

# TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON



Archiv Juli-Dezember 2014

## 05.07. 2014: Neurieder Lauf

Auch in diesem Jahr waren Sportler aus unserer Abteilung beim Neurieder Lauf erfolgreich. Carla gewann die Frauengesamtwertung über die 5 km Distanz und Jan konnte sich über den Sieg in seiner AK über die 10 km freuen. Stefan startete ebenfalls über die 10 km und erzielte eine sehr gute Zeit. Leider musste Katja aufgrund einer Verletzung das Rennen vorzeitig beenden.

Neurieder Lauf - 5 km Lauf - 05. Juli 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
1	1	Carla Wagner	1996	WJU20	23:18
60 Finisher (26 Männer / 34 Frauen)					

Neurieder Lauf - 10 km Lauf - 05. Juli 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
14	5	Stefan Werkmeister	1966	M45	41:00
34	1	Jan Heller	1951	M60	45:10
141 Finisher (101 Männer / 40 Frauen)					

## 06.07. 2014: Tegernsee Triathlon



Alle Jahre wieder ging es am 6.7 an den Tegernsee. Henrik startete auf der Olympischen Distanz und Birgit (die zum ersten Mal am Tegernsee dabei war) und ich gingen auf die Sprintdistanz. Wir mussten zwar wieder ziemlich früh aufstehen, aber sobald man gesehen hat wie gut das Wetter wird, ging das Aufstehen gleich besser.

Henrik ging als erster und komplett übermüdet, weil das WM-Spiel am Vorabend in die Verlängerung ging, an den Start. Birgit und ich starteten dann um 9.50 Uhr.

Birgit hatte sich keine besondere Zeit vorgenommen, da sie ja zum ersten Mal teilnahm. Ich nahm mir vor, meine Zeit vom Vorjahr (01:13:24) zu unterbieten, mit Kurs auf 1 Stunde und 10 Minuten.

Das Schwimmen ging schon sehr gut los, denn ich kam als 15. dreieinhalb Minuten früher aus dem Wasser als 2013. Ärgerlich war nur, dass ich

an meinem Wechselplatz vorbeilief. Auf der hügeligen Radstrecke lief es für meine Verhältnisse gut und somit kam ich mit einer guten Ausgangsposition in die Wechselzone und zog meine Laufschuhe an. Sehr lange fand ich nicht in meinen Laufrhythmus hinein und an dem steilen Stück bergauf war es dann zusätzlich in der Mittagshitze schon ziemlich warm. Als ich oben ankam waren meine Oberschenkel schon recht kraftlos, Dennoch konnte ich noch einige überholen. Nach der Wende ging es noch einmal ein gutes Stück bergauf, doch dann ging es endlich bergab und somit wusste ich, dass es nur noch 1,5 Kilometer waren. Der Blick auf die Uhr verriet mir, dass ich super in der Zeit lag und Marina schrie mir noch kurz vor dem Ziel zu, dass ich super gut dabei bin. Auf den letzten 150 Metern setzte ich dann zum Zielsprint an, musste aber nach 50 Meter erkennen, dass nichts mehr ging. Als ich im Ziel ankam stellte ich fest, dass ich den 10. Platz belegt hatte, was sehr ungewohnt war, da der Zielbereich noch so leer war. Im Ziel war ich dann ausgepumpt aber überglücklich. Birgit kam zufrieden mit ihrer Leistung und platt wie nochmalwas als 2. in ihrer Altersklasse ins Ziel.

Nach der ganzen Plagerei ließen wir den Tag noch am Ufer des Tegernsees ausklingen.

*Dominik Hartl*



Tegernsee Triathlon - 600m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf - 06. Juli 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 22	2	Birgit Hartmann	1960	TW50	14:05,8	1:37,5	39:36,3	1:30,6	29:53,9	1:26:44,1
Herren 10	5	Dominik Hartl	1994	TM20	10:34,9	1:17,9	34:32,0	1:02,1	21:29,4	1:08:56,3

260 Finisher (179 Männer / 81 Frauen)

Tegernsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 06. Juli 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren 156	4	Henrik Jörgens	1961	TM50	28:54,2	3:28,2	1:13:25,6	2:00,4	54:52,4	2:42:40,8

321 Finisher (278 Männer / 43 Frauen)

## 12.07. 2014: Walter Riedle Hauchenberglauf

2013 hatte uns der Hauchenberglauf in Weitnau (bei Isny) sehr gut gefallen, deshalb überlegten wir schon länger, auch heuer wieder dort zu starten.

Die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Berglauf waren allerdings nicht so gut: Katrin und Jürgen waren seit genau einem Jahr auf keinen Berg gelaufen. Peter war nach länger andauernden gesundheitlichen Problemen noch nicht wieder fit. Zudem waren die Wetteraussichten alles andere als toll: 70% Gewitterwahrscheinlichkeit für den Startzeitpunkt. Dann waren wir am Vorabend auch noch zum Haindling Konzert in Perchting und dementsprechend erst nach Mitternacht wieder daheim und etwas müde.

Aber egal, die Entscheidung war gefallen und so machten wir uns am Samstag auf den Weg ins Allgäu. Bei der Abfahrt regnete und gewitterte es bereits, unterwegs dann teils heftiger Regen. Entgegen aller Vorhersagen schien bei der Ankunft in Weitnau allerdings die Sonne, dies sollte sich glücklicherweise bis fast zum Ende des Wettkampfs auch nicht mehr ändern.

Bei 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 65% schickte der Starter das Feld der 113 Läufer dann auf den Weg nach oben, zum Ziel am Aussichtsturm Alpkönigblick auf dem Hauchenberg. Auf 6,8 km sind hier 509 Höhenmeter zu bewältigen, was sich nicht so schlimm anhört. Allerdings gibt es unterwegs längere Flachstücke und sogar 2 Bergabpassagen, sodass die Steigungen durchaus anständig sind. Etwa bei km 6 hat man einen schönen Ausblick nach Weitnau hinunter, bevor der härteste Streckenabschnitt beginnt: Über Treppenstufen und Wurzeln geht es sehr steil nach oben, danach durch ein Weidegatter und mit den letzten Kräften über immer noch ansteigende Wiesen bis zum Ziel.

Bei Peter lief es erstaunlicherweise recht gut, zwar 2:20 min langsamer als im Vorjahr, aber in Anbetracht der Tatsache, dass er über 2 Monate lang nicht geseht oder gar nicht trainieren konnte, war dies durchaus zufriedenstellend.

Jürgen wollte den Wettkampf eigentlich als "Funlauf" bestreiten, mit Katrin im Nacken kam er dann aber plötzlich mit einer neuen persönlichen Bestzeit oben an.



Katrin war nur unwesentlich langsamer als 2013 und erkämpfte sich den Sieg in ihrer Altersklasse. Uns allen machte die hohe Luftfeuchtigkeit zu schaffen, es war heute wirklich ein hartes Stück Arbeit, den Hauchenberg zu erklimmen. Aber der tolle Blick auf die Allgäuer Berge entschädigte schon etwas für die Strapazen. Etwas unterhalb des Gipfels liegt eine sehr schöne kleine Alm. Während die meisten sofort wieder den Berg hinuntergingen (dunkle Wolken waren aufgezogen und es begann schon zu tröpfeln), genehmigten wir uns dort ein Weißbier und warteten, bis der Regen aufhörte.

Am Sonntagmorgen machten wir noch einen gemütlichen Regenerationslauf über gut 11 km mit ca. 300 Hm durch die schöne Landschaft um Weitnau. Am frühen Nachmittag folgte das nächste Highlight: Jürgen hatte zum Geburtstag eine Fahrt mit einem alten Traktor, einem Fendt Dieselloch von 1957 geschenkt bekommen. Katrin



bis fast zum Ende des Wettkampfs auch nicht mehr ändern.

und Peter konnten mitfahren und so tuckerten wir noch 3 Stunden durch die Gegend, bis es wieder nach Hause ging. Als krönenden Abschluss gab es am Abend noch das Finale der Fußball WM und mit dem Weltmeistertitel für Deutschland endete ein perfektes Wochenende! *Peter Mattusch*

Walter Riedle Hauchenberglauf - ca. 6.8 km Berglauf - 509 Hm - 12. Juli 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 21	1	Katrin Mattusch	1967	W45	52:29
<i>Herren</i> 73	8	Peter Mattusch	1962	M50	47:20
82	10	Jürgen Lass	1961	M50	51:53
113 Finisher (88 Männer / 25 Frauen)					



Jürgen, Katrin - Hauchenberglauf

### 13.07. 2014: Karlsfelder Triathlon

Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 47.6 km Rad - 10 km Lauf - 13. Juli 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 31	1	Susanne Jungblut	1960	TW50	29:59	2:49	1:15:06	3:17	56:38	2:47:51
<i>Herren</i> 29	5	Robert Mayer	1968	TM45	23:30	2:53	1:12:29	1:49	41:04	2:21:47
415 Finisher (338 Männer / 77 Frauen)										

### 18.07. 2014: Orientierungslauf im Olympiapark

Am 18. Juli stand für die Jugend ein Orientierungslauf im Olympiapark auf dem Programm. Es war eine professionelle Veranstaltung unter Anleitung von 2 Übungsleiter/Studenten vom ZHS (Zentraler Hochschulsport) der Münchner Unis. Gelaufen wurde in 2er, 3er Teams oder auch 1er "Team" nach Karten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Es wurden nach Karte verschiedene Kontrollstationen angelaufen.



Orientierungslauf im Olympiapark

## 20.07. 2014: Triathlon Penzing

Triathlon Penzing - 400m Schwimmen - 14 km MTB - 5 km Lauf - 20. Juli 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 17	4	Katrin Mattusch	1967	SEN2	12:30,7	39:03,1	25:01,6	1:16:35,4
Herren 61	6	Jürgen Lass	1961	SEN3	10:53,2	33:01,0	25:52,6	1:09:46,8
109 Finisher (85 Männer / 24 Frauen)								

## 20.07. 2014: Wörthsee Triathlon

Unsere Staffeln belegten die Plätze 1 bis 4, besser geht wohl nicht!

Birgit gewann beim Kurztriathlon ihre Altersklasse. Robert startet auf der Olympische Distanz und musste sich mit Kopfschmerzen über die Strecke quälen, war am Ende aber nicht unzufrieden.

Wörthsee Triathlon - Staffel - 600m Schwimmen - 20 km Rad - 6 km Lauf - 20. Juli 2014					
Platz Staffel	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
1	<b>TV PK Jugend M</b> (F.Siebler,R.Köster,S.Strehler)	17:22	37:29	26:23	1:21:12
2	<b>Allyouneedistwofriends</b> (M.Hartmann,D.Hartl,C.Hartl)	13:49	33:45	37:12	1:24:45
3	<b>Miles &amp; More</b> (H.Jörgens,T.Ahrweiler,S.Oesterreich)	14:54	42:06	30:15	1:27:13
4	<b>TV PK Jugend Mädels</b> (D.Winkler,P.Neumayr,M.Castedello)	15:03	41:49	33:10	1:30:01
13 Finisher Staffeln					



Unsere Staffeln beim Wörthsee Triathlon



Dominik, Sascha und Tom, Birgit - Wörthsee Triathlon

Wörthsee Triathlon - 600m Schwimmen - 20 km Rad - 6 km Lauf - 20. Juli 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 28	1	Birgit Hartmann	1960	MK3W	17:38	41:29	35:52	1:34:57
153 Finisher (97 Männer / 56 Frauen)								

Wörthsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 20. Juli 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Herren 27	7	Robert Mayer	1968	MK2M	25:21	1:06:28	44:56	2:16:45
270 Finisher (229 Männer / 41 Frauen)								



Dominik, Carolin, Marina - Wörthsee Triathlon



Holger, Birgit, Henrik - Wörthsee Triathlon



Sascha - Wörthsee Triathlon



Marina, Dominik, Birgit - Wörthsee Triathlon



Carolin - Wörthsee Triathlon



Sebastian - Wörthsee Triathlon

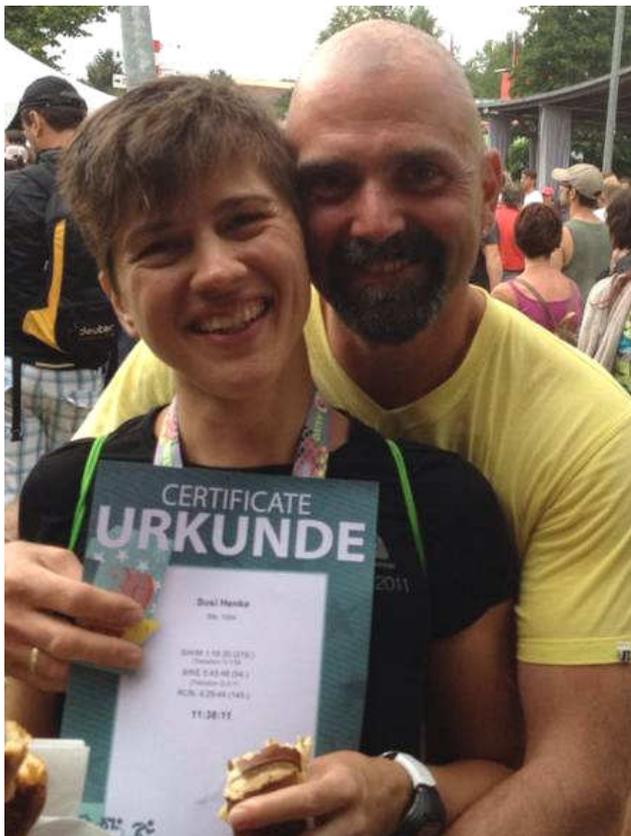


Denise, Marina, Dominik - Wörthsee Triathlon



Magdalena - Wörthsee Triathlon

## 20.07. 2014: Challenge Roth



Als ich vor ein paar Jahren wieder einmal außer Gefecht gesetzt war, wegen einer Überlastungsverletzung, hatten Norbert und ich die Idee nach Roth zu fahren und uns mal dieses Spektakel am Solarer Berg anzuschauen. Was soll ich sagen, ich war sofort angesteckt und beschloss, wenn einmal eine Langdistanz, dann in Roth.

