

# TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON



Archiv Januar-Juni 2015

## 10.01.2015: Winterlaufserie München, 2. Lauf

Birgit lief bei stürmischen Bedingungen die 15 km im Olympiapark.

Winterlaufserie München, Lauf 2 - 15 km Lauf - 10. Januar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 155	4	Birgit Hartmann	1960	W55	1:34:21
727 Finisher (532 Männer / 195 Frauen)					

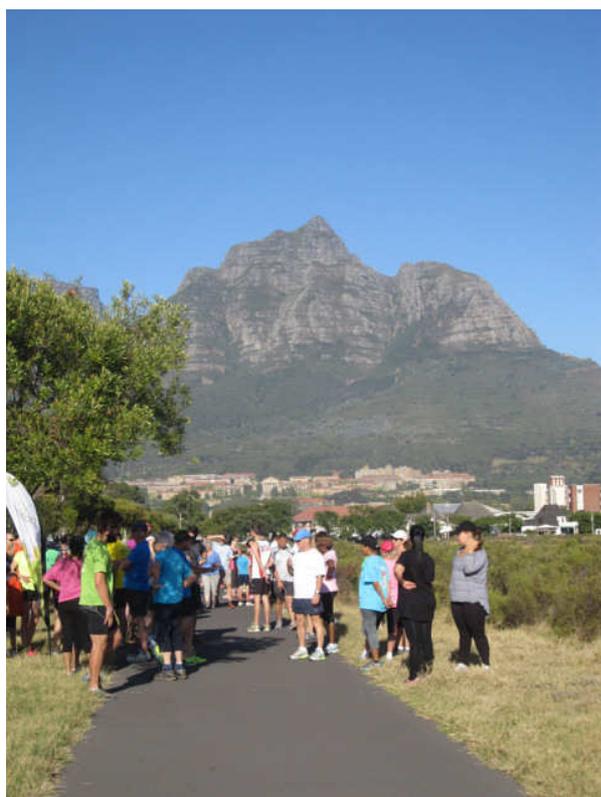
## 10.01.2015: Rondebosch Common Park Run

Heute haben wir noch beim Rondebosch Common Parkrun bei Kapstadt mitgemacht. Schöner Spot, 2 Runden um eine riesige Wiese, im Hintergrund ein Ende vom Tafelberg. Es war um 8 Uhr früh schon irre warm, das sieht man an den Zeiten. Beim Laufen hatte ich keinen Blick mehr für den Berg ... Bei knapp 500 Läufern waren wir mit unseren Platzierungen aber ziemlich zufrieden.

Jetzt freuen wir uns mal wieder auf einen Lauf bei kälterem Wetter :-)

*Katrin Mattusch*

Rondebosch Common Park Run - 5 km Lauf - 10. Januar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 15	2	Katrin Mattusch	1967	W45	26:40
Herren 87	5	Jürgen Lass	1961	M50	26:31
499 Finisher (272 Männer / 227 Frauen)					



Rondebosch Common Park Run: Katrin und Jürgen

## 11.01.2015: Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 2

Am 11. Januar fand unter den nach nächtlichem Temperatursturz zu befürchtenden widrigen Bedingungen der 2. Lauf der Ismaninger Winterlaufserie statt: Schneeregen und Graupel bei ca. 3° C, dazu heftiger NW-Wind und tiefes, rutschiges Geläuf.

Anita und Edith wagten sich mutig mit eine Stunde vor dem Start günstig erstandenen neuen Cross-Laufschuhen auf die sumpfige Strecke entlang der Isar. Eine kluge Entscheidung: Beide kamen ohne Blasen an den Füßen heil ins Ziel und waren mit ihren Leistungen zufrieden. Anita siegte einsam in ihrer AK. Edith wusste ihre Zeit erst zu schätzen, nachdem sie beim Vergleich mit früher in Ismaning erzielten Ergebnissen gesehen hatte, dass der unvermeidliche alters- und wetterbedingte Tribut nicht allzu heftig war. Sie belegte Platz 2 in ihrer AK, eingerahmt von jeweils etwa gleich weit entfernten Konkurrentinnen. Rainer hätten auch neue Laufschuhe nicht aus den Niederungen der Ergebnisliste ziehen können, in die ihn leistungsstarke nachgerückte „Jung-Siebziger“ verdrängt hatten. Naja, im nächsten Jahr ist man die wieder los (aber so weit voraus sollte man als „Siebziger“ ja nicht planen)!

Gegen Ende des Laufs zeigte sich die Sonne. So nahm ein turbulenter Wettkampf ein versöhnliches Ende. Nicht der Tag, denn kaum saßen wir im Auto, da schneite es schon wieder horizontal.

*Rainer Kotthaus*

Ismaninger Winterlaufserie 2014/2015 - 17 km Lauf - 11. Januar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
82	1	Anita Caspari	1947	W65	1:31:58
158	2	Edith Kotthaus	1944	W70	1:45:02
<i>Herren</i>					
546	6	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:37:02
885 Finisher (661 Männer / 224 Frauen)					

## 24.01.2015: Langlaufkurs in Oberammergau



## 25.01.2015: Münchner Stadion-Cross in Moosach

Schnee über Nacht und Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt hatten die Cross-Strecke auf dem Gelände des PSV München in Moosach in eine Schlammwüste verwandelt, also gute Bedingungen für einen anständigen Crosslauf.

Die Organisatoren hatten den Kurs neu gesteckt, mit ca. 5100m war er deutlich länger als im Vorjahr.

Christian präsentierte sich wie immer bei dieser Veranstaltung in Top Form und konnte mit einer sehr guten Zeit einen ausgezeichneten 7. Platz im Männerfeld belegen.

Peter hatte wetterbedingt einen mittleren Migräneanfall und überlegte morgens sogar, den Lauf abzusagen, trat dann aber doch an und war mit seiner Leistung überhaupt nicht zufrieden, aber mehr ging halt nicht.

Katrin und Jürgen mussten sich nach 4 Wochen Sonne in Südafrika erst wieder an die unwirtlichen Bedingungen im deutschen Winter gewöhnen, hatten aber trotzdem viel Spaß, nur die total schlammige und sehr steile Downhill Passage mochte Katrin nicht so sehr.

Rieke war heute für die LG Telis Finanz Regensburg am Start und nutzte den Stadioncross als Vorbereitung für die Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften, welche Ende Februar in Ingolstadt ausgetragen werden.

*Peter Mattusch*

Münchener Stadion-Cross - ca. 5.1 km Lauf - 25. Januar 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
6	Katrin Mattusch	1967	31:52
<i>Herren</i>			
7	Christian Herdin	1968	22:20
20	Peter Mattusch	1962	26:05
24	Jürgen Lass	1961	30:59
33 Finisher (26 Männer / 7 Frauen)			



Stadion Cross: Peter, Christian, Katrin, Jürgen

## Sportlerehrung Starnberg

Der Landkreis Starnberg hat seine erfolgreichsten Sportler des Jahres 2014 ausgezeichnet. 67 Athletinnen und Athleten hatte Landrat Karl Roth auf dem Zettel. Darunter auch Rieke Mayer-Tancic, die bereits zum vierten Mal in Folge zur Sportlerehrung eingeladen wurde.

Rieke wurde für ihren Europameistertitel im Marathon der Frauen ab W35 ausgezeichnet, sowie für weitere Erfolge bei nationalen Titelkämpfen.



Sportlerehrung Starnberg: Rieke

## 01.02.2015: Thermen Marathon Bad Füssing

Jedes Jahr am ersten Februarwochenende lockt eine Großveranstaltung viele der bayerischen Läufer zu einem ersten Formtest nach Bad Füssing. Geboten werden Schülerläufe, ein 10 km Lauf, Halbmarathon sowie Marathon. Am Tag vor dem Lauf und am Sonntag nach dem Zieleinlauf dürfen die Läufer kostenlos in die warmen Gewässer von Deutschlands größter Therme springen, was angesichts der Temperaturen auch eine willkommene Aufwärmung ist.

Am 1. Februar stellten sich bei Sonnenschein und Temperaturen um den Gefrierpunkt insgesamt ca. 1700 Läufer der Herausforderung, eine der drei Strecken zu bewältigen. Am beliebtesten war wieder einmal die Halbmarathondistanz, alleine hier finishten über 700 Läufer.

Ihren ersten Start in der W50 absolvierte die Kraillinger Langstrecklerin Ulrike Mayer-Tancic für die LG Telis Finanz Regensburg. Sie belegte in der Frauengesamtwertung Rang 6 und bestieg in der neuen Altersklasse den zweiten Podestplatz. Für die gut 21 km lange Strecke benötigte sie 1:31:39 h. Ein Ergebnis mit dem sich die Kraillingerin, die lieber bei 25 Grad Wärme an den Start geht, sehr zufrieden zeigte.

Im Trikot des TV Planegg-Krailling nahm Martina Thomas die 10 km Distanz unter die Füße und belegte in 52:49,88 min einen guten 10. Platz unter den 39 Starterinnen ihrer AK.

*Rieke Mayer-Tancic*

Thermen Marathon Bad Füssing - 10 km Lauf - 01. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 63	10	Martina Thomas	1966	W45	52:49,88
579 Finisher (357 Männer, 232 Frauen)					

## 01.02.2015: RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 5

Der fünfte und letzte Lauf der Winterwaldlaufserie des RC Pfeil Augsburg fand im Gögginger Wäldchen statt. Die Läufe sind alle um die 8 km lang und werden in den Wäldern um Augsburg ausgetragen. Einige davon sind wirklich sehr schön und auch anspruchsvoll (Höhenmeter!). Der heutige Wettkampf war zwar der, welcher uns von der Strecke her am wenigsten gefallen hat, aber wir mussten mitlaufen, um in die Gesamtwertung zu kommen, außerdem wollten wir natürlich bei der Siegerehrung dabei sein.

Vor dem Lauf war klar, dass Katrin ihren Gesamtsieg in der W45 schon sicher hatte, sie musste nur noch ankommen. Für Jürgen war nach vorn nichts mehr zu holen, von hinten drohte ebenfalls keine Gefahr. Deshalb ließen es die beiden etwas ruhiger angehen, zudem waren ca. 3 km der Laufstrecke sehr glatt, da läuft man ja doch nicht volles Risiko.

Peter wollte seinen 5. Platz in der Gesamtwertung verteidigen, konnte sich also keinen "gemütlichen" Vormittag machen. Bei feuchtkalten -1°C und der teils vereisten Strecke fiel uns der Lauf heute nicht so leicht, aber dies ging wohl den meisten so. Letztendlich sind dann alle gesund ins Ziel gekommen und wir konnten in der kleinen Vereinsgaststätte mit einem Weißbier auf Katrins zweiten Seriengesamtsieg bei dieser tollen Laufserie anstoßen. Peter ist sogar noch auf Rang 4 in der M50 vorgerutscht, vielleicht klappt es ja im nächsten Jahr mit einer Top 3 Platzierung. Jürgen kam in der Endabrechnung auf Platz 8 in der M50 und war damit ebenfalls zufrieden.

*Peter Mattusch*

RC Pfeil Winterwaldlaufserie, Lauf 5 - 7.8 km Lauf - 01. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 17	3	Katrin Mattusch	1967	W45	46:41
<i>Herren</i> 44	5	Peter Mattusch	1962	M50	37:35
67	11	Jürgen Lass	1961	M50	46:05
88 Finisher (70 Männer / 18 Frauen)					



RC Pfeil Winterwaldlaufserie: Jürgen, Katrin, Peter

## 01.02.2015: Treburer Crosslauf

Als ersten Wettkampf der neuen Saison habe ich mir den Treburer Crosslauf in Reimunds Heimat ausgesucht. Am Samstagnachmittag gingen wir schon mal die Strecke ab. Es zeigte sich eine schöne, anspruchsvolle Cross-Strecke mit einem zu durchlaufenden Beach-Volleyball-Feld und dem Hochwasserdamm, der mehrmals zu überqueren war. Für die Frauenklasse waren 1 kleine und 2 große Runden zu absolvieren, mit insgesamt 3,5 km Länge.

Am Sonntagmorgen dann als zusätzliches Zuckerl noch frischer (nasser) Schnee, was die sowieso schon tiefen Wiesenabschnitte noch matschiger und den Damm noch rutschiger machte. Also super Cross-Bedingungen!

Direkt nach dem Startschuss konnte ich bereits auf der Stadionrunde einige Konkurrentinnen hinter mir lassen. Und dann war es ein Leichtes die Überlegenheit meiner neuen 1,2 cm langen Spikes an den Schuhen bei jedem Anstieg auf den Damm auszuspielen und jeweils eine Konkurrentin ohne Spikes zu überholen, die nur mit großer Mühe und z.T. unter Zuhilfenahme der Hände den extrem rutschigen Hang erklommen!

Alles in allem war ich sehr zufrieden mit diesem Saisoneinstieg und komme bestimmt mal wieder nach Trebur!

