TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON





Archiv Januar-Juni 2014

04. Januar 2014: Olchinger Neujahrslauf

Nach dem Silvesterlauf liefen wir heute alle 3 "nur" die 5 km in Olching. Nach dem Wettkampf auf teils schlammigem und aufgeweichtem Untergrund waren wir zwar ziemlich verdreckt, mit unseren Zeiten jedoch durchaus zufrieden.

Neujahr	Neujahrslauf Olching - 5 km Lauf - 04. Januar 2014							
Platz Name JG Zeit								
Damen								
5	Katrin Mattusch	1967	24:15					
Herren								
7	Peter Mattusch	1962	21:16					
12	12 Jürgen Lass 1961 24:12							
49 Finis	49 Finisher (24 Männer / 16 Frauen / 9 Jugendliche)							







Jürgen, Katrin, Peter - Neujahrslauf Olching

05. Januar 2014: Winterlaufserie München, 2. Lauf

Winterlaufserie München, 2. Lauf - 15 km Lauf - 05. Januar 2014									
Platz	tz PlatzAK Name JG AK Ze								
Damen									
136	1	Edith Kotthaus	1944	W70	1:28:56				
Herren									
374	2	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:20:36				
664 Fini	sher (478	Männer / 186 Frauen)							





Edith, Rainer - Winterlaufserie München, Bilder © Martin Schmitz

06. Januar 2014: Aichacher Dreikönigslauf

Katrin und Jürgen liefen ihren 3. Wettkampf innerhalb von 7 Tagen und wurden dabei immer schneller. Jürgen konnte beim Aichacher Dreikönigslauf seine Zeit aus dem Vorjahr um über eine Minute verbessern, Katrin gleich um 2 Minuten - damit gewann sie die zusammengelegte AK W40/45.

30. Aichacher Dreikönigslauf - 8.2 km Lauf - 80 Hm - 06. Januar 2014							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
Damen 16 Herren	1	Katrin Mattusch	1967	W40/45	43:17		
139 28 Jürgen Lass 1961 M50/55 42:54							
235 Finish	235 Finisher (165 Männer / 63 Frauen / 7 Jugendliche)						

11. Januar 2014: Wehringer Waldlauf

Katrin, Marietta, Jürgen und Peter starteten beim Wehringer Waldlauf in der Nähe von Bobingen. Die Strecke hatte es in sich, auf ca. 6,7 km waren etwa 125 Höhenmeter zu bewältigen. Konkret hieß das: Immer zu Beginn der 5 Runden durch den Wehringer Wald galt es, einen recht anständigen Berg zu erklimmen. Der Kurs war zudem teilweise sehr schlammig und es regnete, was von uns aber niemanden störte. Während Katrin, Jürgen und Peter durch einige Läufe in den letzten Wochen praktisch schon mitten in der Winterlaufsaison stehen, war es für Marietta seit dem Herbst der erste Wettkampf. Das hielt sie jedoch nicht davon ab, mit einer sehr guten Zeit den 3. Platz in der AK zu belegen. Generell muss man sagen, dass die "höheren" Altersklassen sowohl bei den Frauen, als auch bei den Männern sehr stark besetzt waren. Katrin kam z.B. mit einer sehr ordentlichen Leistung "nur" auf Rang 4 in der W45. Jürgen und Peter hatten in der M50 keine Chance, obwohl auch sie mit ihren Zeiten sehr zufrieden waren.

Hinterher waren wir uns einig: es war ein schöner, anspruchsvoller Wettkampf mit einer sehr netten Atmosphäre, den wir nur weiterempfehlen können.

22. Wehringer Waldlauf - ca. 6.7 km Lauf - ca. 125 Hm - 11. Januar 2014								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen 6	3	Marietta Schuster	1961	W50	31:28			
13	4	Katrin Mattusch	1967	W45	34:01			
Herren	_	Traini Mattason	1007	VV-10	04.01			
40	6	Peter Mattusch	1962	M50	29:39			
51	7	Jürgen Lass	1961	M50	33:56			

79 Finisher (55 Männer / 17 Frauen / 7 Jugendliche)







Jürgen, Katrin, Peter - Wehringer Waldlauf







Marietta, Katrin, Jürgen, Peter - Wehringer Waldlauf, Bild links +rechts © LG Wehringen

26. Januar 2014: Münchner Stadion-Coss in Moosach

Bei nicht sehr angenehmen äußeren Bedingungen (max. 1°C, teils heftiger Wind und leichter Schneefall) waren einige Sportler der Triathlonabteilung beim 7. Münchner Stadion-Cross in Moosach am Start. Rieke lief für ihren Heimatverein, die LG Telis Finanz Regensburg im Frauen Hauptlauf auf der 5000m Strecke. Marietta, Katrin, Jürgen, Christian und Peter starteten im Hobylauf über die gleiche Distanz. Offiziell ist die Strecke zwar mit 5000m angegeben, tatsächlich aber wohl kürzer. Da in diesem Jahr kaum Schnee auf dem Gelände lag, war der Kurs, wie die GPS Aufzeichnungen zeigten, auch geringfügig anders gesteckt.

Die Bodenverhältnisse waren teilweise ziemlich schwer, die Anstiege und Downhill Passagen total schlammig, stellenweise gab es Schneematsch und die Wiesen waren aufgeweicht. Dies alles machte den Wettkampf zu einer kraftraubenden Angelegenheit, jedoch mit einem hohen Spaßfaktor - wenn man so etwas mag.

Christian war heute superschnell, was mit einem 7. Platz in der Männergesamtwertung belohnt wurde. Marietta lief ebenfalls eine sehr gute Zeit, sie wurde damit Fünfte in der Frauenwertung.

Für Katrin und Jürgen war es mehr ein Trainingslauf, sie haben am nächsten Sonntag den letzten Lauf der RC Pfeil Waldlaufserie zu bestreiten, in welchem es für Katrin noch um eine sehr gute Platzierung geht. Peter war nicht so 100%tig zufrieden, aber mehr war nicht drin und Spaß hat es trotzdem gemacht.

Münchr	Münchner Stadion-Cross - ca. 4.7 km Lauf - 26. Januar 2014							
Platz	Name	JG	Zeit					
Damen								
5	Marietta Schuster	1961	22:20,7					
6	Katrin Mattusch	1967	25:39,7					
Herren								
7	Christian Herdin	1968	19:12,2					
20	Peter Mattusch	1962	21:17,7					
28	Jürgen Lass	1961	25:36,5					
44 Finis	44 Finisher (32 Männer / 12 Frauen)							







Rieke (Bild © Sabine Münch)



Peter, Katrin, Christian

26. Januar 2014: Internationaler Marathon Marrakesch, Marokko

Martina startete beim Internationalen Marathon in Marrakesch auf der Halbmarathondistanz. Von der Strecke, welche um die Stadtmauer der Medina und durch Oliven-und Palmenhaine führte, war sie sehr begeistert. Im großen Frauenfeld konnte sich Martina weit vorn platzieren.

Halbmarathon Marrakesch - 21.1 km Lauf - 26. Januar 2014						
Platz		JG	Zeit			
Damen						
114	Martina Thomas	1966	1:58:31			
4231 Fir	nisher (3581 Männer / 650 Frauen)					





Martina - Halbmarathon Marrakesch

04. Februar 2014 Sportlerehrung Starnberg

Am 4. Februar wurden 44 Sportler aus dem Landkreis Starnberg für hervorragende sportliche Leistungen ausgezeichnet. Landrat Karl Roth bedankte sich bei ihnen für ihr sportliches Engagement und sagte: "Ich bin stolz darauf, so viele Topsportler und Sportbegeisterte in unserem Landkreis zu haben. Sie sind Botschafter unseres Landkreises und tragen den Namen Starnberg weit hinaus".

Geehrt wurden Teilnehmer an Welt- und Europameisterschaften, Deutschen Meisterschaften sowie Sportler mit sonstigen herausragenden Leistungen.

Rieke Mayer-Tancic war zum dritten Mal in Folge zur Sportlerehrung eingeladen. Im großen Sitzungssaal des Landratsamtes Starnberg begrüßte Landrat Karl Roth die Kraillingerin als "Stammgast" der Veranstaltung. Rieke erhielt die Auszeichnung in diesem Jahr für den dreifachen Titelgewinn mit der deutschen Mannschaft bei den Senioren Europameisterschaften in Tschechien im Halbmarathon, über 10 km und in der Cross-Staffel. Außerdem wurde sie für ihre Bronzemedaillen bei der Senioren EM im Halbmarathon und auf der 10 km Strecke sowie für Platz 4 in der Frauengesamtwertung beim Internationalen Antalya Halbmarathon und ihre Erfolge bei mehreren Bergläufen geehrt.

Gerhard Krauss, der im vergangenen Jahr seinen 85. Geburtstag feierte, wurde für sein sportliches Lebenswerk ausgezeichent. Gerhard holte in seiner Karriere Siege bei Deutschen Senioren Meisterschaften sowie Europameistertitel bei Seniorenmeisterschaften im Duathlon und Triathlon und wurde Senioren Weltmeister im Skilanglauf. Im Alter von 70 Jahren finishte er als Dritter in seiner Altersklasse den Ironman auf Hawaii.



02. Februar 2014: RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 5

Bei sehr unangenehmen Witterungsbedingungen (max. 1°C, sehr feucht) starteten wir beim fünften und letzten Lauf der Winterwaldlaufserie des RC Pfeil Augsburg im Gögginger Wäldchen.

Katrin und Jürgen hatten bereits 3 Läufe der Serie absolviert und mussten nun noch einen vierten Lauf bestreiten, um in die Gesamtwertung zu kommen. Für Katrin ging es um den Seriengesamtsieg in der W45, welchen sie sich in einem kontrollierten Rennen (inzwischen kannte sie ja ihre unmittelbaren Kontrahentinnen) auch souverän sicherte. Am Ende wurde sie sogar Fünfte in der Frauengesamtwertung der Winterwaldlaufserie, wirklich eine sehr gute Leistung!

Jürgen kämpfte sich ebenfalls erfolgreich durch, aber die M50 war die Altersklasse mit den meisten Teilnehmern und das Niveau bei den Schwaben ist hoch, so kam er in der Gesamtwertung auf Rang 7 in der AK und wurde dafür mit einem schönen Laufshirt als Preis belohnt.

Für Peter war es der erste und einzige Lauf in der Serie. Er wollte sich die Sache mal für die nächste Saison anschauen, dabei sprang sogar Platz 3 in der AK heraus, was ihn dann doch mit seiner Zeit versöhnte, mit welcher er nicht so zufrieden war.

RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 5 - 7.5 km Lauf - 02. Februar 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen								
9	1	Katrin Mattusch	1967	W45	39:20			
Herren								
46	3	Peter Mattusch	1962	M50	33:47			
65	11	Jürgen Lass	1961	M50	39:11			
84 Finishe	84 Finisher (69 Männer / 15 Frauen)							







Jürgen, Katrin - RC Pfeil Winterwaldlaufserie



Jürgen, Katrin, Peter - RC Pfeil Winterwaldlaufserie

09. Februar 2014: Oberbayerische Crosslauf-Meisterschaft

Auf anspruchsvoller und meisterschaftswürdiger Strecke in Bad Aibling erkämpfte sich Marietta in einer sehr guten Zeit den 3. Platz bei der Oberbayerischen Crosslaufmeisterschaft in der W50.