2012 bin ich an der Anmeldung gescheitert, im Nachhinein zum Glück, da ich mir im selben Jahr eine weitere Verletzung zuzog.

Im Juli 2013 hat es endlich geklappt, nun sollte die Herausforderung Langdistanz beginnen. Da ich große Bedenken hatte, es wie so oft zu übertreiben, hatte ich beschlossen, mich professionell begleiten zu lassen und wer käme besser in Frage als unser geschätzter Vereinstrainer Raphael.

Ende Dezember 2013 ging die Vorbereitung mit einer Leistungsdiagnostik und der Erkenntnis los, dass mein oberer Pulsbereich schon ganz gut war, nur ganz unten sah es schlecht aus. Deswegen waren meine ersten 12 Wochen die schwierigsten und langweiligsten, denn in meinem Trainingsplan standen einmal die Woche eine Stunde laufen, alle 5 min Wechsel von „unterer GA1“ (bei mir langsames Gehen) und „oberer GA1“ (langsames Laufen). Besonders beliebt war auch der Lauf nüchtern morgens zwischen drei und vier Uhr. Aber es hat sich gelohnt, nach ca. 6 Wochen konnte ich im unteren GA1 eine Mischung aus schnellem Gehen und Laufen absolvieren. Nach 12 Wochen perfekter Vorbereitung gönnte ich mir zwei Wochen Trainingslager auf der schönen Insel Mallorca, dort fand ich Spitzenbedingungen vor. So kam ich mit fast 1000 Radkilometern, 100 Laufkilometern und über 10 Schwimmkilometern (einmal sogar im Meer) super motiviert

zurück. Nun musste ich erstmal regenerieren, gar nicht so einfach nach so viel Training erstmal wieder runterfahren. Die Wochenstunden wurden nun immer mehr, 15-17 Stunden standen auf dem Programm. Eine willkommene Abwechslung waren da die ersten Wettkämpfe. Anfang Juni war mein erster richtiger Testwettkampf, eine Mitteldistanz in Ingolstadt stand auf dem Plan.

Ich war noch nie so aufgeregt, bei diesem Test sollte ich sehen, ob das Training bislang erfolgreich war. Die Aufregung war umsonst, ich war 17 Minuten schneller als vor zwei Jahren und im Ziel habe ich mich bis auf meine Blessuren super gefühlt. Jetzt war ich mir sicher, dass ich Roth auch schaffen kann.

### **Freitag:**

Es war soweit. Wir fuhren am Freitag nach Roth um die Stimmung miterleben zu können. Es ist Wahnsinn und nicht in Worten zu beschreiben. Bei der Abholung der Startunterlagen, dann der Blick auf die tausenden grünen Athletenbeutel, unfassbar. Das Bierzelt (Wiesngröße) in dem die Nudelparty stattfand riesig, heiß, voll besetzt und die Nudeln waren aus, super. Später gab es noch Nachschub und jede Menge Alternativen, um die Kohlehydratspeicher zu füllen.

### **Samstag:**

Die Schwimmstrecke konnte man vorab testen, dafür wurde der Main-Donau-Kanal extra gesperrt, aber nur von 6:30 – 9:00 Uhr, also war nichts mit ausschlafen. Das Testschwimmen war super, danach frühstücken, relaxen und am Nachmittag los zum Bike-Check in. Eigentlich sollte ein alter Hase wie ich wissen was man braucht und wie es geht. Ich wurde eines besseren belehrt, hatte ich doch meinen Rucksack in dem ich alle Utensilien die ich in der Wechselzone brauche in der Pension gelassen und nur die Taschen vom Veranstalter verwendet. Natürlich hatte ich im Rucksack etwas vergessen. Die Gummis zum Befestigen der Radschuhe am Rad (ok mache ich das am nächsten Morgen vor dem Start) sowie das Aufpumpen der Reifen. Das Fehlen von Startnummern am Radständer hat mich dann völlig überfordert, man konnte sein Rad abstellen wo man wollte, nur der jeweilige Ständer wurde vorgegeben. Dieses System kannte ich nicht und auf der Seite, auf welcher ich taktischer Weise mein Rad abstellen wollte war alles schon voll, aber zum Glück hat man nette Mitstreiter, wie den Stefan, der meinte auf der anderen Seite ist es genauso gut, wenn nicht sogar besser. Es war noch fast alles frei auf dieser Seite. So war mein Rad nun das Zweite und von vorne nicht zu übersehen. Nun noch Wettkampfbesprechung und ab ins Bett.

### **Sonntag:**

Um 3:30 Uhr begann mein Tag. Super geschlafen, nur leicht aufgeregt ging es zum Frühstück. Um 4:30 Uhr fuhren wir nach Hilpoltstein zum Schwimmstart, drei Kilometer vor dem Parkplatz schon stockender Verkehr, oh Gott, so viele Menschen. 15 Minuten Fußmarsch vom Parkplatz zum Schwimmstart. An der Wechselzone angekommen plötzlich meine Erkenntnis: mein zweiter Beutel mit Neo und den Radflaschen ist noch im Auto. Nun doch aufgeregt (Norbert ging los und holte ihn) während ich die Luft in den Reifen überprüfe und nochmals mir die Laufwege einpräge. Zur Beruhigung. Die Stimmung ist gespenstisch ruhig, klassische Musik kommt aus den Lautsprechern. Auf einmal treffe ich Christine, es ist schön, jemand bekannten am Start zu haben. Ich verabschiede mich von Norbert und gehe mit Christine Richtung Start. Dann geht alles ganz schnell. Als wir ins Wasser gehen stehen tausende Zuschauer auf der Brücke und den Ufern. Ich bekomme Pipi in den Augen. Jetzt bloß nicht heulen, gleich geht's los.



Susi - Challenge Roth

Böllerschuss und schon tobt der Kampf im Wasser. Ich halte mich zurück und versuche keinen Tritt abzubekommen. Nach ein paar Metern suche ich am Rand einen Platz um mein Tempo zu schwimmen, bis zur ersten Wende, alles läuft gut. Weiter so. Schon kommt die zweite Wende und ich kann das Ziel schon sehen. Raus aus dem Wasser, ein kurzer Blick auf die Uhr 1:18. Der zweite Adrenalinschub an diesem Tag. Ich war schneller als gedacht.

So, weiter. Zweiten Gang mit den roten Beuteln entlang laufen, Beutel 1004 aufnehmen, ab ins Wechselzelt. Fast ganz durchlaufen, schnell Neo aus. Schon kommt ein netter Helfer, steckt diesen in meinen blauen Beutel, Brille und Badekappe dazu, fertig.

Nun weiter schnell zum Rad, bis zum eingepprägtem Gang, nach links bis zum Radständer mit meinem Rad, super, auf Antrieb gefunden. Brille und Helm auf, zumachen, Startnummernband hin, mit dem Rad in der Hand wieder loslaufen. An der Markierung aufsteigen und los zur zweiten Disziplin. Das läuft von Anfang an

wie am Schnürchen, na klar, auch meine Lieblingsdisziplin. Die Strecke ist genau nach meinem Geschmack, wellig und wieder viele Zuschauer, ich überhole viele Frauen, irgendwann denke ich bei mir so, auf der zweiten Runde musst du langsamer fahren sonst reicht am Schluss die Kraft nicht. Egal, nur zur nächsten Verpflegungsstation, um dort mit Wasser von außen und innen zu kühlen. Dann kommt der Kalvarienberg, alles ganz locker. Bei der Abfahrt war ich fast zu schnell (dachte, warum bremst der Mann vor mir) gut das ich es ihm gleich getan habe.

Mit mehr Konzentration und weniger Tempo auf zum nächsten Highlight, dem Solarer Berg. Wobei ich ihn nicht als Berg bezeichnen würde. Schon vor dem eigentlichen Berg diese Menschenmassen, unfassbar. Auf der zweiten Runde bewusst Tempo rausgenommen. Zum Ende der 180 Radkilometer habe ich meine Oberschenkel gespürt, nun freute ich mich auf das Laufen. Nach 5:47 Stunden blieb die Uhr für das Radfahren stehen, wieder schneller als gedacht.

Vom Rad runter, die Erkenntnis was ist mit meinen Füßen los? Ein kurzer Blick nach unten, meine Beine sehen gut aus, sie fühlen sich nur an wie tote Klumpen. Ins Wechselzelt, Socken und Laufschuhe an, mit Unterstützung der Helfer war das schnell erledigt, nur die Frage ob ich Sonnencreme möchte überforderte mich, aber mir wurden trotzdem die Schultern eingecremt, was für ein toller Service.

Auf den ersten Metern schon merkte ich, dass das Laufen nun doch nicht so toll werden würde wie ich mir noch auf dem Rad dachte. Mein Magen fühlte sich an als würden sich darin riesige Steine befinden, bei Druck auf diesen schmerzte es sehr, da ich davon Seitenstechen bekam ging ich erstmal. Ich blieb trotzdem locker, hatte ich es doch bis hierhin schon geschafft. Immer wieder versuchte ich zu laufen, aber das Seitenstechen zwang mich immer wieder zu Gehpausen. Bei jeder Versorgungsstation nahm ich Wasser, Iso und auch Salz. Je mehr Salz ich aufnahm desto besser wurde mein Magen, nach ca. 5 Kilometern konnte ich wieder ohne Pause laufen, nicht so schnell wie gewollt, denn dann meldete sich das Seitenstechen wieder. Mir hatte sich eine Athletin angeschlossen, die ich schon auf der Radstrecke immer wieder sah, auch sie hatte Magenprobleme. Nach dem Motto geteiltes Leid ist halbes Leid, nahmen wir nun gemeinsam die letzte Disziplin in Angriff.



Wir ließen keine Versorgungsstation aus und gingen danach immer ein paar Meter. Kilometer 32, nur noch 10km, leider hat sich meine Begleitung in den Wald mit Magenproblemen verabschiedet, nun heißt es alleine weiterkämpfen. Die Kilometer ziehen nun immer langsamer weiter, von hinten kommt nun ein Italiener, der sich mit mir unterhält, ich denke mir nur, lass mich in Ruhe und lauf weiter, doch er meint ich hätte ihn soweit mitgezogen und nun können wir es bis ins Ziel zusammen schaffen, na toll. Nur noch 5 Kilometer die einem plötzlich unendlich vorkommen. Nur noch das Ziel und eine weitere Überraschung lassen mich weiter laufen. Plötzlich eine Kurve und dann ist er da der Zielkanal mit rotem Teppich und Gittern an beiden Seiten. Mein Herz schlägt bis zum Hals, ich kann es gar nicht glauben, dass ich es tatsächlich geschafft habe. Rein in das Stadion nun beginnt die Suche nach meinem noch Lebensgefährten Norbert, kann den Jubel der Zuschauer gar nicht genießen, da ich ihn nicht sehen kann. Durch das Zieltor, die Arme hoch und die Suche geht weiter, da steht er oben auf der Tribüne und ist überglücklich, mich zu sehen. Auf dem Weg zur Tribüne bekomme ich noch meine Finishermedaille umgehängt, aber die ist im Moment Nebensache für mich. Aus der kleinen Rückentasche meines Einteilers hole ich unsere Ringe hervor, gehe auf die Knie und mache Norbert einen Heiratsantrag, den er völlig überrascht annimmt. Wir strahlen um die Wette. Laut meiner Begleitung habe ich im Ziel nicht 20 Jahre älter ausgesehen und fühlte mich auch nicht so.

Nächstes Jahr wieder eine Langdistanz! Und es ist wieder Roth! Die Anmeldung hat geklappt.

Susi Henke

Challenge Roth - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 20. Juli 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 110 (57)	24 (12)	Susi Henke	1976	W35	1:18:30	1:59	5:45:48	2:11	4:29:44	11:38:11
2678 Finisher (2235 Männer / 443 Frauen) in Klammern Platzierung Deutsche Meisterschaft										



Susi - Challenge Roth

## 26.07. 2014: Hohenburger Schlosslauf

Anita und Marietta starteten beim zur Oberland Challenge gehörenden Hohenburger Schlosslauf. Auf den 8 km waren 270 Höhenmeter zu bewältigen. Starke Steigungen und Downhill Passagen sowie der auf der Hälfte der Strecke einsetzende heftige Regen hielten unsere Läuferinnen jedoch nicht davon ab, sich mit guten Zeiten Podestplatzierungen zu sichern. Anita konnte die W60 gewinnen, Marietta wurde Dritte in der W50.

Hohenburger Schlosslauf - 8 km Lauf - 270 Hm - 26. Juli 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
13	3	Marietta Schuster	1961	W50	45:45
26	1	Anita Caspari	1947	W60	50:30
114 Finisher (82 Männer / 32 Frauen)					



Marietta, Anita - Hohenburger Schlosslauf

## 27.07. 2014: Kuhsee Triathlon Augsburg

Kuhsee Triathlon Augsburg - 500m Schwimmen - 18 km MTB - 5 km Lauf - 27. Juli 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
58	4	Katrin Mattusch	1967	W40-49	13:32,6	42:58,0	25:50,0	1:22:20,6
<i>Herren</i>								
194	6	Jürgen Lass	1961	M50-59	12:49,0	36:02,1	27:09,7	1:16:00,8
343 Finisher (259 Männer / 84 Frauen)								



Jürgen, Katrin - Kuhsee Triathlon Augsburg

## 27.07. 2014: Württaler Staffellauf

Der 4. Württaler Staffellauf fand in diesem Jahr in Martinsried statt. Obwohl bei dieser Veranstaltung nicht so sehr der Leistungsgedanke im Vordergrund steht, sondern das Erlebnis, in einem Team aus Familienmitgliedern, Arbeitskollegen, Freunden, Schulkameraden etc. gemeinsam Sport zu treiben und Spaß zu haben, konnte man wieder sehr gute Leistungen an der Spitze des Feldes beobachten.