*Gabi Heigl*

Treburer Crosslauf - 3500m Crosslauf - 01. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 31	2	Gabi Heigl	1958	W55	18:12
49 Finisher (Frauen)					



Treburer Crosslauf: Gabi

## 08.02.2015: Internationaler Tiroler Koasalauf

Internationaler Tiroler Koasalauf - 50 km Skating - 08. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 153	24	Helmut Grammer	1960	M50	3:56:36
234 Finisher (209 Männer / 25 Frauen)					

## 08.02.2015: Ismaninger Winterlaufserie, Lauf 3

Am Sonntagmorgen um 10:00 Uhr wurde bei -4° C und heftigem Schneetreiben der letzte der drei Läufe der Ismaninger Winterlaufserie gestartet (21.4 km). Die winterlichen Bedingungen veranlassten den Sprecher, nachdrücklich auf die Sturzgefahr auf spiegelglattem Untergrund hinzuweisen und zur Mäßigung zu raten. Wie angebracht diese Mahnung war, lernte Rainer spätestens bei Kilometer Siebzehn: Als er sich noch daran erfreute, dass seine Durchgangszeit kaum langsamer war, als die Endzeit beim 17-km-Lauf der Serie im Januar unter weniger heiklen Bedingungen, und nicht aufs Glatteis achtete, lag er schon auf der Nase. Nach kurzem Halt zur Sammlung und Feststellung, dass die blutende Nase die einzige Folge des Sturzes war, trottete er Richtung Ziel. Die Motivation, im letzten Lauf noch ein wenig Zeit gutzumachen für die Serienwertung, war natürlich dahin. „Durchkommen“ war das Ziel. Das wurde als Vorletzter der AK erreicht. Tröstlich, später zu sehen, dass es auch ohne Sturz nicht zu mehr, als dem 4. Platz in der Serienwertung gereicht hätte.

Auf die Frauen war mal wieder Verlass: Anita und Edith beherzigten die Warnungen des Sprechers, liefen kontrolliert und aufmerksam. Beide kamen sturzfrei etwa mit den avisierten Zeiten ins Ziel. Anita gewann die Serienwertung, Edith wurde Zweite in ihrer AK. Beide waren zufrieden und freuten sich über Gutscheine zum Einkauf bei Inteam-München.

Rainer Kotthaus

Ismaninger Winterlaufserie 2014/2015 - 21.4 km Lauf - 08. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 85	1	Anita Caspari	1947	W65	2:01:41
158	2	Edith Kotthaus	1944	W70	2:21:50
<i>Herren</i> 474	6	Rainer Kotthaus	1941	M70	2:06:03
748 Finisher (565 Männer / 183 Frauen)					

Ismaninger Winterlaufserie 2014/2015 Gesamtwertung								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 59	1	Anita Caspari	1947	W65	1:09:22	1:31:58	2:01:41	4:43:01
108	2	Edith Kotthaus	1944	W70	1:18:44	1:45:02	2:21:50	5:25:36
<i>Herren</i> 334	4	Rainer Kotthaus	1941	M70	1:11:48	1:37:02	2:06:03	4:54:53
528 Finisher (395 Männer / 133 Frauen)								



Ismaninger Winterlaufserie: Edith / Anita

## 14.02.2015: Puchheimer Crosslauf

Beim Puchheimer Crosslauf wurde in diesem Jahr die Oberbayerische Crosslauf-Meisterschaft ausgetragen. Als einzige Starterin aus unserer Abteilung hatte Gabi für die Titelkämpfe gemeldet. Ich hatte es eigentlich auch vor, aber mir war die Strecke (7000m) für einen Crosslauf zu lang, zumal bei den zu erwartenden Bodenverhältnissen, deshalb entschied ich mich für die 5000m Strecke im Rahmenprogramm.

Außer mir wollten dann noch Katrin, Jürgen und Henrik im 5000m Hobbylauf antreten, was uns auch mehr oder weniger gelang.

Aber zuerst zum erfreulichsten Ergebnis: Gabi konnte sich auf dem sehr schwierigen Geläuf (tiefer, aufgewühlter Schnee, stellenweise Schlamm, auch ein paar vereiste Stellen) sehr gut behaupten und gewann den Oberbayerischen Meistertitel in der W55 auf der 5500m Distanz, dazu unseren herzlichen Glückwunsch!

Für uns "Hobbyläufer" war es ein rechtes Durcheinander. Katrin konnte wegen einer beim Schwimmen erlittenen Rippenprellung gar nicht erst starten. Jürgen, Henrik und Peter bereiteten sich auf den für 12 Uhr Mittag angesetzten 5000m Lauf vor. Etwa 11:40 Uhr wurden dann plötzlich die Starter für diesen Lauf aufgerufen und gesagt, dass es 11:45 Uhr los geht. Henrik und Jürgen waren irgendwohin verschwunden, es war ja eigentlich noch genügend Zeit bis zum Start. Ich teilte dem Verantwortlichen zwar mit, dass noch Leute fehlten, die nichts von der Startverschiebung wussten, aber dies interessierte ihn nicht sonderlich und so fiel 11:47 Uhr der Startschuss - ohne Henrik, Jürgen und vermutlich noch andere.

Henrik rannte irgendwie hinterher, als ich nach der ersten Runde am Start vorbeikam stand Jürgen dort und wunderte sich, wo die ganzen Läufer herkamen. Ich rief ihm zu, dass wir eher gestartet waren und er entschloss sich, mit einer Runde Rückstand loszulaufen.

Durch das ganze Chaos hatte ich etwas die Lust verloren und quälte mich über die 5 Runden, die Bodenverhältnisse machten es nicht eben leichter. Jürgen und Henrik ließen sich den Spaß nicht verderben und kamen gut gelaunt ins Ziel.

*Peter Mattusch*

Puchheimer Crosslauf - OBBM - 5500m Crosslauf - 14. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 18	1	Gabi Heigl	1958	W55	32:00
36 Finisher (14 Männer / 22 Frauen)					
Puchheimer Crosslauf - 5000m Crosslauf - 14. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 12	1	Peter Mattusch	1962	M50	27:03
13	2	Henrik Jörgens	1961	M50	28:17
17 (*15)	4 (*3)	Jürgen Lass	1961	M50	31:00**
22 Finisher (17 M / 5 F), (*) Platzierung nach Nettozeit, ** Nettozeit					



Puchheimer Crosslauf: Peter / Gabi / Jürgen

## 15.02.2015: Giulietta e Romeo Half Marathon, Verona

Am vergangenen Wochenende war ich mit einer Gruppe von Sport Ruscher beim Giulietta e Romeo Halbmarathon in Verona.

Meine Vorbereitung verlief gesundheitsbedingt überhaupt nicht so wie ich es mir vorgestellt hatte. Die langen Läufe bei Schnee, Eis und Kälte machten nicht wirklich Spaß und waren für mich nur durch die Vorstellung von angenehmem, mildem italienischen Klima am Wettkampftag durchzuhalten. Als dann drei Tage vorher der Wetterbericht für das Wochenende Dauerregen ansagte, war ich echt frustriert. Obendrein rückte ein schmerzender Ischiasnerv und eine sich anbahnende Erkältung den Start vorübergehend ins Reich der Träume. Aber Hotel war gebucht, so wollte ich wenigstens hinfahren.

Die Fahrt vom schönsten Sonnenschein zuhause ins verregnete Verona drückte die Stimmung auf den Tiefpunkt. Doch am Sonntagmorgen machte der Regen eine Pause, ich fühlte mich einigermaßen fit und ging an den Start. Schon nach ein paar Kilometern ging es mir immer besser, ich konnte das Laufen absolut genießen und es war eine sehr kurzweilige Strecke. Ich kam tempomäßig flotter voran als erwartet und auf den letzten Kilometern konnte ich nochmal etwas zulegen. Kurz vor dem Ziel liefen wir durch die Arena, das war ein schönes Erlebnis. Ich war begeistert im Ziel.

Eine gut organisierte Veranstaltung und eine schöne Strecke. Leider sind die italienischen Zuschauer an der Strecke eher passiv.

Trotzdem auf jeden Fall eine Reise wert.

*Birgit Hartmann*

Giulietta e Romeo HM, Verona - 21.1 km Lauf - 15. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 1384	43	Birgit Hartmann	1960	W55	2:13:10
6868 Finisher (5171 Männer / 1697 Frauen)					



Giulietta e Romeo Halbmarathon in Verona: Birgit

## 22.02.2015: Corrida do Atlantico, Lissabon

### Gelaufen ist gelaufen ...

Jürgen hatte in Lissabon zu tun und das war ein guter Grund, um ein Wochenende in der tollen Stadt am Fluss Tejo zu verbringen. Zufällig entdeckte ich einen 10 km Lauf auf der anderen Seite des Flusses, 18 km von unserer Unterkunft in der Altstadt entfernt, somit war das Sonntagvormittags-Programm gesetzt.

Der Corrida do Atlantico war unser insgesamt 18. Bewerb in einem anderen Land und der erste zu dem wir mit dem Taxi fuhren, denn der Startort war nicht mit U-Bahn oder Bus erreichbar. Dadurch kamen wir in den Genuss, über die berühmte Ponte de 25 de Abril zu fahren, die sehr an die Golden Gate Bridge erinnert. Leider waren wir beide etwas angeschlagen: ich mit einer von einem Zusammenstoß beim Schwimmen ordentlich geprellten Rippe, Jürgen mit einer starken Erkältung, aber davon wollten wir uns nicht um den Lauf bringen lassen.

Und, obwohl die Zeiten heute absolute Nebensache waren und der Lauf eher ein Trainingslauf war, hat es sich gelohnt! So unaufgeregt, unkompliziert und freundlich, wie wir die Portugiesen in den letzten Tagen erlebt hatten, ging es bis zum Start zu. Zu dieser Zeit war es mit ca. 12 °C noch relativ kühl (obwohl für uns aus dem deutschen Winter Kommende Luxus pur), zum Start zeigte sich dann die Sonne. Pünktlich um 10 Uhr wurden sage und schreibe 1809 Läufer auf die Strecke geschickt, die zunächst durch die Straßen des kleinen Ortes Costa da Caparica und dann von ca. km 3.5 bis km 7 entlang des Atlantik ging. Bei mir liefen die ersten 3 km richtig gut, auf dem 4. km kam, als es über einen stolperträchtigen, aus verzogenen Holzbohlen bestehenden Weg zum Strand hochging und uns der Wind ordentlich entgegenblies, ein kleiner Einbruch, der das Tempo für den Rest des Laufes etwas drosselte. Eine ähnliche Entwicklung stellten wir später auch bei Jürgen fest, der das Rennen mit seiner Erkältung gleich ruhiger angegangen war. Inzwischen war es mir auch fast zu warm, hätte ich ruhig weniger anhaben können... Die restlichen km waren ein wenig Quälkram, aber dafür war ich mit der unter den Bedingungen gelaufenen Zeit am Ende sogar recht zufrieden. Im Ziel gab es eine schöne Medaille und ein grünes Funktions-Shirt (das erste grüne in unserer Sammlung) – und das für 8 €. Um 11 Uhr war das Tagwerk getan, jetzt war die Frage nur noch, wie weit unsere Beine uns heute bei den weiteren Erkundungen von Lissabon noch tragen würden ...

Katrin Mattusch

Corrida do Atlantico, Lissabon - 10 km Lauf - 22. Februar 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 80	13	Katrin Mattusch	1967	W45-99	54:39
Herren 1156	119	Jürgen Lass	1961	M50	59:53

1809 Finisher (1398 Männer / 411 Frauen)



Corrida do Atlantico, Lissabon: Jürgen und Katrin

## 01.03.2015 Crosslauf Wolfskehlen

Weil es gerade soviel Spaß macht, bin ich beim südhessischen Crosslauf-Klassiker in Wolfskehlen gestartet. Trotz bewährter liebevoller Organisation und schöner Strecke auf leicht feuchtem Sandboden und mit einem Rodelberg auf der großen Runde waren die Teilnehmer-Felder dieses Jahr sehr überschaubar, so dass es leider auch an Konkurrenz mangelte. Die Frauenklasse hatte 3,8 km mit einer kleinen Runde um den Angelsee und dann zwei großen Runden zum Rodelberg zu bewältigen. Und da die Gruppe so klein war, wurde jede Teilnehmerin mit einem Podestplatz belohnt.  
*Gabi Heigl*

Crosslauf Wolfskehlen - 3800m Crosslauf - 01. März 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 10	1	Gabi Heigl	1958	W55	18:22
13 Finisher (Frauen)					



Crosslauf Wolfskehlen: Gabi

## 01.03.2015: Baikal Ice Marathon, Russland



Nachdem ich im vergangenen Jahr während des Wild Wild West Marathon in der Hitze der Sierra Nevada, unweit des Death Valleys, fast verglühte, sollte es diesmal über das Eis gehen. Mit Hilfe des Sport-Reise-Unternehmens Schulz aus Dresden, ging es weit hinein nach Sibirien. In Irkutsk bei -26°C angekommen, erwartete uns ein bunt gestricktes Programm, bei dem jeder Tag mit Omul und reichlich Wodka zu Ende ging. So realisierte ich, dass es nur einen Kompromiss zwischen russischer Gastfreundlichkeit und dem Laufsport geben kann. Zu den Anstrengungen des Klimas und des Feuerwassers, gesellten sich noch ausgiebige Besuche in der Banja (russ. Sauna) sowie Besuche russischer Familien zum Kochkurs und Wodka verkosten. Nicht zuletzt noch ein schleichender grippaler Infekt bei mir und einem Schweizer Läufer.

