

# TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON



Archiv Juli-Dezember 2015

## 01.07.2015: Neurieder Lauf

Katja gewann die Frauenwertung in Neuried auf der 10 km Strecke, Tochter Freia den Schülerlauf und Sohn Vincent den Kinderlauf - besser geht nicht mehr! Maxi Katzl belegte einen sehr guten 3. Platz beim 5 km Jugendlauf.

### Neurieder Lauf - 10 km Lauf - 01. Juli 2015

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 1	1	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W45	43:10

106 Finisher (70 Männer / 36 Frauen)

### Neurieder Lauf - 5 km Jugendlauf - 01. Juli 2015

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Jugend</i> 3	2	Maximilian Katzl	1999	MJU18	24:14

141 Finisher (22 Jugend männlich / 3 Jugend weiblich)



## 01.07.2015: Läufercup Karlsfeld 3000m

Bei gut 27°C und hoher Luftfeuchtigkeit startete Marietta beim Karlsfelder Läufercup auf der 3000m Strecke. Angesichts der äußeren Bedingungen war sie mit ihrer Leistung recht zufrieden.

### Karlsfelder Läufercup - 3000m Lauf - 01. Juli 2015

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 16	2	Marietta Schuster	1961	W50	13:32

91 Finisher (74 Männer / 17 Frauen)



Karlsfelder Läufercup: Marietta

## 01.07.2015: Jugend trainiert für Olympia

Ein neuer - aber zukünftig fester - Termin im Saisonkalender war der „Triathlon-Schulwettbewerb“ der Bayerischen Schulen in Ingolstadt („Jugend trainiert für Olympia“ JTFO - Ausscheidung Bayern-Süd). Mit einem Bus und mit Schülern vom Ammersee-Gymnasium ging es morgens um 8 Uhr los. Gestartet und gewertet wird im Team. Jede und jeder absolviert dabei alles, also Swim, Bike & Run. Am Start waren:

**M 1997-2000:** Joshua Weis, Daniel Andresen, Maximilian Katzl und Luca Ehmer; insgesamt der 7. Platz mit 1:05:13 und mit nur jeweils einem Minutenabstand auf den 6., 5. und 4. Platz.



Jugend trainiert für Olympia in Ingolstadt

**M/W Mixed 2000/2003:** Magdalena Castedello, Lisa Fischer, Paula Neumayr, Tom Ahrweiler, Raphael Bartelmus, Jonas Raßfeld, Matthias Strehler mit 1:17:23 auf dem 6. Platz und damit im guten Mittelfeld.

Bei den heißen Temperaturen war viel Durchhaltewillen verlangt, aber da geht es ja allen gleich. Tom und Magdalena kamen in Ihrem Durchgang jeweils als Erste ins Ziel, was anfangs Anlass zur Hoffnung auf „Plätze „ganz vorne“ gab. Auch wenn die Teamwertung (alle Zeiten werden aufaddiert) dann doch nicht für die vorderen Plätze und somit für ein Weiterkommen zum bayerischen Landesentscheid reichte, so war es für alle eine große Erfahrung auf südbayerischer Ebene und mit den Teams aus anderen Schulen. Noch ein bisschen am Schwimmen, Bike oder Lauf „die Schraube im Training gedreht“, wer weiß...

Verletzungsbedingt absagen musste leider noch Alexander Hübner, bei Benedikt Stern gab es eine Prüfung zu absolvieren. Gut, dass man dann da Reserven hat - und auch viele Schlachtenbummler. Gut und gern hätte man zwei weitere Staffeln bilden können. Nur ist derzeit (wie lange noch?) leider nur eine Schulstaffel pro Wertungskasse erlaubt. Und Kampfrichter können auch in Ingolstadt hart sein (zumal wenn es der gleiche wie in Erding ist), wenn das eigene Rad wegen eines vermeintlich falschen Profils gegen ein Leihrad ausgetauscht wird.

*Henrik Jörgens*



Jugend trainiert für Olympia in Ingolstadt

## 04.07.2015: Würmtaler Staffellauf

Beim 5. Würmtaler Staffellauf - dieses Mal eingehängt in das Kraillinger „Kult-Art-Festival“ - traten zwei Jugend-Staffeln an. Mit einer Top-Zeit von 36:56 auf 4x 2.4 km, was im Schnitt 3:40 min auf 1000 Meter entspricht, war den HighFlyersTriathlon der 1. Platz sicher (mit Tom Ahrweiler, Luc Schröder, Benedikt Stern, Sascha Oestereich).

Auf einem nicht minder erfolgreichen 3. Platz landen die Kollegen vom Team Swim Bike Run TV Triathlon (u.a. mit Maximilian Otto und Ferdinand Müller).

Unsere Damenmannschaft (u.a. mit Marietta Schuster, Susanne Grammer und Carolin Hartl) belegte in diesem Jahr Platz 2. Henrik Jörgens und Maxi Wechner liefen in der Staffel 3+1 mit und kamen auf Rang 2 in der Männerwertung.

5. Würmtaler Staffellauf - 2x 3.6 km / 2x 2.4 km Lauf (Damen) 4x 2.4 km Lauf (Jugend) - 04. Juli 2015		
Platz	Name	Zeit
<i>Damen</i>		
2	Schwächler Ladies	54:12,5
<i>Herren</i>		
2	3+1	45:40,0
<i>Jugend M</i>		
1	High Flyers Triathlon	36:56,1
3	Swim Bike Run TV Triathlon	43:50,2
38 Finisher Teams (28 Männer / 5 Frauen / 4 Jugend M / 1 Jugend W)		



Würmtaler Staffellauf: High Flyers Triathlon / 3+1



Würmtaler Staffellauf: Schwächler Ladies / Jan

## 05.07.2015: Iron Olchi

Einige von Henriks "Kids" starteten bei einem privat organisierten Triathlon am Olchinger See, dem "Iron Olchi"



Iron Olchi: Maxi Katzl, Tom Ahrweiler, Sascha Oestereich

## 10.07.2015: Challenge Roth - Sprint

Schon lange haben wir uns auf das Roth-Wochenende gefreut und jetzt war es endlich so weit. Aber wir wollten nicht nur „die Großen“ anfeuern, sondern auch selber starten. Hierzu absolvierten wir die perfekt organisierte „Challenge for all“, ein Event im Zuge der Challenge, wo es für uns galt, eine Sprint-Distanz zu bewältigen. Start war Freitagabend um 18:20 Uhr, also eine neue Herausforderung für den Körper und auch für den Kopf, vor dem Wettkampf noch in die Schule zu gehen, fühlt sich wirklich komisch an...

Geschwommen wurde zu fünft auf einer Bahn im Rother Freibad, 750m war die Distanz. Auf meiner Bahn konnte ich mich schnell an die zweite Position setzen und mein eigenes Tempo gehen. Nach 15 Bahnen schnell aus dem Wasser gehieft und im Lauf zur Wechselzone den Wechselbeutel aufgegriffen, währenddessen die Brille im Beutel verstaut und diesen abgegeben, und schon ging es aufs Rad. Darauf hatte ich mich im Vorfeld gefreut, da das Radfahren im Moment die einzige Disziplin ist, wo ich mit meiner Form zufrieden bin. Aber ziemlich schnell musste ich feststellen, dass die Zahlen am Tacho gar nicht den Üblichen entsprachen und meine Beine dafür recht angestrengt waren. Naja, was bleibt einem anderes übrig, man tritt trotzdem wie bekloppt und schaut, schnellstmöglich wieder nach Hause zu kommen! Motivieren konnte ich mich, als ich dank der Wendepunktstrecke gesehen habe, dass ich die erste Frau meiner Startgruppe war. Bei ca km 14 schaute ich kurz zurück und sah einen Athleten aus Team Arndt, der mit mir auf der Schwimmbahn war und vor Start noch verlauten ließ, er will um die 13 Minuten schwimmen. Genauso wie der gute Mann im Wasser nicht voran gekommen ist, kam er auch beim Radfahren nicht wahnsinnig schnell vorwärts, sodass er erst ca. 1 km vor T2 an mir vorbei radelte, ganz wichtig: mit Scheibe! Bis zur Wechselzone konnte er nicht mehr so viel Abstand heraus fahren und als ich ca. 300m nach ihm Richtung Laufschiuhe lief, war ich nur noch auf meinen Wechsel konzentriert. Fahrrad in den Ständer, Helm absetzen und rein in die Laufschiuhe und als ich los lief, schrien die Zuschauer am Zaun auf „jaaaa, du hast ihn!!“. Keine Ahnung was der gute Herr vom Team Arndt noch gemacht hat, Socken anziehen, Haare kämmen oder ähnliches, eines weiß ich, er war nicht sonderlich begeistert über die Tatsache, dass ihm gerade ein junges Mädchen vor der Nase herum läuft... Nach dem ganzen Trubel konzentrierte ich mich wieder auf meinen Lauf, erstmal startete ich mit gedrosseltem Tempo, weil ich nicht wusste, was für eine Laufform mich erwarten würde. Doch ich fand schnell in meinen Rhythmus und konnte anziehen und kontinuierlich die Pace steigern. Im Ziel war ich einfach nur glücklich, endlich wieder einen Triathlon gemacht zu haben und den auch noch vernünftig. Als Gesamtfünfte bin ich zufrieden, Schwimmen und Laufen passt von der Zeit gut, nur am Rad hat mich mein Gefühl nicht getäuscht und ich wäre gern schneller gewesen, jedoch habe ich die 3. schnellste Zeit, also waren es wohl wirklich die äußeren Bedingungen...