Es ging über buckelige Wiesen, die eher Ackerflächen waren und das Laufen zu einer kräftezehrenden Angelegenheit machten. Als Schikanen mussten kleine Hügel überwunden werden, auch hier war der Untergrund sehr schwer. Der Rest des Kurses bestand aus Schotterwegen mit tiefen Gruben, ebenfalls nicht so leicht zu laufen.

Oberbayerische Crosslauf-Meisterschaft - 5900m Crosslauf - 09. Februar 2014								
Platz OBB M. Platz PlatzAK Name JG AK								
16 19 3 Marietta Schuster 1961 W50 25:47								
19 Finisherinne	19 Finisherinnen (Meisterschaft), 23 Finisherinnen (Gesamt)							





Marietta - Oberbayerische Crosslauf-Meisterschaft in Bad Aibling

15. Februar 2014: Puchheimer Crosslauf

Nach dem Witterungsumschwung praktisch über Nacht, die Temperatur war bis Mittag auf 17°C gestiegen (in der Sonne sogar über 20°C), fühlten wir uns alle nicht unbedingt topfit, wollten aber trotzdem beim schönen und super organisierten Puchheimer Crosslauf starten.

Die Strecke war in gutem Zustand, die Wiesen nicht mehr so feucht und so ließ es sich eigentlich gut laufen, die wetterbedingten Probleme machten den Wettkampf dann aber doch zu einer rechten Quälerei. Katrin, Jürgen und Peter waren froh, dass sie sich für die Kurzstrecke entschieden hatten, während Gabi die doppelte Distanz zu bewältigen hatte. In den Altersklassen konnten wir uns alle platzieren, leider sind jedoch bei den Crossläufen gerade die höheren AK's oft nur spärlich besetzt. Eigentlich unverständlich, sind doch solche Wettkämpfe ideal, um sich Kraft und Tempo für das Frühjahr zu holen.

Puchheimer Crosslauf - 3040m Crosslauf - 15. Februar 2014								
Platz	PlatzAK	AK	Zeit					
Gesamt								
15	2	Peter Mattusch	1962	M50	14:30			
17	3	Jürgen Lass	1961	M50	16:20			
18	2	Katrin Mattusch	1967	W45	16:25			
23 Finishe	23 Finisher							



Peter, Katrin, Jürgen - Puchheimer Crosslauf

Puchheir	Puchheimer Crosslauf - 6080m Crosslauf - 15. Februar 2014							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Gesamt 38	1	Gabi Heigl	1958	W55	34:02			
43 Finishe	43 Finisher							





Gabi - Puchheimer Crosslauf

16. Februar 2014: Winterlaufserie München, 3. Lauf

Anita und Edith starteten beim 3. Lauf der Münchner Winterlaufserie über 20 km im Olympiapark. Anita gewann in einer sehr guten Zeit ihre Altersklasse. Edith konnte ebenfalls ihre AK gewinnen und sicherte sich damit auch den Sieg in der Gesamtwertung der Serie in der W70.

Leider konnte Rainer wegen einer Erkältung das Geschehen nur als Zuschauer verfolgen. Rieke gewann, für die LG Telis Finanz Regensburg startend, ebenfalls die Seriengesamtwertung in ihrer AK.

Winterlaufserie München, 3. Lauf - 20 km Lauf - 16. Februar 2014							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit		
Damen							
73	1	Anita Caspari Edith Kotthaus	1947	W65	1:46:33		
152	W70	2:19:00					
596 Fini	sher (439	Männer / 157 Frauen)					

Winterla	Winterlaufserie München 2013/2014 Gesamtwertung									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit		
80	1	Edith Kotthaus	1944	W70	59:51	1:28:56	2:19:00	4:47:47		
337 Fini	337 Finisher (251 Männer / 86 Frauen)									





Edith, Anita - Winterlaufserie München





Rieke, Edith - Winterlaufserie München

16. Februar 2014: Lechlauf Kaufering

Wie schon 2013 wurde Katrin Dritte in der Frauengesamtwertung bei der Kreismeisterschaft im Wintercross des Landkreises Landsberg a. Lech. In diesem Jahr gewann sie auch noch den Kreismeistertitel in der W45.

Beim Lechlauf handelt es sich zwar nicht um einen Crosslauf, gelaufen wird auf Kieswegen am Lech entlang, aber das war Katrin egal. Einen Tag nach dem Cross in Puchheim, welchen sie zum "Warmlaufen" nutzte, konnte sie sich erneut über eine sehr gute Leistung und Platzierung freuen.

Lechlauf Ka	Lechlauf Kaufering (Landkreismeisterschaft im Wintercross) - 10 km Lauf - 16. Februar 2014									
Platz Kreis Damen	Platz Ges. Damen	PlatzAK Kreis	PlatzAK Ges.	Name	JG	AK	Zeit			
3	4	1	2	Katrin Mattusch	1967	W45	49:21			
Kreis: 41 Fin	Kreis: 41 Finisher (34 Männer / 7 Frauen), Gesamt: 70 Finisher (61 Männer / 9 Frauen)									

01. März 2014: Indersdorfer Crosslauf

Als einzige Starterin aus unserer Abteilung nahm Marietta an den Bayerischen Meisterschaften im Crosslauf, welche wie schon im Vorjahr in Markt Indersdorf ausgetragen wurden, teil.

Das Feld war in allen Altersklassen stark besetzt. Marietta lief auf dem mit einigen Höhenmetern gespickten Kurs eine sehr gute Zeit und war damit ca. eine halbe Minute schneller als im letzten Jahr.

Zweiter in der Gesamtwertung bei den Männern wurde übrigens Stefan Paternoster, für die LG Passau startend.

Indersdorfer Crosslauf - 5250m Crosslauf - Wertung BM - 01. März 2014									
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
Damen W35-W70 41	11	Marietta Schuster	1961	W50	25:48				
57 Finisher (Frauen	57 Finisher (Frauen W35-W70)								







Marietta - Indersdorfer Crosslauf

02. März 2014: Internationaler Ganghoferlauf

Nach guter Vorbereitung, großteils in der Leutasch, gingen Susanne und ich mit einem guten Gefühl an den Start. Das Wetter war bedeckt und die Temperatur um den Gefrierpunkt. Der Schnee war deshalb auch relativ schnell. Schneemangel in der Unterleutasch hatte die Organisatoren aber dazu gezwungen, den Bewerb über 2 Runden in der Oberleutasch abzuhalten.

Mein Ziel, unter 2 Stunden zu finishen, konnte ich nach der ersten Runde schon abhaken. Die Renneinteilung hat gepasst und nach 1:55:19 war ich zufrieden und erschöpft im Ziel. Meine bessere Hälfte kann ebenfalls planmässig nach 2:17:04 ins Ziel.

Helmut Grammer

Int. Gangl	Int. Ganghoferlauf, Österreich - 35 km Skating - 02. März 2014									
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
Damen 39 Herren	7	Susanne Grammer	1960	W50	2:17:04					
278	33	Helmut Grammer	1960	M50	1:55:19					
453 Finish	er (403 M	änner / 50 Frauen)								

22. März 2014: Ottobeurer Halbmarathon

Nach einigen kürzeren Läufen mit Crosscharakter wurde es mit dem allmählich einsetzenden Frühling Zeit für einen längeren Wettkampf. Da wir die Halbmarathondistanz mögen, ich würde sogar sagen, es ist meine Lieblingsdistanz, fiel unsere Wahl auf den Halbmarathon Ottobeuren, im schönen Unterallgäu. Genau das richtige für einen netten Samstagnachmittag bei Wind und Nieselregen.

Das Besondere an diesem Lauf ist, dass er nicht von einem Verein organisiert wird, sondern von Schülern im Rahmen eines Schulprojektes. Von aufmunternden mit Kreide auf den Asphalt geschriebenen Anfeuerungs-Kommentaren bis zum kostenlosen Kuchenbuffet im Ziel war Einiges geboten

Wie im Allgäu nicht anders zu erwarten, handelt es sich nicht um einen einfachen Straßenlauf, sondern um eine "abwechslungsreiche" Strecke, die zweimal zu durchlaufen ist. Nach dem Start im Stadion erklimmt man eine Straßenbrücke, danach geht es bis km 5 nur leicht wellig auf einem Radweg entlang, die nächsten 4 km im Wald haben es in sich und warten mit 3 Anstiegen, einem Trailstück und lockerem Kies auf, bevor es wieder zurück zum Stadion geht. Am Samstag kam erschwerend ein stürmischer kalter Wind dazu.

Wir wollten den Lauf als Trainingslauf für den Ende April auf Sizilien geplanten Halbmarathon nutzen, wussten zwar, dass die Formkurve allmählich nach oben zeigt, hatten aber keine rechte Vorstellung, was geht. Nach dem ersten km meinte Jürgen noch, wir sind zu schnell - dann zog er an und ich versuchte dranzubleiben. Als wir bei km 5 immer noch nicht langsamer waren, wurde mir langsam etwas bange, wenn ich an die zweite Runde dachte. Die nun folgenden Anstiege bremsten zwar etwas, aber hier zahlte es sich aus, dass unsere sonntägliche 20 km Trainingsstrecke ein paar Höhenmeter aufweist, am Berg überholten wir fleißig. Und schon waren wir wieder im Stadion, ich entledigte mich trotz des Windes meiner Weste, war mir doch inzwischen ordentlich warm geworden, es ging auf die 2. Runde. Nun versuchten wir auf dem einfacheren ersten Teil der Strecke das Tempo hoch zu halten, auch wenn die spätere Rennanalyse ergab, dass wir hier im Vergleich zur ersten Runde etwas verloren hatten. Das machten wir aber auf der schwierigeren 2. Hälfte der Runde wieder gut, so dass am Ende die 2. Runde sogar etwas schneller als die 1. war. Hier war am Ende hilfreich, dass ich noch eine Frau in der Ferne sah, die ich unbedingt einholen "musste", was am letzten leichten Bergauf-Stück kurz vor dem Stadion auch gelang. Am Ende waren wir überrascht und zufrieden mit unserer schnellen Zeit - auf flacher Strecke wäre das heute für mich eine gute neue Bestzeit geworden ..

Insgesamt kamen 136 Läufer ins Ziel. Wie immer im Allgäu war es ein Lauf auf hohem Niveau - ich war zwar heute schnell unterwegs, aber für eine Platzierung in der Alterskasse hätte ich Flachland-Bestzeit laufen müssen ... *Katrin Mattusch*

Ottobeure	Ottobeurer Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 22. März 2014									
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
Damen 18 Herren	6	Katrin Mattusch	1967	W45	1:52:18					
85	17	Jürgen Lass	1961	M50	1:52:17					
136 Finish	136 Finisher (102 Männer / 34 Frauen)									





Jürgen und Katrin - Ottobeurer Halbmarathon, Bild © TSV Ottobeuren

22. März 2014: Lighthouse Triathlon Fuerteventura

Im März waren Reimund und ich wieder auf Fuerteventura in Urlaub und ich wollte natürlich die Gelegenheit zu einem ersten Formtest nutzen. Also habe ich am Lighthouse Triathlon - einer heftigen Kurzdistanz teilgenommen.