Am Vortage des Marathons wurden wir, teilweise parallel zur Transsibirischen Eisenbahn, 400 km um den See zum Südufer gefahren, um im tief verschneiten Baikalsk die Nacht in einer Jugendherberge zu verbringen. Über Nacht verdichtete sich der Himmel und starker Schneefall setzte ein, was zu einem deutlichen Temperaturanstieg führte. So zeigte das Thermometer lediglich -12°C am Morgen des Rennens. Später wurde mir klar, dass dies nichts zu bedeuten hatte. Noch einmal ging es per Bus für eine halbe Stunde zum eigentlichen Startpunkt. In der letzten Behausung vor dem Start beratschlagten sich die Läufer, was wohl die passende Bekleidung am heutigen Tag wäre. Unsere Läufergruppe hatte zwar die

vergangenen Tage einige Probeläufe durchgeführt (z.B. zum Sonnenaufgang über den Baikal) jedoch immer auf Spiegeleis und um die -20°C. Ich hatte mich schnell entschlossen, nur die Wahl der Handschuhe fiel mir nicht leicht. So nahm ich zusätzlich zu den Polarhandschuhen noch ein paar leichtere mit und steckte diese unter die Startnummernweste. Nachdem wir auf den Geist des Baikals angestoßen hatten, (ausnahmsweise nicht mit Wodka sondern Milch) vergoss ich diese über meinen Ärmel und sie gefror im Nu.

Bei Schneetreiben erfolgte der Start mit 170 Läufern (700 hatten vergeblich versucht, einen Startplatz zu bekommen). Dieses, gepaart mit Tiefschnee, plagte uns bis km 25. Der Himmel riss nun plötzlich auf und das versprochene Spiegeleis tat sich auf, nur unterbrochen von Schneewehen, Rissen Verwerfungen. Auch die fortwährende Akustik der Eisentspannungen war während des Marathons nicht zu Welch ein grandioses Naturschauspiel. Ab km 30 setzte gefürchtete Baikalsturm von vorn links ein, was dazu dass Markierungswimpel auf dem Eis in neuen Schneewehen verschwanden und die sich verirrenden Hilfe der Luftkissenfahrzeuge wieder auf die Strecke geführt werden mussten.

Als Helden des Tages jedoch möchte ich meine Tochter meine Frau nennen, die 2,5 Stunden im Sturm auf mich warteten...

Es gäbe noch so einiges zu berichten: Z.B. die Anekdote jungen australischen Läuferin bei km 10 oder das Anbaden im Baikal usw. Dies würde jedoch den Rahmen meiner Schilderungen sprengen.

Als Resümee möchte ich meinen, dass es sich lohnt nach Russland zu reisen. Die Einmaligkeit dieser bezaubernden Landschaft und Eindrücke waren überwältigend. Ebenso die herzliche Gastfreundlichkeit der Russen.

P.S. Übrigens, PowerBar Gel kann man auch kauen :O)

André Franke



überhören.  
nun der  
führte,

Läufer mit  
zurück

Lisa und  
im Ziel

mit einer

Baikal Ice Marathon - 42.195 km Lauf - 01. März 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren 59	André Franke	1966	5:21:24
122 Finisher (104 Männer / 18 Frauen)			



Baikal Ice Marathon: Baikalsee / André beim Anbaden im Baikalsee



Baikal Ice Marathon: Russische Gastfreundschaft / Schuhtest auf dem Eis



Baikal Ice Marathon: André vor dem Start / Start des Rennens



Baikal Ice Marathon: André bei km 10 / André bei km 41

## 07.03.2015: DM Crosslauf Markt Indersdorf

Relativ kurzfristig und auch bedingt durch die kurze Anreise habe ich mich entschlossen, an den Deutschen Crossmeisterschaften teilzunehmen. Schon eine Woche vorher habe ich die Strecke mal getestet und sehr schnell feststellen müssen, dass ich bei diesem selektiven Kurs sowie Matsch und Gras ohne Spikes kaum bei der Konkurrenz mithalten kann. Noch dazu, wo ich beim Nachlesen der Startliste sah, dass mindestens zwei Athletinnen schon seit Jahren meine AK beherrschen und sicher nicht zu schlagen sein werden. Netterweise lieh mir Marietta dann ihre Spikes und so konnte ich nach ein, zwei Trainingsläufen in Gauting beruhigt nach Indersdorf fahren. Leider erwischte mich zwei Tage vor dem Start ein Infekt, sodass ich nicht in bester Verfassung war. Früh am Samstag ging es dann nach Indersdorf. Das Wetter war schön, aber noch 5 Grad minus. Start war um 10:15 Uhr und ich konzentrierte mich darauf, den 3. Platz anzupeilen.

Fünf schwere Runden mit je 1,2 km, vielen heftigen Anstiegen und tiefem Geläuf sowie entsprechenden Bergabläufen. Nach 2 Runden lag ich auf Platz 3 und obwohl ich krankheitsbedingt geschwächt war, konnte ich diesen Platz halten und war mit Platz 3 im Ziel zufrieden. *Anita Caspari*

DM Crosslauf Markt Indersdorf - 6000m Crosslauf - 07. März 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
DamenW45-W70 50	3	Anita Caspari	1947	W65	37:02
54 Finisher (Frauen)					



Deutsche Meisterschaft im Crosslauf in Markt Indersdorf: Anita

## 14.03.2015: Swim 'n' Run München

Nach den schönen Crossläufen der letzten Wochen sollte jetzt auch mal Schwimmen dabei sein - wir sind ja schließlich Triathleten! Also habe ich mich für den Swim 'n' Run Prinz Eugen in Oberföhring angemeldet.

Pünktlich um 9:00 Uhr starteten die ersten Schwimmer, begonnen wurde mit den schnellsten, und zwar immer zu dritt auf einer Bahn. Ich schwamm mit der vorletzten Startwelle, das waren schon die langsameren Schwimmer. Und ich hatte Glück, denn unser „dritter Mann“ war nicht erschienen so dass wir nur zu zweit auf der Bahn waren. Gleichzeitig merkte ich aber auch, dass 500 m im Wettkampf doch etwas ganz anderes sind als zügiges Training (das auch erst dreimal stattgefunden hatte für mich seit letztem Jahr) – trotz gefühlt großer Anstrengung war ich mit 11:03 Minuten etwas langsamer als erhofft.

Vor dem Start zum 5,4 km Lauf um 12:00 Uhr wurden die Ergebnisse des Schwimmens ausgehängt, denn das sollte ein Jagdrennen werden, also der schnellste Schwimmer würde als erster loslaufen und dann die anderen in den Abständen entsprechend ihrer jeweiligen Schwimmzeit. Ein Blick auf meine Altersklasse zeigte 20 Sekunden „Polster“ für mich nach hinten zur dritten und genau 2:30 Minuten Vorsprung vor mir für die erste unserer AK; und 2:30 Minuten aufholen auf 5,4 km – das war schon eine echte Herausforderung!

Aber es hat geklappt: In einer fulminanten Aufholjagd konnte ich meine Gegnerin ca. 500 m vor dem Ziel ein- und schließlich 200 m später auch überholen! *Gabi Heigl*

Swim 'n' Run München - 500m Schwimmen - 5.4 km Lauf - 14. März 2015							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Lauf	Ges.Zeit
Damen 16	1	Gabi Heigl	1958	W55	11:03	25:39	36:42
72 Finisher (46 Männer / 26 Frauen)							

Der erste Wettkampf in Vorbereitung auf die Triathlonsaison war für manche Athleten von uns der Swim 'n' Run in München.

Zuerst durfte Gabi an den Start, als Erstes ging es im Schwimmbad ins kühle Nass, bevor der Lauf durch einen Jagdstart -basierend auf den Schwimmzeiten- gestartet wurde. Sich ihrer Laufstärke bewusst begab Gabi sich nach dem Schwimmen zum Laufen und wusste ca. 2:30 min zwischen sich und der Erstplatzierten ihrer AK. Doch auf 5 km so viel Boden gut zu machen schien unwahrscheinlich, trotzdem schaffte sie es und berichtete im Ziel überglücklich. Herzlichen Glückwunsch zum Altersklassensieg!

Die Vertreter der Jugend, Sascha, Tom, Denise und Magdalena, die sich relativ spontan haben überreden lassen mitzumachen, durften darauf ins Wasser springen.

Weil dieser Wettkampf Teil des Oberbayrischen Kids cups und auch Teil des Bayrischen Jugendcups war, stand die Nachwuchselite Bayerns am Start, inclusive vieler Kaderathleten. Dass hier keine Spitzenplatzierungen rauskommen können, ist bei unserem aktuellen Niveau nicht anders zu erwarten und dennoch schlugen sich die Vier wacker und konnten alle für sich zufriedenstellende Rennen abliefern.

Während Tom mit seiner Schwimmzeit haderte, war der Rest der Truppe an dieser Stelle absolut im Soll. Zu laufen waren 1500m für die Jugend B, Denise durfte in der Jugend A über die doppelte Distanz ran. Hier konnten die Vier ihre Stärke ausspielen und die Ein oder Andere Platzierung gut machen.

Insgesamt kann jeder Einzelne für sich zufrieden sein, die Leistungen können sich sehen lassen! Es war wieder einmal interessant zu beobachten, wie hoch das Bayernniveau ist, was vielleicht auch Motivation mit sich bringt und den Vieren Lust auf mehr macht...

Marina Hartmann

Swim 'n' Run München - 400m Schwimmen - 1.5 km Lauf - 14. März 2015					
Platz	Name	JG	Schw.	Lauf	Ges.Zeit
<i>JugBw</i> 16	Magdalena Castedello	2000	6:42	6:36	13:18
<i>JugBm</i> 30	Sascha Oesterreich	2001	7:33	6:11	13:44
31	Tom Ahrweiler	2001	8:00	6:07	14:07
21 Finisher (JugB w), 32 Finisher (JugB m)					

Swim 'n' Run München - 500m Schwimmen - 3 km Lauf - 14. März 2015					
Platz	Name	JG	Schw.	Lauf	Ges.Zeit
<i>JugAw</i> 12	Denise Winkler	1999	8:02	13:53	21:55
17 Finisher (JugA w)					

### 14.03.2015: Wehringer Waldlauf

Nach 8 Monaten verletzungsbedingter Wettkampfpause startete Marietta beim Waldlauf in Wehringen. Auf der mit einigen Höhenmetern versehenen Strecke lief sie eine sehr ordentliche Zeit.

Wehringer Waldlauf - 3850m Lauf - 14. März 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 5	1	Marietta Schuster	1961	W50	18:12
10 Finisher (Frauen)					

### 21.03.2015: Forstenrieder Volkslauf

Forstenrieder Volkslauf - 6.8 km Lauf - 21. März 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i> 11	1	Maxi Katzl	1999	MJU18	32:35
95 Finisher					



## 21.03.2015: Lighthouse Triathlon Fuerteventura

Im März waren Reimund und ich wieder auf Fuerteventura. Ich wollte natürlich die Gelegenheit zu einem Vergleichstest mit letztem Jahr nutzen und deshalb beim Lighthouse Triathlon starten - einer Kurzstanz mit verlängerter Laufstrecke. Um 8:00 Uhr morgens der Start mit 1,5 km Schwimmen im offenen Meer, 17° Grad kalt - also Neopren, mittlerer Wellengang, abwechselnd Kraulen und Brust, in zwei Runden und diesmal mit Landgang. Dann - wie schon bekannt - 600m Dauerlauf mit ca. 25 Hm hinauf zur Wechselzone.

Auf dem Rennrad dann die gewohnte, hügelige Strecke, 40 km mit 406 Hm. Aber diesmal hat es der Wettergott gut mit uns gemeint und (für Fuerteventura ungewöhnlich) nur leichten Wind und kaum Böen geschickt; also sehr angenehm zu fahren!

Und als "krönender" Abschluss dann der Lauf zum Leuchtturm und zurück, welcher der Veranstaltung ihren

Namen gibt: 5 km hügelig leicht bergauf und der folgende Kilometer in steilen Serpentinaen zum Leuchtturm hinauf - insgesamt 275 Hm! Diesmal musste ich viel gehen (der Ansporn durch die Konkurrenz fehlt bei dieser eher kleinen Veranstaltung leider im Frauenfeld), zurück bergab zum Ziel lief es dann allerdings leichter; und trotz Gehens für den Laufsplitt nur wenige Sekunden langsamer als letztes Jahr!

Gabi mit Sebastian Kienle

Die Veranstaltung hat mir wieder gut gefallen, südländisch locker aber trotzdem wie gewohnt gut organisiert und die immer wieder überwältigende, karge Landschaft Fuerteventuras als Hintergrund!

Und: Ich war „nur“ 1:22:48 langsamer als Sebastian Kienle!