Marina Hartmann

Challenge Roth - Sprint - 750m Schw. - 20 km Rad - 5 km Lauf - 10. Juli 2015						
Platz	Name	JG	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
Damen						
5	Marina Hartmann	1997	13:10	38:24	21:11	1:12:46
24	Birgit Hartmann	1960	16:34	41:40	26:50	1:25:04
109 Finisher (63 Männer / 46 Frauen)						

## 11.07.2015: Sachsenkamer Dorflauf

Anita konnte in einer sehr guten Zeit ihre AK beim Dorflauf in Sachsenkam gewinnen und kam damit der Titelverteidigung bei der Oberland Challenge ein Stück näher.

Sachsenkamer Dorflauf - 6900m Lauf - 11.07.2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 18	1	Anita Caspari	1947	W60	37:02
103 Finisher (78 Männer / 25 Frauen)					



Sachsenkamer Dorflauf: Anita

## 13.07.2015: Challenge Roth



Am Sonntag schauten wir uns den Ironman in Roth an, der jedes Mal wieder beeindruckend ist. Den ganzen Tag am Geschehen seiend, vergisst man schnell, was für eine wahnsinnige Leistung jeder einzelne Athlet bringt. Auch Susi verblüffte uns, als wir auf sie bei Laufkilometer 38 warteten, um ihr einen der letzten Anstiege zu erleichtern. Mit einem Grinsen im Gesicht rannte sie an uns vorbei, sagte „lieber bergauf als bergab“ und lief mit schnellen Schritten den Anstieg hinauf!

Als wir ein paar Minuten später am Zielkanal standen und Susi auf dem Weg zum Ziel abgeklatscht hatten, ertönte die Stimme des englischsprachigen Sprechers, der „Susi Reidl“ (amerikanische Aussprache) im Ziel willkommen hieß. Somit ging Susis längster Tag des Jahres mit einer hervorragenden Zeit zu Ende, GLÜCKWUNSCH!!!

*Marina Hartmann*

### Challenge Roth - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 13. Juli 2015

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 59	10	Susi Reidl	1976	W35	1:15:48	2:20	5:29:11	1:43	4:12:41	11:01:40

2734 Finisher (2305 Männer / 429 Frauen)



Challenge Roth: Susi

## 18.07.2015: OBB Kids Cup

Eine Mannschaft des TV Planegg-Krailling nahm am OBB Kids Cup, der Oberbayerischen Triathlon Meisterschaft für Schüler und Jugendliche teil. Sascha Oestereich, Tom Ahrweiler, Philipp Endres, Magdalena Castedello und Antonia Häubl starteten bei 3 Wettkämpfen im Rahmen dieser Serie und belegten am Ende den 2. Platz in der Wertung der Jugend B.



Magdalena, Sascha, Tom, Philipp, Antonia



Oberbayerische  
Triathlon-  
Meisterschaft  
Schüler/Jugend  
2015



Urkunde

**TV Planegg-Krailling  
2. Platz Mannschaft Jugend B**

**Sascha Oestereich, Tom Ahrweiler,  
Philipp Endres, Magdalena Castedello,  
Antonia Häubl**

Wolfgang Klinger  
Koordinator OBB-Kids-Cup



## 18.07.2015: Ammersee Triathlon

Nach den vielen verletzungsbedingten Auszeiten in den letzten anderthalb Jahren war endlich mal wieder ein Triathlon fällig!

Zum Wieder-Einstieg habe ich mir den Ammersee-Triathlon in Dießen ausgesucht. Diese Veranstaltung bietet viele verschiedene Wettbewerbe vom Schüler D über Elite bis zum Volkstriathlon, dabei auch der Abschlusswettkampf des Oberbayern-Kids-Cup und der Elite-Sprint mit Wertung zur Landesliga Süd. Gleichzeitig bietet diese Veranstaltung für die Zuschauer oder Begleiter ständig einen guten Überblick über das Renngeschehen, denn gekämpft wird jeweils auf mehreren Rad- und Laufrunden, die immer wieder zum Ammerseegymnasium, dem Veranstaltungsort, zurückführen.

Ich war mit meiner persönlichen Leistung entsprechend meinem momentanen Trainingsniveau sehr zufrieden. Die 400m Schwimmen waren angenehm schnell zurückzulegen. Die anschließenden 16,5 km Rad bedeuteten insgesamt vier Runden mit jeweils einer großen und einer kleinen, verzwickten Wendeschleife, also keine "Hochgeschwindigkeitsstrecke", aber Rennrad liegt mir diesen Sommer! Deshalb habe ich diesen Part auch sehr genossen! Der abschließende Lauf fühlte sich sehr anstrengend an, was nicht nur der anspruchsvollen Strecke, die wellig und eckig war, sondern vor allem meinem Trainingsrückstand geschuldet war.

Insgesamt hat mir die Veranstaltung viel Spaß gemacht und ich habe mich gefreut, endlich wieder mal Triathlon-Luft zu schnuppern!

Gabi Heigl

### Ammersee Triathlon - 400m Schwimmen - 16.5 km Rad - 4 km Lauf - 18. Juli 2015

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw. incl. W1	Rad incl. W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 8	1	Gabi Heigl	1958	W55	15:35	34:37	19:46	1:09:59

60 Finisher (42 Männer / 18 Frauen)



Ammersee Triathlon: Gabi

## 19.07.2015: Trumer Triathlon

### Susanne gewann die Österreichische Meisterschaft auf der Mitteldistanz in ihrer AK!

Bei heißen 35 Grad genossen wir einen toll organisierten Triathlon am Obertrumersee. Das Schwimmen ohne Neo im 25 Grad warmen Wasser war etwas ungewohnt. Ich habe aber, wie die Zeit zeigt, die Auftaktdisziplin voll ausgekostet. Wer eine anspruchsvolle Radstrecke, mit herrlichem Ausblick über Salzburg Richtung Alpen, mag, ist hier richtig aufgehoben. Die Laufstrecke ist kurzweilig und von vielen Zuschauern gesäumt. Bei den hohen Temperaturen wurde jeden Kilometer Flüssigkeit geboten und viele Privatpersonen holten den Gartenschlauch hervor um die Athleten abzukühlen.

Wer also einen schönen Wettbewerb zu vernünftigen Konditionen in der Nähe sucht, sollte sich diese Veranstaltung merken. *Helmut Grammer*

Trumer Triathlon - 1.9 km Schwimmen - 88.5 km Rad - 21.1 km Lauf - 19. Juli 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 46	4 *(1)	Susanne Grammer	1960	W50-59	44:33	3:59	3:09:01	3:49	2:01:12	6:02:36
420 Finisher (355 Männer / 65 Frauen) * Platz Österr. Meisterschaft AK W55-59										

Trumer Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 41.8 km Rad - 10.5 km Lauf - 19. Juli 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren 124	16	Helmut Grammer	1960	M50-59	44:22	5:13	1:29:55	2:08	52:32	3:14:12
174 Finisher (140 Männer / 34 Frauen)										

## 18.+19.07.2015: Großglockner Bike+Run

Der Großglockner ruft - und drei Starter des TV Planegg-Krailling kommen mit Bike oder Laufschuhen. Außerdem kamen weitere 600 Radfahrer und 1200 Bergläufer. Mit dabei die internationale Berglaufelite samt Berglaufweltmeisterin Andrea Mayr sowie etlichen weiteren EM und WM Platzierten bei Frauen und Männern. So viele Top-Starter waren im Feld, dass für sie eigens ein Start als Extragruppe nach dem Hauptfeld geplant war. Dieser entfiel jedoch aufgrund der vorhergesagten Gewitter und alle Läufer gingen am Sonntag um 9:30 Uhr bei hochsommerlichen Temperaturen gemeinsam auf die Strecke.

Die Kraillinger Bergläuferin Ulrike Mayer-Tancic hatte ein Versprechen einzulösen: Bereits am Anfang ihrer Läuferkarriere hatte sie sich geschworen: "Da laufe ich auch mal hoch!" Damals war allerdings an Berglauf noch gar nicht zu denken. Nun bewältigte sie die 13 km lange Strecke von Heiligenblut zur Franz-Joseph-Höhe als 2. der AK W50 in 1:53,47 und legte dabei 1494 Höhenmeter zurück. Dies bedeutete gleichzeitig Rang 23 im Gesamtfeld der 239 Frauen. Eine besondere Herausforderung stellt beim Großglockner Berglauf sicher der Schlussteil über den Pasterzenweg dar. Auf den letzten 900 m der Gesamtstrecke sind 400 Höhenmeter über unzählige Stufen zu bewältigen. "Am schwierigsten fand ich aber den sehr anspruchsvollen Untergrund auf den steilen Bergabpassagen im hochalpinen Gelände. Mit Zeit und Platz bin ich angesichts der hochkarätigen Besetzung superzufrieden" so Mayer-Tancic. Nächsten Samstag steht nun der Zugspitzlauf an. Bereits am Samstag früh um 7 Uhr erfolgte der Start zur Bike Challenge.