Der TV Planegg-Krailling trat heuer mit 4 Staffeln an, die Teilnehmer kamen meist aus dem Triathlonbereich. Die beiden männlichen Jugend Teams belegten Platz 1 und 3.

Unser Damen Team trat unter dem Namen "Die TurbohaserIn" an und holte sich einen klaren Sieg - mit dem Namen kann man allerdings auch nicht verlieren. Das Herren Team musste sich nur der Feuerwehr Krailling geschlagen geben, vielleicht lag es ja am Teamnamen.

4. Württaler Staffellauf - 2x 3.8 km / 2x 2.1 km Lauf - 27. Juli 2014		
Platz	Name	Zeit
<i>Damen</i> 1	<b>Die TurbohaserIn</b> (Susanne Grammer, Christine Grammer, Carla Wagner, Carolin Hartl)	45:40,1
<i>Herren</i> 2	<b>Die schwachen Schwächler</b> (Stefan Werkmeister, Robert Mayer, Henrik Jörgens, Frank van der Zwaan)	39:54,6
36 Finisher Teams (28 Männer / 8 Frauen)		



Carla, Carolin, Susanne, Christine - Württaler Staffellauf



Stefan, Robert, Henrik - Württaler Staffellauf

4. Württaler Staffellauf - 4x 2.1 km Lauf - 27. Juli 2014		
Platz	Name	Zeit
<i>Jug. männl.</i> 1	TV Triathlon Jugend "I have a good run"	34:44,8
3	TV Triathlon Jugend "I run for it"	41:07,1
4 Finisher Teams (3 männlich / 1 weiblich)		



Jugend Teams - Württaler Staffellauf



## 02.08. 2014: Sixtus Alpen Triathlon Schliersee

Neuer Veranstalter und neuer Hauptsponsor, aber die gleiche schwere Strecke und auch in diesem Jahr wieder einige Athleten aus unserer Abteilung am Start beim Triathlon vom Schliersee hinauf zum Spitzingsee.

Sixtus Alpen Triathlon Schliersee - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 02. August 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i>										
39	4	Robert Mayer	1968	SEN2	24:13,4	1:58,9	1:24:08,5	0:56,9	42:34,0	2:34:14,0
116	26	Stefan Werkmeister	1966	SEN2	26:19,4	3:15,1	1:33:07,3	1:57,0	46:32,7	2:51:33,8
186	16	Henrik Jörgens	1961	SEN3	26:57,6	3:16,2	1:36:41,4	1:43,2	54:43,2	3:03:42,8
338 Finisher (295 Männer / 43 Frauen)										

## 03.08. 2014: Einstein Triathlon Ulm

Keine schwimmt schneller beim TV als Susanne !!

Wer möchte nicht gerne 3,4 km in 32:20 schwimmen? Susanne hat's beim Einstein Triathlon in Ulm geschafft. Man braucht nur 170 m3 pro Sekunde Strömungsgeschwindigkeit in der Donau.

Die Auftaktdisziplin in der 15 Grad kühlen Donau war sehr speziell, da man keine Erfahrung mit so viel Strömung hat. Nachträglich kann man es als spezielles Erlebnis sehen, da die Zuschauer am Ufer schon leichtes Lauftempo einlegen mussten um mit den Schwimmern mitzukommen.

Die Messehallen, in denen die Räder den nächtlichen Regen trocken überstanden haben, gaben eine ideale Wechselzone her.

Die Radstrecke, die zweimal zu durchfahren war, hatte jeweils eine Steigung mit 16 % und 18 % die ganz schön in die Muskeln ging. Man musste sich die Kräfte sehr gut einteilen.

Die Laufstrecke an der Donau und an der Wende über die Stadtmauer durch die Altstadt begleitet mit Rockmusik war sehr kurzweilig und von vielen Zuschauern gesäumt.

Das Ziel im Donaustadion wartete mit perfekter Zielverpflegung auf die Athleten.

Den Wettkampf kann man nur empfehlen. Den Vergleich mit teureren 70.3 und Challengewettbewerben muss Ulm nicht scheuen.

*Helmut Grammer*

Einstein Triathlon Ulm - 3.4 km Schwimmen - 80 km Rad - 20 km Lauf - 03. August 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
27	10	Susanne Grammer	1960	MK50W	32:20	5:10	2:53:15	3:43	1:52:37	5:31:07
<i>Herren</i>										
1962	145	Helmut Grammer	1960	MK50M	35:44	6:51	2:54:36	3:34	1:47:12	5:28:00
291 Finisher (246 Männer / 45 Frauen)										



Helmut - Einstein Triathlon Ulm

### 03.08. 2014: Erlanger Triathlon

Die Idee, dass ich diesen Wettkampf machen würde, kam mir Anfang des Jahres aus einer Laune heraus bei Kaffee und Kuchen mit meiner Großcousine Swantje, einer ehemaligen 1. Bundesliga-Triathletin. Kaum hatte ich den Gedanken ausgesprochen, dass ich gerne mal eine Mitteldistanz machen würde, sprang sie sofort darauf an und schlug begeistert vor, dass wir doch bei ihrer Lieblings-Mitteldistanz in Erlangen starten könnten. Gesagt, getan und ich muss wirklich sagen, dass ich doch etwas aufgeregt war, ob ich diese Strecke schaffen würde. Klar hatte ich jede Strecke für sich genommen schon bewältigt, aber wie eine Mitteldistanz sein würde, konnte ich mir nicht so richtig vorstellen.

Gleich morgens beim Einchecken wurden meine schlimmsten Befürchtungen bestätigt: Das Wasser hatte 25° C, was Neo-Verbot bedeutete. Ganz toll. Schwimmen ohne Neo. Nicht gerade meine Paradedisziplin. Außerdem war an diesem Tag Gewitter am Vormittag gemeldet und der Veranstalter hatte bereits angekündigt, dass, sollte das Gewitter kommen, der Wettkampf abgebrochen würde. Gott sei Dank bewahrheitete sich die Vorhersage nicht und als ich vom Rad stieg, kam sogar die Sonne raus. Mit erstaunlich guten Beinen ging es dann auf die Laufrunde und ich war selbst erstaunt, wie gut der Wettkampf lief. Auf dem Rundkurs begegnete ich mehrmals Swantje und wir feuerten uns gegenseitig an. Gut gelaunt und ziemlich stolz finishte ich bei strahlend blauem Himmel meine erste Mitteldistanz.

Vanessa Werner

Erlanger Triathlon - 2 km Schwimmen - 80 km Rad - 20 km Lauf - 03. August 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 39	14	Vanessa Werner	1984	W30	42:08	2:33:52	1:46:09	5:02:09
457 Finisher (355 Männer / 72 Frauen)								



Vanessa - Erlanger Triathlon



Swantje und Vanessa - Erlanger Triathlon

## 10.08. 2014: Altstädter Radlauf

Nach dem Hauchenberglauf hatten wir beschlossen, auch den 2. Berglauf in diesem Jahr im Allgäu zu absolvieren. Diesmal ein für uns neuer Lauf - der Altstädter Radlauf in Altstädten, einem Stadtteil von Sonthofen. Geplant war ein Lauf zu dritt, aber leider ging es Peter an dem Wochenende nicht so gut, so dass er kurzfristig absagen musste.

Es wäre ein Lauf nach Peters Geschmack gewesen, auch wenn er ihn uns, nach den Informationen der Webseite, anders verkauft hatte, als er tatsächlich war: leicht zu laufen, fast nur Asphalt, nur 450 Hm auf nur 5 km ....

Das Besondere ist, dass man den Lauf als Team aus Radfahrer und Läufer oder als Einzelstarter in einer der beiden Disziplinen absolvieren kann, Rad- und Laufstrecke trennen sich nach wenigen hundert Metern. Die erste Überraschung gab es beim Abholen der Startunterlagen am "Wettlaufbüro", kein Massenstart, sondern Einzelstart alle 30 Sekunden.

Die zweite deutete sich bei der Wettkampfbesprechung an: da war von einer Verpflegungsstelle bei ca. 4 km (von 5!) die Rede, die man auch brauche, weil es danach nochmal richtig zur Sache gehe ...

Die ersten 2 km ging es stetig, aber gut zu laufen, bergan, mit herrlichen Ausblicken auf Berge hinter grünen Wiesen, zu diesem Zeitpunkt konnte man die Ausblicke auch noch wirklich genießen. Bei km 2 hätte man den Altstädter Hof als kleinen Punkt mit rotem Dach hoch oben schon sehen können, das fiel uns aber erst auf dem Rückweg auf. Ab da ging es ca. 300 m bergab und dann bis km 3, nun schon teilweise im Wald, wieder bergauf. Die folgenden 500 leichten, weil geraden Meter mit einer kleinen Bachdurchquerung ließen nichts Gutes ahnen, denn irgendwo mussten die Höhenmeter ja "nachgeholt werden": bei km 3,5 wies ein Streckenposten den Weg nach rechts hoch mit der Anmerkung "und dann zur Bank". Hinter der Bank begann ein schöner Wurzelweg, den wir dann doch besser gehend zurücklegten. Dieser ging nach ca. 400 m in einen steileren steinigen Weg über, an dessen Ende, bei km 4, die angekündigte Verpflegungsstelle folgte. Hier vereinigten sich auf einer kleinen Asphaltstraße Lauf- und Radstrecke wieder und nun ging es stetig steil, aber immer noch lauffähig, weiter nach oben. Zum Zeitpunkt, als der Weg aus dem Wald herausführte wurde uns klar, dass die Strecke länger war - die Serpentinaen wollten nämlich nicht aufhören und der Altstädter Hof war zwar oben schon zu sehen, aber noch ein ganzes Stück entfernt. Jürgen war 30 Sekunden vor mir gestartet und auf den ersten 2 km war ich ihm etwas näher gekommen, am Wurzelweg hatte ich ihn dann aber verloren und sah ihn nun ein paar Serpentinaen weiter oben wieder, keine Chance mehr, heranzukommen. Am Ende standen 5,6 km mit ca. 520 hm zu Buche und wir wurden mit schönen Ausblicken auf den Grünten belohnt. Beim Abstieg dokumentierten wir die Strecke noch für Peters Berglaufdatei und lösten in Sonthofen unseren mit den Startunterlagen bekommenen Gutschein für das Wonnenmar ein, wo wir zur Entspannung noch 1,5 km schwammen.

*Katrin Mattusch*



Altstädter Radlauf - ca 5.6 km - ca. 520 Hm - 10. August 2014			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
21	Katrin Mattusch	1967	49:01,60
<i>Herren</i>			
59	Jürgen Lass	1961	47:33,87



Jürgen und Katrin - Altstädter Radlauf

## August 2014: Abschlussbericht Bayernliga Team

Am 03. August fand in Regensburg der letzte Wettkampf dieser Saison in der Bayernliga statt. Dieser Wettkampf war als Mannschaftssprint ausgelegt, weshalb nur die Zeit des Dritten im Ziel eines jeden Teams zählte.

Da unglücklicherweise zwei unserer Damen verletzungsbedingt nicht antreten konnten, musste leider das komplette Team auf einen Start verzichten.

In der Endabrechnung der diesjährigen Bayernliga rutscht das TRI-TEAM dadurch leider auf den letzten Tabellenplatz. Aber: Neues Jahr, neues Glück - nächstes Jahr gibt es die Revanche!

Gabi Heigl

## 17.08. 2014: 3MUC Triathlon Oberschleißheim

3MUC Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 39.2 km Rad - 10 km Lauf - 17. August 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 43	2	Betina Rütten	1963	SEN3	35:00	1:22:06	58:52	2:55:58
Herren 91	12	Stefan Werkmeister	1966	SEN2	26:55	1:08:51	43:20	2:19:06

309 Finisher (260 Männer / 49 Frauen)



Stefan - 3MUC Triathlon Oberschleißheim

## August 2014: Auf dem Radl durch Frankreich



### In 10 Tagen 1.100 km und 20.500 Höhenmeter:

Cormet de Roselend, Col de l'Iseran, Col du Télégraphe, Col du Galibier, Col du Lautaret, Alpe d'Huez, Mont Ventoux - Sehnsuchtsorte für jeden Radler - und ganz sicher einen Sommerurlaub wert. Nein, es war kein Wettkampf, sondern nur eine gut organisierte Fernfahrt, und so war Zeit, die Anstiege und Abfahrten, die grandiosen Blicke auf die französischen Alpen, die wunderschönen Lavendelfelder und atemberaubenden Schluchten der Provence zu genießen.

Unser persönlicher Höhepunkt war der Mont Ventoux. War man in den französischen Alpen schon nie alleine, sondern immer Teil einer großen, internationalen Fahrradgemeinde, befand man sich hier im reinsten Radler-Massenaufbau. Alles, was nur irgendwie krauchen kann, juchzt oder quält sich hinauf – je nachdem. Von durchtrainierten Radlern über gestylte Mädchen bis hin zu bierbäuchigen Sofahockern auf ihren stabilen Tourenrädern, Läufern und sogar Roller Bladern trifft man alles, und dazwischen unzählige Autos und Wohnmobile - der Berg zieht jeden an. Tatsächlich sieht man ihn von weit her, aus jeder Richtung - eine weiß glänzende, runde Kuppe über dunkelgrünem Wald. Die Auffahrt ist dementsprechend - zunächst nur Wald, keine Blicke, es

könnte irgendwo sein - aber dann enden die Bäume und vor einem liegt der helle Gipfel. Nah sieht er aus, und kommt doch nicht näher - und steil sind die letzten Kilometer. Belohnt wird man mit einem grandiosen Panorama - und dem unbeschreiblichen Gefühl, diesen Legendenberg nun auch gemeistert zu haben.