Gabi Heigl



Gabi mit Sebastian Kienle

### Lighthouse Triathlon Fuerteventura - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 13 km Lauf - 21. März 2015

Platz <i>Damen</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad (incl. W1+W2)	Lauf	Ges.Zeit
14	1	Gabi Heigl	1958	W55	36:45	1:37:12	1:18:30	3:32:32

121 Finisher (105 Männer / 16 Frauen)

## 22.03.2015: Gröbenzell läuft

Susanne lief den Halbmarathon in Gröbenzell als Vorbereitung für ihre Saisonhöhepunkte im Triathlon. Bei den doch etwas unangenehmen Witterungsbedingungen (nur 4°C, Nieselregen und teils eisiger Gegenwind) erreichte sie eine sehr gute Zeit und den 3. Platz bei den Frauen.

Peter wollte seine Form auf der 14,3 km (offiziell 14 km) Strecke testen und war mit seiner Leistung ebenfalls ziemlich zufrieden. Einen 2. Gesamtplatz belegt man auch nicht alle Tage, allerdings war das Männerfeld mit 7 Teilnehmern doch eher überschaubar.



### Gröbenzell läuft - 21.1 km - 22.03.2015

Platz <i>Damen</i>	Platz AK	Name	JG	AK	Zeit
3	1	Susanne Grammer	1960	W55	1:45:11

38 Finisher (28 Männer / 11 Frauen)

### Gröbenzell läuft - 14.3 km - 22.03.2015

Platz <i>Herren</i>	Name	JG	Zeit
2	Peter Mattusch	1962	1:08:39

11 Finisher (7 Männer / 4 Frauen)

## 22.03.2015: Schneller Zehner Niederrodenbach

Schneller Zehner Niederrodenbach - 10 km Lauf - 22. März 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 141	4	Walter Grösch	1955	M60	45:40,9
303 Finisher (238 Männer / 65 Frauen)					

## 28.03.2015: Trail Run Dießen

Nachdem mir die Premiere des Trail Runs in Dießen im letzten Jahr sehr gut gefallen hatte, meldete ich mich auch für die 2. Auflage dieses schönen und anspruchsvollen Laufes an. Ich wollte wieder die Kurzstrecke (1 Runde), welche um 500m auf 5,7 km verlängert und deutlich "trailiger" gestaltet wurde, laufen, Katrin entschied sich für 2 Runden (11,4 km). Eigentlich wollte sie sogar 3 Runden (17,1 km) laufen, ich konnte sie aber überzeugen, dass 2 Runden auf dem Kurs genug sind, was sie mir dann auch bestätigte.

Pro Runde sind etwa 85 Höhenmeter zu bewältigen, es geht über aufgeweichte, teils schlammige Wiesen, über Pfade voller Wurzeln, man muss sich wirklich auf die Strecke konzentrieren, es gibt aber auch Abschnitte, wo man einen Blick auf den Ammersee und die schneebedeckten Berge riskieren kann.

Stark pollenallergiegeplagt liefen wir heute nicht unsere besten Zeiten, gaben aber alles und wurden zumindest mit Podestplätzen in unseren Altersklassen belohnt. Außerdem war es ein schöner Nachmittag bei schneller Bewegung im Sonnenschein.

*Peter Mattusch*

Trail Run Dießen - 5.7 km - 85 Hm - 28.03.2015						Trail Run Dießen - 11.4 km - 170 Hm - 28.03.2015					
Platz	Platz	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Platz	Name	JG	AK	Zeit
Herren 12	AK 1	Peter Mattusch	1962	M50	27:42	Damen 18	AK 1	Katrin Mattusch	1967	W45	1:12:34
73 Finisher (31 Männer / 42 Frauen)						84 Finisher (57 Männer / 27 Frauen)					



Trail Run Dießen: Katrin, Peter

## 04.04.2015: Rotenburger Oster-Volkslauf

Rotenburger Oster Volkslauf - 18 km Lauf - 350 Hm - 04. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 39	2	Walter Grösch	1955	M650	1:31:21
101 Finisher (80 Männer / 21 Frauen)					

## 04.04.2015: Benrather Volkslauf

Benrather Volkslauf - 5 km Lauf - 04. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 33	6	Peter Mattusch	1962	M50	21:49
104 Finisher (67 Männer / 37 Frauen)					



## 12.04.2015: City Bike Marathon

Am Sonntag waren Reimund und ich im Münchner Norden mit dem Mountainbike unterwegs. Der City Bike Marathon ist als Veranstaltung für Mountainbikes und Crosser ausgeschrieben, zur Wahl stehen Strecken von knapp 80 km und 60 km, wobei die ersten 6 km jeweils neutralisiert gefahren werden.

Wir hatten uns für die 80 km Strecke und die Wertung für Mountainbikes angemeldet.

Nach dem Startschuss vor dem Olympiastadion ging es schon auf der (neutralisierten) Fahrt durch die Innenstadt zur Isar tempomäßig flott zur Sache. Die offizielle Zeitnahme begann dann an der Kennedybrücke. Von dort immer an der Isar entlang auf Schotterwegen bis nördlich von Garching und dann auf der anderen Isarseite wieder flussaufwärts zum Fröttmanner Berg mit der ersten Bergprüfung und Abfahrt über einen Wiesenhang. Vorbei am Fußballstadion führte die Strecke dann weiter nach Unterschleißheim. Am Allacher Rangierbahnhof entlang fuhren wir dann wieder Richtung Olympiapark. Als abschließendes Highlight wartete dort noch der Olympiaberg mit einigen, zum Teil steilen Anstiegen und technischen Schmankerln bevor das Ziel vor dem Marthontor des Olympiastadions nach insgesamt 78 km erreicht war!

Die Veranstaltung war eine schöne Abwechslung im Rennradtraining!

Gabi Heigl

City Bike Marathon München - ca. 72 km MTB - 12. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 142	2	Gabi Heigl	1958	W55	2:58:26
270 Finisher (254 Männer / 16 Frauen)					

## 18.04.2015: Schaftlacher Waldlauf

Auf der durch den Dauerregen vom Freitag aufgeweichten und schlammigen Strecke in Schaftlach konnte Anita ihre AK gewinnen.

Schaftlacher Waldlauf - 5000m Lauf - 18. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 24	6	Marietta Schuster	1961	W50	25:57
32	1	Anita Caspari	1947	W60	27:35
157 Finisher (114 Männer / 43 Frauen)					



Schaftlacher Waldlauf: Mariette, Anita

## 18.04.2015: Andechs Trail - auf den heiligen Berg

Zum vierten Mal fand am 18. April der Andechs Trail statt. Die heißbegehrten Startplätze für den Lauf auf den heiligen Berg waren allerdings schon Monate im Voraus vergeben.

Für den TV Planegg-Krailling lief Katja Kanngieser-Wagner den Gesamtsieg bei den Frauen auf dem Beginner Trail über 8,35 km mit gut 100 Höhenmetern heraus. Ungefährdet erreichte sie das Ziel direkt beim Kloster mit knapp einer Minute Vorsprung auf die Zweitplatzierte in 40:18 min. Ihre Altersklasse AK 1 (Jahrgang 1970-1996) konnte Katja sogar mit fast 3 Minuten Vorsprung gewinnen.

Ebenfalls für den TV Planegg-Krailling war auf dieser Strecke Peter Mattusch unterwegs. Er sicherte sich in der AK 2 (Jahrgang 1955-1969) den 7. Rang in 42:46 min.

Den Expert Trail über 15 km mit 285 Höhenmetern nahm Rieke Mayer-Tancic für die LG Telis Finanz Regensburg unter die Füße und erreichte als Gesamtvierte das Ziel in 1:18,11 h. Mit dieser Zeit holte sie sich ebenso ungefährdet mit einem dreiminütigen Vorsprung den Sieg in der Altersklasse 2.

Nach Orkan Niklas vor Ostern und Dauerregen am Tag vor dem Wettkampf präsentierte sich die Laufstrecke in erstaunlich gutem Zustand. Kaum schlammige Abschnitte, nur ein paar Bäume lagen quer über dem Kurs. Die meisten davon konnte man leicht überspringen, nur ein größerer musste durch Klettern überwunden werden. Das Wetter war nicht übel, zumindest schien die Sonne, wenn auch anfangs ein kalter Gegenwind unangenehm blies und es für die Ziel-Halbe im Freien doch etwas frisch war.

*Rieke Mayer-Tancic / Peter Mattusch*

Andechs Trail - 8.35 km Trail Run - 105 Hm - 18. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 1	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	WAK1	40:18
Herren 30	7	Peter Mattusch	1962	MAK2	42:46
122 Finisher (73 Männer / 49 Frauen)					



Andechs Trail: Katja / Rieke / Peter



Andechs Trail Peter / Rieke

## 19.04.2015: Halbmarathon Rijeka, Kroatien

Einen Lauf in Kroatien zu finden, war gar nicht so einfach, aber dank eines Tipps zur richtigen Suchabfrage auf kroatisch entdeckte ich bei der Planung unserer Reise nach Slowenien und Kroatien einen Halbmarathon in Rijeka, der quasi auf dem Weg lag. Morgens sind wir noch in Ljubljana, zum Start des HM um 10:30 Uhr in Rijeka sind 116 km zu fahren. Das ist nicht allzu weit, aber der erste Teil ist eher eine Landstraße, wir müssen eine Grenze passieren, ein paar Kuna eintauschen und das richtige Parkhaus in Rijeka finden.

Morgens beim Losfahren sind es 3°C, unterwegs wird es allmählich wärmer, bei der Ankunft in Rijeka am Meer sind es 12°C. Das Navi hat unser bevorzugtes Parkhaus nicht, das andere ist da, wo uns das Navi hinführt, nicht zu finden. Irgendwie finden wir aber instinktiv doch noch das richtige Parkhaus nahe beim Start, auch wenn es nun etwas stressig wird, denn alles hat länger gedauert als geplant, es sind nur noch 45 min bis zum Beginn des Rennens und wir müssen die Startnummern noch abholen. Im Laufschrift geht es zur Startnummernausgabe, wo alles entspannt und schnell zugeht, so dass wir es sogar nochmal zum Auto zurück schaffen.

Bei herrlichem Sonnenschein werden ca. 400 HM Läufer und viele Staffeln auf den Weg des Polumarathons geschickt. Der HM verläuft auf komplett gesperrten Straßen, was sehr angenehm ist. Zunächst geht es auf eine Schleife durchs Hafengelände, zwischen beeindruckend großen Fischereischiffen hindurch, dann zurück Richtung Zentrum und durch einen kurzen Straßentunnel hinaus aus der Stadt. Das Tempo ist mit ca. 5:20 schneller als gedacht und fühlt sich gut an. Ab km 5 erweist sich der "fastest HM course in Croatia" als ziemlich wellig, wie wohl da die anderen HM in Kroatien so sein mögen? Von km 5 - 7 geht es beständig und recht ordentlich bergauf, oben erkennt man eine umgedrehte km Markierung für den Rückweg (km 17). Am Ende des Anstiegs überholt mich der Mann mit dem 2:00 h Luftballon, was mir zu denken gibt, aber mein km Schnitt ist auf 6:00 gestiegen und er läuft offensichtlich auch am Berg dasselbe Tempo wie im Flachen. Dummerweise geht es nun bis zum Wendepunkt 5 km lang mehr oder weniger leicht bergab, was ich nutze, um mir mit dem 2:00 h Mann eine mehrmaliges Überholspiel zu liefern, um ihn schließlich doch beruhigenderweise klar abzuschütteln. Immer wieder schöne Ausblicke aufs Meer und die umliegenden Küstenteile und Berge (irgendwo da muss auch die istrische Halbinsel mit Rovinj liegen, wo wir heute noch hin wollen). Nun mache ich mir ein wenig Gedanken um die 5 km nach dem Wendepunkt kurz nach km 12 zurück bis zur 17 von vorhin, denn die müssen ja nach dem bergab auf dem Hinweg irgendwie fast die ganze Strecke nur bergauf gehen. Glücklicherweise ist der Anstieg größtenteils aber flacher als der auf dem Hinweg zwischen km 5 und 7 und mit den schönen Ausblicken aufs Meer geht es besser als gedacht. Zwischen km 17 und 19 auf dem Bergab-Stück gebe ich gut Gas und überhole mit einem 4:59 er Tempo noch viele Läufer. Kurz vor km 19 kommt wieder der Straßentunnel, aus dem man ja auch wieder nach oben heraus muss und passend dazu, was einem erfahrenen Läufer eigentlich nicht passieren sollte, bekomme ich einen Hungerast, aber es gab eben auch nur Wasser unterwegs ... Entsprechend ziehen sich die letzten 2 km etwas und kurz vor dem schon hörbaren Ziel auf dem Korzo ist noch ein Bogen zu laufen. Aber endlich kommt das Ziel in Sicht und auch wenn der Endspurt nicht mehr wirklich dynamisch ausfällt, ziehe ich nochmal an und werde sogar vom Sprecher angesagt. Laut meiner Uhr verpasse ich eine 1:57er Zeit ganz knapp und die Strecke ist auch ca. 400 m länger als ein HM. Das offizielle Netto-Ergebnis ergibt aber eine 1:57:56 und den 3. Platz in der AK - was will man mehr. Jürgen ist den Lauf etwas ruhiger angegangen und der schönste Moment ist der, als er ins Ziel kommt und wir uns gemeinsam über den schönen Lauf und unsere Finishermedaille freuen können.