Der für eine Kurzdistanz doch hohe Anspruch wird erst bei genauerem Hinsehen deutlich:

Um 8:00 Uhr morgens der Start mit 1,5 km Schwimmen im offenen Meer, 17° Grad kalt - also Neopren, mittlerer Wellengang, bißchen Kraulen, überwiegend Bruststil - wie üblich, etwas überrascht war ich dann aber doch dass ich erst als letzte des Frauenfeldes aus dem Wasser kam (später wurde mir klar dass aufgrund des nicht ganz einfachen weiteren Kurses wohl eher "bessere" Teilnehmer am Start waren!).

Dann - wie schon vom letzten Jahr bekannt - 600m Dauerlauf mit ca. 50 Hm zur Wechselzone. Und auf dem Rennrad dann die gleiche Strecke wie ebenfalls letztes Jahr beim Spring Triathlon, also 40 km mit etwa 550 Hm. Aber diesmal sehr starker Wind - fast schon Sturm - mit extremen, seitlichen Böen; da kam das große Kettenblatt vorne kaum zum Einsatz!

Und als "krönender" Abschluss dann der Lauf zum Leuchtturm und zurück, welcher der Veranstaltung ihren Namen gibt: 5 km leicht bergauf mit (natürlich!) starkem Gegenwind, der teilweise ein Laufen kaum erlaubte und der folgende Kilometer in steilen Serpentinen zum Leuchtturm hinauf - insgesamt fast 350 Hm! Zurück bergab zum Ziel lief es dann im wahrsten Sinne des Wortes leichter!



Trotz aller Anstrengung hat mir die Veranstaltung gut gefallen, südländisch locker aber trotzdem gut organisiert und sehr interessante Landschaft!

Mit Platz 101 in der Gesamtwertung und Rang 17 bei den Frauen war ich mit dem Ergebnis in Anbetracht meines Trainingsrückstandes durchaus zufrieden – erst das dritte Mal auf einem Rad für dieses Jahr und läuferisch auch noch nicht da wo ich gerne wäre.

Gabi Heigl

Lightho	Lighthouse Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 22. März 2014										
Platz Damen			JG	AK	Schw.	Rad (incl. W1+W2)	Lauf	Ges.Zeit			
17	1	Gabi Heigl	1958	W55	30:11	1:51:41	1:18:26	3:40:17			
104 Fini	sher (85 M	länner / 19 Frauen)									





Gabi - Lighthouse Triathlon Fuerteventura





Gabi - Lighthouse Triathlon Fuerteventura

29. März 2014: Trail Run Dießen

Der erste Trailrun in Dießen glänzte am Samstag, den 29.03. mit einer gelungenen Premiere. Angeboten war neben Kinder- und Schülerläufen eine Trailrunstrecke über ca. 5, 10 oder 15 km. Hierbei war eine 5,2 km lange Runde mit insgesamt ca. 80 Höhenmetern je nach Länge der Gesamtdistanz 1-3 mal zu absolvieren. Trotz ausführlicher einführender Worte der Moderatoren vor dem Start zeigt sich die Schwierigkeit der Strecke erst, wenn man selber unterwegs ist. Dann erst wird klar, wie lang sich der Anstieg zur Kuppe dahinzieht, bevor man oben auf dem Höhenweg am Ammersee angekommen ist. Die Läufer wurden allerdings bei dem Traumwetter für die Strapazen mit einem beeindruckenden Blick auf den Ammersee, Kloster Andechs und die schneebedeckten Berge belohnt. Dann galt es aber auch schon wieder, sich auf das schnelle Bergablaufen über die unebenen Wege zu konzentrieren und noch einige echte Trailpassagen über Wurzeln, Wiesen und Brücken zu bewältigen.

Die drei Starter des TV Planegg Krailling hatten absichtlich auf allen drei Distanzen gemeldet, weil hierdurch eine Teamwertung zustande kam. Alle drei erreichten als Sieger der jeweiligen Altersklasse das Ziel: Peter Mattusch gewann die M50 über 5 km in 24:11 min, Anita Caspari sicherte sich den Sieg in der W 65 über 10 km in 59:36 min und Ulrike Mayer-Tancic nahm die lange Strecke über 15 km unter die Füße und siegte in der W45 in 1:11,31 h.

Mit diesem Ergebnis wurde sie zugleich Gesamtdritte über die Langstrecke hinter Nadine Hailer (W35 vom TV Moosbach in 1:10,04 h und Kerstin Erdmann, W30, Asics Frontrunner in 1:10,42 h).

Auch mit der Teamwertung konnten die Starter des TV Planegg Krailling mehr als zufrieden sein, sicherten sie sich doch insgesamt den 6. und in der Mixed-Wertung sogar den zweiten Platz.

Rieke Mayer-Tancic

Trail Run	Trail Run Dießen - 5.2 km - 80 Hm - 29.03. 2014					Trail Run Dießen - 10.4 km - 160 Hm - 29.03. 2014					
Platz	Platz	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Platz	Name	JG	AK	Zeit
Herren	AK					Damen	AK				
15	1	Peter Mattusch	1962	M50	24:11	1 1 1 Anita Caspari 1947 W65 59:3					59:36
73 Finish	73 Finisher (31 Männer / 42 Frauen)				75 Finisher (56 Männer / 19 Frauen)						

Trail Run	Trail Run Dießen - 15.6 km - 240 Hm - 29. März 2014								
	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
Damen 3	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	1:11:31				
54 Finishe	54 Finisher (41 Männer / 13 Frauen)								







Anita, Rieke, Peter - Trail Run Dießen







Anita, Rieke - Trail Run Dießen

30. März 2014: Frühjahrs-Halbmarathon Gröbenzell

Habe gestern mit dem HM in Gröbenzell den hustenbedingt ausgefallenen 20km Lauf der Münchner WLS nachgeholt und dabei meine bescheidenen Ziele (< 2 Std, < 2x Siegerzeit der gleichzeitig in Kopenhagen ausgetragenen HM Weltmeisterschaft) knapp verfehlt. Raus kam bei besten Laufbedingungen: 2:00:21 Std. (1. [von zweien] AK M70). Tja, dies lästige Alter.

Edith war halbwegs zufrieden mit 1:28:12 Std über 14 km und dem 6. Platz der (wenigen!) Frauen, die am Start waren. Trost haben wir mit Kindern und Enkeln beim Weißbier (nicht für die Enkel) auf der Sonnenterrasse der Vereinsgaststätte Wildmoos des Gröbenzeller Sportgeländes gefunden. Rainer Kotthaus

Frühjah	Frühjahrs-HM Gröbenzell - 21.1 km - 30. März 2014					Frühjahrs-HM Gröbenzell - 14 km - 30. März 2014			
Platz Herren	Platz AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz Damen	Name	JG	Zeit
43	1	Rainer Kotthaus	1941	M70	2:00:21		Edith Kotthaus	1944	1:28:12
63 Finis	63 Finisher (51 Männer / 12 Frauen)						ner (17 Männer / 6 Frauen))	

30. März 2014: Berliner Halbmarathon

Susanne hat zu Weihnachten vom Töchterchen einen Startplatz für den HM in Berlin geschenkt bekommen. Christine hat es leider krankheitsbedingt nicht nach Berlin geschafft. So ging es mit der Laufgruppe von Christine bei herrlichem Wetter und sommerlicher Temperatur auf die Strecke. Über 30.000 andere Läufer hatten an diesem Tag dieselbe Idee. War es der Windschatten der vielen Mitläufer oder ganz einfach das jungendliche Alter? Jedenfalls stellte Susanne mit 1:46:11 einen neuen persönlichen Rekord auf. Auf der Messe hat sie bei einem Preisausschreiben bei Adidas als Zielzeit 1:46:12 geschätzt. Mit etwas Glück gibt es als Belohnung noch ein neues Outfit von Kopf bis Fuß. Helmut Grammer

Berliner H	Berliner Halbmarathon - 21.1 km Lauf - 30. März 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
Damen 457	35	Susanne Grammer	1960	W50	1:46:11				
22151 Fin	isher (143	20 Männer / 7831 Frauen)							

05. April 2014: Forstenrieder Volkslauf

Forstenri	Forstenrieder Volkslauf - 10 km Lauf - 05. April 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
Gesamt									
86	12	Stefan Werkmeister	1966	M45	44:00				
463	26	Ingeborg Kropp-Arend	1965	W45	1:00:14				
620 Finish	er								

Forstenri	Forstenrieder Volkslauf - 21.1 km Lauf - 05. April 2014									
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
Gesamt										
33	4	Max Jörgens	1993	M20	1:27:51					
166	17	Marcel Uhlmann	1976	M35	1:43:11					
281	12	Thomas Kaltner	1958	M55	1:51:37					
487 Finish	er									

06. April 2014: Rothschwaiger Volkslauf in FFB

Katrin und Jürgen wollten vor ihrem in den Osterferien geplanten Halbmarathon auf Sizilien noch einen Wettkampf von ca. 15 km laufen, Peter nach längerer Zeit (Silvester 2012) mal wieder einen 10 km Lauf in Angriff nehmen. Da bot sich der Rothschwaiger Volkslauf in FFB an, bei welchem Strecken von 6, 10 und 16 km auf dem Programm standen. Interessanterweise konnte man auch als Team antreten und die verschiedenen Distanzen so kombinieren, dass man gemeinsam mit 42 km in etwa die Marathonstrecke bewältigt.

Dies passte für uns perfekt: Katrin und Jürgen meldeten für die 16 km Strecke und Peter für die 10 km. Das Wetter war für die allergiegeplagten unter uns ebenfalls sehr gut, nach Regen in der Nacht waren die Pollen und der Saharastaub weggespült, die Luft schön feucht und die Temperatur mit 14°C ideal für einen Wettkampf.

Die Laufstrecke war dann zwar schön (meist im Wald), der Untergrund bestand aber überwiegend aus recht grobem Schotter und war schon schwer zu laufen, außerdem ging es gefühlt oft bergan (die Datenauswertung ergab dann auch 45 Hm für die 10 km und noch mehr für die 16 km).

Katrin und Jürgen liefen ein sehr gutes Rennen und waren mit ihren Zeiten wirklich zufrieden, Katrin konnte zudem ihre AK gewinnen. Peter konnte sein Zeitziel (unter 45 min) nicht erreichen, aber mehr ging halt nicht und was soll man sich da grämen.

Unsere Leistung als Team war durchaus ordentlich, von 18 Mannschaften (3er, 4er, 5er und 7er Teams) konnten wir immerhin Platz 8 belegen.

Bei herrlichem Sonnenschein ließen wir den Tag im Biergarten im Kloster Fürstenfeld ausklingen. Peter Mattusch

Rothschwaiger Volkslauf in FFB - 10 km Lauf - 06. April 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Herren 22	3	Peter Mattusch	1962	M50	46:18			
	104 Finisher (74 Männer / 30 Frauen)							

Rothschwaiger Volkslauf in FFB - 16 km Lauf - 06. April 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen 4 Herren	1	Katrin Mattusch	1967	W45	1:22:24			
22								
45 Finishe	45 Finisher (37 Männer / 8 Frauen)							





Jürgen und Katrin - Rothschwaiger Volkslauf in FFB, Bild links © TuS FFB

309

06. April 2014: DM Halbmarathon in Freiburg

Rieke belegte bei der Deutschen Meisterschaft im Halbmarathon in der sehr guten Zeit von 1:29:39 den 8. Platz in der Altersklasse W45.