Vor lauter Schwärmen über den Mont Ventoux möchte ich all die anderen unvergesslichen Erlebnisse nicht unerwähnt lassen. Über die Asphaltmalerei der Tour de France auf einige der bekanntesten Pässe zu fahren oder die 21 Kehren von Alpe d'Huez zu erklimmen, die jeweils nach einem Sieger dieser Etappe der Tour benannt sind, lässt das Radlerherz höher schlagen. Aber auch die Provence, von der ich am wenigsten erwartet hatte, bietet durchaus steile Pässe - und vor allem Lavendelfelder und Kräuterwiesen, sodass man vor lauter Wohlgerüchen manches Mal schier vom Rad fällt.

*Susanne Jungblut*



Susanne und Hubert



Am Col de l'Homme Mort war schon so mancher Mann am Ende ...

### 31.08. 2014: Pürschling Berglauf

2011 hatten wir schon einmal am Pürschling Berglauf in Unterammergau teilgenommen, in Erinnerung geblieben waren der grandiose Bergblick im Ziel und die schwere Strecke, ca. 700 Höhenmeter auf der doch recht kurzen Distanz von etwa 4,6 km - wobei da auch noch ein flacher Abschnitt von mehreren hundert Metern dabei ist.

Heuer wurde der Pürschling Berglauf zum 40. Mal ausgetragen, damit ist er einer der ältesten Bergläufe im Alpenraum. Jürgen hatte irgendwann im Juli die Idee, wieder dort zu starten, ich war auch nicht abgeneigt - nur Katrin hatte anscheinend die Quälerei von 2011 noch in Erinnerung und ihre Begeisterung hielt sich in Grenzen. Uns zuliebe kam sie dann doch mit.

Die Wetteraussichten waren gemischt, es bestanden Chancen auf Regen und Gewitter, doch meine Prognose war - es hält und oben kommt die Sonne raus.

Bei 18°C und 80% Luftfeuchtigkeit wurde das Rekordfeld von 107 Läufern mit einem Böllerschuss auf den Weg nach oben geschickt. Nach dem Schuss herrschte Stille, keiner ratschte, nur das heftige Atmen der Läufer war zu hören, denn es ging gleich zur Sache: Die ersten 1,2 km waren schon recht steil, wenngleich noch gut lauffar. Danach wurde es sehr steil und steinig, teils auch schlammig. Hier ging es für uns nur noch im schnellen Wanderschritt weiter, selbst dabei schmerzten die Waden beträchtlich. Nach dem ersten Teilstück kam die oben erwähnte flache Passage, mein Plan sah vor, hier Tempo zu machen, was leider nicht funktionierte. Anschließend ging es sehr steil weiter bis ins Ziel. Hier konnte ich meine geplante Taktik gut umsetzen, schnelles Gehen und Laufen im Wechsel. Zuerst immer 10 Schritte, später 15, weiter oben dann auch mal 25-30. Dies funktionierte recht gut, auf dem letzten km gelang es mir sogar noch 4 Läufer zu überholen. Kurz vor dem Ziel wartete noch einmal eine extrem steile Rampe, dann war es geschafft. Ich war total fertig, holte mir nur schnell etwas zu trinken und dann die Kamera aus dem Rucksack, um Jürgen und Katrin beim Zieleinlauf zu fotografieren.

Jürgen kam gut gelaunt oben an, an Katrins Gesichtsausdruck war zu sehen, dass sie nicht so begeistert war. Bei ihr hatte der Plan mit dem schnellen Gehen und Laufen im Wechsel im oberen Bereich nicht so gut funktioniert und dieses "Bergwandern" ist nicht so ihr Ding, aber letztendlich ist sie gut raufgekommen. Unsere Zeiten waren etwas langsamer als 2011, trotzdem kam keine Unzufriedenheit auf, es ist immer schön, einen wirklich harten Wettkampf gut überstanden zu haben. Belohnt wurden wir mit tollen Ausblicken in die Berge, einem kostenlosen Kuchenbuffet sowie später mit Weißbier vom Fass und Kartoffelsalat mit Fleischpflanzerln, vorher von Katrin zubereitet und von der freiwilligen Feuerwehr Unterammergau den Berg hinaufgefahren.

Meine Wetterprognose war richtig, es hat weder geregnet noch gewittert, oben kam tatsächlich die Sonne heraus und es war sogar ein Grad wärmer als am Start.

*Peter Mattusch*

Pürschling Berglauf - ca. 4.6 km Berglauf - ca. 700 Hm - 31. August 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
15	4	Katrin Mattusch	1967	W45	49:25,5
<i>Herren</i>					
70	8	Peter Mattusch	1962	M50	43:03,4
82	11	Jürgen Lass	1961	M50	46:52,6
107 Finisher (89 Männer / 18 Frauen)					



Jürgen, Katrin - Pürschling Berglauf



Peter - Pürschling Berglauf

### 31.08. 2014: Challenge Walchsee-Kaiserwinkel

Susanne wurde 3. in der AK bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft im Triathlon auf der Mitteldistanz.

Challenge Walchsee - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21 km Lauf - 31. August 2014										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
74 (13)	6 (3)	Susanne Grammer	1960	W50	34:02	5:22	3:09:27	4:36	2:00:00	5:53:26
<i>Herren</i>										
412	45	Helmut Grammer	1960	M50	39:18	5:43	3:06:40	4:14	1:57:32	5:53:26
291 Finisher (768 Männer / 136 Frauen) in Klammern Platzierung Österreichische Meisterschaft										

## 31.08. 2014: Masters EM Marathon in Izmir, Türkei

Am Sonntag, den 31. August endeten die 19. Senioreneuropameisterschaften im türkischen Izmir mit dem Titelgewinn der Kraillinger Langstreckenläuferin Ulrike Mayer-Tancic. Im Trikot der deutschen National-mannschaft wurde die 49-jährige Europameisterin im Marathon der Frauen aller Altersklassen (ab 35 Jahre).

Bei 36 Grad auf der Laufstrecke, in der prallen Sonne ohne Wind und Schatten lief Mayer-Tancic ihren bisher größten Erfolg als Start-Ziel-Sieg nach Hause.

"Wichtig waren eine richtige Einteilung und ein Lauf mit angezogener Bremse. Nur so ließen sich die 42,195 km in der brutalen Hitze bewältigen. Mir war bei der Entscheidung für die EM in Izmir schon klar, dass es Ende August in der Türkei sehr heiß wird. Aber als gute Hitzeläuferin hatte ich keine Bedenken und wollte mich bei einem abschließenden 2-wöchigen Trainingslager in Ruhpolding bei hochsommerlichen Temperaturen vorbereiten. Nachdem es dort aber die 2 Wochen vor dem Marathon nur 16 Grad hatte, wurde mir immer mulmiger. Die Anreise nach Izmir erfolgte Freitagabend, der Marathon war am Sonntagvormittag. Viel Zeit blieb da nicht, um sich auch nur annähernd an die Temperaturen zu gewöhnen. Deswegen bin ich mit einem gehörigen Respekt gestartet und auch die Zeit von 3:20:31 Stunden ist absolut zweitrangig."

Wie hoch diese Zeit unter den Bedingungen wirklich einzuschätzen war zeigte sich an dem über 15minütigen Vorsprung, den Ulrike Mayer-Tancic vor dem restlichen Feld der Frauen erlief. Die Konkurrenz aus der Altersklasse W45, fast zeitgleich gemeldet, benötigte über 30 min länger. So kam die zweitplatzierte Bulgarin in 3:54 h, die drittplatzierte Portugiesin in 4:01 h ins Ziel. Die Konkurrenz aus Russland verzichtete angesichts der Temperaturen auf den Start.

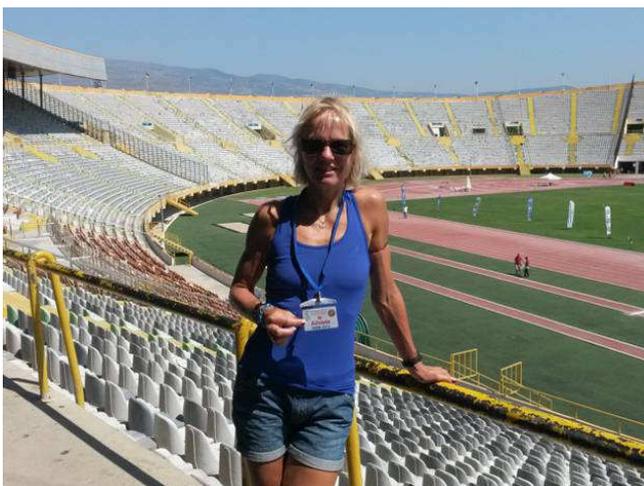
Eine weitere Goldmedaille gab es für Ulrike Mayer-Tancic außerdem mit der deutschen Frauenmannschaft der W45. "Es gibt ja nicht so viele Läufer der Mastersklassen, die so verrückt sind, sich für einen Marathon in der Türkei anzumelden. Ich habe es bewusst getan und sehr hart und diszipliniert dafür trainiert und mich vorbereitet. Umso mehr freue ich mich, wenn jetzt ganz oben unter meinem Namen in der Ergebnisliste European Champion steht.

Meinem Mann und Coach, Helmut Mayer, kann ich nicht genügend für seine Geduld und Unterstützung in der 12-wöchigen Vorbereitung und im Wettkampf danken. Damit am entscheidenden Tag alles klappt müssen viele Faktoren zusammenstimmen".

*Rieke Mayer-Tancic*



Masters EM Marathon in Izmir - 42.195 km Lauf - 31. August 2014					
Platz Damen	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
1	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	3:20:31
22 Finisher (Frauen)					



Rieke - Masters EM in Izmir



Rieke - Masters EM in Izmir

## 06.09. 2014: Gaißacher Berglauf

Zum 35. Gaißacher Berglauf hatten sich 5 Schwächler (sowie ein Ex-Schwächler) aufgemacht, um die ca. 4,5 km und 480 Höhenmeter bis zur Schwaigeralm hinauf zu rennen. Für Peter war es der fünfte Lauf in Gaißach in Folge, Jan war 2011 schon einmal dabei. Anita hatte in den letzten Jahren bereits reichlich Berglauferfahrung gesammelt, war aber noch nie in Gaißach gestartet. Edith und Rainer feierten nach einer an Höhepunkten reichen Sportkarriere heute ihre Berglaufpremiere, ein schönes Beispiel, dass es nie zu spät ist, etwas Neues zu probieren. Unser ehemaliger Vereinskamerad Gilles Guyot lebt ja bereits seit einigen Jahren am Fuße des Berges und kennt ihn natürlich ganz genau. Obwohl die Strecke in Gaißach, verglichen mit anderen Veranstaltungen, relativ kurz ist, bin ich doch jedes Jahr wieder überrascht, wie anstrengend dieser Lauf dann doch ist. Zieht man die flachen Passagen ab und betrachtet nur die Steigung, dann beträgt diese im Durchschnitt über 12%. Das Wetter trug auch nicht unbedingt dazu bei, es den Läufern leichter zu machen. Vor dem Start 22°C, 60% Luftfeuchtigkeit und in der Sonne doch unangenehm warm. Kurioserweise fielen genau mit dem Startschuss die ersten Regentropfen. Der Regen wurde, je höher wir kamen, stärker - was die meisten jedoch als sehr angenehme Kühlung empfanden, denn der Körper überhitzt beim Berglauf beträchtlich. Auf dem letzten km kam die Sonne wieder heraus, aber da war es schon egal.

Unsere Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Anita gewann mit einer guten Zeit die AK W60+ und ließ auch weitaus jüngeren Frauen keine Chance. Edith ging ihren ersten Berglauf sehr vernünftig an, lief die Strecke mit kleinen, kraftsparenden Schritten durch und sah nie nach oben, damit erkämpfte sie sich Platz 3 in der AK W60+.

Bei den Männern gab es auch nur eine AK M60+, mit 16 Teilnehmern. Hier konnte Jan den vierten Rang belegen, er verbesserte seine persönliche Bestzeit von 2011 um 40 Sekunden. Gilles folgte knapp dahinter auf Platz 5. Rainer lief ebenfalls sehr gut, er kam knapp vor Anita oben an. Peter war mit seiner Leistung recht zufrieden, es sollte zwar unter 32 min gehen, aber mehr war heute nicht drin.

Eine Attraktion beim Gaißacher Berglauf ist das sensationelle Kuchenbüffet, solch eine Menge und Vielfalt an Kuchen und Torten habe ich noch bei keiner anderen Sportveranstaltung gesehen - und das bei einem doch recht kleinen Bewerb mit 148 Teilnehmern. Ein Riesenlob an den Skiclub Gaißach, dass er nun seit mittlerweile 35 Jahren mit viel Liebe einen so tollen Lauf veranstaltet. Übrigens wurde ein Teilnehmer geehrt, der an allen 35 Läufen teilgenommen hat, dies muss man auch erst einmal schaffen.

*Peter Mattusch*

Gaißacher Berglauf - 4.4 km - 480 Hm - 06. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
25	1	Anita Caspari	1947	W60+	37:37,9
31	3	Edith Kotthaus	1944	W60+	43:24,2
<i>Herren</i>					
70	13	Peter Mattusch	1962	M50	32:22,5
76	4	Jan Heller	1951	M60+	33:03,8
100	10	Rainer Kotthaus	1941	M60+	37:36,7
148 Finisher (116 Männer / 32 Frauen)					



Peter, Rainer, Jan, Anita, Edith - Gaißacher Berglauf



Edit, Anita - Gaißacher Berglauf



Jan, Edith, Rainer - Gaißacher Berglauf



Peter, Anita, Jan, Edith, Rainer, Gilles - Gaißacher Berglauf



Rainer, Jan, Anita - Gaißacher Berglauf



Nicole, Gilles, Edith - Gaißacher Berglauf

### 13.09. 2014: Stadtlauf Kaufbeuren

Stadtlauf Kaufbeuren - ca. 21 km Lauf - 270 Hm - 13. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
16	5	Katrin Mattusch	1967	W45	1:55:54
<i>Herren</i>					
76	11	Jürgen Lass	1961	M50	1:55:14
112 Finisher (87 Männer / 25 Frauen)					

## 13.09. 2014: CRAFT Women's Run München

Tolle brombeerfarbene Stimmung im Olympiapark - und das trotz Dauerregen! 1122 Läuferinnen nahmen die 8 km durch den Olympiapark unter die Füße. Mit Start und Ziel am Coubertinplatz ging es Richtung Olympiadorf, um den Olympiasee danach Richtung Eventarena und schließlich nach einer Stadionrunde über den Aufwärmplatz mit einem letzten der etlichen Anstiege zurück Richtung Ziel. Das Kraillinger Dreierteam zeigte sich sehr erfreut über die erzielten Leistungen. Alle drei Starterinnen im vorderen Fünftel des Riesenerfeldes! Wenn das kein Riesenerfolg ist!