*Katrin Mattusch*



Halbmarathon Rijeka - 21.1 km Lauf - 19. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 55	3	Katrin Mattusch	1967	W45	1:57:56
Herren 236	7	Jürgen Lass	1961	M50	2:02:09
402 Finisher (278 Männer / 124 Frauen)					

## 24.04.2015: London Marathon

Eine der schönsten Medaillen gab es in London. Obwohl ja alle wunderschön sind, wenn man sie in Empfang nehmen darf. Der Start ist, ein bisschen ähnlich wie New York, etwas außerhalb der Stadt. Alles gut organisiert. Aber viel Enge auf den ersten 15 Kilometern. Letztlich führt der Kurs mitten durch die City, über die Tower Bridge, bis ins Ziel. Gelegen am St. James Park direkt auf der Prachtstraße zwischen Buckingham Palace und Trafalgar Square. Wieder mal ein tolles Erlebnis in einer tollen Stadt, in der ich bislang noch nie war. *Walter Grösch*

London Marathon - 42.195 km Lauf - 24. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 6285	181	Walter Grösch	1955	M55-59	3:37:18
37585 Finisher (23213 Männer / 14372 Frauen)					



London Marathon: Zieleinlauf Walter / Medaille

## 25.04.2015: Geretsrieder Stadtlauf

Auch beim 2. Lauf der diesjährigen Oberland Challenge, dem Stadtlauf in Geretsried, konnte Anita überlegen ihre Altersklasse gewinnen.

Geretsrieder Stadtlauf - 10 km Lauf - 25. April 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 21	1	Anita Caspari	1947	W65	53:13
Herren 136	8	Ernst Beldzik	1952	M60	1:03:35
168 Finisher (139 Männer / 29 Frauen)					



Geretsrieder Stadtlauf: Anita

## 26.04.2015: Duathlon Hilpoltstein

Nach dem Bayerischen Meistertitel 2014 in der Jugend A lieferte Marina auch in diesem Jahr bei den Junioren eine sehr gute Leistung ab und wurde mit Platz 2 in der Meisterschaftswertung belohnt.

Beim Hilpoltsteiner Duathlon wird ja mittlerweile schon fast traditionell auch unser Schwächler Cup ausgetragen. Hier konnten sich Robert und Christine den Sieg holen.

Hier der Bericht von Marina:



An den Duathlon in Hilpoltstein hatte ich aus dem vergangenen Jahr noch sehr gute Erinnerungen. Dieses Jahr starte ich aber in einer neuen AK und wie ich einen Tag vorher bemerkt hatte, waren auch noch die Strecken verändert worden, also alles auf 0 gesetzt. Mit zwei sehr intensiven, guten Trainingswochen und jeder Menge verpasster Trainings - dank Infekt und Co - im Gepäck fuhren wir also in DIE Trirathlonregion Bayerns, um meine Form einem ersten Test zu unterziehen und zusätzlich waren es wieder Bayrische Meisterschaften.

Nach langer Wartezeit und einigen kleinen Komplikationen, die unter anderem durch das Chaos des Veranstalters entstanden, ging es um 10:45 Uhr endlich los. Wie so oft bei Wettkämpfen im Jugendbereich war das Anfangstempo sehr hoch. Hier gilt es immer den Mittelweg zu finden zwischen Nicht-Überpacen und Den-Anschluss-nicht-verlieren, diesmal gelang mir das ganz gut und ich konnte mich im Mittelfeld einordnen und in meinen eigenen Rhythmus kommen. Die Wendepunktstrecke kam mir durchaus entgegen, da es erst bergauf und nach

dem Wendepunkt wieder bergab ging und ich so auf dem zweiten Teil noch ordentlich Zeit und Plätze gut machen konnte. Der Aufstieg auf das Rad klappte leider nicht so reibungslos, wie ich es extra noch geübt hatte, aber als alles da war, wo es hin gehörte, ging die Post ab. Auch hier war es eine Wendepunktstrecke, zweimal gefahren werden musste. Man sollte ja meinen, dass es die Höhenmeter, die geht, auch wieder runter geht, gefühlt ging es aber mehr bergab, worüber ich mich nicht beschweren will! Schon nach ein paar Metern hatte ich wieder Konkurrentinnen und fuhr auf eine Starterin auf, mit der ich lange Zeit ein „Überhol-Hin-und-Her“ hatte. konnte ich den Weg zur Wechselzone zu meinen Gunsten nutzen und ein paar Meter uns bringen. Nachdem ich schon am Rad von leichten Stichen in den Waden verfolgt waren die ersten Meter von Lauf 2 absolut ungenießbar. Die rechte Wade hatte zu sodass ich sogar kurz stehen bleiben musste um zu dehnen, wohl wissend, dass die Konkurrentin nicht weit hinter mir war. Zum Glück war ich aber nach 600m soweit eingelaufen, dass mich keine weiteren Krämpfe ereilten und ich die restlichen 900m Tempo machen konnte und meinen Vorsprung zur Verfolgerin bis zum Ziel noch ein bisschen ausbauen konnte. Als mir der Stadionsprecher im Ziel dann auch noch zweiten Platz attestierte, war ich super zufrieden!

Aufgrund der Startlisten war mein Ziel für dieses Rennen der zweite Platz und mit Vizemeister-Titel, der dank eines ordentlichen Fights mit der lieben Christina aus hart erarbeitet ist, starte ich nun glücklich und mit einer gehörigen Portion Rückenwind in die Saison!

Marina Hartmann



die es rauf natürlich überholt Allerdings zwischen wurde, gemacht, nächste noch gut kleines einen diesem Weiden

Duathlon Hilpoltstein - 3 km - 20 km - 1.5 km - 26.04.2015			
Platz	Name	JG	Zeit
Juniorinnen			
2	Marina Hartmann	1997	51:38
15 Finisher (9 Junioren / 6 Juniorinnen)			

Duathlon Hilpoltstein - 8.2 km Lauf - 30 km Rad - 3.4 km Lauf - 26. April 2015								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
13	2	Christine Grammer	1982	TW30	38:09	1:01:51	16:08	1:56:08
17	4	Susi Reidl	1976	TW35	42:40	59:48	16:33	2:01:01
<i>Herren</i>								
65	5	Robert Mayer	1968	TM45	36:40	52:46	15:27	1:44:53
143	2	Rainer Kotthaus	1941	TM70	47:32	1:03:13	19:25	2:10:10
186 Finisher (151 Männer / 35 Frauen)								



Duathlon Hilpoltstein: Start / Robert, Christine, Susi, Rainer, Marietta

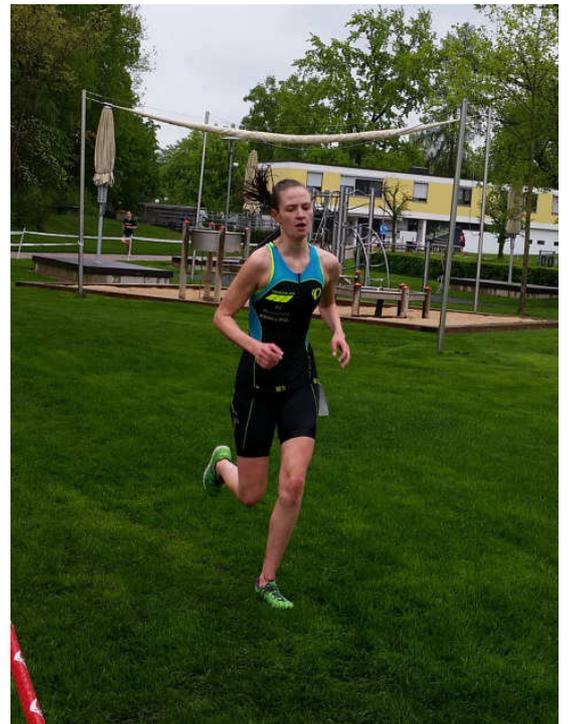
## 01.05.2015: Swim & Run Ingolstadt

Statt Lederhosn und Dirndl ging es für mich am 1.Mai nach Ingolstadt zum Swim & Run. Mit ordentlich Regen und kühlen 10 Grad im Gepäck kamen wir im Ingolstädter Freibad an. Meine Motivation hielt sich dementsprechend in Grenzen, trotzdem sprang ich ins Wasser um mich einzuschwimmen.

Mit Verspätung startete der Wettkampf und ich begab mich auf meine 700m Schwimmen und 3000m Laufen. Aufgrund der Anwesenheit des kompletten Bayernkaders und einer starken Besetzung des Starterfeldes durch den Bayrischen Jugend Cup hatte ich mir vorgenommen, eine gute Zeit zu schwimmen und nicht als Letzte auf die Laufstrecke zu gehen. Geschwommen wurde dreimal ein Zick-Zack-Kurs durch das Becken, wobei nach jeder Runde ein kleiner Landgang inklusive Köpfer zurück ins Wasser zu machen war. Nachdem ich eine ganz gute erste Runde geschwommen war und Mama mir zurief, dass ich im Mittelfeld platziert war, klappte auch der Köpfer problemlos. Ich konnte gut pushen - auch wenn der Kommentar von außen war: „Das schaut aus, wie wenn sie REKOM schwimmt“- und habe die letzten 150m nochmal angezogen, sodass ich mit meiner Schwimmzeit fürs erste zufrieden bin. Leider habe ich auf der direkt im Anschluss zu absolvierenden Laufstrecke meinen Rhythmus überhaupt nicht gefunden, weshalb die 4 Laufrunden über das Schwimmbadgelände ziemlich ungenießbar waren. Erst auf den letzten 500m fühlte sich das Laufen nicht mehr so fremd an, jedoch kam das dann auch etwas spät...

Insgesamt war ich nicht zufrieden, auch wenn die Schwimmzeit für meine Verhältnisse zwar gut ist, fehlt dennoch ca eine Minute zur Spitze, die man sich einfach nicht leisten kann. Überraschender Weise habe ich einen Tag später entdeckt, dass ich auf den zweiten Platz meiner Altersklasse gekommen bin und somit sehr wertvolle Punkte für den BJC gesammelt habe. Auch wenn der Wettkampf für mich so nicht befriedigend verlief, bin ich um eine Erfahrung reicher und weiß für die nächsten Wochen, was es zu tun gibt!

Marina Hartmann



Swim & Run Ingolstadt - 700m Swim - 3000m Run - 01. Mai 2015					
Platz	Name	JG	Swim	Run	Ges.Zeit
Juniorinnen 2	Marina Hartmann	1997	10:52,5	15:28,0	26:20,5
11 Finisher (7 Junioren / 4 Juniorinnen)					

## 03.05.2015: 22. Kraillinger Duathlon

Kraillinger Duathlon - 9.35 km Lauf - 38 km Rad - 4.9 km Lauf - 03. Mai 2015								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 84	16	Benno Zollner	1962	DM50	43:19	1:09:22	24:38	2:17:20
113 Finisher (96 Männer / 17 Frauen)								

### Kraillinger Duathlon (Staffelduathlon) - 5.5 km Lauf - 19 km Rad - 3.1 km Lauf - 03. Mai 2015

Platz	Name	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges. Zeit
Team 2	"Lang und Geschmeidig" Rieke Mayer-Tancic / Susanne Jungblut	23:53	33:44	12:58	1:10:36

164 Finisher (141 Männer / 23 Frauen)



Kraillinger Duathlon: Susanne / Benno / Rieke



Kraillinger Duathlon: Aufbau / Abbau



Kraillinger Duathlon: Anita Caspari / Marlene Thomma und Katja Kanngieser-Wagner



Kraillinger Duathlon: Stefan Werkmeister / Reimund Wein / Erich Wolfert und Peter Weigert



Kraillinger Duathlon: Peter Maisenbacher und Jan / Birgit und Vanessa

### 06.05.2015: Crosslauf Lazarett Regiment 31

Beim 5. Crosslauf des Lazarett Regiments 31 "Berlin" in der Böberitzer Heide mussten die Läufer einige gemeine Hindernisse überwinden, auch Wassergräben waren dabei. Henrik meisterte diese Herausforderung mit Bravour und erreichte einen sehr guten 5. Platz (von 22) in seiner AK.

Cross Lazarett Reg. 31, Berlin - 13.4 km Cross - 06.05. 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 143	5	Henrik Jörgens	1961	M50	1:10:57,3
468 Finisher (421 Männer / 47 Frauen)					



## 10.05.2015: MRRC Stadt-Triathlon München



Wir gratulieren unseren Triathleten zur erfolgreichen Teilnahme und zum Finish beim Münchner Stadtriathlon am vergangenen Sonntag – wieder mit sehr schönen Platzierungen und mit vielen persönlichen Bestzeiten:

Magdalena Castedello (Jugend B) schwamm 5:10 min über 300 m und verfehlte das Stockerl mit dem 4. Platz in der Gesamtwertung ihrer Altersklasse nur knapp.