DM im Halbmarathon in Freiburg - 21.1 km Lauf - 06. April 2014									
	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
76*	Damen 8* Rieke Mayer-Tancic 1965 W45 1:29:39								
711* Finis	her (472 N	länner / 239 Frauen) * Wertu	ıng Deut	sche Meis	terschaft				

12. April 2014: Schaftlacher Waldlauf

Der erste Lauf der diesjährigen Oberland Challenge wurde in Schaftlach ausgetragen. Die 5000m Strecke mit Cross-Charakter (Schlamm, Wurzeln) und einigen Anstiegen hatte es in sich. Marietta zeigte eine gute Leistung und erlief sich Platz 2 in der AK, hinter Heidi Danner, der Challenge-Gesamtsiegerin von 2013.

Schaftlacher Waldlauf - 5000m Lauf - 12. April 2014									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
22	2	2 Marietta Schuster 1961 W50 23:43							
154 Finish	er (101 M	änner / 53 Frauen)							



Marietta - Schaftlacher Waldlauf

26. April 2014: Ostercup Rennen RC77 Altenstadt

Ostercup - 18.9 km Rad Einzelzeitfahren - 26. April 2014							
Platz Damen JG Zeit							
4	4 Susanne Jungblut 1960 32:52,1						
58 Finishe	er (50 Männer / 8 Frauen)						

26. April 2014: Andechs Trail - auf den heiligen Berg

In diesem Jahr brachte unsere Abteilung zwar nur 4 Sportler in Andechs an den Start (Verletzungen, Krankheiten und die Terminüberschneidung mit dem Hilpoltsteiner Duathlon verhinderten leider ein größeres Kontingent), aber alle 4 zeigten bei guten Witterungs- und Streckenverhältnissen hervorragende Leistungen und konnten sich super platzieren.

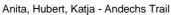
Marietta wurde auf der 8,4 km Distanz 6. in der Frauengesamtwertung und 2. in der AK. Anita startete heuer ebenfalls auf der 8,4 km Strecke und konnte überlegen ihre AK gewinnen. Hubert lief ebenfalls eine gute Zeit und kam auf Platz 7 in der AK.

Katja lief in diesem Jahr erstmals die 15 km Langstrecke und war auch hier weit vorn mit dabei, Platz 4 in der Frauengesamtwertung sowie in der AK sind ein tolles Ergebnis.

Andechs Trail - 8.35 km Trail Run - 105 Hm - 26. April 2014								
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
6	2	Marietta Schuster	1961	WAK2	42:59			
18 Herren	1	Anita Caspari	1947	WAK3	49:50			
31 7 Hubert Jungblut 1954 MAK2 44:56								
122 Fini	sher (73 M	länner / 49 Frauen)						

Andechs Trail - 15 km Trail Run - 285 Hm - 26. April 2014									
	PlatzAK Name JG AK Zeit								
Damen 4									
222 Fini	sher (177	Männer / 45 Frauen)							







Marietta, Hubert, Anita - Andechs Trail

27. April 2014: Duathlon Hilpoltstein

Marina Hartmann, Nachwuchsathletin des TV Planegg-Krailling, konnte am Sonntag beim Duathlon in Hilpoltstein überraschend den Bayerischen Meistertitel in der weiblichen Jugend A gewinnen. Für die 3 km Laufen, 20 km Rad und 1,5 km Laufen benötigte sie 47:47 min und war damit fast 1 Minute schneller als die zweitplatzierte Christine Schäll vom Ausrichter TV 1879 Hilpoltstein. Damit bestätigte Marina auch die guten Trainingsleistungen der letzten Wochen.

Jan Heller, Abteilungsleiter Triathlon beim TV Planegg-Krailling, konnte nach fast 2 Jahren verletzungsbedingter Wettkampfpause in seiner Altersklasse nach 8,2 km Laufen, 30 km Rad und 3,4 km Laufen einen guten 2. Platz erkämpfen und war rundum zufrieden.

Aber auch die anderen Teilnehmer des TV Planegg-Krailling zeigten bei den widrigen Bedingungen, Wind und Regen, gute Leistungen und erkämpften sich vordere Platzierungen in ihren Altersklassen: Susi Henke und Birgit Hartmann jeweils den 5. Platz, Robert Mayer den 7. Platz, Felix Siebler den 10. Platz und Dominik Hartl den 11. Platz.

Da der Duathlon in Hilpoltstein bei den Erwachsenen auch heuer wieder zum Schwächler Cup zählt, können wir Susi und Dominik zum Vereinsmeistertitel im Duathlon gratulieren! Jan Heller



Duathlo	Duathlon Hilpoltstein - 8.2 km Lauf - 30 km Rad - 3.4 km Lauf - 27. April 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit			
Damen											
15	5	Susi Henke	1976	W35	41:50	1:03:35	18:22	2:03:47			
23	5	Birgit Hartmann	1960	W50	47:22	1:17:15	19:38	2:24:15			
Herren		_									
46	11	Dominik Hartl	1994	M20	33:23	55:45	13:28	1:42:36			
62	7	Robert Mayer	1968	M45	35:22	54:39	14:36	1:44:37			
105	2	Jan Heller	1951	M60	39:16	1:05:29	18:18	2:03:03			

146 Finisher (120 Männer / 26 Frauen)



Birgit, Felix, Jan, Marina, Dominik, Susi - Duathlon Hilpoltstein



Robert - Duathlon Hilpoltstein



Susi, Birgit - Duathlon Hilpoltstein



Dominik, Susi, Birgit, Jan - Duathlon Hilpoltstein



Duathlon Hilpoltstein: Als wir uns frühmorgens - gegen 6 Uhr - auf den Weg nach Hilpoltstein gemacht haben, hatte noch keiner eine Ahnung, was uns heute alles passiert.

Mit kleinen Umwegen kamen wir gegen halb 8 an und Felix und ich mussten auch schon sofort einchecken, da die Wechselzone aufgrund von Schülerwettbewerben schon um 8:30 Uhr geschlossen wurde. Nach der Wettkampfbesprechung - direkt im Anschluss - waren noch 2h Zeit um die richtige Klamottenwahl zu treffen, was wirklich nicht einfach war dank Regen, Wind und nicht mehr als 13 Grad.

Um 10:45 Uhr standen wir am Start mit Junioren und Jugend A. Der komplette Haufen ging ein sehr schnelles Tempo an, weshalb Felix und ich uns am Ende des Feldes wiederfanden. Aber schon nach den ersten 300m relativierte es sich und eine nach der anderen kam näher und wurde überholt. Die Strecke war gut zu laufen und ein Teil war ein sehr schöner Trail.

Aufgrund des Regens an der Brille war es dann etwas schwerer, auf das Rad zu kommen, aber als alles da war, wo es hin sollte, ging die Post ab. Rauf auf die Bundesstraße und rein in den Aerolenker. Auch das stetige Auf und Ab war kein Hindernis, dass ich einige überholt habe. Zwischendurch hab ich wirklich gedacht: "Das macht richtig Spaß". Sogar der Regen war egal.

Die 2. Runde Laufen begann mit kurzzeitigen Wadenkrämpfen, aber wegen der kurzen Strecke gab es nur eins: schnell weiterlaufen, egal was passiert. Zum Glück wurde die Wade nicht hart und schon bei der Wendemarke konnte ich sehen, dass die nächsten Mädls weit genug hinter mir waren. Trotzdem hab ich nochmal angezogen und bin schnellen Schrittes durchs Ziel gelaufen.

Alles in allem bin ich super zufrieden mit meiner Leistung, die ich dank der vielen tollen Anfeuerung vom restlichen Team abrufen konnte. Da ist der Meistertitel natürlich die Krönung...

Aber damit war der Tag noch nicht rum, Domi, Susi, Jan, Robert und Mama hatten ihre Distanz noch vor sich und hier ging es schließlich um die Vereinsmeistertitel!

Pünktlich zum Start fing es an, sehr stark zu winden, was schon beim Laufen den Erzählungen nach ziemlich unangenehm und beim Rad fahren nicht mehr lustig war. Mit einer Viertelstunde Vorsprung gingen Mama und Susi ins Rennen, in der nächsten Startgruppe waren Domi und Robert und Jan rollte das Feld von der 3. Startgruppe aus von hinten auf. Nach 8 km Laufen rauf und runter war Susi schon so im Tunnel, dass sie gleich vergessen hat, ihre Laufschuhe gegen die Radschuhe zu tauschen...

Auf der Radstrecke haben alle dem Wind getrotzt und sind heile wieder in der Wechselzone angekommen. Und schon ging es los mit den Krämpfen von jung bis älter und von schnell bis langsamer. Aber alle haben auf den abschließenden 3 km durchgehalten und kamen erhobenen Hauptes im Ziel an! Jan ist sogar auf den 2. Platz in seiner AK gelaufen! Herzlichen Glückwunsch Susi und Domi zum Vereinsmeister im Duathlon!

Insgesamt war es ein schöner Tag ganz im Zeichen des Duathlons, den ich so schnell nicht vergessen werde...! *Marina Hartmann*

Duathlon Hilpoltstein - 3 km Lauf - 20 km Rad - 1.5 km Lauf - 27.04. 2014								
	PlatzAK	Name	JG	AK	Ges.Zeit			
Jugend A W 1 Junioren M	1	Marina Hartmann	1997	Jugend A	47:47			
10 10 Felix Siebler 1997 Junioren 45:39								
Jua. A: 33 Fir	Jug. A: 33 Finisher (21 männl. / 12 weibl.). Jun.: 15 Finisher (10 männl. / 5 weibl.)							





Marina - Duathlon Hilpoltstein







Dominik, Jan - Duathlon Hilpoltstein







Birgit, Susi - Duathlon Hilpoltstein

27. April 2014: Halbmarathon Messina, Italien

Wie immer in unseren Urlaubsplanungen hatten wir geschaut, ob in der Zeit, die wir auf Sizilien verbringen wollten, nicht ein Lauf "mitzunehmen" sein würde. Wir wurden fündig: im Rahmen des Messina Marathons am 27. April gab es auch einen Halbmarathon - also legten wir die Reiseroute entsprechend. Ein Lauf in Italien fehlte bisher in unserer Sammlung. Eigentlich sollte es, nach guten Zeiten in Ottobeuren und Fürstenfeldbruck in der Vorbereitung, ein Versuch werden, meine Bestzeit endlich zu verbessern. Meine Idee, Jürgen als "Hasen" einzusetzen, erledigte sich 6 Tage vor dem Rennen, als sich Jürgen bei einem Trainingslauf in schöner, aber steiniger Landschaft am Meer, der Länge nach hinlegte und nicht nur Knie und Ellenbogen aufschlug, sondern sich vermutlich auch eine (oder mehrere) Rippen prellte. Immerhin stellte sich bei einem Versuch 3 Tage vor dem Lauf heraus, das Laufen für ihn prinzipiell möglich war, wenn auch mit leichten Schmerzen, aber eben nicht schnell.