Rieke Mayer-Tancic

CRAFT Women's Run München - 8 km Lauf - 13. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
3	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W45	33:38
68	13	Susi Henke	1976	W35	40:05
292	14	Birgit Hartmann	1960	W50	45:59
1122 Finisher (Frauen)					



Birgit, Susi, Rieke - Women's Run



Rieke mit der Ex-Olympiasiegerin Heike Drechsler - Women's Run

## 14.09. 2014: Duathlon Neufahrn

Endlich wieder mal ein Duathlon!

Nach den immer wieder zeit- und verletzungsbedingten Trainingsausfällen im Sommer scheint es im Moment bei mir wieder zu klappen, so dass ich wieder Spaß habe an Wettkämpfen.

Ich habe mich nun für einen Duathlon, den Volksduathlon in Neufahrn entschieden, auch wenn ich bisher kaum längere Einheiten trainieren konnte. Es ist eine kleine Veranstaltung. Die Laufstrecken (6 km und 3 km) sind hauptsächlich auf Asphalt und fast eben. Die Radstrecke mit 27 km und 350 Hm muss auf dem MTB gefahren werden (Asphalt-, Feld- und Waldwege).

Das Wetter war beim Start noch o.k. (bewölkt, 17°C). Da mein Haupthaar den Kopfschweiß seit einiger Zeit nicht mehr richtig festhält (habe mein Stirnband vergessen!!), haben nach 6 km nicht nur meine Sohlen wegen des Asphalts gebrannt, sondern auch meine Augen. Zum Glück konnte ich dann den Helm aufsetzen, aber leider kam dann auf der Radstrecke der Regen, so dass von km zu km die Funktion meiner Brille auch durch den vom Vorderrad hochgeschleuderten Dreck sehr eingeschränkt war. Aber nichts wie durch, auch im „fast-Blindflug“ !! Drei 9 km-Runden mussten gefahren werden. Beim abschließenden Lauf war ich dann froh über den Asphalt, denn durch den doch relativ starken Regen habe ich nur noch verschwommen die Bodenbeschaffenheit sehen können.

Glücklich und zufrieden im Ziel war ich dann froh über eine baldige saubere Dusche (hätte aber auch heißer sein können !!). Leider haben die Organisatoren mit nicht so vielen Nachmeldungen gerechnet, so dass ich frisch gestylt leider keine Bratwurst geschweige Schnitzel mehr bekam, um mich zu stärken. Aber ein Salatteller und guter selbstgebackener Kuchen war auch für die „letzteren Plätze“ noch zu haben.

Eine nett durchgeführte Siegerehrung hat den Wettkampf trotz der widrigen Umstände dennoch angenehm abgerundet. Ich bin froh, daran teilgenommen zu haben. Vielleicht im nächsten Jahr wieder?

.....aber bitte mit besserem Wetter und einer schönen Bratwurst !!

Ahhhhh!! Noch etwas Bemerkenswertes: Zum ersten Mal in meiner 40jährigen Läuferkarriere war ich der älteste Teilnehmer ! Oh, oh !!

Jan Heller

Duathlon Neufahrn - 6 km Lauf - 27 km MTB (350 Hm) - 3 km Lauf - 14. September 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 27	1	Jan Heller	1951	M60	27:32	1:12:53	13:19	1:53:44
49 Finisher (38 Männer / 11 Frauen)								



Jan - Duathlon Neufahrn

## 14.09. 2014: Ironman 70.3 Rügen



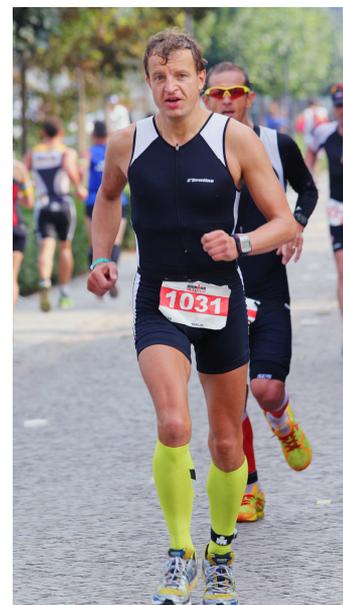
Die Vorbereitung für meinen ersten Triathlon verlief ziemlich turbulent. Als Laufgeneralprobe hatte ich den WWW-50k in der Sierra Nevada gewählt. Für die Schwimmdistanz wählte ich das Starnberger Seeschwimmen, welches leider für mich ins Wasser fiel. Zudem wurde meine Absicht, ohne Neo zu starten, von den im August von Tag zu Tag fallenden Wassertemperaturen in Frage gestellt. Zu guter Letzt ereilte mich zum Austragungstermin ein Virusinfekt der mir einen Strich durch die Rechnung machte. Auf der Suche nach Ersatz fiel meine Wahl auf den letzten Mitteldistanz Triathlon der Saison in

Deutschland - in Binz auf der Insel Rügen.

Am Samstag ging es dann mit vollgepacktem Auto gen Rügen. Das Wetter war mehr als bescheiden, es regnete, wir hatten Wind mit Böen um die 5 Bft. und ordentlich Wellengang. Während der Wettkampfbesprechung bereitete man uns vorsichtig darauf vor, dass bei bleibenden Wetterverhältnissen der Triathlon in einen Duathlon gewandelt werden müsste.

Sonntag war das Wetter noch schlechter als am Samstag. Platzregen, Gewitter und weiterhin Wind mit 5 Bft. Die Wellen waren ca. 1,5 bis 2 m hoch und die DLRG warnte vor starken Meeresströmungen. Damit wurde beschlossen, aus dem Triathlon einen Duathlon zu machen. Zusammenfassend stelle ich fest, dass ich das Kopfsteinpflaster in Bergen nicht so schnell vergessen werde (ich habe noch heute Schmerzen in den Schultern), ebenso den Ostsee-Sand, der es sich in den Schuhen gemütlich machte. Noch Wochen später fand ich ihn in jeder Ritze des Rennrades. Die Laufstrecke war auch nicht ohne. Man lief nur auf Kopfsteinpflaster oder matschigen Wegen mit Löchern. Man musste genau gucken wo man hin trat. Nichtsdestotrotz eine gelungene Veranstaltung mit viel Erfahrungspotential für mich!

André Franke



Ironman 70.3 Rügen - 5 km Lauf - 90 km Rad - 21 km Lauf - 14. September 2014								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 518	98	André Franke	1966	M45	24:30	3:02:04	1:59:32	5:44:49
911 Finisher								

## 14.09. 2014: Tölzer Isarlauf

Tölzer Isarlauf - 21 km Lauf - 14. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 82	13	Walter Grösch	1955	M50	1:39:55
289 Finisher (199 Männer / 90 Frauen)					

## 20.09. 2014: Hörnle Berglauf

Vor 2 Wochen nahmen 5 Schwächler am Gaißacher Berglauf teil, beim 33. Hörnle Berglauf in Bad Kohlgrub konnten wir ein noch größeres Kontingent an den Start bringen: 7 Läuferinnen und Läufer aus unserer Abteilung stellten sich der Herausforderung, das waren knapp 9% des gesamten Starterfeldes. Bei der Siegerehrung wurden wir dann auch gefragt, ob wir mit einem ganzen Bus hier angereist wären.

Heuer wurden in Bad Kohlgrub die Oberbayerischen Berglauf Meisterschaften ausgetragen, vorab kann schon mal gesagt werden, dass wir da ordentlich abgeräumt haben, wir holten einen Meister- und drei Vizemeistertitel für den Verein.

Aber der Reihe nach: Das Wetter spielt am Berg ja immer eine recht große Rolle und die Aussichten waren, zumindest für die Zeit des Laufes, nicht einmal so schlecht, zwar war eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhergesagt, aber immerhin keine Unwetter. Gut eine Stunde vor dem Start gab es dann doch noch einen kräftigen Schauer, welcher die Luftfeuchtigkeit auf über 80% nach oben trieb, dazu kam die Sonne heraus und die Temperatur stieg auf 20°C. Das waren schon nicht so einfache Bedingungen, da aufgrund der Feuchtigkeit der Schweiß kaum mehr verdunstet und so eine ausreichende Kühlung nicht mehr gewährleistet ist. Nicht nur ich hatte dann auch das Gefühl, dass der Körper stellenweise am Überhitzen war, was sich letztendlich auch in einer verminderten Performance niederschlug. Außerdem waren Teile der Laufstrecke (die Forststraße) offenbar erneuert worden, d.h. man hatte großzügig Kies darauf geschüttet, dadurch war das Laufen an den Steilstücken schon ziemlich kraftraubend.

Die Bedingungen waren natürlich für alle gleich, aber neue Bestzeiten schienen heute nicht drin zu sein, zumindest für Katrin, Jürgen und Peter, die ja schon mehrere Hörnle Bergläufe absolviert hatten. Für Anita, Edith, Rainer und Jan war es der erste Hörnle Berglauf, für Edith und Rainer erst der zweite Berglauf überhaupt.



Rainer, Jan, Katrin, Anita, Peter, Jürgen - Hörnle Berglauf



Katrin, Anita, Edith - Hörnle Berglauf

Gut draufgekommen sind wir alle, wenn auch nicht jeder mit seiner Zeit zufrieden war. Es gab ein paar interessante Duelle zu beobachten, z.B. zwischen Rainer und Jürgen oder Jan und Peter. Jan hatte heute die meiste Power und kam gut eine Minute vor Peter oben an, gefolgt von Rainer und Jürgen. Anita führte in einer sehr guten Zeit das TV-Frauenfeld an, hinter ihr erreichten Katrin und Edith den Gipfel. Katrin steckte der Halbmarathon in Kaufbeuren vor einer Woche noch in den Knochen, Edith schimpfte etwas über die in weiten Teilen doch recht steile Strecke, aber der grandiose Bergblick bis zur Zugspitze und später das eine oder andere Weißbier ließen die Strapazen doch recht schnell in Vergessenheit geraten.

Waren Katrin, Jürgen und Peter zwar langsamer als in manchen vergangenen Jahren, liefen sie kurioserweise heute doch eine neue Streckenbestzeit. Wir hatten schon zum Endspurt angesetzt und noch einmal das Letzte herausgeholt, doch das Ziel war nicht da, wo es eigentlich sein sollte, nämlich an der Hörnle Hütte. Die Organisatoren hatten am Abend vorher (nach fünf Halben Bier, wie der Sprecher bei der Siegerehrung sagte) das Ziel gut 50m weiter auf einen kleinen Gipfel verlegt, also galt es, noch ein paar Höhenmeter mehr zu bewältigen. Da ja auch die Strecke etwas länger und damit "neu" war, hatten wir heute alle eine neue Hörnle "Bestzeit" geschafft, das ist doch was.

Bei Bergläufen stehen auf der Strecke ja gern mal alle möglichen Viecher herum, Hunde, Kühe und Pferde hatte ich schon öfter, aber ein Schwein war mal etwas Anderes. Im oberen Streckenteil trieb ein kleiner Junge eine riesige gefleckte Sau den Weg entlang, ein Anblick, der trotz aller Anstrengung ein Lächeln ins Gesicht zauberte.



Jan, Rainer, Anita, Edith - Hörnle Berglauf

Wie anfangs bereits erwähnt, konnten wir einige gute Platzierungen für den Verein erkämpfen. Anita gewann mit über 2 Minuten Vorsprung die W60+ und wurde damit Oberbayerische Berglaufmeisterin! Edith belegte Platz 3 in der gleichen Altersklasse und konnte sich über den Vizemeistertitel freuen. Jan lief auf Rang 2 in der M60+ und wurde damit ebenfalls Oberbayerischer Vizemeister. Auch Peter konnte einen Vizemeistertitel (in der M50) erringen, dazu Platz 3 in der AK. Für mich kam das etwas unerwartet, hatte ich mich doch mit besseren Zeiten am Hörnle schon schlechter platziert, aber es freut einen ja dann doch.

Als besonderes Schmankerl gab es für jeden Teilnehmer ein schönes Geschenk - eine Flasche Obstler, schon dafür hat sich die Quälerei gelohnt.

Es ist jedes Jahr wieder erstaunlich, mit welcher Begeisterung die kleinen Vereine oder Skiclubs solche tollen Bergläufe wie z.B. am Hörnle durchführen, ich kann eine Teilnahme wirklich empfehlen, bisher hat es noch keiner bereut, der einmal mit dabei war.

*Peter Mattusch*

Hörnle Berglauf - ca. 7 km - 650 Hm - 20. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
11	1 (1)*	Anita Caspari	1947	W60+	58:37,0
14	6 (5)*	Katrin Mattusch	1967	W40	1:02:17,6
15	3 (2)*	Edith Kotthaus	1944	W60+	1:09:32,1
<i>Herren</i>					
42	2 (2)*	Jan Heller	1951	M60+	50:54,5
46	3 (2)*	Peter Mattusch	1962	M50	52:01,1
55	4 (4)*	Rainer Kotthaus	1941	M60+	56:18,7
57	8 (7)*	Jürgen Lass	1961	M50	56:33,4
79 Finisher (64 Männer / 15 Frauen), (*) = Platzierung Oberb. Meisterschaft					



Siegerehrung Jan - Hörnle Berglauf



Siegerehrung Edith und Anita - Hörnle Berglauf

## 21.09. 2014: Tegernseelauf

Tegernseelauf - Halbmarathon - 21. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 793	100	Henrik Jörgens	1961	M50	1:48:59,6
3312 Finisher (2295 Männer / 1017 Frauen)					

Tegernseelauf - 10 km Lauf - 21. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 9	3	Anna Jörgens	1995	WJU20	47:18,7
792 Finisher (337 Männer / 455 Frauen)					

## 27.09. 2014: Mooshamer Waldlauf

Bei ihrem vierten Start in der diesjährigen Oberland Challenge holte sich Anita den vierten AK Sieg. Somit hat sie gute Chancen, sich beim abschließenden Lauf in Wolfratshausen den Gesamtsieg in der W60 zu sichern.