Suse und Hubert Jungblut vom TV Planegg Krailling nahmen die Strecke von 17,2 km mit satten 1354 Höhenmetern von Heiligenblut über die Großglockner Hochalpenstraße bis zur Franz-Joseph-Höhe erfolgreich in Angriff.

Suse Jungblut finishte in der sehr guten Zeit von 1:22,02 h. Sie belegte damit den 6. Platz in der Altersklassenwertung W50-69. Hubert Jungblut folgte in 1:30,40h und wurde damit 10. bei den Männern der Altersklasse 60-69 Jahre.

Der Clou für die Kraillingerinnen aber war der Sieg in der weiblichen Duathlon-Teamwertung . Suse Jungblut und Ulrike Mayer-Tancic siegten mit einer halben Stunde Vorsprung vor dem nächsten Frauenteam.

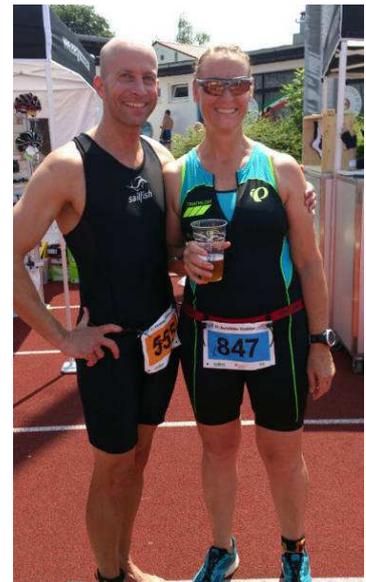
*Rieke Mayer Tancic*



Großglockner Bike Challenge - 17.2 km - 1354 Hm - 18. Juli 2015							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h	min/km
Damen 24	6	Susanne Jungblut	1960	W50-69	1:22:02,4	11,0	5:28
Herren 359	10	Hubert Jungblut	1954	M60-69	1:30:40,5	9,9	6:02
594 Finisher (511 Männer / 83 Frauen)							

Großglockner Berglauf - 13 km - 1494 Hm - 19. Juli 2015							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h	min/km
Damen 23	2	Rieke Mayer-Tancic	1965	W50-54	1:53:47,9	7,9	7:35
1190 Finisher (950 Männer / 240 Frauen)							

Kombiwertung Großglockner Bike + Run			
Platz	Platz	Name	Zeit
Gesamt 22	Damen 1	Rieke Mayer-Tancic / Susanne Jungblut	3:15:50,3
53 Finisher Teams (31 Männer / 18 Mixed / 4 Frauen)			



Großglockner Bike + Run: Rieke, Susanne / Hubert, Susanne

Karlsfelder Triathlon: Robert, Birgit

## 19.07.2015: Karlsfelder Triathlon

Karlsfelder Triathlon - 500m Schwimmen - 26 km Rad - 5 km Lauf - 19. Juli 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 33	1	Birgit Hartmann	1960	TW55	10:53	1:44	48:40	1:25	29:30	1:33:15
420 Finisher (305 Männer / 115 Frauen)										

Karlsfelder Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 46 km Rad - 10 km Lauf - 19. Juli 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren 51	9	Robert Mayer	1968	TM45	25:48	2:04	1:12:29	1:59	45:13	2:27:36
471 Finisher (383 Männer / 88 Frauen)										

## 23.07.2015: Luise Kiesselbach Tunnellauf

Eine einzigartige Gelegenheit zum Besichtigen des neuen Luise Kiesselbach Tunnels vor der offiziellen Eröffnung am Wochenende bot sich 1500 Läufern am Donnerstagabend. Die limitierten Startplätze waren bereits vor Wochen in Windeseile ausgebucht.

Für den TV Planegg-Krailling am Start Bauamtsleiter Helmut Mayer, der damit zugleich die Arbeit des Baureferats Münchens besichtigte, von dem dieser einmalige Lauf auch organisiert wurde. Er finishte in der vorderen Hälfte des Starterfeldes in der Bruttozeit von 34:50 min. Ehefrau Ulrike Mayer-Tancic nahm die 6km in 23:17,6 min unter die Füße, finishte als 3. Frau insgesamt und bekam beim Verlassen des Tunnels und dem Überqueren der Ziellinie vom Rennleiter das Schild "3. Platz Frauen" umgehängt.

Drei weitere Starter des TV Planegg-Krailling genossen ebenfalls die einzigartige Stimmung im neuen Tunnel und schwitzten bei schwülwarmen unterirdischen Temperaturen:

Max Jörgens finishte in sehr guten 21:44,9 min, Vater und Trainer Henrik Jörgens verließ den Tunnel nach 27:16 min. Ernst Beldzik bewältigte die Distanz in 39:11 min.

Rieke Mayer Tancic

Luise Kiesselbach Tunnellauf - 6 km - 23. Juli 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
3	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W50	23:13,8
<i>Herren</i>					
17	6	Max Jörgens	1993	M	21:44,9
205	9	Henrik Jörgens	1961	M50	27:16,9
614	23	Helmut Mayer	1960	M55	34:50,7
743	17	Ernst Beldzik	1952	M60	39:11,4

1404 Finisher (854 Männer / 550 Frauen)



Luise Kiesselbach Tunnellauf: Helmut und Rieke / Max und Angelika / Henrik

## 24.+26.07.2015: Zugspitz Trailrun Challenge



Ein Intensivwochenende der ganz besonderen Art hat Langstrecklerin Ulrike Mayer-Tancic in den Beinen. Länderübergreifend fand in Garmisch-Partenkirchen und Ehrwald ein dreitägiges Event statt: die Zugspitz Trailrun Challenge. Doppelt so viele Teilnehmer wie bei der ersten Auflage im letzten Jahr nahmen an den diversen Wettkämpfen teil.

Als lockeren Einstieg nahm die Kraillingerin am Freitagabend den 1,5 km langen AOK City Lauf durch die Fußgängerzone und den Kurpark Garmisch-Partenkirchens unter die Füße, einen Parcours über Erdwälle, abseits der Wege durchs Gebüsch, die Stufen eines Amphitheaters runter und rauf und sogar über ein Holzgeländer. Gestartet wurde, wie beim Biathlon, im 20 Sekunden Takt. Erste Starterin und Gesamtsiegerin war denn auch Biathlon-Ass Laura Dahlmeier. Ulrike Mayer-Tancic legte den Kurs in 6:43,2 min zurück.

Bereits am Samstagmorgen erfolgte der Start zur Vertical Challenge, dem Lauf auf die Zugspitze. Die Veranstalter entschieden sich, den Start wegen der gemeldeten Gewitter sowohl um 1 1/2 Stunden nach hinten zu verschieben als auch bei Sonnalpin enden zu lassen. Auch wenn es also nicht bis auf den Gipfel ging, waren immer noch 14,7 km mit 1727 Höhenmetern zu bewältigen.

Angesichts der Lehren, die man aus dem dramatischen Zugspitzlauf der Vergangenheit gezogen hat, waren die Teilnehmer verpflichtet zu bestätigen, dass sie über Schwindelfreiheit, alpine Erfahrung, Trittsicherheit und Erfahrung an Seilpassagen verfügen. Außerdem hatte jeder Teilnehmer ein genau vorgeschriebenes Equipment mitzuführen, das beim Check-In vor dem Start kontrolliert wurde. In einem Laufrucksack waren nicht nur 1l Wasser sondern auch ein Handy mit gespeicherter Notrufnummer, ein umfangreiches Erste-Hilfe-Set, lange Bekleidung inkl. Regenjacke, Trinkbecher, Handschuhe und Mütze mitzunehmen.

Für Ulrike Mayer-Tancic war dies der erste Lauf mit "Gepäck". Angesichts der Tatsache, dass es, entgegen der Wettervorhersage, bis zum letzten Drittel der Strecke sommerlich heiß war, durchaus eine zusätzliche Belastung für die Läufer. Die Kraillingerin erreichte zu Ihrer großen Freude das Ziel als Gesamtdritte der Frauen nach 2:44,08 Stunden, kurz bevor dichter Nebel aufzog und es zu regnen begann.

Damit nicht genug, nahm die Läuferin aus Krailling am Sonntag noch am 10 km Trail teil. Der Start erfolgte ebenfalls in der Tiroler Zugspitzarena/Ehrwald und die Läufer hatten auf einer landschaftlich wunderschönen Strecke insgesamt 554 Höhenmeter zurückzulegen. Trainingsbedarf stellte die Kraillingerin hier noch auf den Bergabpassagen fest. Allein auf den letzten 2 km ging es 350 Höhenmeter hinab. "Das ist meine große Schwäche. Hier werde ich von etlichen Läufern überholt, die ich bergauf noch hinter mir gelassen habe."

Trotzdem gelang es der Kraillingerin, diesen abschließenden Lauf mit dem Gesamtsieg bei den Frauen und 1,5 Minuten Vorsprung ins Ziel zu laufen. "Das war ein traumhafter Abschluss eines sehr beeindruckenden, anstrengenden und wunderschönen Wochenendes", so die begeisterte Bergläuferin. Bis Mitte August steht jetzt nur noch Training für den Marathon bei der Senioren WM auf dem Plan.