Am Tag vorher kamen wir aus den kalten Bergen des Nebrodi Nationalparks hinunter ans wärmere Meer, wo Messina nur 3 km Seeweg von Calabrien entfernt liegt und holten die Startunterlagen ab, was in einem anderen Land immer ein Erlebnis ist: für sage und schreibe 10 € bekamen wir einen kleinen Rucksack mit einem T-Shirt, und von den Sponsoren je ein Päckchen Kaffee und Nudeln. Sehr nette Organisatoren erklärten uns die Strecke. Am Abend fanden sich in der nahe unserem Hotel gelegenen Pizzeria noch einige andere Läufer ein.

Der Morgen des Laufs begann mit einem kräftigen Regenschauer beim Frühstück, danach kam (leider) die Sonne heraus und es wurde leicht schwülwarm. In aller Ruhe begaben wir uns zum Start, der 300 m von unserem Hotel entfernt war. Mit Trillerpfeifen wurden die Läufer des Marathons, Halbmarathons und des 10,5 km Laufs rechtzeitig zur Aufstellung "getrieben". Endlich ging es los, Jürgen wollte möglichst nicht über der Schmerzgrenze laufen, ich wollte versuchen, was geht.

Die ersten 7 km liefen incl. eines Anstiegs über eine Brücke nach Plan, es war zwar warm, aber ein kühlender Wind tat gut. Auf dem Rückweg der Schleife am Hafen hatte ich an derselben Brücke das Gefühl, die Luft bleibt weg, auch noch nach der Brücke fühlten sich die Beine plötzlich recht schwer an. Bis km 10 sah es zwar noch danach aus, als ob zumindest unter 1:50 möglich wären, aber dafür hätte ich konstant weiter 5:10 pro km laufen müssen. Irgendwie wollten das die Beine aber nicht, sie fühlen sich "gummiartig" an und setzten trotz aller Beschleunigungsversuche auf der Strecke entlang des Ufers (teilweise liefen wir auf der Trambahn-Trasse zwischen den Gleisen) ihr eigenes Tempo durch. Zudem brannte die Sonne nun auch ordentlich. Also fand ich mich irgendwann damit ab, dass es heute halt nicht sein sollte und ich mich trotzdem für eine nicht so gute Zeit würde quälen müssen. Vermutlich hatten auch andere Läufer Probleme, denn von denen die bisher mein Tempo gelaufen waren, konnte ich trotzdem immer mehr hinter mir lassen und einige vorher schnellere sogar noch überholen. Immerhin gab es gratis zum Lauf eine Stadtbesichtigung dazu, denn wir passierten die wichtigsten Hotspots von Messina.

Wie froh war ich, als ich nach dem Wendepunkt Jürgen sah, sein Laufstil sah gut und locker und er recht zufrieden aus. Er war am Ende für mich auch der eigentliche Held von Messina - mit einer Rippenprellung einen Halbmarathon zu laufen und das immerhin glatt im 6 Minuten Schnitt ist schon eine Superleistung. Ich war zwar mit meiner Zeit von 1:53 nicht wirklich zufrieden, aber offensichtlich hatten heute viele



Läufer Probleme, denn ich wurde am Ende sogar 3. in meiner AK und 15. von 44 Damen, was mich mit allem versöhnte. Alles in allem doch ein schönes Lauferlebnis! Und: den Rekordversuch holen wir zu Hause nach, dann mit Jürgen als meinem persönlichen Hasen ...

Katrin Mattusch

Halbmara	Halbmarathon Messina - 21.1 km Lauf - 27. April 2014							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen 15 Herren	3	Katrin Mattusch	1967	W45	1:53:34			
303								
369 Finish	369 Finisher (325 Männer / 44 Frauen)							



Katrin - Halbmarathon Messina, Bild © Tino Giuttari

Vorstellung Ligateam



Die Damenmannschaft der Triathlonabteilung des TV Planegg-Krailling startet nun im zweiten Jahr ihres Bestehens in der Bayernliga des BTV.

Auch im Jahr 2014 wird aus der Triathlonabteilung des TV Planegg-Krailling eine Damenmannschaft in einer Liga des Bayerischen Triathlonverbandes (BTV) an den Start gehen. Die Mannschaft geht mit fast unveränderter Zusammensetzung und viel Optimismus mit ihrer Mischung aus erfahrenen Triathletinnen und jungen Nachwuchssportlerinnen an den Start. Marina Hartmann, Gabi Heigl, Susi Henke, die als Mannschaftsführerin die Organisation übernimmt, Marietta Schuster, sowie Vanessa Werner und die Nachwuchsathletin Carla Wagner werden die vier Rennen der Liga bestreiten.



von links: Carla, Vanessa, Susi, Marina, Marietta, Gabi

Der Startschuss für den 1. Wettkampf fällt bereits am 11. Mai. in München beim Stadt-Triathlon im Olympiapark als Jagdrennen über die Sprintdistanz. Zwei Wochen später geht es dann am 25. Mai zu einer Sprintdistanz mit Windschattenfreigabe an den Waginger See.

Zusammen mit der Bayerischen Meisterschaft der Altersklassen wird der nächste Wettkampf für unser TRI-TEAM die Kurzdistanz am 15. Juni im traditionsreichen Kulmbach sein.

Das Finale für die Bayernliga und damit auch für unser Damenteam steht dann am 3. August beim Regensburg Triathlon mit einem Mannschaftssprint an. Im Anschluss daran werden auch die Gesamtsieger gekürt.

Die Bayernliga wird dieses Jahr zum ersten Mal aufgestellt und so geht unsere Mannschaft mit Vorfreude, gesundem Ehrgeiz, Respekt und Neugierde auf die gegnerischen Teams in die neue Saison! Gabi Heigl

01. Mai 2014: Dachauer Frühjahrslauf

Nachdem ich den Andechs Trail wegen einer Erkältung ausfallen lassen musste, lief ich sozusagen als Ersatz mal wieder den Frühjahrslauf in Dachau. Bei der 25. Auflage dieser Veranstaltung war es meine 10. Teilnahme. Mit Trainingsrückstand und auch nicht unbedingt ausgeruht in das Rennen gegangen, erwartete ich nicht so viel, war am Ende aber dann mit netto 45:37 min nicht unzufrieden.

Dachauer Frühjahrslauf - 10 km Lauf - 01. Mai 2014									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
137									
333 Finish	er (247 M	änner / 86 Frauen)							



03. Mai 2014: Wild Wild West 50k - Lone Pine, CA

André startete bei einem der schwersten 50k Trail Races der USA, dem Wild Wild West 50k bei Lone Pine, California. Der Lauf führte bei großer Hitze über Trails durch die Alabama Hills und das Vorgebirge des Mt. Whitney - eine äußerst spektakuläre Kulisse, in welcher etliche Western gedreht wurden, z.B. "Maverick" mit Mel Gibson, James Garner und Jodie Foster. Die Läufer bewegten sich in einer Höhe von 1100m bis knapp über 2000m, dabei mussten 1700 Höhenmeter bewältigt werden.

André konnte einen ausgezeichneten 3. Platz in der Age Group M40-49 belegen und wird dieses tolle Rennen in einer beeindruckenden Landschaft wohl lange in Erinnerung behalten.

Wild Wild West 50k - 50 km Trail Race - 1700 Hm - 03. Mai 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
Herren 12										
39 Finishe	er (30 Män	ner / 9 Frauen)								





André - Wild Wild West 50k, Bild rechts @ Geoff Cordner





André - Wild Wild West 50k, Bild links © Don Gale

04. Mai 2014: 21. Kraillinger Duathlon

Bei recht guten Bedingungen (zwar kühl, aber trocken und teils auch sonnig) wurde auch 2014 in Krailling wieder die Bayerische Meisterschaft im Kurzduathlon ausgetragen. Die Meistertitel waren hart umkämpft, uns hat es viel Spaß gemacht, den Athleten zuzuschauen und sie anzufeuern. Wir möchten uns bei allen Sportlern bedanken, die bei uns gestartet sind, viele halten uns ja schon seit Jahren die Treue.

Herzlichen Dank auch an die vielen ehrenamtlichen Helfer, welche den reibungslosen Ablauf eines solchen Wettkampfs garantieren.

Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren, ohne ihre Unterstützung wäre es nicht möglich, eine Veranstaltung dieser Art durchzuführen.

Bei den Damen war auch 2014 Katrin Esefeld von der LG Mettenheim nicht zu schlagen, mit gut 4 Minuten Vorsprung wurde sie Bayerische Meisterin vor Astrid Zunner von TRISTAR Regensburg. Auf Platz 3 kam Regina Bauer vom CIS Amberg ins Ziel.

Bei den Herren holte sich Roman Deisenhofer von der TG Viktoria Augsburg den Bayerischen Meistertitel vor dem Vorjahressieger Martin Schädle vom TV Memmingen. Dritter wurde Florian Wildgruber vom Team Baier Landshut e.V. Beim Volksduathlon hieß die Siegerin Simone Reitmeir vom TRI-Team Schongau, bei den Herren gewann Markus Stöhr vom ESV Ingolstadt Triathlon.

Aus unserer Abteilung starteten in diesem Jahr 2 Sportler in Krailling, Henrik Jörgens beim Volksduathlon sowie unser neues Mitglied Robert Mayer auf der Kurzduathlondistanz.

Krailling	Kraillinger Duathlon (Volksduathlon) - 4.9 km Lauf - 19 km Rad - 3.4 km Lauf - 04. Mai 2014									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit		
53	7	Henrik Jörgens	1961	DM50	22:37	41:10	17:17	1:21:04		
90 Finisl	her (66 Mä	änner / 24 Frauen)								

Krailling	Kraillinger Duathlon (Kurzduathlon) - 9.7 km Lauf - 38 km Rad - 4.9 km Lauf - 04. Mai 2014									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit		
60		Robert Mayer	1968	DM45	39:04	1:01:50	19:35	2:00:30		
164 Fini	164 Finisher (141 Männer / 23 Frauen)									







Henrik Julian Schlussradler Stefan

21. Kraillinger Duathlon



Ehrung der Oberbayerischen Duathlon-Meisterschaft von 2013: Mitte: Marina Hartmann, rechts: Gabi Heigl





Start zum 21. Kraillinger Duathlon







Jan mit Katrin Esefeld

21. Kraillinger Duathlon



Jan Heller und Sprecher Udo Feser



Jan Heller



Margit Paternoster und Birgit Hartmann



Helga Wolfert



Peter Weigert und Anita Caspari



Marlene Thomma



Marina Hartmann und Carolin Hartl

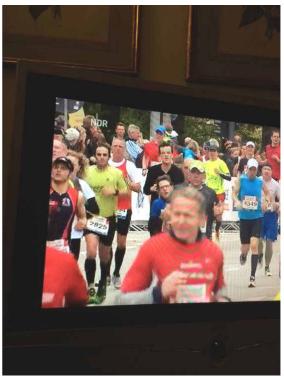


Vincent Wagner, Katja Kanngieser-Wagner, Carla Wagner

04. Mai 2014: Hamburg Marathon

Hamburg Marathon - 42.195 km Lauf - 04. Mai 2014									
	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit				
Herren 1307	184	1993	МН	3:17:21					
12851 Fin	12851 Finisher (10038 Männer / 2813 Frauen)								





Max - Hamburg Marathon

Max beim Zieleinlauf Hamburg Marathon - live im NDR

11. Mai 2014: MRRC Stadt-Triathlon München

MRRC Stadt-T	MRRC Stadt-Triathlon - 100m Schwimmen - 2.5 km Rad - 300m Lauf - 11. Mai 2014										
PlatzAK	Name	JG	Swim	Rad	Lauf	Ges.Zeit					
SchülerA-M											
10	Sascha Österreich	2001	29,5	17:45,0	6:12,7	33:43,9					
JugendB-W											
25	Magdalena Castedello	2000	5:51,2	19:01,1	7:15,0	37:57,0					
30	Antonia Häubl	2000	7:31,6	20:12,1	8:03,2	38:57,1					
33	Caro Wagner	2000	8:21,4	23:46,5	9:49,2	46:15,4					
48 Finisher (14	48 Finisher (14 Jugend B männl. / 34 Jugend B weibl.)										