Sascha Oestereich (Jugend B) erreichte mit einer Gesamtzeit von 33:38 min einen hervorragenden 5. Platz bei 18 Starten in seiner Altersklasse. Auf dem Rad war er sogar der Schnellste.

Für einen beachtlichen achten Platz fehlte Tom Ahrweiler (Jugend B) nur 1 Sekunde, er fand sich damit aber dennoch im oberen Drittel in der Gesamtplatzierung wieder.

Luc Schröder (Schüler A) zeigte mit 7:30 min im Laufen und dem 4. Platz in dieser Teildisziplin, was in ihm steckt.

Jonas Nechleba (Schüler A) war - wie schon im Training - im Schwimmen mit Luc fast gleich auf und Ferdinand Müller (Jugend A) durfte erstmals auf der ganzen Distanz antreten, das sind 400 m Schwimmen, 21 km Rad und 4.5 km Lauf.

Schnell aus dem Wasser nach 400 m Schwimmen, rauf aufs Rad für 20 km und danach in die Laufschuhe für 3 große Runden im und ums Olympiastadion: Das gelang auch Florian Thomas (Jugend A) mit persönlichen Bestzeiten im Wasser und auf dem Rad bei einer Gesamtzeit von 1 Std. und 19 min, was mit dem 8. Platz in seiner Altersklasse belohnt wurde. Diese schöne Platzierung erreichte auch Antonia Häubl in ihrer Altersklasse Jugend B. Joshua Weiss (Jugend A) schwamm die 400 m in sehr schnellen 6:51 min, hatte dann richtig Pech, weil seine Pedale beim Bike aus dem Gewinde brach.

Ich selbst habe auch teilgenommen. Habe mich Ende 1.Runde "verfahren", Tunnelblick ;-). Auf Wechselzonenspur. Macht + 2 min. ...

Marc Castedello, Vater von Magdalena, war auch dabei, ebenso Franz Katzl, Vater von Maximilian, (der konnte aber nicht) Franz fuhr sich einen Platten nach der 1. Runde, ging dann aber trotzdem sportlich auf die Laufstrecke ohne die 3 weiteren Radrunden: Never give up.

Henrik Jörgens



### MRRC Stadt-Triathlon - 300m Schwimmen - 10 km Rad - 1.6 km Lauf - 10. Mai 2015

Platz	Name	JG	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>SchülerA-M</i>								
14	Luc Schröder	2003	7:02	1:48	21:53	1:02	7:30	39:17
18	Jonas Nechleba	2002	7:09	1:20	22:48	1:03	9:35	41:56
<i>JugendB-W</i>								
4	Magdalena Castedello	2000	5:10	1:18	22:33	1:02	8:25	38:31
8	Antonia Häubl	2000	7:04	1:09	20:45	0:52	9:05	40:57
<i>JugendB-M</i>								
5	Sascha Oestereich	2001	5:45	1:19	18:13	0:50	7:29	33:38
9	Tom Ahrweiler	2001	5:41	1:24	19:23	0:56	7:43	35:10
13	Philipp Endres	2000	6:14	2:32	19:02	1:27	9:17	38:33

68 Finisher (25 Schüler A / 12 Schülerinnen A / 18 Jugend B männl. / 13 Jugend B weibl.)

### MRRC Stadt-Triathlon - 400m Schwimmen - 21 km Rad - 4.5 km Lauf - 10. Mai 2015

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i>										
262	29	Henrik Jörgens	1961	MK50	7:18	2:03	40:57	1:56	23:28	1:15:43
368	8	Florian Thomas	1998	MJA	7:18	2:17	46:46	1:08	21:48	1:19:18
431	78	Marc Castedello	1966	M45	8:17	2:06	42:35	1:40	26:24	1:21:04
653	10	Ferdinand Müller	1999	MJA	10:04	2:14	50:27	1:41	28:24	1:32:52

1074 Finisher (737 Männer / 337 Frauen)



MRRRC Stadt-Triathlon: Luc / Tom / Sascha / Philipp



MRRRC Stadt-Triathlon: Antonia, Magdalena / Luc / Tom, Marina

## 16.05.2015: Bad Waldseer Lauffieber

Bad Waldseer Lauffieber - 21.1 km Lauf - 16. Mai 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 70	15	Katrin Mattusch	1967	W45	1:56:28,7
<i>Herren</i> 301	56	Jürgen Lass	1961	M50	1:58:26,2
514 Finisher (382 Männer / 132 Frauen)					

## 17.05.2015: Gebirgstälerlauf Oberstdorf

Gebirgstälerlauf - 5 km Lauf - 17. Mai 2015					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 28	3	Helmut Mayer	1960	M55	30:36
85 Finisher (33 Männer / 52 Frauen)					

## 17.05.2015: Triathlon Lindau

Triathlon Lindau - 1.5 km Schwimmen - 50 km Rad - 15 km Lauf - 17. Mai 2015						
Platz	Name	JG	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen 8	Susi Reidl	1976	??:??	?:??:??	1:20:22	3:25:11
67 Finisher (52 Männer / 12 Frauen)						



Triathlon Lindau: Susi

## 17.05.2015: Ironman 70.3 St. Pölten

Ironman 70.3 St. Pölten - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.2 km Lauf - 17. Mai 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren 1068	141	André Franke	1966	M45	39:54	13:13	2:50:13	5:49	1:51:24	5:40:33
2211 Finisher (1920 Männer / 291 Frauen)										

## 25.05. 2015: Pfingstbaumrennen

Am Pfingstmontag habe ich eher ungeplant meinen ersten Berglauf in diesem Jahr bestritten. Irgendeinen Wettkampf wollte ich an dem langen Wochenende schon machen, konnte aber nichts Gescheites finden. Dann erinnerte ich mich, dass es da mal einen Lauf, das "Pfingstbaumrennen" von Frasdorf zur Riesenhütte gab. Voriges Jahr war es allerdings ausgefallen und sollte wohl auch nicht mehr veranstaltet werden. Aus irgendeinem Impuls heraus schaute ich aber doch auf die alte Webseite des Rennens und sah, dass die Veranstalter ihren Lauf "wiederbelebt" hatten. Er sollte zwar auf einer komplett anderen Strecke (von Sachrang zur Priener Hütte) stattfinden, aber das störte mich ja nicht und so meldete ich mich gleich an. Man konnte als Läufer, Mountainbiker oder Mountainbiker mit Kinderanhänger starten. Ich entschied mich mal lieber für das Bewährte, also das Laufen.

Das Wetter am Wettkampftag war recht gut, zwar kühl, aber teils sogar sonnig, also ideale Laufbedingungen. Pünktlich 9:50 Uhr fiel der Startschuss für die 7,85 km lange Strecke mit 680 Höhenmetern, welche aber recht ungleichmäßig verteilt waren. Es gab flache Abschnitte, mäßige Steigungen, sowie steilere Passagen - insgesamt aber gut zu laufen. Nach ca. 4,5 km überwiegend im Wald entschädigten schöne Ausblicke auf die Berge und die blumenübersäten Wiesen für die Strapazen und ließen den Alltagsstress verblassen. Ein Weißbier vor der Hütte trug dann weiter zur inneren Zufriedenheit bei. Gefühlt war ich etwas zu langsam, allerdings kannte ich die Strecke ja nicht und mal sehen, ob es nächstes Jahr schneller geht. Den Schmerzen nach, vor allem in den Wadln, die ich 2 Tage nach dem Lauf immer noch habe, muss ich mich wohl doch angestrengt haben. *Peter Mattusch*

Pfingstbaumrennen - 7.85 km Berglauf - 680 Hm - 25. Mai 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren 22	Peter Mattusch	1962	58:29
44 Finisher (Läufer) (29 Männer / 15 Frauen)			



Pfingstbaumrennen: Peter

### 30.05.2015: Stoißer Alm Berglauf

Anita, Rieke und Peter nahmen an der Bayerischen Berglaufmeisterschaft der Senioren teil, welche, wie schon im Vorjahr, im Rahmen des Stoißer Alm Berglaufs bei Anger ausgetragen wurde. Die Strecke führte über ca. 6,8 km und ca. 650 Hm auf den 1334 m hohen Teisenberg. Die Höhenmeter sind etwas "ungerecht" verteilt, auf den ersten beiden Kilometern ist die Steigung nur relativ gering, auf den letzten beiden dafür umso heftiger. Etwa zu Beginn des Schlusskilometers ist das Ziel bereits zu sehen, es scheint allerdings irgendwie nicht so recht näher zu kommen.

Wir sind aber alle sehr gut raufgekommen und waren mit unseren Leistungen durchaus zufrieden.

Rieke, für die LG Telis Finanz Regensburg startend, wurde mit einer Zeit von 43:33 min Bayerische Vizemeisterin in der W50.

Anita zeigte eine tolle Leistung und konnte sich in der sehr guten Zeit von 54:56 min den Bayerischen Meistertitel in der W65 sichern.

Für Peter ging es weniger um eine Platzierung im großen Feld der M50er, aber mit der Zeit von 48:16 min verbesserte er seinen persönlichen Streckenrekord um gut 7 sec.

Das Wetter war uns dann auch recht gnädig, abgesehen von ein paar Regentropfen am Start und kurz nach dem Zieleinlauf blieb es trocken, teils sogar sonnig, sodass wir die sehr schöne Siegerehrung vor der Hütte mit einem Weißbier in der Hand genießen konnten. *Peter Mattusch*

Stoißer Alm Berglauf - 6.8 km Berglauf - 650 Hm - 30. Mai 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
67	1	Anita Caspari	1947	W65	54:56
<i>Herren</i>					
174	24	Peter Mattusch	1962	M50	48:16
294 Finisher (214 Männer / 80 Frauen)					



Stoißer Alm Berglauf: Anita, Peter

## 04.06.2015: Die Triathlon Hochburg

Artikel aus der Süddeutschen Zeitung von Christiane Bracht:

### Die jungen und schon erfolgreichen Athleten Marina Hartmann und Dominik Hartl sind Vorbilder für den Nachwuchs des TV Planegg-Krailling.

"Manchmal muss man sich schon quälen", gibt Dominik Hartl unumwunden zu. Nach drei Kilometern Schwimmen auch noch zu laufen und anschließend sogar noch aufs Rad zu steigen, "das erfordert schon Selbstdisziplin". Trotzdem leuchten die Augen des 20-Jährigen, wenn Hartl vom Triathlon spricht. Es ist seine Disziplin. Sechs Mal die Woche trainiert er inzwischen zusammen mit Marina Hartmann. Die beiden hat der Ehrgeiz gepackt. Sie wollen sich verbessern. Jede Sekunde, die sie sich selbst unterbieten, ist ein Triumph.

"Die Sache ist so: Wenn man nur sieht, dass man als 205. durchs Ziel gelaufen ist, würde man sofort die Schuhe in die Ecke schmeißen und nie wieder zum Wettkampf antreten", erklärt Hartl. Dabei gebe es so viele Faktoren, die über Sieg und Niederlage entscheiden, zum Beispiel das Material, mit dem man gestartet ist. Hat man ein Hightech-Rennrad, ist es viel leichter nach vorne zu kommen, als wenn man die Route mit seinem Alltagsrad bestreitet. Außerdem sind die Trainingsvoraussetzungen der Teilnehmer sehr unterschiedlich. "Deshalb konzentriere ich mich bei Wettkämpfen immer ganz auf mich selbst. Denn was zählt, ist der persönliche Erfolg," sagt der Kraillinger.



Gute Truppe: Die jungen Triathleten des TV Planegg-Krailling. (Foto: Franz Xaver Fuchs)

Vor sechs Jahren kehrte er der Leichtathletik den Rücken und begeisterte sich immer mehr für Triathlon. Inzwischen hat er schon manchen Achtungserfolg geschafft. Beim Tegernseer Sprinttriathlon erreichte er den zehnten Platz. Immerhin 500 Sportler waren am Start. "Männer haben es schwerer, Titel zu holen", sagt er. Die Konkurrenz ist einfach größer. Seine Trainingspartnerin, die 17-jährige Marina Hartmann, holte sich bereits 2013 den oberbayerischen Meistertitel im Duathlon, vergangenes Jahr wurde sie sogar Bayerische Meisterin und heuer noch einmal Vizemeisterin im Duathlon. Sie gilt inzwischen als sechstbeste Triathletin in Bayern. Für den Nachwuchs im TV Planegg-Krailling sind die beiden die leuchtenden Vorbilder.

"Sie zeigt uns, was man schaffen kann, wenn man nur will. Ebenso wie wir hat auch sie klein angefangen", sagt die 15-jährige Magdalena Castedello. Hartmann motiviert die ganze Gruppe - vor allem aber spornt sie die Mädchen an. "Da will man mithalten und gibt automatisch sein Bestes", sagt Castedello. Zusammen mit der 16-jährigen Denise Winkler joggt sie nun zusätzlich zum offiziellen Training auch am Wochenende mal eine Runde oder geht ins Freibad. Auch der zwölfjährige Jonas Nechleba ist schon Feuer und Flamme für den Sport. Sein Bruder brachte ihn auf die Idee.