Mooshamer Waldlauf - 8.2 km Lauf - 27. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 19	1	Anita Caspari	1947	W60	42:36,3
95 Finisher (71 Männer / 24 Frauen)					

## 28.09. 2014: Hochfelln Berglauf



Im Rahmen des 41. Internationalen Berglaufs am Hochfelln fanden am 28.09.2014 die Deutschen Berglaufmeisterschaften statt. Bei traumhaftem Bergwetter nahmen 500 Starter die Strecke von 8,9 km mit 1074 Höhenmetern unter die Füße und sorgten dafür, dass der Lauf bis zum letzten Startplatz ausgebucht war und alle Altersklassen sehr gut besetzt waren.

Zum Abschluss der Berglaufsaison holte sich die Kraillingerin Ulrike Mayer-Tancic in der Altersklasse W45 die Bronzemedaille in 1:05,26 min und blieb damit eine Minute unter ihrer Vorjahreszeit und nur 1:30 min hinter der Erstplatzierten in der W45.

"Der Hochfelln mit seinen Stufen, Wurzeln, steinigen Pfaden, steilen Serpentina und dem Zielhang ist jedes Mal aufs Neue eine Herausforderung. Dieses Jahr mit den vielen Startern ging es auf den schmalen Pfaden sehr eng zu und man konnte nicht immer das gewünschte Tempo laufen. Trotzdem hat es sehr viel Spaß gemacht und ich bin mit der Bronzemedaille wunschlos glücklich."

*Rieke Mayer-Tancic*

Hochfelln Berglauf - 8.9 km - 1074 Hm - 28. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 23 (15)*	5 (3)*	Rieke Mayer-Tancic	1965	W40/45	1:05:26,0
Herren 274	6	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:18:52,8
392 Finisher (306 Männer / 86 Frauen) in Klammern Platzierung DM (Gesamtwertung W40/45, DM W45)					

## 28.09. 2014: Berlin Marathon

41. Berlin Marathon - 42.195 km Lauf - 28. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 21479	721	Ernst Beldzik	1952	M60	5:33:43
28946 Finisher (22178 Männer / 6768 Frauen)					

## 28.09. 2014: Schwarzer Grat Berglauf

Am Sonntag sind wir zum Internationalen Schwarzen Grat Berglauf extra ins Ausland gefahren, naja, zumindest bis nach Baden-Württemberg. Der Schwarze Grat ist die höchste Erhebung in Württemberg, mit 1118m Höhe zwar kein Gigant, aber raufrennen muss man auch erst mal. Der Lauf selbst ist mit 470 Hm auf ca. 6,2 km nicht unbedingt der schwerste Berglauf, aber größere Teile der Strecke sind eben oder gehen sogar bergab, daher sind die Steigungen dann teils recht anständig - vor allem der letzte Kilometer. Zum Schluss geht es entweder links durch eine schmale Rinne oder rechts über Wurzeln sehr steil nach oben, dann folgen noch einige Stufen bis zum Fuß des Aussichtsturmes auf dem Gipfel. Auf den letzten ca. 200m stehen viele Zuschauer, da will man sich natürlich nicht blamieren und gibt noch einmal alles, obwohl eigentlich kaum noch etwas geht. Es ist aber auch schön, durch so ein Spalier von Leuten zu laufen, die einen lautstark anfeuern.

Katrin und Jürgen waren vor 2 Jahren schon einmal am Schwarzen Grat, ich bin voriges Jahr hier gelaufen. Heuer hat es nun geklappt, dass wir alle drei zusammen starten konnten.

Auf der ganzen Fahrt von München nach Isny herrschte dichter Nebel, ca. 90 min vor dem Start kam die Sonne durch und es wurde schnell recht warm, etwa 16°C zu Beginn des Laufes, im Ziel dann 21°C. Bei diesen Bedingungen machte es Spaß, den Schwarzen Grat zu bezwingen und da wir ja alle bereits eine Referenzzeit hatten, wollten wir natürlich auch wieder in diesem Bereich laufen. Peter gelang dies heute am besten, er war nur 5 sec langsamer als im Vorjahr. Leichte Magenprobleme (sogar Magenschmerzen im letzten Abschnitt) verhinderten leider eine neue Bestzeit, aber es war so auch ok. Katrin war ebenfalls nicht viel langsamer als bei ihrem Debüt und demzufolge ziemlich zufrieden. Bei Jürgen lief es gefühlt sehr gut, mit seiner Zeit konnte er sich dann nicht so anfreunden. So etwas soll man ja gleich mit einem Bier hinunterspülen, aber leider hatten die im Mountainbike Rennen gestarteten Jungs von der Freiwilligen Feuerwehr Isny schon alles weggesoffen. So mussten wir erst den Berg wieder herunter gehen, ehe wir bei der Siegerehrung dann mit einem Blaubändele Bier den schönen Tag ausklingen ließen.

*Peter Mattusch*

Schwarzer Grat Berglauf - ca. 6.2 km - 470 Hm - 28. September 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 30	6	Katrin Mattusch	1967	W45	45:54
Herren 89	11	Peter Mattusch	1962	M50	38:39
109	16	Jürgen Lass	1961	M50	45:07
154 Finisher (117 Männer / 37 Frauen)					



Jürgen, Peter, Katrin - Schwarzer Grat Berglauf

## Berg(l)auf mit Rieke



Rieke - Nebelhorn Berglauf (links), Mountain Run Seefeld (rechts)

Warum bin ich mit meinem Mann Helmut nach Krailling gezogen? - Weil ich da näher an den Bergen bin als in Erlangen. Warum bin ich trotzdem so selten in Krailling – Klar, weil ich so oft wie möglich in den Bergen bin! Wer einmal bei strahlend blauem Himmel einen Berg hochgelaufen ist und sich dann oben nach dem Ziel umdreht und ins Tal schaut, den lässt die Faszination Berglauf nicht mehr los. Das Gefühl ist vergleichbar mit dem Finishen beim Marathon.

Aber der Lauf an sich kommt ja auch noch dazu. Jeder Berglauf ist gänzlich unterschiedlich. Manche sind einfach nur steil, so wie der auf's Nebelhorn (10,5 km, 1405 Höhenmeter). Dafür ist dort der Untergrund, bis auf die letzten 2 km, fast durchgehend asphaltiert. Allerdings kenne ich keinen Berglauf bei dem mir die Waden so weh getan haben. Viel hat nicht gefehlt und es wäre ein Krampf geworden, so extrem muss man auf dem Vorfuß laufen. Schuhe: so leicht wie möglich!



Rieke - Nebelhorn Berglauf

Manche Bergläufe bieten eine Mischung, so wie der Kampenwandlauf (6 km, 830 Höhenmeter). Hier ist die erste Streckenhälfte durchaus mit Wurzelpassagen und Geröll gespickt, dafür läuft man die zweite Hälfte auf Asphalt, der allerdings auch steil dahinführt. Aber diesen Lauf kann man wunderbar ohne Gehen bewältigen. Schuhe: leider hatte ich dieses Jahr meine "Minimalschuhe" an und mir persönlich war es auf Wurzelpassagen schon fast zu rutschig.

Der Einstieg in die diesjährige Berglaufsaison aber war der Mountain Run in Seefeld (6 km, 1000 HM). Im Internet war er beschrieben als der "Berglauf für jedermann", was mich angesichts der Zahlen schon etwas gewundert hat. Ich hätte nicht gedacht, dass mich nach einer Woche Training auf der Seiser Alm etwas schocken kann, aber dieser Berglauf auf dem Heimweg schon! Ich bin noch nie zuvor in meinem Leben einen so steilen, schmalen Geröllpfad hochgelaufen, der zum Schluss noch über den kompletten Berggrat bis zum Ziel führte. Vorteil: Alle weiteren Bergläufe kommen einem nicht mehr so steil vor! Fazit: Den mache ich nächstes Jahr wieder zum Einstieg.



Rieke mit ihren Töchtern beim Kampenwandlauf

Die restlichen zwei Bergläufe, die 2014 noch auf dem Programm standen, habe ich schon oft mitgemacht: Erstens, den Osterfelder Berglauf in Garmisch (11,9 km mit 1300 HM) finde ich immer wieder schön, selbst dieses Jahr, als es wie aus Kübeln schüttete. Es ist ein, für einen Berglauf, sehr langer Lauf, was mir entgegenkommt, und man kann die ganze Strecke laufen und braucht keine Gehpausen einlegen. Das macht mir am meisten Spaß. Zweitens den Hochfelln Berglauf (8,9 km, 1074 HM), den ich auch sehr gerne laufe, allerdings noch immer auf den Tag warte, an dem ich oben ankomme und sage: „Heute ging es gut!“ Am spektakulärsten ist an diesem Lauf der Zielhang. Man hat fast den Eindruck, dass man hintenüberkippt, so steil ist er. Und auch die vielen Zuschauer an der Strecke sind toll und feuern kräftig an. Ansonsten ist der Berglauf ja eher eine ruhige Geschichte. Schuhe für die beiden Läufe: Trailsschuhe.



Rieke - Osterfelder Berglauf

So unterschiedlich die einzelnen Bergläufe sind, ein paar Gemeinsamkeiten haben sie doch: Bei jedem kann man getrost die Uhr im Kleiderbeutel lassen. Beim Berglauf läuft man keinen Schnitt. Man hat nicht das Gefühl, dass man von Kilometer- zu Kilometerschild hetzen muss. Man läuft den Berg hoch und ehe man sich versieht, ist man im Ziel angekommen, denn jeder Berglauf ist absolut kurzweilig. Läufer man auf schwierigem Untergrund, ist höchste Konzentration gefragt. schließlich befindet man sich in hochalpinem Gelände. Aber auch bei leichterem Untergrund ist der Läufer voll konzentriert und versucht die unterschiedlichen Steigungen zu meistern, Stufen zu erklimmen oder bei steilen Passagen einfach nur zu entscheiden ob es nicht kräftesparender ist, mit raumgreifendem Schritt zu gehen, statt mit kleinen Tippelschrittchen zu laufen. Die letzte Gemeinsamkeit ist meine persönliche Meinung: Alle diese Läufe sind einmalig schön! Einige habe ich dieses Jahr das erste Mal gemacht (Nebelhorn, Seefeld) einige schon drei, vier oder fünfmal. Jeder Lauf ist ganz besonders, jeder klappt unterschiedlich gut und leider schafft man gar nicht alle, die man machen möchte. So konnte ich dieses Jahr nicht beim Karwendel Berglauf mitmachen, den ich am allerschönsten, aber auch am allerschwierigsten finde. Nächstes Jahr wieder!

*Rieke Mayer-Tancic*

### 03.10. 2014: Hausen läuft

Unter dem Motto "Auch wenn Lola rennt: Hausen läuft" fand rund um Hausen ein Benefizlauf für den Verein Sternstunden e.V. statt. Katrin konnte auf der ziemlich hügeligen 10 km Strecke einen sehr guten 2. Platz in der Gesamtwertung bei den Frauen belegen. Die Platzierungsschilder auf dem Foto stammen noch aus der Zeit, als der Lauf am Dreikönigstag veranstaltet wurde.

Hausen läuft - 10 km Lauf - 03. Oktober 2014			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 2	Katrin Mattusch	1967	51:29
<i>Herren</i> 20	Jürgen Lass	1961	51:27
69 Finisher (50 Männer / 19 Frauen)			



Katrin - Hausen läuft



Peter - Gilching läuft

### 03.10. 2014: Gilching läuft (Steinberglauf)

Wie schon im Vorjahr nutzte ich den Steinberglauf in Gilching als Test für den Landkreislauf in gut einer Woche. Auch heuer lief es wieder recht gut, meine Zeit war sogar auf die Sekunde identisch mit der von 2013. Die Streckenführung ist wirklich super, auch wenn ich nach 5 richtigen Bergläufen in Folge den Steinberg diesmal nicht unbedingt als Berg wahrnahm ;-)

Steinberglauf Gilching - 5.1 km Lauf - ca. 60 Hm - 03.10. 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 13	2	Peter Mattusch	1962	M50	22:15
51 Finisher (31 Männer / 20 Frauen)					

### 05.10. 2014: Stadtlauf Wolfratshausen

Anita holte sich beim 5. Start ihren 5. AK Sieg in der diesjährigen Oberland Challenge. Damit kann man Anita, obwohl die Endauswertung noch nicht veröffentlicht ist, ruhig schon mal zum Gesamtsieg in der W60 der Oberland Challenge 2014 gratulieren!

Edith war ebenfalls in Wolfratshausen dabei und gewann in der W70.

Stadtlauf Wolfratshausen - 10 km Lauf - 05. Oktober 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 22	1	Anita Caspari	1947	W60	51:30
39	1	Edith Kotthaus	1944	W70	1:02:58
166 Finisher (125 Männer / 41 Frauen)					



Anita und Edith - Stadtlauf Wolfratshausen

**09.10. 2014: Sterne des Sports - Preisverleihung Landkreis**



Henrik, Erich, Jan und Dominik bei der Preisverleihung "Sterne des Sports"



Henrik mit seinen Sportlern - "Sterne des Sports"

## 11.10. 2014: Starnberger Landkreislaf

Der 30. Landkreislaf wurde in Krailling ausgetragen, auf heimischem Territorium wollten wir uns natürlfch gut präsentieren und schickten insgesamt 5 Mannschaften an den Start.