MRRC S	MRRC Stadt-Triathlon - 400m Schwimmen - 19.7 km Rad - 5 km Lauf - 11. Mai 2014										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit			
336	15	Leonard Castricius	1997	MJA	8:32,5	39:00,0	20:32,2	1:11:29,9			
469	19	Sebastian Strehler	1997	MJA	6:43,2	40:59,6	23:28,0	1:16:00,2			
479	21	Henrik Jörgens	1961	MK3	7:11,5	37:35,8	25:28,9	1:16:15,9			
564	22	Florian Thomas	1998	MJA	7:45,8	40:07,0	26:35,8	1:18:40,1			
623	23	Benedikt Stern	1998	MJA	7:54,7	42:37,1	27:28,7	1:21:10,9			
1233 Fir	nisher (845	Männer / 388 Frauen)									

11. Mai 2014: Bayernliga Wettkampf 1: MRRC Stadt-Triathlon

TRI-TEAM

Bei überwiegend windigen und kalten Witterungsverhältnissen fand der 1. Wettkampf

TV PLANEGG-KRAILLING
der Bayernliga Saison 2014 im Rahmen des MRRC Stadt-Triathlons im Münchner Olympiapark statt.

Neben einer geschlossenen Teamleistung gab es auch sehr gute Einzelplatzierungen in den Altersklassen zu verzeichnen. Marina wurde 2. in der WJA, Carla belegte den dritten Rang bei den Juniorinnen und Susi wurde 3. in der AK4.

MRRC	MRRC Triathlon - 400m Schwimmen - 19 km Rad - 5 km Lauf - 11. Mai 2014 - Teamwertung							
Platz	Name	Punkte						
Damen								
6	TRI-TEAM TV Planegg-Krailling (Marina Hartmann, Susi Henke, Carla Wagner, Vanessa Werner)	6,5						
7 Finish	er Teams							





Carla, Vanessa, Susi, Marina - MRRC Stadt-Triathlon





Marina, Carla - MRRC Stadt-Triathlon

MRRC 1	MRRC Triathlon - 400m Schwimmen - 19 km Rad - 5 km Lauf - 11. Mai 2014 - Einzelwertung										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit			
Damen											
52	2	Marina Hartmann	1997	WJA	6:37,4	36:18,9	23:41,4	1:09:20,5			
59	3	Susi Henke	1976	AK4W	8:00,8	34:40,0	24:24,3	1:10:11,4			
73	3	Carla Wagner	1996	JUNW	7:41,3	37:59,0	23:10,2	1:11:35,0			
92	13	Vanessa Werner	1984	AK3W	8:10,1	38:50,1	23:54,8	1:14:44,9			
388 Fini	sher (Frau	ien)									





Susi, Vanessa - MRRC Stadt-Triathlon

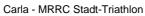






Susi, Marina - MRRC Stadt-Triathlon







Carla, Marina, Vanessa, Susi - MRRC Stadt-Triathlon

25. Mai 2014: Bayernliga Wettkampf 2: Waginger See Triathlon



Susi, Vanessa, Marietta und Marina kämpften in Waging am See im 2.Wettkampf der Bayernliga um wertvolle Punkte für die Platzierung in der Mannschaftswertung. Bei fast

perfekten Bedingungen wurde pünktlich um 8:35 Uhr gestartet. Im 15°C kühlen Nass konnten sich alle im Verfolgerfeld einordnen. Vanessa musste schon im Wasser gegen Krämpfe ankämpfen, was sie zwang, ihre Wade zu dehnen, statt zu schwimmen. Nach tatsächlichen 1,2 km statt wie ausgeschrieben 750m Schwimmen verließ Marina das Wasser mit Vorsprung auf die Verfolgergruppe als Siebte, Susi und Marietta erreichten kurz nacheinander das Ufer, während Vanessa aufgrund ihrer Krämpfe alleine auf die Radstrecke gehen musste.

Auf den 20 km rund um den See fanden sich wegen der Windschattenfreigabe schnell Gruppen, die ordentlich Tempo machen konnten. Susi erwischte einen schwächeren Zug, weshalb sie selber die meiste Führungsarbeit leistete. Vanessa rollte das Feld von hinten auf und fand Anschluss.

Die Laufstrecke führte von der Wechselzone am See auf den gefürchteten Hügel, die Vorstellung auf 600m 50 Höhenmeter zu absolvieren gibt eine Ahnung, wie steil der Anstieg war. Trotzdem kamen alle 4 mit super Laufzeiten ins Ziel. In der Mannschaftswertung belegte das Team den erfreulichen 4. Platz und konnte so in der Ligatabelle einen Rang nach oben auf Position 5 klettern.

Marina Hartmann

Waging	Waginger See Triathlon - 750m Schw 20 km Rad - 5 km Lauf - 25. Mai 2014 - Teamwertung							
Platz	Name	Punkte						
Damen								
4	TRI-TEAM TV Planegg-Krailling	4						
	(Marina Hartmann, Susi Henke, Vanessa Werner, Marietta Schuster)							
7 Finish	er Teams							

Waging	Waginger See Triathlon - 750m Schw 20 km Rad - 5 km Lauf - 25. Mai 2014 - Einzelwertung										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit			
Damen											
11	1	Marina Hartmann	1997	WJA	17:26	35:37	21:58	1:15:01			
15	1	Susi Henke	1976	AK4W	19:00	34:43	22:56	1:16:39			
21	3	Vanessa Werner	1984	AK3W	19:53	39:30	22:34	1:21:57			
22	1	Marietta Schuster	1961	MK50W	19:02	41:08	23:44	1:23:54			
26 Finis	her (Fraue	n, Bayernliga)									





Bild Ii: Susi, Vanessa, Marina, Marietta; Bild re: Susi - Waginger See Triathlon





Marina, Vanessa - Waginger See Triathlon

25. Mai 2014: Weßlinger Seelauf

Weßlinge	Weßlinger Seelauf - 10 km Lauf - 25. Mai 2014									
Platz	PlatzAK	JG	AK	Zeit						
Herren 82	11	Walter Grösch	1955	M55	47:30					
282 Finish	282 Finisher (187 Männer / 95 Frauen)									



Walter - Weßlinger Seelauf

29. Mai 2014: Stadtberger Lauf

Während die einen am Vatertag beim Stadtberger Stadtfest im Stadion schon mit einer Maß kämpften, kämpften sich die anderen über 10 km rund ums Stadion. Nach vierwöchigem erkältungsbedingtem Kürzertreten ein erster Test für mich, was schon wieder geht: wie erwartet war eine wirklich schnelle Zeit noch nicht wieder drin, aber am Ende war es schneller als gedacht. Dank einer Dame in rosa vom FC Ebershausen aus der W55, die bei km 2,5 auf mich aufgelaufen war und meinte, unser Tempo würde zusammenpassen, lass uns mal zusammen laufen. So musste ich mithalten, konnte beim Überholen einer Konkurrentin dann auch mal Tempo machen und musste meine nette Mitläuferin erst bei km 9,5 ziehen lassen, als einfach keine Körner mehr da waren, um noch schneller zu werden. Am Ende reichte es sogar für Platz 3 in der AK. Und das Bier danach gab es im schönen Brauhaus Riegele in Augsburg. *Katrin Mattusch*

Stadtberg	Stadtberger Lauf - 10 km Lauf - 29. Mai 2014									
Platz Damen	PlatzAK	JG	AK	Zeit						
8					51:10					
282 Finish	er (187 M	änner / 95 Frauen)								



Katrin - Stadtberger Lauf

01. Juni 2014: Tölzer Triathlon

Edith, Robert, Stefan und ich schmissen uns heute morgen bei zapfigen 8 Grad Lufttemperatur in den nicht minder kalten Kirchsee (14,7 Grad). Der Wettkampf war richtig schön, die Strecken anspruchsvoll bergig.

Edith hatte Pech mit ihrer Kette. Aber ein hilfsbereiter Mitstreiter brachte alles wieder in Ordnung, sodass sie am Ende auf dem Treppchen stand.

Robert absolvierte seinen ersten Triathlon, natürlich auch gleich olympisch, mit Bravour und war 4. in seiner Altersklasse (nur 33 Sekunden Rückstand auf Platz 3). Auch Stefan war zufrieden ins Ziel gekommen.

Ich selbst nahm an der Sprintdistanz teil und gewann meine AK. Der Wettkampf war toll, wenngleich ich meine Körner mit Begeisterung auf der Radstecke gelassen habe, was sich auf die Laufzeit ausgewirkt hat.

Eine landschaftlich schöne, gut organisierte Veranstaltung.

Birgit Hartmann

Tölzer 1	Tölzer Triathlon - 750m Schwimmen - 22 km Rad - 5 km Lauf - 01. Juni 2014										
Platz PlatzAK Name JG AK Schw. Rad Lauf G							Ges.Zeit				
Damen	_										
21	1	Birgit Hartmann	1960	TW50	16:23	56:44	30:02	1:43:10			
134 Fini	134 Finisher (96 Männer / 38 Frauen)										





Birgit - Tölzer Triathlon

Tölzer 1	Tölzer Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 42 km Rad - 10 km Lauf - 01. Juni 2014										
Platz	PlatzAK	PlatzAK Name JG AK Schw. Rad Lauf Ges.									
Damen											
29	1	Edith Kotthaus	1944	TW70	39:30	1:40:06	1:07:48	3:27:24			
Herren											
23	4	Robert Mayer	1968	TM45	24:40	1:12:18	40:50	2:17:49			
89	20	Stefan Werkmeister	1966	TM45	27:49	1:19:37	45:48	2:33:15			
223 Fini	sher (192	Männer / 31 Frauen)		•							





Edith, Stefan - TölzerTriathlon

01.06. 2014: Glocknerkönig

Henrik, Richard, Florian und Maxi starteten beim Glocknerkönig, einem Jedermann Radrennen auf den Großglockner. Beim Glocknerkönig Classic sind hier auf 27 km 1694 Höhenmeter bis zum auf 2445m Seehöhe gelegenen Ziel am Fischertörl zu bewältigen. Beim Glocknerkönig Light sind es 1330 Höhenmeter auf 12,5 km. Eine wirklich beeindruckende Leistung von allen!