Aber was ist so toll am Triathlon? "Es ist so abwechslungsreich", schwärmen die Jugendlichen. Bei der Leichtathletik steht man immer auf dem Sportplatz, ihre neue Lieblingssportart kann man dagegen einfach überall machen: im Wald, im Urlaub, am See oder im Bad.



Und was das Beste ist, man braucht keine besondere Ausrüstung. Wichtig ist den Zwölf- bis 20-Jährigen aber auch der Zusammenhalt der Gruppe. "Man hat sich sofort gut aufgenommen gefühlt", erinnert sich Winkler. Die Begeisterung für den Ausdauersport hängt zu einem großen Teil aber auch vom Trainer ab. Henrik Jörgens ist mit Herzblut dabei und das merken die Teenager. Unter der Woche arbeitet er in Berlin und wenn er am Freitagnachmittag nach Krailling kommt, überrascht er seine Triathleten immer mit einer neuen Idee, die das Training spannend macht. So jagte er sie einmal auf der Suche nach Mister X mit einer Handy-App über das Olympiagelände in München. "Das funktionierte wie das Brettspiel Scotland Yard nur, dass wir die ganze Strecke laufen mussten und nicht die Männchen auf dem Brett setzen konnten", erklärt Hartl. Ein anderes Mal dachte Jörgens sich einen Parcours aus, in dem Bilder versteckt waren, die die Jugendlichen schließlich zu einer Eisdielen führten. Dort wartete die Belohnung auf sie. Höhepunkt des Jahres ist das Trainingslager in Tirol, wo die Jugendlichen Ski fahren und schwimmen. Als Jörgens 2009 im TV Planegg-Krailling zu trainieren anfang, gab es keine Jugendgruppe. Er machte sich sofort daran, den Nachwuchs für Schwimmen, Laufen und Radeln zu begeistern. Die beiden Leichtathleten Hartl und Maximilian Wechner schwenkten schnell um und brachten schon bald ihre Freunde mit. Doch Jörgens wollte mehr. Er bot dem Planegger Feodor-Lynen-Gymnasium eine Kooperation an, die ihm viele neue Talente bescherte. Seit 2011 können die Schüler das Wahlpflichtfach Triathlon belegen und so Punkte für die Oberstufe sammeln. Seither ist die Gruppe stark gewachsen. Knapp 30 Jugendliche haben sich um Jörgens geschart, nicht alle gehen auf das

Planegger Gymnasium, einige lernen auch in Gräfelfing oder Gauting. Beim Erdinger Stadttriathlon, dem MRRC Stadttriathlon in München, dem Würmtaler Staffellauf, sowie dem Landkreislaf ist der TV-Nachwuchs immer dabei.

Und sie gelten als starkes Team. So konnte die Gruppe um Jörgens beim Wörthsee Triathlon mit ihren vier Staffeln die ersten vier Plätze belegen. Besonders stolz ist Jörgens, dass der Stadionsprecher in München den TV Planegg-Krailling als "neue Triathlon-Hochburg" angekündigt hatte. "Wir fallen auf", freut er sich. Nächste Woche wollen die Jugendlichen den Großglockner hinaufradeln. Fast 20 haben sich für den Wettkampf angemeldet, drei Mal so viele wie im Jahr zuvor.



## 06.06.2015: Iller Trail

### Glühwürmchengleich durch die Allgäuer Nacht

Als wir die Ausschreibung zur Neuauflage des Illermarathons als Night Run sahen, wussten wir: da müssen wir hin. Die außer dem Marathon als Illertrail angebotene 26,4 km Strecke von Immenstadt nach Kempten mit 150 hm im zweiten Teil war genau nach unserem Geschmack. Was wir geboten bekamen, war einer der ganz besonderen Läufe in unserer Läuferkarriere, den man so schnell nicht vergisst.

Der Wetterbericht für den Abend kündigte Unwetter nach einem heißen Tag an, wir hofften, dass es wie oft im Allgäu anders kommen würde, der Rest der Familie machte sich Sorgen. Mit einem Bustransfer ging es von Kempten nach Immenstadt, wo wir mit den Startunterlagen eine Leuchtweste bekamen. Diese und eine selbst mitzubringende Stirnlampe waren eine sinnvolle Pflichtausrüstung für den Lauf, die außerdem auch zur besonderen Atmosphäre beitrugen. Allmählich wurde der Himmel bedrohlich dunkel, Wind kam auf und hinter dem Mittag und dem Grünen waren die ersten Blitze zu sehen. Um 20:00 Uhr wurden zunächst die Marathonläufer im Stadion mit toller Musik und angefeuert von den Läufern der kürzeren Strecke losgeschickt, was vor dem dunklen Himmel mit den Leuchtwesten und den eingeschalteten Stirnlampen eindrucksvoll aussah. Um 20:30 Uhr mit noch mehr Blitzen in der Ferne, noch stärkerem Wind und bei leichtem Regen folgten wir. Aus dem Stadion heraus liefen wir sofort auf den Illerdamm, dem wir bis auf ganz wenige Stücke bis nach Kempten folgen würden, rechts von uns die rauschende Iller, dahinter eindrucksvoll der Grünen.

Anfangs war mir etwas mulmig angesichts der Blitze um uns herum, aber sie waren vom Veranstalter Joachim Saukel wohl doch nur bestellt wurden, um den Lauf noch eindrucksvoller zu machen.

Wir bekamen zwar den kühlenden Wind und auch etwas angenehmen Regen, aber die Blitze blieben am Horizont und boten ein tolles Naturschauspiel in der bergig-hügeligen Landschaft, das auch ich gewitterfürchtiger Mensch zunehmend genießen konnte.

Eigentlich wollten wir eher gemütlich laufen, doch dann lief Jürgen beherzt los und ich musste zusehen, dass ich dranblieb. Als es dann ganz dunkel wurde, wartete er aber zum Glück ... Anfangs ging es noch ab und zu durch kleine

Ortschaften, später folgten auch Waldstücke an der Iller, in denen es richtig dunkel war. Zum Glück war der Untergrund nicht allzu schwierig, sondern ein Radweg, mal mit Kies, mal mit festgefahrener Erde, mal mit Asphalt- oder Pflasterstücken. Im Dunkeln zu Laufen ist dennoch anders, trotz Stirnlampe waren die Dunkelkilometer langsamer als die dämmrigen, was übrigens auch der Sieger des Marathons später in seinem Laufbericht bestätigte. Komisch war es insbesondere, wenn es bergauf oder bergab ging, da man ja zunächst nicht sehen konnte wie lange. Glühwürmchengleich bewegte sich die Läufer Schlange durch die Allgäuer Nacht, da lohnte es sich, mal einen Blick nach hinten zu riskieren, um dieses Schauspiel zu genießen. Auch der von den Stirnlampen angeleuchtete Regen sah interessant aus. Schön war ebenso das Überholen, wenn ab und an plötzlich ein langsamer gewordener Läufer mit seiner Leuchtweste aus dem Dunkel auftauchte. Alles war super organisiert, an den wichtigen Stellen stand in Dunkelheit und Regen immer ein Posten, die Verpflegungsstände waren gut bestückt und selbst anfeuernde Zuschauer gab es trotz der späten Stunde, die uns auch über den Stand des gerade laufenden Champions League Finales informierten.

Allmählich näherten wir uns Kempten, die Beine wurden schwerer, die welligen Stücke gefühlt härter. Wir hörten das Feuerwerk, das zum Empfang des Marathonsiegers abgebrannt wurde. Was uns in Kempten erwartete war der schönste Zieleinlauf, den ich bisher erlebt habe. Er wurde wirkungsvoll und sich langsam steigernd inszeniert. Zunächst an der vorletzten Brücke über die Iller ein Posten mit 2 Fackeln, dann nach einem weiten dunklen Stück an der Iller, das noch einmal vom Ziel wegführte, ein Wendepunkt mit Feuerkorb, dem eine Fackelallee mit links und rechts Fackeln folgte. Auf den letzten 300 m dann wieder Fackeln, Feuerkörbe und die außen bunt angeleuchtete alte Turbinenhalle des AÜW, in die wir zu den Klängen einer die ganze Nacht spielenden Band die letzten Meter zum Ziel einliefen. Gänsehautfeeling pur. Später hockten wir noch eine ganze Weile bei Weißbier und etwas zu Essen in der schönen alten Halle, hörten der Band zu und sahen den weiteren einlaufenden Läufern zu, bis wir uns gegen 0:45 Uhr auf den Heimweg machten.

Übrigens haben wir am 4.6.2016 schon etwas vor - da wird es die zweite Auflage des Laufes geben, die wir jetzt schon kaum erwarten können. Mitläufer very welcome! Zwar sind wir mit unserer Zeit von 2:31 St. wirklich zufrieden, aber da wir ja jetzt die dunklen Stücke kennen, sollten ein paar Minuten schneller doch noch locker drin sein ...

*Katrin Mattusch*

Iller Trail - 26.4 km Lauf - 150 Hm - 06. Juni 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 37	8	Katrin Mattusch	1967	W45	2:31:14,5
Herren 144	20	Jürgen Lass	1961	M50	2:31:09,3
264 Finisher (190 Männer / 74 Frauen)					



Iller Trail: Katrin und Jürgen / Schöne Medaillen

## 07.06.2015: Ironman 70.3 Kraichgau

Ironman Kraichgau - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.1 km Lauf - 07. Juni 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 243	15	Susanne Grammer	1960	W55	35:54	3:31	3:11:17	5:00	2:14:35	6:10:17
2543 Finisher (2132 Männer / 411 Frauen)										

## 07.06.2015: Glocknerkönig

Gleich 7 „Feos“ aus unserer Triathlon-Gruppe nahmen am vergangenen Sonntag am Bike-Event „Glocknerkönig“, einem Berg-Zeitrennen, teil und fuhren bei traumhaftem Wetter auf den 2500 Meter hohen Großglockner-Sattel. Und sie fuhren sich gleich mit an die Spitze, mit Rennrad oder Mountain-Bike. Auf der 1300 Höhenmeter-Distanz gab's für Magdalena Castedello in ihrer Altersklasse den 2. Platz, Benedikt Stern verpasste in der Jugendwertung das Stockerl nur um 1 Minute, gleich dahinter Ferdinand Müller und Maximilian Katzl auf Platz 5 und 6. Auf der Classic-Distanz über 27 km und rund 1700 Höhenmeter war Alexander Hübner - trotz Verletzung - nach nur 2 Stunden 20 Minuten schon oben, was mit dem 7. Platz in der Jugendwertung belohnt wird. Nur 4 Minuten später folgte auch schon Joshua Weiß. Richard Kurz bestätigte seine Leistung aus dem vergangenen Jahr. Wir gratulieren allen Finishern zur ihren sportlichen Leistungen.

Henrik Jörgens



Glocknerkönig Classic - 27 km Rad - 1694 Hm - 07. Juni 2015						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
<i>Herren</i> 1169	246	Henrik Jörgens	1961	C-H5	2:15:56,5	1,916
1264	64	Jan Heller	1951	C-H6	2:19:53,9	11,579
1268	17	Florian Thomas	1999	C-H1	2:20:05,0	11,564
1345	18	Joshua Weis	1998	C-H1	2:24:08,6	11,238
1466	20	Sascha Oesterreich	2001	C-H1	2:32:21,3	10,633
1493	21	Florian Thomas	1998	C-H1	2:34:03,3	10,515
1539	22	Richard Kurz	1999	C-H1	2:37:04,1	10,313
1548	551	Franz Katzl	1968	C-H4	2:37:54,7	10,258
1714	24	Matteo Hüttl	2002	C-H1	2:57:16,7	9,138
2162 Finisher (1927 Männer / 235 Frauen)						



Glocknerkönig



Glocknerkönig

Glocknerkönig Light - 12.5 km Rad - 1330 Hm - 07. Juni 2015						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
<i>Herren</i> 41	6	Maxi Katzl	1999	L-H1	1:47:35,8	6,970
<i>Damen</i> 16	2	Magdalena Castedello	2000	L-D1	1:52:51,1	6,645
111 Finisher (78 Männer / 33 Frauen)						

### 13.06. 2015: Tölzer Blomberglauf



Vor dem Lauf hatte es kurz geregnet, danach kam die Sonne wieder raus und schien dann auch bis zum Abend. Beim Start war es sehr dampfig, ich hatte mir sicherheitshalber noch ein Gel eingesteckt und vorher reichlich getrunken. Ich stand relativ weit hinten, da ich es eh lockerer angehen lassen wollte. Die ersten paar Hundert Meter lief ich also schön gleichmäßig. Nachdem mein Puls sich eingespielt hatte, gab ich etwas Gas und konnte immer mehr Leute überholen. Bei km 2,5 hatte ich schon ein bisschen Selbstbewusstsein und wusste, dass der Lauf nicht soooo mies laufen würde. Bei der Querung unter der Bahn hab ich einen ganzen Becher Wasser im Stehen ausgetrunken. Dadurch hatte ich mich etwas erholt und gut Flüssigkeit getankt. Der Zeitverlust war mir wurscht, denn jetzt konnte ich wieder schneller laufen. Das steile Stück war schon der Hammer und ich ging auch mal in großen Schritten. Dann fiel mir das Gel ein, welches bei mir doch ziemlich schnell wirkt und ich quetschte es mir schnell in den Mund. Danach versuchte ich noch ein bisschen Druck zu machen und schaffte die letzten 1,5 km recht gut. Ich konnte auch wieder einige Leute überholen u.a. eine Altersklassenkonkurrentin. Das letzte Stück über die Matte war nochmal steil, aber als Crossläuferin komme ich mit so kleinen Steilstücken gut klar, hab ja ordentlich Muskulatur vom Treppentraining in Gauting und Tegernsee.