Die beiden von Henrik Jörgens betreuten Jugendteams zeigten sehr gute Leistungen. Das Team Triathlon Jugend I belegte den 6. Platz in der Kinderwertung (Gesamtwertung Platz 83), die Triathlon Jugend II konnte sich bei den Erwachsenen Platz 45 in der Gesamtwertung (Platz 32 in der Landkreiswertung) sichern.

Unser Damenteam, wieder von Vanessa zusammengestellt, musste einige verletzungsbedingte Ausfälle verkraften, erzielte aber trotzdem eine sehr gute Platzierung (5. Gesamt, 4. Landkreis). Dazu hatten sie mit Abstand die schönsten Mützen auf.

Dominik Hartl war heuer zum ersten Mal für das Herrenteam verantwortlich. Die Jungs hatten sich viel vorgenommen, aber wie das oft so ist passieren dann Dinge, die man nicht beeinflussen kann. Neben relativ kurzfristigen Ausfällen kam dann noch das Pech unseres Startläufers Robert hinzu, der kurz vor dem Ziel unfreiwillig recht harte Bekanntschaft mit der Straße machte und ärztlich behandelt werden musste. Der Rest des Teams kämpfte aber vorbildlich und erreichte wie im Vorjahr den 5. Platz in der Landkreiswertung (7. Platz Gesamt). Es war, vor allem für die ersten Läufer unserer Teams, eine schwierige Situation, da sie ja mitbekommen hatten, das etwas passiert war, aber nicht wussten, wie es Robert ging. Zum Glück war er gegen Ende des Rennens aber wieder bei uns und alles nicht ganz so schlimm, wie befürchtet.

Birgit Hartmann hatte die TV Fun Runners zusammengestellt, ein gut besetztes Mix Team, welches mit viel Spaß und Engagement an die Sache heran ging. Ein guter Platz im Mittelfeld war der Lohn (63. Landkreis, 84. Gesamt).

Das Wichtigste war, dass alle Teilnehmer die einzigartige Atmosphäre des Landkreislafes genießen konnten und die Gemeinschaft in der Abteilung und im Verein gestärkt wurde.



Unsere Jugend Teams - Starnberger Landkreislaf

30. Starnberger Landkreislaf in Krailling - 42.4 km Staffellauf - 11. Oktober 2014				
Platz	Platz	Platz	Team	Zeit
<i>Gesamt</i>	<i>Damen-Gesamt</i>	<i>Damen-Landkreis</i>		
40	5	4	TV Planegg-Krailling Damen	3:10:00,5
<i>Gesamt</i>	<i>Herren-Gesamt</i>	<i>Herren-Landkreis</i>		
7	7	5	TV Planegg-Krailling Herren	2:40:39,3
<i>Gesamt</i>	<i>Herren-Gesamt</i>	<i>Herren-Landkreis</i>		
45	38	32	TV Planegg-Krailling Triathlon Jugend II	3:11:26,3
<i>Gesamt</i>	<i>Herren-Gesamt</i>	<i>Herren-Landkreis</i>		
84	69	63	TV Fun Runners	3:23:19,9
<i>Gesamt</i>	<i>Kinder-Gesamt</i>	<i>Kinder-Landkreis</i>		
83	7	6	TV Planegg-Krailling Triathlon Jugend I	3:23:05,6
167 Finisher Staffeln				



oben v. links: Thomas, Peter, Jan, Robert, Vanessa, Sebastian, Susi, Birgit, Helmut; unten v. links: Carolin, Gabi, Rieke, Dominik

## 12.10. 2014: Halbmarathon München

Susanne hat bei herrlichen Bedingungen mit 1:44:26 eine persönliche Bestzeit aufgestellt. Da war die Vorbelastung beim Landkreislauf anscheinend die richtige Vorbereitung. Mit Platz 4 in der AK 50 und 90. Frau von 1.950 Starterinnen war Susanne sehr zufrieden.

Im nächsten Jahr wäre der AK-Sieg drin. Da hätte die heurige Zeit 5 Minuten Vorsprung auf Platz 2 gebracht.  
*Helmut Grammer*

Halbmarathon München - 21.1 km Lauf - 12. Oktober 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
90	4	Susanne Grammer	1960	W50	1:44:26
470	52	Martina Thomas	1966	W45	1:58:23
5170 Finisher (3220 Männer / 1950 Frauen)					

## 12.10. 2014: Chicago Marathon

Chicago...windy City. Wusste ich nicht. So jedenfalls sprach ein Kollege, als ich ihm von meinem Marathon Vorhaben berichtete. Hatte mich nämlich über die "Lottery" um einen Startplatz dort beworben und ... eine Email erhalten "you have been selectet to run". Grandios. Also ging`s über den großen Teich in eine fantastische Stadt.

Wie immer im Amiland - alles riesig. Häuser, ach was Wolkenkratzer mit 450 Metern, Straßen (die A9 München - Nürnberg, ist hier nur eine von vielen städtischen Durchgangsstraßen). Dazu lautes Geschepper der Schienenhochbahnen (wie S-Bahn auf Stelzen und fünf mal so laut).

So ist es dann auch kein Problem, mal eben eine von den dreispurigen Stadtautobahnen komplett zu sperren. 45.000 Läufer brauchen Platz.

Perfekt organisiert. Schon die Marathonmesse war eine Schau. Der Lauf erst recht. Nachdem die amerikanische Nationalhymne verklungen war, ging`s los. Mitten durch die Stadt. Und stets durch ein Spalier von Zuschauermassen. Schreiend, musizierend, trommelnd, klatschend. Auf alle Fälle laut.

Leise kam der Wind...er musste doch seinen Ruf verteidigen. Das eine und andere "Korn", sorgfältig für später zurückgelegt, war dann plötzlich doch schon, früher als geplant, verbraucht. Und fehlte dann natürlich ...später.

"Stand up and fight" heißt es doch so schön... diesem Motto folgend ging`s dann doch letztlich bis ins Ziel. Mehr (viel mehr) auf der Felge, als gummibereift.

Und doch war es ein wunderbarer Event in einer faszinierenden Stadt mit außergewöhnlich netten Menschen und großem Erinnerungswert.

*Walter Grösch*





Walter - Chicago Marathon

Chicago Marathon - 42.195 km Lauf - 12. Oktober 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 5022	148	Walter Grösch	1955	M55	3:38:19
40568 Finisher (22178 Männer / 18390 Frauen)					

## 12.10. 2014: RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 1

Nachdem Katrin im letzten Jahr die RC Pfeil Winterwaldlaufserie in der W45 gewonnen hatte, möchte sie diesen Titel natürlich gern verteidigen. Den Grundstein dafür legte sie mit dem AK Sieg beim ersten Lauf im Gersthofer Auwald schon einmal. Die Strecke führte meist auf schmalen Pfaden direkt am Lech entlang und man musste schon gut auf den Weg schauen, um nicht zu stürzen, oder sich den Kopf an herabhängenden großen Ästen anzuschlagen.

Jürgen und Peter waren mit ihren Platzierungen nicht so zufrieden, aber noch sind ja 4 Läufe in der Serie zu absolvieren.

RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 1 - ca. 7.85 km - 12. Oktober 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 7	1	Katrin Mattusch	1967	W45	41:12
<i>Herren</i> 35	7	Peter Mattusch	1962	M50	36:24
46	11	Jürgen Lass	1961	M50	40:48
59 Finisher (49 Männer / 10 Frauen)					

## 18.10. 2014: Rottachseelauf

Wie schon vor 2 Jahren nutzten wir ein goldenes Oktoberwochenende für einen sehr schönen Wettkampf, den Rottachseelauf. Start ist in Petersthal, der See wird im Uhrzeigersinn einmal umrundet. Auf den gut 15 km sind ca. 170 Hm zu bewältigen, in 2 längeren Anstiegen und zahlreichen kürzeren. Neben den Blicken auf den See hat man dann im hinteren Streckenteil eine tolle Aussicht auf die Berge mit dem Grünen im Vordergrund. Bei dem warmen Wetter waren wir mit unseren Leistungen doch recht zufrieden.

Rottachseelauf - 15 km - 170 Hm - 18. Oktober 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
35	10	Katrin Mattusch	1967	W45	1:26:16,6
<i>Herren</i>					
101	22	Peter Mattusch	1962	M50	1:15:55,3
163	33	Jürgen Lass	1961	M50	1:26:09,0
281 Finisher (207 Männer / 74 Frauen)					



Peter, Katrin, Jürgen - Rottachseelauf

## 26.10. 2014: Eibsee Herbstlauf



Katrin und Jürgen hatten den Eibseelauf ohnehin geplant, ich wollte eigentlich zum Hochplattenberglauf. Kurzfristig überlegte ich mir dann aber, dass ich eigentlich ganz gern um einen See herum renne und mit 370 Höhenmetern (gefühlte und gemessene noch mehr) hat das Ganze ja auch irgendwie Berglaufcharakter.

Bei feuchtkalten 8°C erfolgte der Start am Schwimmbad in Grainau, nach 300m Straße kam schon der erste Anstieg. Danach ging es auf und ab, bis der Weg für längere Zeit und auch recht steil nach oben führte. Ab ca. km 6 läuft man dann hinunter zum See, welcher nicht ganz komplett umrundet wird. Etwa 2 km vor dem Ziel muss man noch einmal einige Höhenmeter bewältigen, ehe es wieder zum Seeufer hinuntergeht. Die Ausblicke auf das Zugspitzmassiv und den Eibsee sind teilweise spektakulär, aber man

sollte doch besser nach unten auf den Weg schauen, um nicht zu stürzen. Wir waren alle begeistert von der schönen, aber doch ziemlich anspruchsvollen Strecke. Für meinen Geschmack hatte sie allerdings zu viele Downhill Passagen, dies hatte ich nicht erwartet. Nach dem Lauf suchten wir uns einen schönen Platz am Ufer und gingen zum gemütlichen Teil des Tages über. Von Katrin und Jürgen gebackene Empanadas und Banana Bread sowie ein paar isotonische Getränke leiteten nun die Regenerationsphase ein.

Eibsee Herbstlauf - 12.2 km - 370 Hm - 26. Oktober 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
24	5	Katrin Mattusch	1967	W45	1:15:12,9
<i>Herren</i>					
68	10	Peter Mattusch	1962	M50	1:05:18,2
97	16	Jürgen Lass	1961	M50	1:15:06,3
151 Finisher (110 Männer / 41 Frauen)					



Jürgen, Katrin, Peter - Eibsee Herbstlauf



Katrin, Jürgen - Eibsee Herbstlauf

## 02.11. 2014: RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 2

Der 2. Lauf der Winterwaldlaufserie des RC Pfeil Augsburg fand im Derchinger Forst bei Friedberg statt. Die Strecke hat uns super gefallen, man musste 2 Runden mit jeweils 2 längeren Anstiegen pro Runde absolvieren. Am Ende waren es dann 178 Höhenmeter auf 8,2 km, ganz nach dem Geschmack von Peter und Katrin. Beide liefen heute ein ordentliches Rennen und waren mit ihren Zeiten sehr zufrieden. Katrin konnte, wie im 1. Lauf der Serie, die W45 gewinnen und hat nun gute Chancen, ihren Gesamtsieg vom Vorjahr zu wiederholen.



### RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 2 - 8,2 km - 178 Hm - 02. November 2014

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
11	1	Katrin Mattusch	1967	W45	44:35
<i>Herren</i>					
47	6	Peter Mattusch	1962	M50	39:19
73	12	Jürgen Lass	1961	M50	48:03

93 Finisher (78 Männer / 15 Frauen)

## 09.11. 2014: Teufelsberg Crosslauf

Zwar waren heuer nicht so viele Sportler aus unserer Abteilung beim Teufelsberglauf am Start, aber wir konnten doch eine Reihe sehr guter Platzierungen erzielen.

Bei den Jugendlichen war Sebastian der einzige, der für den TV Planegg-Krailling lief, mit einer sehr guten Zeit wurde er 10. in der Gesamtwertung bei den Männern. Damit sicherte er sich auch wertvolle Punkte für den Jugend Schwächer Cup, hier belegte er am Ende Rang 2.

Christian wurde, ebenfalls mit einer sehr guten Zeit, Dritter in der M40 beim "kleinen" Teufelsberglauf.

Unsere Damen erreichten 3 Podestplätze in den Altersklassen: Christine wurde 2. in der W30, Susi Dritte in der W35 und Susanne konnte die W50 gewinnen.

Während bei den Herren in der Schwächer Cup Wertung eigentlich bereits vor dem Lauf alles entschieden war, ging es bei den Damen ja noch um den Sieg. Hier konnte sich Birgit zum ersten Mal den Pokal erkämpfen.



Teufelsberg Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 09. November 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
5	2	Christine Grammer	1982	W30	45:11
14	3	Susi Reidl	1976	W35	50:02
15	1	Susanne Grammer	1960	W50	50:43
45	5	Birgit Hartmann	1960	W50	58:55
<i>Herren</i>					
50	13	Stefan Werkmeister	1966	M45	46:09
56	7	Helmut Grammer	1960	M50	46:32
230 Finisher (165 Männer / 65 Frauen)					

Teufelsberg Crosslauf - 4.7 km Lauf - 09. November 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
10	5	Sebastian Strehler	1997	MJU18	18:06
16	3	Christian Herdin	1968	M40	18:56
81 Finisher (57 Männer / 24 Frauen)					



Birgit, Susanne, Helmut, Susi, Stefan, Christine

## 14.11. 2014: Sportlerehrung Nachwuchssportler



Am Freitag, den 14.11.14 durfte ich nochmal eine Nachwirkung des Bayerischen Meister Titels erfahren, und zwar die Sportlerehrung für Nachwuchssportler aus Planegg und Krailling.

Die Auszeichnung in Gold nahm ich im Sitzungssaal des Kraillinger Rathauses von Planeggs amtierenden Bürgermeister entgegen und durfte mich über einen Gutschein für die Würmtaler Geschäfte freuen.