Glockner	Glocknerkönig Classic - 27 km Rad - 1694 Hm - 01. Juni 2014											
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h						
Herren												
1320	265	Henrik Jörgens	1961	C-H5	2:25:45,9	11,113						
1529	20	Richard Kurz	1999	C-H1	2:39:08,4	10,179						
1700	22	Florian Thomas	1998	C-H1	2:53:51,6	9,317						
2138 Finis	her (1950	Männer / 188 Frauen)										

Glockner	Glocknerkönig Light - 12.5 km Rad - 1330 Hm - 01. Juni 2014										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h					
56	5	Maxi Katzl	1999	L-H1	2:40:12,9	6,037					
107 Finish	er (74 Mä	nner / 33 Frauen)									





Glocknerkönig





Maxi - Glocknerkönig





Maxi - Glocknerkönig

Florian, Richard, Maxi - Glocknerkönig







Henrik - Glocknerkönig

01. Juni 2014: Triathlon Ingolstadt

Katja startete bei ihrem ersten Triathlon überhaupt und konnte sich nach einer tollen Leistung ganz weit vorn platzieren. Mit Platz 4 in der Gesamtwertung bei den Frauen hatte sie wohl selbst nicht gerechnet. Katja stieg als 17. aus dem Wasser und katapultierte sich mit einer guten Zeit auf der Radstrecke und einer sehr schnellen Laufrunde bis in die Spitzenränge. Zu einem Platz auf dem Podium fehlte nicht viel - 44 sec auf die Drittplatzierte und 45 sec auf Rang 2. Für den Sieg in der AK reichte es auf jeden Fall, mit ihrem Triathlondebüt kann Katja wirklich zufrieden sein.

Susi war auf der Mitteldistanz am Start und erreichte mit einer sehr guten Zeit einen Platz deutlich im vorderen Drittel des Feldes.

Triathlo	Triathlon Ingolstadt - 500m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf - 01. Juni 2014										
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit	
4	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W40	10:06	2:57	35:11	1:14	18:54	1:08:24	
443 Fini	443 Finisher (312 Männer / 131 Frauen)										

Triathlo	Triathlon Ingolstadt - 2 km Schwimmen - 77 km Rad - 21 km Lauf - 01. Juni 2014										
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit	
26	8	Susi Henke	1976	AK4W	39:00	2:12	2:16:59	1:06	1:49:08	4:48:27	
526 Fini	526 Finisher (441 Männer / 85 Frauen)										







Susi - Triathlon Ingolstadt

07. Juni 2014: Lingelbacher Windmühlenlauf

Walter startete beim Lingelbacher Windmühlenlauf in seiner hessischen Heimat und belegte bei 30°C auf dem bergigen Kurs den 3. Platz in der AK.

Lingelbacher Windmühlenlauf - 11 km Lauf - 194 Hm - 07. Juni 2014										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
14	3	Walter Grösch	1955	M50	52:21					
43 Finisher (36 Männer / 7 Frauen)										

08. Juni 2014: Bonn Triathlon

Der Schwimmstart erfolgte von einer Fähre, die sensationelle Schwimmzeit von Henrik hat vermutlich etwas mit der Strömung des Rheins zu tun, nach einer Radfahrt durch das Siebengebirge folgten dann noch 3 Laufrunden auf der Rheinpromenade.

Bonn T	Bonn Triathlon - 3.8 km Schwimmen - 60 km Rad - 15 km Lauf - 08. Juni 2014											
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit				
486		Henrik Jörgens	1960	M50	34:59	1:57:16	1:24:49	4:04:41				
871 Fini	871 Finisher (750 Männer / 121 Frauen)											

15. Juni 2014: BMW Einzelzeitfahren Aschheim

Pss! Achtung, streng geheim! So geheim, dass man die Zufahrtsstraße, die eher einem Feldweg gleicht, kaum findet. Am Eingang leiste ich eine Unterschrift: Nein, ich werde keines von den Geheimnissen, welche ich hier zu sehen bekomme, ausplaudern. Und nein, ich werde auch nicht fotografieren.

Ich bin auf dem BMW-Testgelände in Aschheim-Ismaning. Dort findet am 15. Juni ein Einzelzeitfahren statt, organisiert von der BMW-Radsportgruppe. Fünf Runden à 7,77 km gilt es zu bewältigen. Zuvor drehe ich ein paar Aufwärm- und Testrunden. Mein Radlerherz schlägt höher - butterweicher Asphalt, keinerlei Schlaglöcher oder Unebenheiten, weit gestreckte, leicht überhöhte Kurven - und die am Rande aufgebauten steilen Rampen brauche ich nicht zu erklimmen. Rund 50 Teilnehmer sind erschienen, davon 4 Frauen. Die erste Runde läuft super, die zweite auch. In der dritten Runde

habe ich einen Hänger. Der Wind wird immer ärger. In der vierten Runde beiße ich die Zähne zusammen, und in der fünften weiß ich, es ist eh gleich vorbei. Nach 1:02 Stunden rolle ich das fünfte Mal über die Ziellinie. Die Wunschzeit von unter einer Stunde hat mir der immer mehr auffrischende Wind vermasselt, aber ich bin dennoch die schnellste Frau des Tages. Die erhoffte Siegerpämie in Form eines i8 gab es leider nicht. Susanne Jungblut

BMW Ein	BMW Einzelzeitfahren Aschheim - 38.8 km - 15. Juni 2014										
Platz Damen	Name	JG	Zeit	km/h							
1	Susanne Jungblut	1960	1:02:16,4	37,38							
41 Finishe	41 Finisher (37 Männer / 4 Frauen)										

15. Juni 2014: Challenge Kraichgau

Bei ausgezeichneten äußeren Bedingungen gingen wir, die drei Grammers, bei einem der größten Mitteldistanzrennen in Deutschland an den Start. Der Hardtsee, der Trinkwasserqualität hat, hatte am Vortag noch warme 24 Grad. Aber die kalte Nacht drückte die Temperatur doch noch unter 23 Grad. Damit verlor ich, dank Neo, bei der ersten Disziplin in der Familienwertung weniger Zeit als befürchtet. Nach einem ruhigen Wechsel ging es auf die traumhafte Radstrecke, in die rolling hills of BaWü. 1.100 Höhenmeter musste man sich gut einteilen, damit man später auf der Laufstrecke nicht das oft zitierte Zahnfleisch einsetzen musste. Wer einen Blick auf die Radzeiten wirft kann gut erkennen, wie schnell meine beiden Mädels unterwegs waren oder wie sehr ich mir die Körner für's Laufen gespart habe. Die Laufstrecke (3 Runden) war abwechslungsreich und hatte einige Höhenmeter aufzuweisen, die man sich gut einteilen musste. Viele Zuschauer und eine perfekte Versorgung machte die 21 km zwar nicht kürzer, aber erträglicher. Die letzten 2 Runden lief ich mit einem Bekannten aus Christines alter Heimat (Nienburg). Wir trieben uns gegenseitig über die Laufstrecke und konnten dabei noch einige Plätze gut machen.

Die Veranstaltung, die nächstes Jahr als Ironman 70.3 organisiert wird, kann man absolut empfehlen wenn man gerne Berge fährt.

Helmut Grammer

Challen	Challenge Kraichgau - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21 km Lauf - 15. Juni 2014											
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit		
95	21	Christine Grammer	1982	W30	32:28	2:34	3:16:16	2:31	1:48:35	5:42:21		
187 Herren	10	Susanne Grammer	1960	W50	37:07	4:12	3:16:47	3:22	2:09:13	6:10:39		
1302	145	Helmut Grammer	1960	M50	40:38	5:09	3:24:00	3:19	1:55:07	6:08:11		
1878 Fir	1878 Finisher (1574 Männer / 304 Frauen)											

15. Juni 2014: Bayernliga WK 3: Triathlon Kulmbach

TRI-TEAM

Durch einen verletzungsbedingten Ausfall konnte unser Bayernligateam beim Olympischen Triathlon in Kulmbach nur zu dritt antreten. Sandra, Susi und Marietta kämpften vorbildlich

und zeigten gute Leistungen. Leider wurde dies nicht ganz belohnt, da Marietta auf der Radstrecke gemeinsam mit einigen anderen Sportlern von einem Streckenposten falsch geleitet wurde und sie sich in der Kulmbacher Innenstadt dann den Weg bei Passanten erfragen musste.

Aber solche Sachen passieren halt und trotz allem Pech hat unser Team nach 3 Wettkämpfen nur einen halben Punkt Rückstand auf Platz 4 in der Bayernligatabelle.

Beim Wettkampf in Kulmbach wurde die Bayerische Meisterschaft im Kurztriathlon ausgetragen. Marietta belegte hier Platz 2 in der Altersklasse MK50W.

Triathlon Kulmbach - 1500m Schw 45 km Rad - 10 km Lauf - 15. Juni 2014 -Teamwertung								
Platz Damen		Punkte						
	TRI-TEAM TV Planegg-Krailling (Sandra Morawitz, Susi Henke, Marietta Schuster)	6						
7 Finish	7 Finisher Teams							

Triathlo	Triathlon Kulmbach - 1500m Schw 45 km Rad - 10 km Lauf - 15. Juni 2014 - Einzelwertung												
Platz	PlatzAK	PlatzAK Name JG AK Schw. Rad Lauf Ges.Zeit											
Damen													
10	2 (3)	Sandra Morawitz	1977	AK4W	28:47	1:28:14	45:14	2:42:15					
16	3 (4)	Susi Henke	1976	AK4W	27:11	1:26:49	51:18	2:45:18					
24													
24 Finis	24 Finisher (Frauen), unter AK in Klammern Platzierung Bayerische Meisterschaft												

21. Juni 2014: Tölzer Blomberglauf

Bei ausnahmsweise einmal guten Wetterbedingungen beim Blomberglauf konnte Anita überlegen die AK W60 gewinnen!

31. Tölzer	31. Tölzer Blomberglauf - 4.7 km Berglauf - 500 Hm - 21. Juni 2014									
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit					
36	1	Anita Caspari	1947	W60	41:55					
199 Finish	199 Finisher (148 Männer / 51 Frauen)									

22. Juni 2014: Stadttriathlon Erding

Samstagabend: Nochmal kurz die Wettervorhersage gecheckt; bis zu 25 Grad und 14 Stunden Sonne. Was will man da mehr, beste Voraussetzungen für einen perfekten Wettkampftag. Der TV Planegg-Krailling trat mit 26 Teilnehmern an. Darunter waren 10 für die Olympische, 9 für die Volksdistanz und 7 für den Kidstriathlon gemeldet.

In der Früh ging es dann mit einem leichten Kribbeln im Bauch los. Henrik war für die Olympische und die Volksdistanz gemeldet, was dann aber zu einem logistischem Problem geführt hätte, deshalb entschied er sich doch nur für die Volksdistanz.

Da der Start der Jugendlichen früher war, konnten Henrik und ich mir in Ruhe die Wechsel unserer Schützlinge ansehen, was sich als sehr amüsant herausstellte, wie sie mit ihrem am Körper klebenden T-Shirt kämpften, ihr Fahrrad suchten oder noch die Frisur richten mussten, bevor es auf die Radstrecke ging.