*Rieke Mayer Tancic*

AOK City Lauf - 1.5 km Lauf - 24. Juli 2015						SCOTT Rock The Top Vertical Challenge - 14.7 km Berglauf - 1727 Hm - 25. Juli 2015			
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Name	JG	Zeit
Damen 16	4	Rieke Mayer-Tancic	1965	WM*	6:43,2	Damen 3	Rieke Mayer-Tancic	1965	2:44:08,2
222 Finisher (144 Männer / 78 Frauen), *W Master						256 Finisher (217 Männer / 39 Frauen)			

10k Trail - 10 km - 554 Hm - 26. Juli 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 1	1	Rieke Mayer-Tancic	1965	W Master	1:10:17,4
89 Finisher (57 Männer / 32 Frauen)					



Zugspitz Trailrun Challenge: Rieke

## 26.07.2015: Rückenwindlauf Garching

Unser Neuzugang Thomas Schaudt gewann gleich mal die 5 km beim Rückenwindlauf in Garching!

Rückenwindlauf Garching - 5 km Lauf - 26. Juli 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 1	1	Thomas Schaudt	1981	MH	17:05
378 Finisher (149 Männer / 229 Frauen)					



Rückenwindlauf Garching: Thomas

## 01.08.2015: Rechberghäuser Sommernachtslauf

Am Samstag hatte ich einen weiteren Wettkampf (über 10 km, amtlich vermessen) in Rechberghausen (Baden-Württemberg), bei dem ich 4. Gesamt (1. Altersklasse) geworden bin.

Den dritten Platz habe ich insofern verschenkt, als ich einmal falsch abgebogen bin, ca. 200m vor dem Ziel, weil der Streckenposten mir leider kein Zeichen gegeben hat und ich geradeaus weitergelaufen bin. Zu dem Zeitpunkt war ich an dritter Position und hatte meinen Mitläufer gut unter Kontrolle.

*Thomas Schaudt*

Rechberghäuser Sommernachtslauf - 10 km Lauf - 01. August 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 4	1	Thomas Schaudt	1981	M30	35:49
159 Finisher (116 Männer / 43 Frauen)					



Rechberghäuser Sommernachtslauf: Thomas

## 02.08.2015: Wörthsee Triathlon

Das könnte eigentlich eine freudige Erfolgsmeldung vom 30. Wörthsee Triathlon am 02.08. sein, wenn dieser Kienle nur Sebastian und nicht Werner hieße und noch weitere Sen7-Teilnehmer unter den Geschlagenen gewesen wären. So bleibt mir nur zu bekennen, Letzter meiner AK geworden zu sein. Tröstlich, dass ich den Abstand zum Jungsiebziger Kienle gegenüber 2010 um eine Minute verringern konnte.

Anders Susi, auch 2. ihrer AK, aber mit einer Bombenzeit bei stärkster Konkurrenz hinter sich. Edith, wie gewohnt, einsam und alleine in ihrer AK, war auch zufrieden mit ihrer Zeit. Benno Zollner finishte in der stark besetzten AK Sen3 die Olympische Distanz in 2:47:53 und wird sich darüber auch gefreut haben.

Damit erschöpft sich leider das Feld der erwachsenen TV-ler, die bei diesem Schwächerwettbewerb in der Kerndisziplin der Abteilung am Start waren. Hat hier der Schulferienbeginn dazwischen gefunkt?

Marina vervollständigte das Quintett der TV-Starter beim diesjährigen Wörthsee Triathlon und gewann den Volkstriathlon der Juniorinnen mit riesigem Vorsprung und der zweitbesten Zeit aller Teilnehmerinnen. Herzlichen Glückwunsch! *Rainer Kotthaus*

Wörthsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 02. August 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
9	2	Susi Reidl	1976	AK4W	30:28	1:30	1:09:34	1:18	52:04	2:34:52
44	1	Edith Kotthaus	1944	MK7W	38:14	4:30	1:25:49	2:18	1:11:54	3:22:44
<i>Herren</i>										
154	24	Benno Zollner	1962	MK3M	35:57	2:13	1:17:22	1:31	50:53	2:47:53
169	2	Rainer Kotthaus	1941	MK7M	34:58	3:17	1:14:05	2:43	58:28	2:53:28

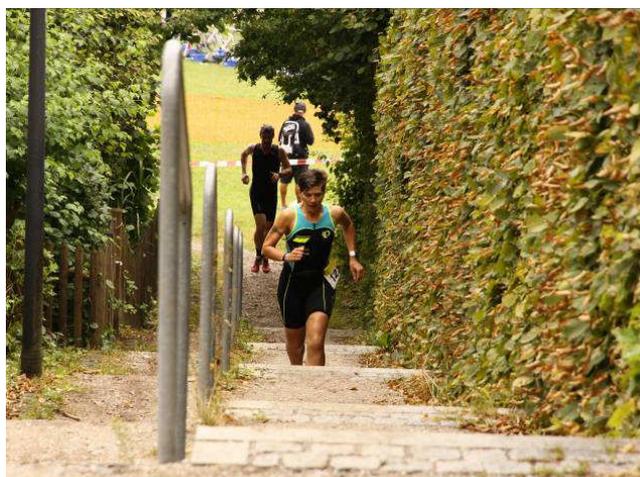
253 Finisher (207 Männer / 46 Frauen)

Wörthsee Triathlon - 600m Schwimmen - 20 km Rad - 6 km Lauf - 02. August 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
2	1	Marina Hartmann	1997	JUNW	13:49	1:18	35:00	0:55	28:37	1:19:38

224 Finisher (144 Männer / 80 Frauen)



Wörthsee Triathlon: Benno /Susi, Rainer, Edith / Benno



Wörthsee Triathlon: Susi / Edith und Rainer



Wörthsee Triathlon: Susi / Edith / Susi

### 08.08.2015: Starnberger See Schwimmen

Susanne, Hubert und Robert schwammen die 4 km von Possenhofen über den Starnberger See und zurück. Das GPS zeigte sogar 4.3 km und Susanne meinte, dass aufgrund der durch die Wellen geschwommenen "Höhenmeter" die Strecke mindestens 5 km lang war ;-)

Starnberger See Schwimmen - 4 km - 08. August 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i>			
39	Susanne Jungblut	1960	1:28:15
<i>Herren</i>			
63	Robert Mayer	1968	1:13:18
176	Hubert Jungblut	1954	1:40:29
327 Finisher (218 Männer / 89 Frauen)			



Starnberger See Schwimmen: Susanne, Hubert, Robert

## 08.08.2015: Dachauer Straßenlauf

Bei gemessenen 35°C im Schatten und durch die Luftfeuchtigkeit gefühlten etwa 40°C lief Marietta beim Dachauer Straßenlauf ein kontrolliertes Rennen. Eine extra aufgestellte Dusche brachte nur kurze Abkühlung. Die beiden favorisierten Afrikaner hatten der Hitze nicht so viel entgegenzusetzen, kippten mitten im Rennen um und mussten am Straßenrand behandelt werden. Angesichts solcher Bilder siegt dann doch die Vernunft und man stellt die eigene Gesundheit über eine Topzeit, die bei solchen Bedingungen ohnehin illusorisch ist.



Dachauer Straßenlauf - 10 km Lauf - 08.08. 2015					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
13	2	Marietta Schuster	1961	W50	50:17
161 Finisher (123 Männer / 38 Frauen)					

## 16.08.2015: Masters WM Marathon in Lyon

Als Vizeweltmeisterin im Marathon ist die Kraillingerin Ulrike Mayer-Tancic aus Lyon zurückgekehrt. In der Altersklasse W50 holte sie sich nach 3:12:41 h das heißumkämpfte Edelmetall.

Gelaufen werden sollte eigentlich in der wunderschönen Altstadt Lyons. Kurzfristig verlegte der Veranstalter die Strecke aber in einen Park am Stadtrand. Hier waren vier Runden auf der kurvigen Zickzackstrecke zu absolvieren, die in jeder Runde mit einem anspruchsvollen Anstieg aufwartete, ansonsten aber flach war.

Auf den ersten 2 Runden hatten die Marathonis noch Gesellschaft von den gleichzeitig gestarteten Halbmarathonläufern. Am Start war das Gedränge der insgesamt 1000 Teilnehmer sogar so groß, dass es zu einigen üblen Stürzen kam.

Bis zum Ende der dritten Runde lag die Würmtalerin noch auf Rang 3, dann aber überholte sie eine Konkurrentin - für die Läuferin gut an der auf der Startnummer gekennzeichneten Altersklasse zu ersehen. "Dann bin ich nur noch um Silber gerannt" so Mayer-Tancic. Die führende Russin gewann dann auch ungefährdet die AK W50 mit 5 min Vorsprung vor Mayer-Tancic, die der drittplatzierten Schwedin noch 2 min bis ins Ziel abnehmen konnte. Dort angekommen flossen in den Armen von Ehemann und Coach Helmut Mayer Freudentränen.

