf, Fotos © Thomas Wimmer



Susanne - Eibsee Herbstlauf, Foto © Thomas Wimmer

03. November 2013: Teufelsberg Crosslauf

Mit einer großen Mannschaft war der TV Planegg-Krailling beim 39. Teufelsbergcrosslauf in der Aubinger Lohe am Start. Heftige Windböen und strömender Regen sorgten dafür, dass der Lauf nicht nur ein Waldlauf, sondern wirklich ein Crosslauf wurde. Alleine der Zieleinlauf mit einer 10 Meter langen, 5 cm tiefen Pfütze über die ganze Breite der Laufstrecke erfreute das Herz so manchen Läufers. Leider wurde das Gruppenfoto vor dem Start aufgenommen, lustiger wäre es gewesen, die dreckverspritzten Läufer nach dem Lauf von hinten zu fotografieren.

Verstärkt wurde das Team der aktiven Läufer von Vereinskollegen, die dem Wetter ebenfalls als anfeuernde Streckenposten trotzten.

Rieke Mayer-Tancic

| Teufelsberg Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 03. November 2013 | | | | | |
|---|---------|--------------------------|------|------|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 2 | 1 | Rieke Mayer-Tancic | 1965 | W45 | 43:39 |
| 3 | 2 | Katja Kanngiesser-Wagner | 1970 | W40 | 43:51 |
| 10 | 1 | Vanessa Enk | 1984 | WU30 | 48:18 |
| 12 | 2 | Marietta Schuster | 1961 | W50 | 49:26 |
| 16 | 4 | Susi Henke | 1976 | W35 | 50:54 |
| 17 | 1 | Gabi Heigl | 1958 | W55 | 51:00 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 29 | 3 | Stefan Werkmeister | 1966 | M45 | 45:57 |
| 33 | 5 | Frank van der Zwaan | 1967 | M45 | 46:16 |
| 35 | 6 | Holger Eberle | 1960 | M50 | 46:28 |
| 160 Finisher (119 Männer / 41 Frauen) | | | | | |

| Teufelsberg Crosslauf - 4.7 km Lauf - 03. November 2013 | | | | | |
|---|---------|--------------------|------|-------|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 3 | 2 | Carla Wagner | 1996 | WJU18 | 21:44 |
| 7 | 4 | Antonia Häubl | 2000 | WJU18 | 25:51 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 10 | 6 | Dominik Hartl | 1994 | MJU20 | 17:48 |
| 23 | 7 | Christian Herdin | 1968 | M40 | 19:30 |
| 24 | 5 | Sebastian Strehler | 1997 | MJU18 | 19:38 |
| 41 | 11 | Pius Krämer | 1999 | MJU18 | 23:40 |
| 65 Finisher (51 Männer / 14 Frauen) | | | | | |



oben v. links: Holger, Frank, Vanessa, Helmut; unten v. links: Gabi, Rieke, Carla, Susi, Katja, Marietta - Teufelsberglauf

24. November 2013: Winterwaldlaufserie RC Pfeil Augsburg, Lauf 3

Durch den Sieg in der AK beim 3. Lauf der Winterwaldlaufserie des RC Pfeil Augsburg schob sich Katrin auf Rang 2 in der Gesamtwertung. Es müssen allerdings noch 2 Läufe absolviert werden.

| RC Pfeil Winterwaldlaufserie Lauf 3 - 7.5 km Lauf - 24. November 2013 | | | | | |
|---|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 10 | 1 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 39:59 |
| <i>Herren</i> 65 | 12 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 39:57 |
| 87 Finisher (69 Männer / 18 Frauen) | | | | | |

01. Dezember 2013: Nikolauslauf Landsberg

Auch in diesem Jahr nahmen Katrin, Jürgen und Peter wieder am Landsberger Nikolauslauf teil. Katrin und Jürgen liefen den Hauptlauf, welcher wegen Bauarbeiten insgesamt gut 300m länger war als sonst. Hier ist 3x eine Treppe mit 45 Stufen zu erklimmen. Katrin wurde Zweite in ihrer AK. Peter war nach schwerer Erkältung noch nicht wieder fit und startete nur auf der 3,85 km Distanz.



| Nikolauslauf Landsberg - ca. 9.7 km Lauf - 70 Hm - 01. Dezember 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> 42 | 2 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 52:17 |
| 44 | 5 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 53:47 |
| 48 Finisher | | | | | |

| Nikolauslauf Landsberg - 3.85 km Lauf - 01. Dezember 2013 | | | | | |
|---|---------|----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Gesamt</i> 6 | 1 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 17:00 |
| 15 Finisher | | | | | |



Katrin und Jürgen - Nikolauslauf Landsberg

07. Dezember 2013: Winterlaufserie München, Lauf 1

Anita, Edith und Rainer starteten beim Nikolauslauf im Olympiapark. Dieser Lauf ist der erste Bewerb der Winterlaufserie München 2013/2014. Alle 3 Läufer aus unserer Abteilung konnten Podestplätze in den Altersklassen belegen.