Nach dem Zieleinlauf war mir kurz schwummrig und ein bisschen übel, das legte sich aber nach knapp einer Minute und ich bin schnurstracks zur Verpflegung, wo es ein leckeres Alkoholfrei von Hopf, Melonen und Bananen gab. Ich hab mich super erholt und wirklich gut gefühlt. ein perfekter Tag! *Marietta Schuster*

32. Tölzer Blomberglauf - 4.7 km Berglauf - 500 Hm - 13. Juni 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 24	5	Marietta Schuster	1961	W50	38:28
31	2	Anita Caspari	1947	W60+	41:53
203 Finisher (154 Männer / 49 Frauen)					

### 13.06.2015: Langstreckenschwimmen München

Langstreckenschwimmen - 1 km - 13. Juni 2015				Langstreckenschwimmen - 4 km - 13. Juni 2015			
Platz	Name	JG	Zeit	Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 8	Birgit Hartmann	1960	18:59	<i>Damen</i> 68	Edith Kotthaus	1944	1:40:51
<i>Herren</i> 19	Rainer Kotthaus	1941	19:39	<i>Herren</i> 95	Robert Mayer	1968	1:09:03
58 Finisher (27 Männer / 31 Frauen)				257 Finisher (188 Männer / 69 Frauen)			

## 14.06.2015: Bonn Triathlon

Auch in diesem Jahr war Henrik wieder in Bonn dabei. Geschwommen wird mit der starken Strömung des Rheins. Henrik konnte seine Zeit von 2014 um fast 8 min verbessern!

Bonn Triathlon - 3.8 km Schwimmen - 60 km Rad - 15 km Lauf - 14. Juni 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 607	86	Henrik Jörgens	1961	M50	29:19	4:31	1:56:53	3:31	1:22:41	3:56:58
1003 Finisher (856 Männer / 147 Frauen)										

## 14.06.2015: Triathlon Ingolstadt

Triathlon Ingolstadt - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 14. Juni 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 40	1	Susanne Jungblut	1960	W55	29:45	3:40	1:07:41	2:24	56:42	2:40:14,8
45	6	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W45	30:54	3:45	1:17:49	1:32	47:30	2:41:32,6
<i>Herren</i> 397	2	Hubert Jungblut	1954	M60	34:07	3:03	1:12:03	2:15	54:16	2:46:46,3
675 Finisher (562 Männer / 113 Frauen)										

## 20.06.2015: Schäftlarn läuft



Heute war es nach 8 Monaten Verletzungspause und fast genau einem Jahr seit meinem letzten 10er soweit. Ich wagte mich zusammen mit Anita im Rahmen der Raiffeisen Oberland Challenge wieder an diese Distanz und wollte mir eine neue 10er Visitenkarte zulegen. Dafür hatte ich mir nicht gerade den idealen flachen Straßenlauf ausgesucht, sondern einen Rundkurs auf Schotter über freie Felder mit 20 Hm je Runde. Dieser Kurs musste viermal durchlaufen werden und das Fiese heute war auf den ungeschützten Abschnitten der Gegenwind. Der war leider gerade auf den Strecken, die leicht bergan gingen, gefühlt beinhart. Die Strecken, die dann abwärts führten, waren dafür mit Rückenwind, sodass man sich etwas erholen konnte und das Gefühl hatte, angeschoben zu werden. Wenn man aber so runterballert, muss die exzentrische Muskelkraft des Oberschenkels mehr arbeiten und wenn es flach wird, hat man das Gefühl die Beine sind Gummi.

Dies waren neben einem kurzen, heftigen Graupelschauer die Herausforderungen des Laufes und wie immer bei Rundenläufen, waren die ersten beiden mental am härtesten. Warum kommen mir eigentlich immer in der ersten Hälfte eines Rennens Gedanken wie "ich will aufhören" "das wird nix" "das halt ich nie durch" "geht's mir mies"? An meiner mentalen Stärke in dem Hinblick nicht so negativ zu denken, muss ich mal arbeiten, denn die Länge des Rennens ist ein Witz, andere laufen Marathon, Ultras, machen Ironman.

Für Anita und mich gab es astreine Podiumsplätze und wir waren beide richtig happy mit unseren Zeiten.

Ganz toll war auch eine Trommelband am Ende jeder Runde, die den Läufern richtig einheizte und Mordsstimmung machte.

Fazit: Ein gelungenes gut organisiertes Event mit schneller Siegerehrung, aber leider Schietwetter.

*Marietta Schuster*

Schäftlarn läuft - 10 km Lauf - 20. Juni 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 13	3	Marietta Schuster	1961	W50	47:55
23	1	Anita Caspari	1947	W60+	52:15
113 Finisher (78 Männer / 25 Frauen)					



Schäftlarn läuft: Anita, Marietta

## 21.06.2015: Katschberglauf

Ich wollte schon länger mal einen Berglauf in Österreich machen, ist mir aber leider bisher nie gelungen. Nun war die Gelegenheit günstig, an diesem Wochenende gab es gleich 2 Läufe zur Auswahl und danach standen noch ein paar Tage Urlaub an (zur aktiven Regeneration).

Zuerst liebäugelte ich mit dem Mountain Run in Seefeld, doch 1000 Hm auf nur 6 km erschienen mir dann doch zu heftig, außerdem war mir die Schilderung von Rieke, die letztes Jahr (und auch heuer) teilnahm, noch zu gut in Erinnerung. Also entschied ich mich für den Katschberglauf in Kärnten, welcher mit 9,7 km und 795 Hm zumindest auf dem Papier nicht so schlimm aussah.

In der Realität ist es dann ja meist doch anders, so auch hier. Insgesamt war es ein super schöner Lauf auf überwiegend spektakulärer Strecke, viele Ausblicke auf schneebedeckte Berge und in das Liesertal, meist gut laufbar, aber mit einigen elend steilen Passagen gespickt. Vor dem Lauf bekam jeder ein Glas Kärntner Honig und eine Packung Nudeln, die Leute hier sind bodenständig und wissen, was man gebrauchen kann. Gestartet wurde vor der Raiffeisenbank in Rennweg am Katschberg. Zu Beginn ging es auf einer schmalen Straße hinauf bis zur Kirche von St. Georgen, dann folgte bereits der erste steile Abschnitt, meist über Wiesen. Danach wechselten sich gut laufbare Passagen mit Steilstücken ab. Auf einer Forststraße liefen wir Richtung Katschberghöhe. Damit es nicht zu leicht wurde, mussten wir ab und an die Forststraße verlassen

und steile Abkürzungen durch den Wald nehmen, teils über Wurzeln und durch Bäche. Überall wachsen hier die schönsten Blumen (das habe ich allerdings so richtig erst auf dem Rückweg bemerkt). Nach ca. 6,5 km ging es recht steil abwärts zur Passhöhe des Katschbergs. Hier hat man ein gutes Beispiel, wie der Skitourismus die Landschaft verschandeln kann. Zwischen Hotels, Klettergärten und jeder Menge Après Ski Bars hindurch verlief die Strecke eher flach. Nach den ganzen baulichen Scheußlichkeiten folgte der Schlussabschnitt, meist wieder im Wald, erst noch moderat steigend, die letzten paar hundert Meter dann so richtig steil. Wirklich ein würdiger Abschluss für einen Berglauf, aber nun war es auch genug und ich war froh, dass es vorüber war. Im Ziel, an der Gamskogelhütte auf 1850m Höhe, plärrten österreichische Schlager aus den Lautsprechern, das war schon etwas surreal.

Nachdem ich mich umgezogen hatte (hier oben war es schon ziemlich kalt und windig) kaufte ich mir ein Bier und setzte mich zu Van Morrison's "Brown Eyed Girl" vor die Hütte, das waren dann schon weitaus angenehmere Klänge als das "Ich schenk Dir mein Katschbergherz" vom Zieleinlauf.

Meine erzielte Zeit war nicht so toll, aber Magenprobleme vor dem Start verhinderten Besseres, dadurch fehlte leider etwas die nötige Power. Dafür habe ich es aber in den ORF geschafft, in der Sendung "Kärnten heute" war ein Bericht vom Katschberglauf drin, man konnte mich am Start kurz von hinten sehen.

Peter Mattusch



Katschberglauf - 9.7 km Berglauf - 795 Hm - 21. Juni 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 59	12	Peter Mattusch	1962	M50	1:12:14
103 Finisher (82 Männer / 21 Frauen)					

## 21.06.2015: Stadtriathlon Erding

Stadtriathlon Erding - 1.5 km Schwimmen - 48.5 km Rad - 10 km Lauf - 21. Juni 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i>										
52	11	Robert Mayer	1968	M45	25:22	2:20	1:16:53	1:44	46:08	2:30:44
261	27	Henrik Jörgens	1961	M50	29:08	3:23	1:31:21	2:53	57:40	3:01:34
399 Finisher (342 Männer / 57 Frauen)										

Stadtriathlon Erding - 400m Schwimmen - 25 km Rad - 4 km Lauf - 21. Juni 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
50	1	Birgit Hartmann	1960	W55	7:54	1:54	49:14	2:37	27:03	1:28:43,1
<i>Herren</i>										
50	11	Dominik Hartl	1994	M20	6:07	1:22	46:09	1:48	17:41	1:13:10,3
75	13	Maxi Wechner	1994	M20	7:33	1:38	46:50	2:02	19:02	1:17:08,2
447 Finisher (310 Männer / 137 Frauen)										



Triathlon Erding: Tom / Florian / Sascha



Triathlon Erding: Daniel / Ferdinand / Magdalena

Triathlon Erding - 400m/10km/2.5km - 21.06. 2015				Triathlon Erding - 400m/10km/2.5km - 21.06.2015			
Platz	Name	JG	Zeit	Platz	Name	JG	Zeit
<i>Jug. A W</i>				<i>Jug. B W</i>			
12	Denise Winkler	1999	45:24,2	17	Magdalena Castedello	2000	48:07,9
<i>Jug. A M</i>				<i>Jug. B W</i>			
20	Florian Thomas	1998	45:11,9	23	Tom Ahrweiler	2001	42:23,9
23	Daniel Andresen	1999	46:16,6	24	Sascha Oesterreich	2001	42:36,1
25	Ferdinand Müller	1999	50:13,4				
45 Finisher (25 Jugend A M / 20 Jugend A W)				60 Finisher (36 Jugend B M / 24 Jugend B W)			



Triathlon Erding: Denise, Magdalena, Sascha, Tom, Ferdinand, Daniel / Dominik, Maxi, Birgit, Marina

## 28.06.2015: Triathlon Bad Tölz

Robert, Edith und ich waren gestern beim Tölzer Triathlon am Start.

Robert verfehlte das Stockerl um wenige Sekunden, war mit seiner tollen Zeit und dem 4. AK-Platz dennoch sehr zufrieden. Edith und ich waren alleine in unseren AKs und mussten notgedrungen aufs Podest klettern.

Rainer Kotthaus

Triathlon Bad Tölz - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 28. Juni 2015								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
23	1	Edith Kotthaus	1944	TW70	36:35	1:37:52	1:05:28	3:19:56
<i>Herren</i>								
24	4	Robert Mayer	1968	TM45	24:56	1:12:32	40:56	2:18:25
119	1	Rainer Kotthaus	1941	TM70	34:44	1:27:58	53:33	2:56:16
161 Finisher (135 Männer / 26 Frauen)								



Triathlon Bad Tölz: Rainer und Edith

## 28.06.2015: Münchner Stadtlauf

Münchner Stadtlauf - 5 km Lauf - 28. Juni 2015						Münchner Stadtlauf - 10 km Lauf - 28. Juni 2015					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 308	29	Maximilian Otto	2002	U16	28:58	<i>Damen</i> 144	1	Anita Caspari	1947	W65	53:05
						334	6	Gabi Heigl	1958	W55	56:11
2114 Finisher (911 Männer / 1203 Frauen)						6824 Finisher (3819 Männer / 3005 Frauen)					

Münchner Stadtlauf - 21.1 km Lauf - 28. Juni 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 110	118	Max Jörgens	1993	H	1:27:34
1573	45	Henrik Jörgens	1961	M50	1:48:57
6128 Finisher (4364 Männer / 1764 Frauen)					



Münchner Stadtlauf: Henrik / Max