Der Siegestaumel sollte aber noch weitergehen, denn als die dritte Finisherin der deutschen Damenmannschaft, gemeldet in der W45, im Ziel war, stand fest, dass sich die drei Frauen die Goldmedaille mit der Mannschaft gesichert hatten und als Weltmeisterinnen vor Spanien und Frankreich das Podest zu den Klängen der deutschen Nationalhymne besteigen durften. *Rieke Mayer-Tancic*

Masters WM Marathon in Lyon - 42.195 km Lauf - 16. August 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
12	2	Rieke Mayer-Tancic	1965	W50	3:12:41
69 Finisherinnen					



Masters WM im Marathon: Rieke, die Weltmeisterin!

## 23.08.2015: Rheinfall Lauf

Rheinfall Lauf - 20.2 km Lauf - 210 Hm - 23.08. 2015					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 110	29	Katrin Mattusch	1967	W40	2:06:32
<i>Herren</i> 384	97	Jürgen Lass	1961	M50	2:06:32
622 Finisher (454 Männer / 168 Frauen)					



## 23.08.2015: Ironman Kopenhagen

Ironman Kopenhagen - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 23. August 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 190	4	Susanne Grammer	1960	W55	1:14:40	5:55	6:40:12	7:08	4:37:00	12:44:55
2762 Starter										

## 29.08.2015: Wixhäuser Kerblauf

Letztes Wochenende startete ich bei einer alten Traditionsveranstaltung in meiner neuen offiziellen Heimat, der 28. Auflage des Wixhäuser Kerblaufs bei Darmstadt. Bei noch einmal fast 30° im Schatten - es gab allerdings auf der gesamten Strecke keinen - fand im Rahmen der Wixhäuser Kerb eine Laufveranstaltung statt mit Angeboten für die ganze Familie. Das Ganze war sehr liebevoll organisiert und hatte einen familiären Charakter ohne viel Hektik. Für das Startgeld von 8,00 € gab es sogar ein Funktionsshirt und die Klassensieger (Zehnerwertung) erhielten jeweils ein Glas Honig eines regionalen Imkers.

Interessant: Von elf Frauen waren nur drei unter vierzig und die M 50 war die am stärksten besetzte Klasse bei den Männern.

Résumé: Ein schöner Samstagnachmittag mit der erwarteten Erkenntnis, dass ich an meiner Tempohärte noch zu arbeiten habe!

Gabi Heigl

Wixhäuser Kerblauf - 6 km Lauf - 29. August 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 4	2	Gabi Heigl	1958	W50	32:44
47 Finisher (36 Männer / 11 Frauen)					

## 29.08.2015: Ironman 70.3 Zell am See

Ironman 70.3 Zell am See - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21 km Lauf - 29. August 2015										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 1190	114	Benno Zollner	1962	M50	43:54	5:19	3:22:21	4:50	2:00:38	6:16:59
2202 Starter										



Ironman 70.3 Zell am See: Benno

## August. 2015: Südfrankreichfahrt Jugend

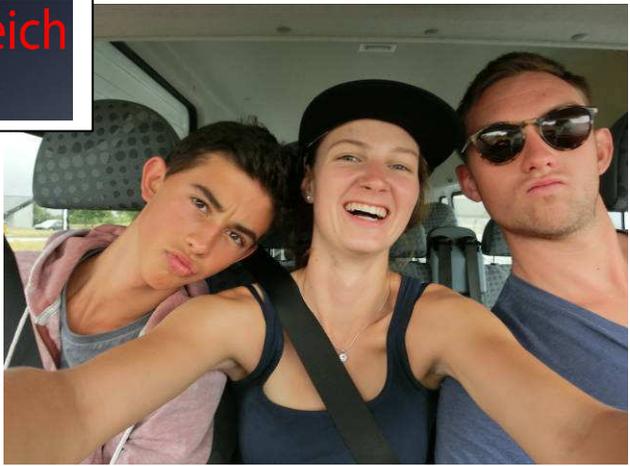
Triathleten in Südfrankreich: Knapp zwei Wochen der Sommerferien verbrachten die Triathleten in den französischen Cevennen im Department Gard, darunter acht Schülerinnen und Schüler vom FLG.

Viele, viele hundert Höhenmeter hoch, einige hundert Touren-Kilometer weit - und das in einer grandiosen Landschaft: Das ist die beeindruckende Bilanz der insgesamt 15 Sportler, die mit Rennrad und Mountain Bike dort unterwegs waren. Aber auch jede Menge Freizeit wie ein Ausflug zum Mittelmeer, eine Höhlenbesichtigung standen auf dem Programm. Und früh gingen die Lichter des Nachts ohnehin nie aus..."

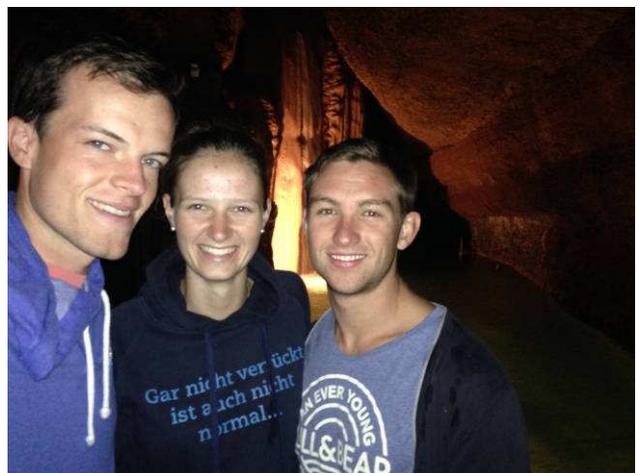
*Henrik Jörgens*



Südfrankreich  
2015



Südfrankreich  
2015



## 05.09.2015: Gaißacher Berglauf



Zum 36. Gaißacher Berglauf hatte sich 8 Sportler aus unserer Abteilung eingefunden. Zum ersten Mal war ein Berglauf Bestandteil des Schwächler Cups und das wollten sich einige nicht entgehen lassen. Peter als "Veteran" startete zum sechsten Mal in Gaißach, Marietta, Edith und Rainer waren zum zweiten Mal dabei, für Susanne, Susi, Helmut und Christian war es heute ihr Berglaufdebüt.

Mit 11°C am Start war es doch recht frisch, aber am Berg wird einem ja schnell warm.

Der Kampf um den Schwächler Bergmeistertitel bei den Männern war recht schnell entschieden. Bereits auf dem ersten Kilometer lief Christian an Peter vorbei und baute in der Folge seinen Vorsprung auf mehr als 3 Minuten aus. In der sehr guten Zeit von 29:27 min kam Christian im Ziel auf der Schwaigeralm an und konnte sich zu Recht über den Sieg beim ersten Berglauf in der 24jährigen Geschichte des Schwächler Cups freuen.

Bei den Frauen fiel die Entscheidung deutlich knapper aus. Susi kam nur 5 Sekunden vor Marietta ins Ziel, die über 2 Minuten schneller war als 2013.

Helmut und Susanne liefen ebenfalls ein gutes Rennen und hatten viel Freude an dieser für sie neuen Disziplin.

Rainer war schnell unterwegs und konnte seine Zeit vom Vorjahr um 42 Sekunden verbessern. Obwohl er heute der älteste Teilnehmer im Feld war, ließ er eine Menge weitaus jüngerer Kontrahenten hinter sich.

Edith war wohl nicht so zufrieden und fand, dass Berglauf nicht unbedingt ihre Spezialität sei, aber gut raufgekommen ist sie auf jeden Fall und wurde zudem mit dem dritten Platz in der AK belohnt.

Die Organisatoren hatten sich für dieses Jahr noch ein besonderes Schmankerl ausgedacht. Wer wollte, konnte nach dem Ziel des Gaißacher Berglaufs noch weiter bis auf den Rechelkopf laufen, wo es eine Extrawertung gab. Peter ließ sich diese, vielleicht einmalige Gelegenheit nicht entgehen und bewältigte die 1,6 km mit 200 Höhenmetern. Im Gegensatz zur gut ausgebauten Forststraße des Gaißacher Berglaufs führte der Weg zum Rechelkopf meist über Wurzeln, größere Steine und teils Stufen. Belohnt wurden die Läufer mit einem schönen Bergblick am Ziel und den Anfeuerungen der Helfer von Skiclub Gaißach. Einer meinte anerkennend: "Ihr Läufer seid schon zache Hund."

Zum Abschluss genossen wir noch das legendäre Kuchenbüffet auf der Schwaigeralm und liefen dann nach der Siegerehrung doch recht durchgefroren den Berg wieder hinunter.