Rainer - Nikolauslauf München

| Winterlaufserie München, Lauf 1 - 10 km Lauf - 07. Dezember 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 136 | 1 | Anita Caspari | 1947 | W65 | 52:30 |
| 314 | 3 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 59:51 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 643 | 2 | Rainer Kotthaus | 1941 | M70 | 53:47 |
| 1277 Finisher (826 Männer / 451 Frauen) | | | | | |

07 / 08. Dezember 2013: 24h Schwimmen in Haar

| 24 Schwimmen in Haar - 07./08. Dezember 2013 | | | |
|--|------------|------|---------|
| Platz | Name | JG | Strecke |
| <i>Damen</i> | | | |
| 5 | Susi Henke | 1976 | 28 km |
| 111 Finisher (60 Männer / 51 Frauen) | | | |

08. Dezember 2013: Nikolauscross Pfaffenhofen

Christian startete auch heuer wieder beim Nikolauscross in Pfaffenhofen. Auf der 3400m Strecke belegte er den 3. Platz in der Gesamtwertung und gewann seine Altersklasse.

| Nikolaus-Crosslauf Pfaffenhofen - 3400m - 08. Dezember 2013 | | | | | |
|---|---------|------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 3 | 1 | Christian Herdin | 1968 | M45 | 15:50 |
| 19 Finisher (12 Männer / 7 Frauen) | | | | | |

22. Dezember 2013: Winterwaldlaufserie RC Pfeil Augsburg, Lauf 4

Katrin gewann, wie bereits beim 3. Lauf der RC Pfeil Winterlaufserie, auch im Lauf 4 ihre Altersklasse und setzte sich damit an die Spitze der Gesamtwertung in der W45. Anfang Februar findet dann der fünfte und letzte Lauf der Serie statt.

| RC Pfeil Winterwaldlaufserie Lauf 4 - 7.76 km Lauf - 22. Dezember 2013 | | | | | |
|--|---------|-----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> | | | | | |
| 9 | 1 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 40:36 |
| <i>Herren</i> | | | | | |
| 65 | 12 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 40:32 |
| 89 Finisher (71 Männer / 18 Frauen) | | | | | |

31. Dezember 2013: MRRC Silvesterlauf München

Zum Abschluss des Jahres erreichte Edith einen 3. Platz in der AK beim Münchner Silvesterlauf.

| MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2013 | | | | | |
|---|---------|--------------------|------|-------|-----------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 412 | 3 | Edith Kotthaus | 1944 | W65 | 59:06,5 |
| <i>Herren</i> 194 | 19 | Max Jörgens | 1993 | M20 | 42:40,4 |
| 651 | 78 | Tom Mühlmann | 1963 | M50 | 49:27,0 |
| 1073 | 8 | Rainer Kotthaus | 1941 | M70 | 54:43,4 |
| 1384 | 25 | Konstantin Dragoni | 1997 | MJU18 | 1:00:23,1 |
| 2327 Finisher (1585 Männer / 742 Frauen) | | | | | |

31. Dezember 2013: Silvesterlauf Egenhofen

Katrin, Frank, Jürgen und Peter ließen das Jahr ebenfalls sportlich ausklingen, wie bereits schon 2012 wieder beim Silvesterlauf in Egenhofen. Mit einem Böllerschuss und einer Salve aus der Konfettikanone wurde das Feld bei feuchtkalten -1°C auf die schöne, etwas hügelige Strecke geschickt.

Im Ziel waren wir alle mit unserer Leistung zufrieden, es sprangen sogar noch 2 AK Platzierungen für den Verein heraus - Katrin wurde 3. in der W45 auf der 10 km Distanz und Peter gewann die M50 auf der 5,1 km Strecke.

| Silvesterlauf Egenhofen – 10 km Lauf - 31. Dezember 2013 | | | | | |
|--|---------|---------------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Damen</i> 19 | 3 | Katrin Mattusch | 1967 | W45 | 49:19 |
| <i>Herren</i> 52 | 11 | Frank van der Zwaan | 1967 | M45 | 43:06 |
| 120 | 13 | Jürgen Lass | 1961 | M50 | 49:14 |
| 269 Finisher (200 Männer / 69 Frauen) | | | | | |

| Silvesterlauf Egenhofen – 5.1 km Lauf - 31. Dezember 2013 | | | | | |
|---|---------|----------------|------|-----|-------|
| Platz | PlatzAK | Name | JG | AK | Zeit |
| <i>Herren</i> 4 | 1 | Peter Mattusch | 1962 | M50 | 22:04 |
| 84 Finisher (41 Männer / 43 Frauen) | | | | | |



Silvesterlauf Egenhofen



Katrin, Frank - Silvesterlauf Egenhofen



Jürgen, Peter - Silvesterlauf Egenhofen