Diese Ehrung hatte ich einem sehr guten Rennen in Hilpoltstein Ende April zu verdanken, wo ich eigentlich die Saison einleiten wollte. Als dabei ein Bayerischer Titel rausprang, habe ich auch im Triathlon meine Ziele höher gesteckt und mir überlegt, was ich in dieser Form noch erreichen kann. Leider konnte ich dann aus zeitlichen Gründen nur noch zwei weitere Rennen des Bayrischen Jugendcups bestreiten, wodurch eine gute Platzierung für die Bayerische Meisterschaft 2014 nicht mehr zu erreichen war, allerdings hatte ich noch die Möglichkeit, mich für den Bayernkader zu qualifizieren. Aufgrund von zu großen Defiziten im Schwimmen der Konkurrenz gegenüber, habe ich beide Rennen mit unzureichenden Platzierungen beendet, trotz einer sehr starken Laufleistung.

Das bringt aber Hoffnung für die kommende Saison, insofern ich meine Lauform nach den Bänderrissen und der damit verbundenen Pause wieder auf dasselbe Leistungsniveau pushen kann.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner Mama bedanken, die mich immer und wo es nur geht unterstützt. Des Weiteren Danke an Dominik, für

die Motivation, die aufbauenden Worte und den nötigen Drill, deinen Managerjob machst du bestens! Und ein letzter Dank geht an Jonas, der mir fleißig Trainingspläne geschrieben hat und am Ende versucht hat, meine Schwimmform in kürzester Zeit auf Vordermann zu bringen.

Schon jetzt bin ich wieder hochmotiviert und freu mich auf die nächste Saison, was auch immer sie bringen wird. Lasst uns das Ding rocken!!

*Marina Hartmann*

## 16.11. 2014: Siegerehrung Oberland Challenge

### Anita gewinnt die Raiffeisen Oberland Challenge

Heuer wurde zum 10. Mal die Raiffeisen Oberland Challenge ausgetragen, eine Laufserie, die zehn Läufe der Kategorien „Speed“ (10 km Stadtläufe), „Cross“ und „Extreme“ (HM und Bergläufe) umfasst. In die Wertung kommen insgesamt fünf Läufe, wobei jede Kategorie wenigstens einmal gelaufen werden muss. Die Serie erstreckt sich von Ende April bis Anfang Oktober und ist nach Aussage des Veranstalters „die beliebteste und landschaftlich schönste Laufserie Bayerns“. Vor allem ist sie wegen der geforderten Vielseitigkeit sehr anspruchsvoll.

Anita lief einmal „Speed“ (Wolfratshauer Stadtlauf) sowie je zweimal „Cross“ (Hohenburger Schlosslauf, Mooshamer Waldlauf) und „Extreme“ (Tölzer Blomberglauf, Gaißacher Berglauf). Sie gewann alle 5 Läufe überlegen in der nach oben offenen AK W60, wobei sie deutlich jüngere Konkurrenz weit hinter sich ließ. In der Cupwertung der Oberland Challenge siegte Anita mit großem Vorsprung. Sie erreichte dabei 76% der mittleren Leistung der fünf Tagesschnellsten aller Teilnehmer eines Wettbewerbs, die der Maßstab für die Punktwertung der Challenge ist.

Für ihren beeindruckenden Erfolg wurde Anita heute in einer späten, jedoch sehr stimmungsvollen Siegerehrung in den Geretsrieder ‚Ratsstuben‘ belohnt. Auch wir gratulieren Anita zum Sieg in der Raiffeisen Oberland Challenge mit toller Leistung.

*Rainer Kotthaus*



### 23.11. 2014: RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 3

Katrin, Jürgen und Peter behielten trotz dichten Nebels den Durchblick beim 3. Lauf der Winterwaldlaufserie des RC Pfeil Augsburg.

Wie schon beim zweiten Lauf der Serie war die Strecke wirklich sehr schön und anspruchsvoll. Diesmal hatten wir 7,2 km und gute 100 Höhenmeter in den Wäldern bei Lützelburg (nördlich von Augsburg) zu bewältigen. Es war kalt (3°C), aber es handelte sich ja schließlich um einen Winterlauf.

Katrin lief wieder eine sehr gute Zeit und konnte ihre Führung in der Serienwertung in der W45 behaupten. Peter war ebenfalls recht zufrieden. Jürgen ging gehandicapt ins Rennen, eine Schulterverletzung (vom Hallentraining!) machte ihm zu schaffen. Aber wir alle mussten diesen Lauf unbedingt mitmachen, da wir am 4. Wertungslauf im Dezember aus Termingründen leider nicht teilnehmen können. Beim abschließenden 5. Lauf Anfang Februar in Göggingen wird es dann noch einmal ernst, denn man muss 4 von 5 Läufen bestreiten, um in die Gesamtwertung zu kommen.

RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 3 - 7.2 km - ca. 100 Hm - 23.11. 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
9	2	Katrin Mattusch	1967	W45	38:48
<i>Herren</i>					
40	7	Peter Mattusch	1962	M50	34:25
60	12	Jürgen Lass	1961	M50	42:29
85 Finisher (66 Männer / 19 Frauen)					

### 25.11. 2014: Sterne des Sports - Preisverleihung Bayern

#### TV Planegg-Krailling e.V. wird für sein gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet

Den vierten Platz der „Sterne des Sports“ auf bayerischer Landesebene für besonderes gesellschaftliches Engagement im Breitensport hat der TV Planegg-Krailling e.V. belegt. Er wurde für sein Projekt „Triathlon-Jugend: Neuaufbau – Sport nach 1“ geehrt. Die VR Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG hat durch ihre Unterstützung die Auszeichnung ermöglicht.

Insgesamt wurden 25 Sportvereine von den bayerischen Volksbanken und Raiffeisenbanken und dem Bayerischen Landes-Sportverband in Bad Gögging mit den bis zu 2.500 Euro dotierten Preisen bedacht. Diesjähriger Landessieger ist das „Team Bananenflanke e.V.“ aus Regensburg. Der Verein ist Gründer der Bananenflanken-Liga: Ein eigenständiger Fußball-Spielbetrieb, bei dem Mannschaften geistig behinderter Jugendlicher gegeneinander antreten.

Die „Sterne des Sports“ sind eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbunds und der Volksbanken und Raiffeisenbanken. Seit 2004 würdigen sie Sportvereine für ihr besonderes gesellschaftliches Engagement. Die Auszeichnungen sind mit einer Geldprämie verbunden und werden auf Kommunal-, Landes- und Bundesebene verliehen.



v.l. Joachim Herrmann, Bayerischer Staatsminister des Inneren, Erich Wolfert (TV Planegg-Krailling), Anni Friesinger-Postma, ehemaligen Weltklasse-Eisschnellläuferin, Antonia Schütt, Corinna Peil (VR Bank) Henrik Jörgens (TV Planegg-Krailling), Johann Oberhofer (VR Bank), Anna Jörgens (TV Planegg-Krailling), Alexander Büchel, Mitglied des Vorstands des Genossenschaftsverbands Bayern und Günther Lommer, Präsident des Bayerischen Landes-Sportverbands.

## 06.12. 2014: Nikolaus-Crosslauf Pfaffenhofen

Ich war wieder letzten Sonntag beim Crosslauf dabei, bei schwierigen Bedingungen, teilweise sehr tiefen Erd- und Schlammflöchern im Wald! Habe von 25 Teilnehmer auf den 3,4 km den 7. Platz rausgelaufen, meine AK M45 gewonnen und von 10 Männern einen guten 3. Platz erreicht.

Christian Herdin



### Nikolaus-Crosslauf Pfaffenhofen - 3400m - 06.12. 2014

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
3	1	Christian Herdin	1968	M45	15:34

25 Finisher (10 Männer / 3 Frauen / 12 Jugendliche)

## 07.12. 2014: Nikolauslauf Landsberg

Zum fünften Mal in Folge nahmen wir am kleinen, aber feinen Landsberger Nikolauslauf teil. Diesmal liefen auch Susanne und Helmut mit. Ihnen haben die interessante Streckenführung (u.a. muss eine Treppe mit knapp 50 Stufen 3x bezwungen werden) und die nette Siegerehrung ebenfalls sehr gut gefallen. Sportlich waren wir recht erfolgreich. Susanne gewann ihre AK, Katrin wurde Zweite und Helmut Dritter.

### Nikolauslauf Landsberg - ca. 9.35 km Lauf - 70 Hm - 07. Dezember 2014

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt					
21	3	Helmut Grammer	1960	M50	42:40
26	4	Peter Mattusch	1962	M50	44:19
33	1	Susanne Grammer	1960	W50	46:35
45	2	Katrin Mattusch	1967	W45	49:37
50	8	Jürgen Lass	1961	M50	51:59

51 Finisher



Susanne



Helmut, Susanne, Katrin, Peter, Jürgen



Katrin

## 14.12. 2014: Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1

Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 1 - 13 km Lauf - 14. Dezember 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
119	1	Anita Caspari	1947	W65	1:09:22
237	4	Edith Kotthaus	1944	W70	1:18:44
<i>Herren</i>					
694	4	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:11:48
1182 Finisher (852 Männer / 330 Frauen)					

## 31.12. 2014: MRRC Silvesterlauf München

Bei ordentlich Schnee und winterlichen Streckenverhältnissen im Olympiapark ließen Susanne, Helmut und Felix das Jahr sportlich ausklingen.



MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31.12. 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
101	7	Susanne Grammer	1960	W50	53:01,1
<i>Herren</i>					
86	6	Felix Siebler	1995	MJU20	42:19,3
589	69	Helmut Grammer	1960	M50	53:02,1
1833 Finisher (1236 Männer / 597 Frauen)					

## 31.12. 2014: Silvesterlauf Recklinghausen



Da ich Silvester dieses Jahr nicht daheim war, musste ich mir auch einen neuen Silvesterlauf suchen. Eigentlich wollte ich in Essen in der Zeche Zollverein laufen, das wäre sicher etwas Besonderes gewesen, einen Wettkampf in diesem Denkmal der Industriekultur zu bestreiten. Leider war der Lauf schon ausgebucht, ehe überhaupt eine Ausschreibung und Anmeldemöglichkeit im Internet verfügbar gewesen ist. Also fiel meine Wahl dann schließlich auf Recklinghausen. Bereut habe ich es nicht, war zwar keine tolle Strecke, aber 5 km sind ja schnell vorbei, die Veranstaltung war gut organisiert und jeder bekam eine schöne Tasse als Geschenk.

Das scheint hier Schalke 04 Einzugsgebiet zu sein (überall S04 Aufkleber an den Autos, Leute mit Schalke-Mützen und Schals), Gelsenkirchen liegt gleich nebenan. Zum Glück hatte ich blaue Strümpfe und das blaue Vereinsleiberl an, da habe ich gut reingepasst ;-)

Mit Platzierung und Zeit bin ich nicht unzufrieden, zumal sich der Körper bei dem Sauwetter (4°C, Nebel, Nieselregen) eigentlich gegen schnelles Laufen sträubte, aber zumindest war die Strecke schneefrei.

Silvesterlauf Recklinghausen - 5 km Lauf - 31. Dezember 2014					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
34	3	Peter Mattusch	1962	M50	21:45
310 Finisher					

## 31.12. 2014: Hartenbos Drawers Oujaarsdraffie, Südafrika

An einem Lauf in einem anderen Land teilzunehmen ist immer ein Erlebnis. Also muss man, wenn man in Südafrika ist und ca. 50 km entfernt ein Silvesterlauf stattfindet, diese Chance nutzen, auch wenn der Start um 7 Uhr morgen ist und der Wecker um 4 Uhr klingelt. Der Silvesterlauf der Hartenbos Drawers (auf Afrikaans heißt Silversterlauf Oujaarsdraffie) findet im kleinen Örtchen Hartenbos, am Indischen Ozean an der Garden Route gelegen, statt.

Als wir gegen 6 Uhr am Start eintreffen, sind schon viele Läufer da, aber es geht völlig entspannt zu, bis eine Viertelstunde vor dem Start melden sich noch Leute an, wir sehen keinen, der sich einläuft. Wir bekommen einen Tageslizenzen des Südafrikanischen Leichtathletikverbandes und treffen Antionette, eine der Organisatoren, mit der ich im Vorfeld per Email Kontakt hatte. Kurz vor dem Start werden noch ein paar Ansagen auf Afrikaans gemacht, von denen wir nur das Herunterzählen von 10 bis 0 verstehen und schon geht das überwiegend aus Weißen bestehende Läuferfeld auf die Strecke.

Die als flacher Kurs durch das Städtchen Hartenbos angekündigte Strecke erweist sich als ziemlich hügelig, was bei der hohen Luftfeuchtigkeit trotz "nur" ca. 20°C am Morgen schweißtreibend ist. Immer wieder haben wir einen Blick aufs Meer. Jürgen geht den Lauf gemütlicher an, bis er bei km 6,5 plötzlich hinter mir ist und mich an einem Anstieg "stehen lässt". Daraufhin bekommt er von mir im Stillen den Titel "Wildebeest" verliehen (eine Antilopenart, die wir im Kruger Park gesehen haben), und in Erinnerung an eine andere Antilopenart namens Haartebeest, versuche ich, den Abstand nicht zu groß werden zu lassen. Wir hatten keine Ahnung, wie schnell man zu dieser frühen Stunde bei der hohen Luftfeuchtigkeit laufen kann, aber am Ende sind wir bei der hügeligen Strecke mit unseren Zeiten (netto) unter 55 Minuten wirklich zufrieden.

Im Ziel kommen wir noch mit ein paar anderen Läufern ins Gespräch. Danach gönnen wir uns ein Frühstück mit Meerblick. Jetzt kommt der entspannte Teil des Tages, unser Tagwerk ist ja um 8 Uhr morgens schon getan.

*Katrin Mattusch*



**Hartenbos Oujaarsdraffie - 10 km Lauf - 31.12. 2014**

Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i>			
205	Jürgen Lass	1961	54:40
210	Katrin Mattusch	1967	55:00
404 Finisher			



Katrin und Jürgen - Hartenbos Oujaarsdraffie in Südafrika