*Peter Mattusch*

Gaißacher Berglauf - 4.4 km - ca. 450 Hm - 05. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
82	21	Christian Herdin	1968	M40	29:27,39
114	23	Peter Mattusch	1962	M50	32:45,47
119	4	Susi Reidl	1976	W30	33:13,12
120	24	Helmut Grammer	1960	M50	33:13,99
122	5	Marietta Schuster	1961	W50	33:18,79
128	6	Susanne Grammer	1960	W50	34:28,35
147	8	Rainer Kotthaus	1941	M60+	36:54,14
165	3	Edith Kotthaus	1944	W60+	44:31,22
167 Finisher					

Rechelkopflauf - ca. 6 km - ca. 650 Hm - 05. September 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i>			
54	Peter Mattusch	1962	49:40,60
65 Finisher			



Gaißacher Berglauf: Susi / Edith / Rainer

### 06.09.2015: Kö-Lauf Düsseldorf

Kö-Lauf Düsseldorf - 10 km - 06. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
42	8	Katrin Mattusch	1967	W45	48:20
<i>Herren</i>					
414	46	Jürgen Lass	1961	M50	50:16
1007 Finisher (710 Männer / 297 Frauen)					



### 12.09.2015: Jungfrau Marathon

Jungfrau Marathon - 42.195 km Lauf - 1829 Hm - 12. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
2182	404	Henrik Jörgens	1961	M50	5:50:52
4099 Finisher (3108 Männer / 991 Frauen)					



Jungfrau Marathon: Henrik

## 19.09.2015: Hörnle Berglauf

Hörnle Berglauf - ca. 7 km Berglauf - 650 Hm - 19. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 52	5	Hubert Jungblut	1954	M60	57:21,1
72 Finisher (57 Männer / 15 Frauen)					



Hörnle Berglauf: Hubert



HM Kressbronn: Katrin und Jürgen

## 19.09.2015: Halbmarathon Kressbronn

Katrin konnte sich heute über eine neue persönliche Halbmarathonbestzeit freuen. Die 1:50 h Marke ist nicht ganz gefallen, das lag aber an der doch teils recht welligen Strecke.

Halbmarathon Kressbronn - 21.1 km Lauf - 19. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 29	7	Katrin Mattusch	1967	W45	1:50:16,4
Herren 280	47	Jürgen Lass	1961	M50	1:58:00,2
613 Finisher (421 Männer / 192 Frauen)					

## 27.09.2015: Halbmarathon Ulm

Als Vorbereitungslauf auf den Frankfurt-Marathon bin ich am 27.09. in Ulm den Halbmarathon gelaufen. Vorgenommen hatte ich mir eine 1:18, was ich sogar noch unterbieten konnte, denn meine Netto-Zeit war 1:17:31, womit ich meine alte Bestzeit um genau 60 Sekunden verbessern konnte.

Thomas Schaudt

Halbmarathon Ulm - 21.1 km Lauf - 27. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 142	3	Thomas Schaudt	1981	M30	1:17:31
4179 Finisher (3024 Männer / 1155 Frauen)					



Halbmarathon Ulm: Thomas

## 27.09.2015: Berlin Marathon

Berlin Marathon - 42.195 km Lauf - 27. September 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
2908	358	Max Jörgens	1993	MH	3:10:09
19864	2718	Henrik Jörgens	1961	M50	4:21:20
36768 Finisher (27858 Männer / 8910 Frauen)					



Berlin Marathon: Max und Henrik

## 03.10.2015: Landsberger Stadtlauf

Landsberger Stadtlauf - 2000m - 03.10.2015			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Jugend M</i>			
5	Luc Schröder	2003	9:47
43 Finisher (27 Jugend M / 16 Jugend W)			



## 10.10.2015: Landkreislauf Starnberg

Der 31. Starnberger Landkreislauf wurde heuer in Hechendorf ausgetragen. Natürlich waren wieder einige Staffeln vom TV Planegg-Krailling, überwiegend mit Sportlern aus der Triathlonabteilung besetzt, am Start.

Das Damen Team schlug sich sehr gut und erreichte den 5. Platz.

Die Herren hatten mit einigen Ausfällen zu kämpfen und konnten so nicht an die Topleistungen der letzten Jahre anknüpfen, am Ende kamen sie auf Platz 17.

Unser Mix Team war wieder gut dabei, ebenso die Jugend-Mannschaft.

31. Starnberger Landkreislauf - 42.1 km Staffellauf - 10. Oktober 2015				
Platz	Platz	Platz	Team	Zeit
<i>Gesamt</i> 58	<i>Damen Gesamt</i> 6	<i>Damen Landkreis</i> 5	TV Planegg-Krailling Damen	3:19:54,6
<i>Gesamt</i> 22	<i>Herren Gesamt</i> 21	<i>Herren Landkreis</i> 17	TV Planegg-Krailling Herren	3:02:51,5
<i>Gesamt</i> 39	<i>Herren Gesamt</i> 36	<i>Herren Landkreis</i> 32	TV Planegg-Krailling Triathlon Jugend	3:12:39,5
<i>Gesamt</i> 102	<i>Herren Gesamt</i> 101	<i>Herren Landkreis</i> 92	TV Planegg-Krailling "Die Mischung machts"	3:44:41,5
143 Finisher Staffeln				



Landkreislauf Starnberg: Gabi, Katja / Sascha / Sascha, Daniel



Landkreislauf Starnberg: Philipp, Florian, Daniel

## 11.10.2015: München Marathon + Halbmarathon

Halbmarathon München - 21.1 km Lauf - 11. Oktober 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 125	2	Susanne Grammer	1960	W55	1:44:35
7191 Finisher (4410 Männer / 2781 Frauen)					

München Marathon - 42.195 km Lauf - 11. Oktober 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 2317	301	Benno Zollner	1962	M50	3:52:56
5903 Finisher (4703 Männer / 1200 Frauen)					



München Marathon: Benno

## 25.10.2015: Frankfurt Marathon

Vom Start an lief es sehr lange richtig super, so dass ich lange Zeit glaubte, endlich das "perfekte" Rennen laufen zu können. Selbst nach km 30 habe ich mich sehr locker und gut gefühlt und war mir sicher, dass ich das Tempo noch "ewig" halten könnte. Dass es mir gut ging verdeutlichen auch meine Zwischenzeiten: Die ersten 10km bin ich in 38:55min gelaufen, km 11-20 in 38:44min, km 21-30 in 38:43min - Tendenz also steigend und im Schnitt war ich immer so bei 3:53min je km (ca 15,5km/h). Meine Halbmarathon-Zeit war bei 1:21:56 h, und damit 34 Sekunden schneller als eigentlich angestrebt, wobei das runtergerechnet ja noch nicht mal 2 Sekunden pro km sind... als ich bei km 30 gemerkt habe, dass ich mit dem Tempo immer noch sehr gut zurecht komme, habe ich schon gehofft, die zweite Hälfte knapp schneller als die erste laufen zu können, was dann eine Zielzeit von 2:43:xx h geworden wäre.

Ich war auch schon so weit, dass ich mir nicht überlegt habe, ob ich das Tempo bald erhöhen wollte, sondern wann ich es riskieren sollte, die Pace etwas zu beschleunigen. Da im Marathon viel passieren kann, wusste ich, dass es wenig Sinn macht, vor km 35 den Speed zu erhöhen. Doch bevor ich mit den Überlegungen fertig war, spürte ich kurz vor der km-Marke 32 den ersten leichten Krampf in der Wade und Erinnerungen an Köln wurden wach, als eben solche Krämpfe dafür gesorgt hatten, dass ich noch nicht mal die letzten Kilometer im 6-Minuten-Schnitt hätte laufen können und deswegen dann ja bei km 38 enttäuscht und entnervt ausgestiegen war...

Anfangs konnte ich das Tempo noch relativ konstant halten (km 33 und 34 waren gingen noch im Schnitt von knapp unter 4 min), die nächsten 3 Kilometer konnte ich noch in 4:03, 4:06 und 4:09min laufen, doch leider sind die Krämpfe schlimmer geworden, so dass ich immer langsamer laufen musste, um sie noch

einigermaßen im Griff zu behalten - sprich, dass sie nicht so schlimm werden, dass ich gar nicht mehr laufen hätte können. Das war sehr deprimierend, da ich vom Gesamtgefühl und vom Puls/Kreislauf eigentlich deutlich schneller hätte laufen können. Zwischen den km-Marken 37 und 39 waren die Krämpfe dann so schlimm, dass ich 2 mal stehen bleiben musste, und versuchte, sie rauszudehnen. Es ist ein beschissenes Gefühl, wenn man dann dasteht, die Uhr weiterläuft, die Sekunden verrinnen und man im wahrsten Sinne des Wortes "steht". Wirklich geholfen hat es dann in sofern, dass ich wenigstens ca. 500 m einigermaßen normal laufen konnte, bis die Krämpfe wieder schlimmer geworden sind. Die letzten 3km bin ich dann so gut es ging noch ins Ziel getrabt (Schnitt ca 4:30min je km, angefühlt hat es sich aber eher wie 6min je km. Das lag wohl dran, weil ich es die 2 1/2 Std zuvor gewohnt war, die ganze Zeit im sub-4-Schnitt zu laufen). Dabei war ich mir allerdings die ganze Zeit noch unsicher, ob ich das Ziel überhaupt erreichen werde oder ob ich irgendwann einen so schlimmen Krampf bekomme, den ich minutenlang nicht rausbekommen würde. Davor hatte ich nämlich bei jedem Meter "Angst". Gottseidank blieb ich davon verschont und hatte das Glück, wenigsten noch ganz knapp unter 2:49h zu kommen (Endzeit 2:48:59h - damit genau 2:30min unter meiner alten Bestzeit).

Im Ziel war ich dann erstmal richtig enttäuscht und deprimiert, gerade weil es ja bis 45 min zuvor richtig super ausgesehen hatte und ich da auch nicht mehr damit gerechnet hatte, dass ich noch so viel Zeit verlieren könnte. Insgesamt waren es ja gute 5 min, die ich - zum größten Teil auf den letzten 7km - eingebüßt hatte. Folglich hatte ich auch minutenlang nach dem Zieleinlauf das Gefühl, richtig versagt zu haben.