Danach ging es auf die Volksdistanz, wobei Maxi sich schon seine Taktik zurecht legte, die 4 Minuten vor ihm startende Marina noch beim Laufen zu überholen. Doch dieser Schuss ging nach hinten los, denn Marina war knappe 2 Minuten schneller als er.

Währenddessen ließ ich mich kurz vor dem Start von Susi und Vanessa überzeugen, dass es besser sein würde, mit Neo zu schwimmen. Dann um 10:48 Uhr ging es nun auch endlich für mich auf meine erste Olympische Distanz. Die Radstrecke stellte sich als sehr schnell heraus, jedoch freute ich mich gegen Ende hin schon auf das Laufen. Nach dem Wechsel ging es in die volle Altstadt von Erding, wo jede Menge Zuschauer und Trommlergruppen für eine gigantische Stimmung sorgten. Dennoch lief es gefühlsmäßig bis Kilometer 7 nicht ganz rund. Erst dann konnte ich mich

quälen und mein Tempo nochmals verschärfen. Die letzten Meter konnte ich trotz der Anstrengung in vollen Zügen genießen. Das Gefühl im Ziel war einfach saumäßig gut, es jetzt geschafft zu haben!





Die kurioseste Performance legte unsere Birgit hin. Weil ihr das Schwimmen gleich so viel Spaß gemacht hat, wollte sie ihre Schwimmbrille gar nicht mehr ausziehen und kam mit ihr auf dem Kopf ins Ziel!

Außerdem erzielten die Triathleten des TV PK sehr gute Platzierungen: Sascha Oesterreich erkämpfte sich bei den Schülern A sowie Edith Kotthaus und Birgit Hartmann in ihren jeweiligen Altersklassen den 1. Platz. Susanne und Hubert Jungblut, sowie Marina Hartmann und Carla Wagner errangen den 2. Platz und Betina Rütten und Marietta Schuster liefen auf den 3. Platz in ihrer Altersklasse.

Da der Triathlon auch dieses Jahr wieder Teil des Schwächler Cups ist, geht ein herzlicher Glückwunsch an Susi und Dominik, die den Rest mit einem starken Rennen hinter sich lassen konnten.

Natürlich auch Glückwunsch an alle anderen Teilnehmer, wir waren wieder super vertreten und haben uns sehr gut präsentiert, den TV Planegg-Krailling muss man erstmal überholen!

Marina & Dominik

Stadttria	athlon Erd	ing - 1.5 km Schwimr	nen - 4	18.5 km R	ad - 10	km La	uf - 22. J	uni 20	14	
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen										
30	6	Susi Henke	1976	AK4W	28:48	1:43	1:21:22	1:52	53:26	2:47:13
41	9	Vanessa Werner	1984	AK3W	30:05	1:52	1:25:12	1:14	53:00	2:51:25
43	2	Susanne Jungblut	1960	MK50W	30:26	2:50	1:18:54	2:22	58:47	2:53:20
55	3	Marietta Schuster	1961	MK50W	29:23	2:15	1:33:01	1:44	50:48	2:57:13
107	1	Edith Kotthaus	1944	MK70W	36:55	3:56	1:36:00	3:24	1:20:04	3:40:21
Herren										
127	7	Dominik Hartl	1994	AK1M	26:05	1:55	1:20:22	1:09	42:25	2:31:57
186	39	Frank v. d. Zwaan	1967	MK45M	23:56	3:20	1:19:59	1:42	47:51	2:36:49
245	58	Stefan Werkmeister	1966	MK45M	26:56	3:01	1:21:23	2:06	49:32	2:43:00
288	28	Holger Eberle	1960	MK50M	30:20	2:41	1:20:01	2:38	50:59	2:46:41
391	2	Hubert Jungblut	1954	MK60M	34:00	3:00	1:24:42	2:08	54:25	2:58:18
596 Fini	sher (488 N	Männer / 108 Frauen)								



von links: Marietta, Susi, Vanessa, Stefan, Frank, Susanne, Hubert, Dominik, Birgit, Holger - Stadttriathlon Erding

Stadttri	Stadttriathlon Erding - 400m Schwimmen - 25 km Rad - 4 km Lauf - 22. Juni 2014											
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit		
Damen												
6	2	Marina Hartmann	1997	JgAW	7:19	0:59	44:57	1:27	19:33	1:14:17		
26	2	Carla Wagner	1996	JunW	8:02	1:17	48:03	1:14	21:19	1:19:57		
43	1	Birgit Hartmann	1960	MK50W	8:47	1:23	45:52	1:49	23:42	1:22:34		
68	3	Betina Rütten	1963	MK50W	9:20	1:44	48:36	1:56	25:01	1:26:39		
Herren												
102	14	Maxi Wechner	1994	AK1M	8:41	1:36	46:09	1:41	17:58	1:16:07		
123	9	Henrik Jörgens	1961	MK50M	7:56	2:14	44:12	2:14	21:08	1:17:47		
126	6	Felix Siebler	1995	JunM	9:17	2:03	44:16	2:19	19:00	1:17:58		
145	10	Sebastian Strehler	1997	JgAM	9:22	3:07	45:14	1:28	20:08	1:19:20		
239	13	Florian Thomas	1998	JgAM	8:40	2:48	50:05	1:43	23:47	1:27:05		
495 Fini	495 Finisher (343 Männer / 152 Frauen)											









Marina, Birgit - Stadttriathlon Erding





Henrik, Dominik, Maxi - Stadttriathlon Erding

Florian, Richard, Pius, Sebastian - Stadttriathlon Erding

Stadttriathlon Erding (Schüler A) - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Lauf - 22. Juni 2014									
Platz Schüler A männl.	Name	JG	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit	
1	Sascha Oesterreich	2001	9:33	1:45	22:48	0:39	15:12	49:59	
16 Finisher (8 Schüler / 8 Schülerinnen)									



Carolin, Denise, Sascha, Pius, Richard, Florian - Stadttriathlon Erding

Stadttriathlon Erding (Jugend B) - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Lauf - 22. Juni 2014								
Platz	Name	JG	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Jug. weibl.								
9	Denise Winkler	1999	8:04	1:59	24:29	0:34	15:54	51:03
10	Magdalena Castedello	1999	8:51	1:25	25:27	0:34	16:43	53:02
11	Carolin Wagner	2000	11:09	2:34	35:06	0:46	22:15	1:11:51
Jug. männl.								
102	Pius Krämer	1999	7:58	1:45	21:27	0:35	13:26	45:12
123	Richard Kurz	1999	8:25	1:50	20:59	0:46	13:14	45:15
126	Ferdinand Müller	2000	11:20	2:08	25:01	0:49	15:46	55:06

25 Finisher (14 Jugend männlich / 11 Jugend weiblich)







Sebastian, Henrik, Sascha - Stadttriathlon Erding







Florian, Felix, Carolin - Stadttriathon Erding

28. Juni 2014: Bergzeitfahren Hauersäge-St. Englmar

Ich war letzte Woche Samstag beim Bergzeitfahren rauf nach St. Englmar im Bayerischen Wald.

Die Distanz war 5,9 km, mit 318 Höhenmetern und einer gleichmäßigen Steigung. Bin zum 3. Mal mitgefahren und habe meine Zeit aus dem Vorjahr um 1 Min und 1 sek. verbessert. In meiner AK 41 - 50 bin ich auf den 11. Platz von 13 Teilnehmern gefahren. In der Männerwertung bin ich auf dem 28. Platz von 37 Männern gekommen. Das Wetter war sehr warm, ca. 27 Grad beim Start und ca. 25 Grad im Ziel. *Christian Herdin*

Bergzeitfahren Hauersäge-St. Englmar - 5.9 km - 318 Hm - 28. Juni 2014									
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h			
28	11	Christian Herdin	1968	SEN2	18:24,68	19,2			
41 Finishe	41 Finisher (37 Männer / 4 Frauen)								





Christian - Bergzeitfahren Hauersäge-St. Englmar

29. Juni 2014: Münchner Stadtlauf

Münchner Stadtlauf - 21.1 km Lauf - 29. Juni 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit			
Damen 101	3	Anna Jörgens	1995	U20	1:45:42			
Herren	4	Loopoud Contritius	4007	1140	4.04.00			
248	1	Leonard Castritius	1997	U18	1:31:29			
302	108	Max Jörgens	1993	Н.	1:32:45			
1491	108	Henrik Jörgens	1961	M50	1:46:43			
6360 Finis	6360 Finisher (4557 Männer / 1803 Frauen)							

29. Juni 2014: Int. Nachwuchstriathlon Flintsbach a. Inn

Eine Woche nach dem Triathlon in Erding fand der 8. Internationale Nachwuchstriathlon in Flintsbach am Inn statt, in dem Marina versuchen wollte die Kadernorm zu schaffen. Um diese Norm zu erreichen muss man entweder einmal den 1. zweimal den 2. oder dreimal den 3. Platz belegen.

Die Wettervorhersage für diesen Tag war leider ziemlich bescheiden! Frühmorgens ging es dann nach Flintsbach. Birgit und ich waren nur als Klamottenhalter, Mamataxi und Zuschauer dabei. Pünktlich zum Aufwärmen begann es dann auch zu regnen und es wurde immer mehr.

Zitternd standen die Athleten dann im Wasser und warteten auf den Start. Marina verlor beim Schwimmen den Anschluss an die führenden Mädchen und hatte dann auch noch Probleme in ihre Radschuhe zu kommen, was zusätzlich Zeit kostete.

Die Radstrecke gestaltete sich als äußerst schwierig, da es in Strömen regnete und die Strecke ziemlich kurvig war, was zu dem einen oder anderen Sturz führte. Marina hatte das Pech, dass sie alleine die 15 km radln musste. Ihre Konkurrentinnen hingegen konnten in der Gruppe Windschatten fahren und somit verlor sie weiterhin auf die führende Ann-Marie Mann.

Als Birgit und ich Marina auf der Laufstrecke erblickten, konnten wir aufatmen, dass sie unfallfrei das Radln überstanden hat.

Nun ging die Verfolgungsjagd zu Fuß weiter. Es mussten drei Runden gelaufen werden und Marina kämpfte sich Sekunde um Sekunde näher an die Spitze heran. Marina haderte nach dem Wettkampf mit ihrer Schwimmleistung, kann aber dafür mit ihrer Laufleistung höchst zufrieden sein!

Am Ende reichte es für den 5. Platz in ihrer Altersklasse, da aber vor ihr drei Kaderathletinnen platziert waren und diese für die Norm nicht zählen kam Marina mit ihrer Leistung auf einen herausragenden 2. Platz.

An dieser Stelle herzlichen Glückwunsch an Marina zu einem guten Wettkampf unter erschwerten Bedingungen und viel Glück für den nächsten Wettkampf in Grassau, wo Marina sich hoffentlich den zweiten Teil der Norm holt!

Dominik Hartl

Int. Nachwuchstriathlon Flintsbach - 650m Schw 15.3 km Rad - 5 km Lauf - 29. Juni 2014									
PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit		
5	Marina Hartmann	1997	Jg. A W	11:54	31:35	22:23	1:05:51		
7 Finisher (Jugend A weiblich)									