Erst 1-2 Stunden später ging es mir dann besser und ich war über meine Leistung - nicht über die Zeit - glücklich und auch ein klein bisschen stolz, einfach weil ich mir selbst bewiesen habe, was unter Umständen möglich gewesen wäre. Und nachdem ich dann eine Nacht drüber geschlafen hatte, war die Welt schon wieder ganz anders (auch wenn ich mich natürlich immer noch etwas über die vertane Chance ärgere...)

Und auch der Plan für 2016 hat sich schon auf der Rückfahrt am Sonntag von Frankfurt nach München schlagartig geändert: Eigentlich wollte ich ja in Frankfurt in 2015 eine (für mich) supertolle Zeit laufen und mich in 2016 auf kürzere Distanzen konzentrieren und diese ausreizen (800m-10.000m). Aber den Wettkampf am Sonntag will ich so nicht auf mir sitzen lassen, so dass ich nun plane einen Frühjahrs-Marathon (Rotterdam, Hamburg, Paris, London,...???) und einen Herbstmarathon (gerne wieder in Frankfurt) zu laufen.

Um Krämpfen vorzubeugen, werde ich meine Wettkampfernährung entsprechend umgestalten und kalium- und natriumhaltige Gels ab km 15 zu mir nehmen. Das soll helfen wurde mir von anderen Läufern berichtet, die früher ähnliche Probleme hatten und diese damit in den Griff bekommen haben. Auch mein Training werde ich in dem Sinne anpassen, dass ich eine "schnelle" Einheit weniger mache und dafür noch etwas mehr Kilometer laufen möchte - sonntags statt den bisherigen 30-35km langen Läufen auch mal Läufe von 40-45 km einstreue, also Überdistanzen laufe... Mal schauen ob es was bringt ;-)

Thomas Schaudt

Frankfurt Marathon - 42.195 km Lauf - 25. Oktober 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
391	100	Thomas Schaudt	1981	M30	2:48:59
11176 Finisher (8898 Männer / 2278 Frauen)					

## 25.10.2015: Cross Döberitzer Heide

Cross Döberitzer Heide - 19 km - 25. Oktober 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren			
115	Henrik Jörgens	1961	2:17:38
399 Finisher (328 Männer / 71 Frauen)			



Cross Döberitzer Heide: Henrik



Cross Döberitzer Heide: Henrik

## 25.10.2015: Halbmarathon Braunschweig

André begleitete seine Tochter bei ihrem ersten Halbmarathon. Trotz nicht idealer Vorbereitung blieb sie deutlich unter 2 Stunden, damit war nicht nur sie, sondern, natürlich auch André sehr zufrieden!

Halbmarathon Braunschweig - 21.1 km Lauf - 25. Oktober 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 289	55	André Franke	1968	M45	1:54:22
630 Finisher (456 Männer / 174 Frauen)					

## 31.10.2015: Vollmondlauf Bad Schussenried

Es war zwar kein Vollmond mehr, aber trotzdem eine interessante Veranstaltung. Zumeist im Dunkeln (Start war 17 Uhr) ging es 2 Runden mit insgesamt 216 Hm durch die Landschaft zwischen Bad Schussenried und Otterswang. Im Ziel bekam jeder ein Vollmondbier von der Zötler Brauerei, welches tatsächlich nur in Vollmondnächten gebraut wird und demzufolge "magische" Kräfte haben soll.

Vollmondlauf - ca. 21.3 km - 216 Hm - 31. Oktober 2015			
Platz	Name	JG	Zeit
Damen 14	Katrin Mattusch	1967	2:09:34
Herren 75	Jürgen Lass	1961	2:09:33
105 Finisher (88 Männer / 17 Frauen)			

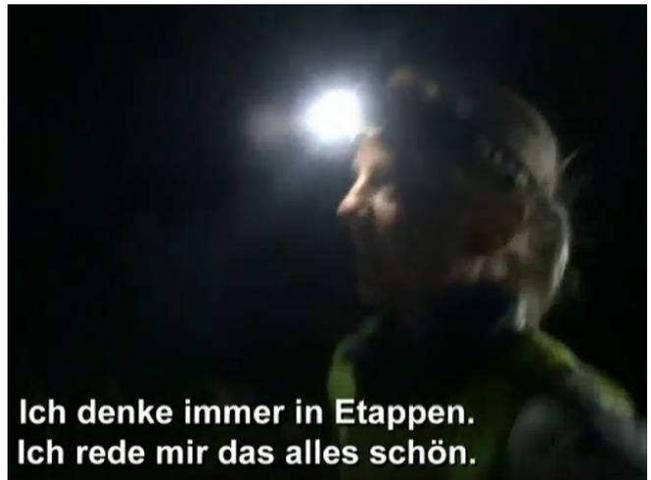
## 31.10.2015: Rieke bei RTL Stern TV



Unter zahlreichen Bewerbern schaffte Rieke es als einzige Frau ins sogenannte Bootcamp des Extremsportlers Joey Kelley. Nach einem Wochenende voller Strapazen gehört sie zu den 5 Glücklichen, die Joey im Dezember bei der zweiwöchigen Challenge "Wer ist härter als Joey Kelly?" herausfordern dürfen. Erst kurz bevor Rieke am 9. Dezember in den Flieger steigt, wird sie erfahren, wo es überhaupt hingehet. Bei den Prüfungen, bei denen es einmal auch auf reine Kraft ankam, profitierte Rieke von ihrem persönlichen Training. So überstand sie sowohl das Klettern in der Halle als auch die Fitness Tortur in einem Boxring unter der feldwebelmäßigen Anleitung des ehemaligen Kickbox-Europameisters Ingo Mertens. Probleme bereitete ihr nur der Lauf mit einem 5 kg schweren Sandsack. "Das war das Schlimmste, was ich in meinem Leben bisher gemacht habe", räumte die nur 50 kg leichte Athletin ein. Der abschließende Marathonlauf stellte für Rieke kein Problem dar und so kann sie sich mit den 4 anderen übrig gebliebenen Kandidaten auf ein großes Abenteuer freuen.



Rieke bei Stern TV: Laufen mit Sandsack / Blutige Finger danach, Bilder © RTL Stern TV



Rieke bei Stern TV: Klettern in der Halle / Laufen in der Nacht, Bilder © RTL Stern TV



Rieke bei Stern TV: Rieke mit Joey Kelly / Im RTL Studio, Bilder © RTL Stern TV

## 08.11.2015: Teufelsberg Crosslauf

Trotz idealer Bedingungen nahmen in diesem Jahr nur sehr wenige Sportler aus unserer Abteilung am traditionellen Teufelsberglauf in der Aubinger Lohe teil. Eine Reihe guter Platzierungen in den Altersklassen konnten aber auch heuer wieder verzeichnet werden.

Teufelsberglauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 08.11.2015						Teufelsberglauf - 4.7 km Lauf - 08.11.2015					
Platz Gesamt	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz Gesamt	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
107	2	Susi Reidl	1976	W35	51:06	14	3	Maxi Katzl	1999	MU18	19:24
204	1	Edith Kotthaus	1944	W70	1:05:51	15	1	S.Oestereich	2001	MU18	19:25
211 Finisher						53 Finisher					



Teufelsberglauf: Sascha, Maxi / Edith, Susi / Siegerehrung Edith



Teufelsberglauf: Maxi, Sascha / Edith



Teufelsberglauf: Maxi, Sascha / Edith / Susi

## 15.11.2015: Siegerehrung Oberland Challenge

Wie im Vorjahr konnte Anita auch heuer wieder die Oberland Challenge gewinnen, 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.

Anita gewann ihre AK bei den Läufen in Schaftlach, Geretsried, Schäftlarn sowie Sachsenkam und wurde Zweite beim Blomberglauf.

Für ihren tollen Erfolg wurde Anita bei der Gesamtsiegerehrung in Gaißach ausgezeichnet, herzlichen Glückwunsch!



Siegerehrung Oberland Challenge: Anita

## 17.11.2015: Sportlerehrung Planegg

Zum Empfang ins Planegger Rathaus geladen waren im November 81 Nachwuchssportler aus dem Würmtal. Die jungen Sportler aus drei Vereinen bekamen Auszeichnungen für ihre Leistungen in landes- und bundesweiten Wettkämpfen.

Vom TV Planegg-Krailling bzw. aus Planegg dabei waren Magdalena Castedello, Tom Ahrweiler, Raphael Bartelmuß, Jonas Raßfeld und Paula Neumayr, die bei den Triathlon-Meisterschaften der Schulen für Bayern-Süd (Oberbayern, Schwaben, Niederbayern) als Mix Team den 6. Platz erreichten.

Außerdem wurde Marina Hartmann für den Bayerischen Vizemeistertitel im Duathlon bei den Juniorinnen geehrt.



Sportlerehrung Planegg: Tom, Marina, Magdalena

## 06.12.2015: Nikolauslauf Landsberg

Zum sechsten Mal in Folge nahmen Katrin, Jürgen und Peter am Landsberger Nikolauslauf teil. Bei frühlingshaften Temperaturen kamen nicht nur wir, sondern auch der Heilige Nikolaus an der Strecke ordentlich ins Schwitzen.

Nikolausl. Landsberg - 9.35 km - 70 Hm - 06.12.2015						Nikolauslauf Landsberg - 3.8 km - 06.12.2015					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>						<i>Gesamt</i>					
56	7	Jürgen Lass	1961	W45	51:04	5	2	Peter Mattusch	1962	M50	16:56
59	2	Katrin Mattusch	1967	M50	52:19						
66 Finisher						9 Finisher					



Nikolauslauf Landsberg: Peter / Jürgen / Katrin

## 06.12.2015: Nikolauslauf München

Nikolauslauf München (Winterlaufserie Lauf 1) - 10 km - 06.12.2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
159	1	Anita Caspari	1947	W65	53:54
219	5	Birgit Hartmann	1960	W55	56:08
326	1	Edith Kotthaus	1944	W70	1:00:38
<i>Herren</i>					
32	14	Matar Diagne	1989	MU30	35:08
795	4	Rainer Kotthaus	1941	M70	55:54
1422 Finisher (975 Männer / 447 Frauen)					



Nikolauslauf München: Edith / Nikolauslauf Landsberg: Katrin

## 12.12.2015: TriPoint Training

Am vergangenen Samstag den 12.12. fand der zweite Triathlon-Trainingstag im Rahmen des vom bayerischen Triathlonverband neu entwickelten „TriPoint-Konzeptes“ statt. Das neue Konzept mit bayernweiten Talentstützpunkten soll der Erkennung und Förderung regionaler Talente dienen. Der Trainingstag fand unter der Leitung des Oberbayerischen Jugendwarts Philipp Peter (MRRC München e.V.) und MRRC- Jugendtrainer Moritz Kroiß statt. Knapp 20 jugendliche Triatleten und Triathletinnen aus München und Umgebung nahmen am Trainingstag teil.

Ein voller Zeitplan mit Schwimmtraining, Lauftraining und einer Athletikeinheit stand auf dem Programm. Das Training wurde nach den Vorgaben des BTV-Kadertrainers Roland Knoll durchgeführt. Auch zwei D-Kader Athletinnen und zwei Perspektivkader Athleten des BTV nahmen am Training teil. Zahlreiche Nachwuchssportler nutzen die Gelegenheit um ins leistungsorientierte Training reinzuschmecken und mit Gleichaltrigen gemeinsam zu trainieren. Besonderer Dank gilt dem TV Planegg-Krailling und deren Jugendtrainer Henrik Jörgens für die zahlreiche Teilnahme und organisatorische Unterstützung bei der Durchführung.



Tripoint Training: Schwimmen / Sascha und Tom

## 13.12.2015: Carrera Solidaria Navadena

Reimund und ich waren wieder mal auf Gran Canaria unterwegs. Und da kommt uns ein kleiner Lauf-Wettbewerb natürlich immer ganz gelegen.

"Carrera Solidaria Navadena" ist - wie der Name schon sagt - eine Benefiz-Veranstaltung zugunsten von Kindern im Krankenhaus, denen der Aufenthalt ein wenig erleichtert werden soll.

Die Strecke war eine Wendepunkt-Strecke und führte über wellige 8,5 km auf der Strandpromenade von Telde entlang. Es waren etwa 250 Teilnehmer, vom ambitionierten Trailrunner bis zu "Just for Fun"-Gruppen. Entsprechend dem Ziel, möglichst viel Geld für den guten Zweck zu erhalten, gab es nur eine Siegerehrung in den Klassen Weiblich, Männlich und Jugend, ohne weitere Altersklassen und Zeitnahme.

Es war eine abwechslungsreiche Strecke mit freundlichen Helfern und einer engagierten Samba-Trommel-Gruppe!

Gabi Heigl



Carrera Solidaria Navadena: Gabi / Upington Parkrun: Jürgen und Katrin

## 19.12.2015: Uppington Parkrun

Katrin und Jürgen starteten bei einem Lauf der weltweiten Parkrun Serie, diesmal in Uppington, South Afrika. *Hier ein kurzer Bericht von Katrin:*

Heute morgen der Parkrun war toll: Nette Leute, Strecke mit ein paar Auf und Abs auf steinigem Weg durch die Weinfeldern und am Fluss und um 7 Uhr wurde es allmählich warm. Das sieht man an den Zeiten: Jürgen ist der bessere Hitzeläufer - mit 27:02 hat er mir (28:50) mehr als 1,5 min abgenommen, aber mehr ging nicht. Es war auch der Gründer der Parkruns in Südafrika da und es stellte sich heraus, dass er und seine Frau wie wir schon den Clasebrock Cove Parkrun in Perth, Australien mitgelaufen sind ... Hoffentlich gibt es bald mal in Deutschland so etwas, ist echt eine tolle Sache!

Uppington Park Run - 5 km Lauf - 19. Dezember 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 7	1	Katrin Mattusch	1967	W45	28:50
<i>Herren</i> 22	2	Jürgen Lass	1961	M50	27:02
101 Finisher (59 Männer / 42 Frauen)					

## 31.12.2015: Silvesterlauf Egenhofen

Silvesterlauf Egenhofen - 10 km Lauf - 31. Dezember 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 58	11	Frank van der Zwaan	1967	M45	45:22
304 Finisher (230 Männer / 74 Frauen)					

## 31.12.2015: MRRC Silvesterlauf München

Beim Silvesterlauf in München waren Anita, Rainer, Edith und Felix am Start. Anita und Edith konnten zum Jahresausklang noch einmal ihre Altersklasse gewinnen.

MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 173	1	Anita Caspari	1947	W65	53:45,1
361	1	Edith Kotthaus	1944	W70	59:27,8
<i>Herren</i> 224	51	Felix Siebler	1995	M	43:50,5
1005	7	Rainer Kotthaus	1941	M70	56:17,4
2044 Finisher (1378 Männer / 666 Frauen)					

## 31.12.2015: Silvesterlauf Innsbruck

Silvesterlauf Innsbruck - 5.6 km Lauf - 31. Dezember 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 9	3	Catrin Welling	1980	W30	21:52,6
894 Finisher (551 Männer / 343 Frauen)					

## 31.12.2015: Silvesterlauf Unna

Recht gut vorbereitet machte ich mich auf den Weg nach Unna, um beim dortigen Silvesterlauf dem für mich sportlich nicht so tollen Jahr 2015 einen versöhnlichen Abschluss zu geben. Als ich die Startnummer abholen wollte dann der Schock: Es gab keine, auch keine Zeitnahme. Die Dame an der Anmeldung erklärte mir fröhlich, dass wir es heute mal ruhig angehen lassen wollen. Mit so einer Einstellung bin ich noch nie in einen Wettkampf gegangen und ich dachte mir: Geht es an wie ihr wollt, ich laufe volles Rohr.

Unna ist zwar offiziell kein Ruhrpott mehr, sieht dennoch aber eher so aus, wenn man nach der Uhrzeit gefragt wird heißt das hier: Hast Du 'ne Uhr auf? Ist schon nett.

Beim Start ging es dann sehr gemütlich zu und ich hatte Mühe, auf den ersten paar hundert Metern niemanden über den Haufen zu rennen. Irgendwann hatte sich das Feld sortiert und ich stellte fest, dass nicht mehr so viele Läufer vor mir waren. Die Strecke gefiel mir gut, kleine Straßen oder Waldwege, recht schöne Umgebung und es ging ständig bergauf und ab. Nach etwa 3,5 km hatte ich mich auf Platz 4 vorgearbeitet und es lief immer noch gut. Auf dem 5. km überholte mich ein Läufer, doch einen knappen km vor Schluss konnte ich wieder 2 Plätze gut machen und erreichte so einen (inoffiziellen) 3. Gesamtrang. Leider gibt es ja keine Ergebnisliste, sodass ich es nicht beweisen kann. Ist aber auch egal, mir hat es Spaß gemacht und mit der Zeit von 32:50 min für die ziemlich welligen 7,25 km bin ich auch zufrieden.  
*Peter Mattusch*



Silvesterlauf Unna: Peter

### 31.12.2015 Silvesterlauf Griesheim

Im südhessischen Griesheim fand dieses Jahr der Silvesterlauf bereits zum 20. Mal statt und führte komplett durch Waldgebiet.

Trotz der Konkurrenz durch den Frankfurter Silvesterlauf kamen am Silvestertag 2015 exakt 361 Teilnehmer aus Nah und Fern zu den verschiedenen Bewerben. Bei besten äußeren Laufbedingungen um 5 Grad nutzten gestandene Athleten, Laufasse und Breitensportler in bunter Mischung die Gelegenheit zum sportlichen Jahresabschluss im Jubiläumslauf. Durch die gute Unterstützung durch meinen persönlichen Zug- und Bremsläufer Reimund konnte ich mich im Mittelfeld der Frauenwertung platzieren - ein optimistisch stimmender Jahresabschluss!

*Gabi Heigl*

Silvesterlauf Griesheim - 10 km Lauf - 31. Dezember 2015					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 24	1	Gabi Heigl	1958	W55	51:55
180 Finisher (134 Männer / 46 Frauen)					