

TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON & AUSDAUERSPORT



Archiv Januar-Juni 2016

16.01.2016: Langlaufkurs in Oberammergau

Die TV-ler hatten wieder einmal das Glück der Tüchtigen und nach 4 Stunden Kurs und vielen Kilometern sah man nur glückliche, erschöpfte Gesichter.

Brigitte und Thomas investierten wieder viel Liebe in die Ausbildung und haben bei den weniger Fortgeschrittenen die Begeisterung für den Langlaufsport geweckt.

Der Wettergott belohnte uns mit einem traumhaften Wintertag, an den man sich noch lange erinnern wird.

Helmut Grammer



16.01.2016: Winterlaufserie München, 2. Lauf

Der TV war am Samstag mit 215 Jahren, verteilt auf Anita, Edith und Rainer, beim 15 km Lauf der Münchner Winterlaufserie im Olympiapark vertreten. Die Laufbedingungen waren besser, als nach dem leichten Schneefall in der Nacht und am Morgen zu befürchten: Plusgrade und zeitweiliger Sonnenschein hatten Schnee und Eis auf dem Geläuf schmelzen lassen. Am Ende waren alle drei TVler mit sich zufrieden: Anita und Edith mit dem Gewinn ihrer AKs. Edith zudem mit einer Punktlandung: Sie hatte sich vorgenommen, so lange es geht Sechsertempo zu laufen. Nach 1:30:00 war sie im Ziel. Punktgenauer kann man nicht landen. Rainer wurde 2. seiner neuen AK und tröstete sich damit, den Jungsiebzigern, die ihn beim Nikolauslauf vom Stockerl verdrängt hatten, nun entronnen zu sein.

Rainer Kotthaus

Winterlaufserie München, 2. Lauf - 15 km Lauf - 16. Januar 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
97	1	Anita Caspari	1947	W65	1:21:49
158	1	Edith Kotthaus	1944	W70	1:30:00
<i>Herren</i>					
448	2	Rainer Kotthaus	1941	M75	1:25:07

767 Finisher (542 Männer / 225 Frauen)

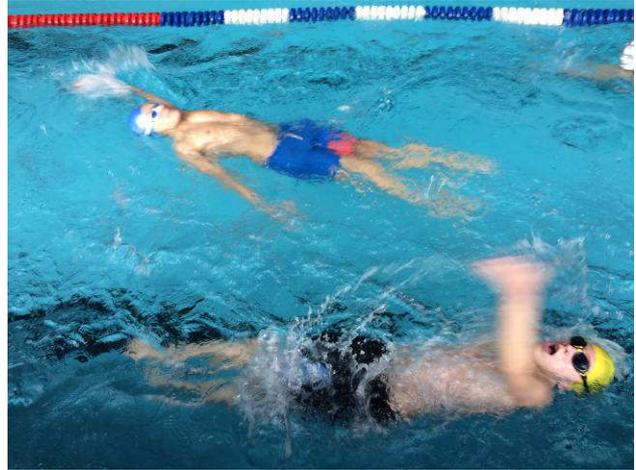


Winterlaufserie München: Anita, Edith, Rainer / Siegerehrung Anita und Edith

16.01.2016: TriPoint Memmingen

25 Min. Lauf im Schnee 2550 Meter im Wasser, HIT High Intensity Training in der Halle. Eine runde Sache und wieder gab es den guten Kuchen der Memminger. Danke! Wir waren 6+1 (und machten damit fast die Hälfte aus): Lisa, Magdalena, Alex, Tom, Sascha, Jack und ich.

Henrik Jörgens



TriPoint Memmingen



TriPoint Memmingen: Sascha, Tom / Sascha, Tom, Alex, Magdalena, Jack

30.01.2016: MRRC Swim + Run

Für die kleine, aber feine Leistungsgruppe startete die neue Wettkampfsaison schon am 30.01.16 beim Swim+Run des MRRC in München. Das erste Rennen der BJC-Serie stand an! Leider konnten Denise wegen einer Bänderverletzung und Sascha wegen eines Infekts nicht starten. So waren es nur Tom und Jack, die den Weg ins Moosacher Schwimmbad fanden und sich dort auf 400m Schwimmen und 2.000m Laufen der bayrischen Konkurrenz stellten.

Wie zufrieden seid ihr denn mit eurem gesamten Wettkampf? Besonders du Jack, weil es dein erster Wettkampf überhaupt war?

TOM: Ja ich bin zufrieden mit meinem Wettkampf. Schwimmen lief sehr gut und Laufen, da ist noch Luft nach oben.

JACK: Ich bin zufrieden mit meinem Ergebnis, aber ich glaube, ich hätte schneller laufen können. Meine Platzierung war mir nicht so wichtig, wie mein eigenes Ergebnis. Ich war am Anfang ziemlich nervös, weil ich nicht wusste, wie ich mir den Wettbewerb einteilen sollte, aber es ging dann gut.

Jack, weißt du, weshalb du nicht schneller laufen konntest? Lag es an der kurzen Runde, die sechsmal gelaufen werden musste?

JACK: Da hab ich mich schon ein bisschen geärgert, weil ich mir echt mehr erhofft hatte. Ich habe mir meine Kraft falsch eingeteilt und es war jedes mal leicht deprimierend, wenn ich überholt wurde. Im Großen und Ganzen war es jedoch kein großes Problem, mit vielen Anderen zu laufen.

Tom, bei dir hat das Steißbein geklemmt, hat es dich beeinflusst?

TOM: Teilweise. Beim normalen Wettkampftempo hat es nicht sonderlich weh getan, aber beim Zielsprint, wo ich mit einem Konkurrenten gleich auf war, hat es geschmerzt, sodass ich nicht meine volle Sprintleistung abrufen konnte, aber es hat trotzdem gereicht, vor ihm ins Ziel zu kommen.

Sprechen wir über euer Schwimmen. Tolle Leistungen habt ihr mit 6:36min (Tom) und 6:50min (Jack) ins Wasser gelegt.

JACK: Ich habe mich erst vom Aussehen meiner Gegner beeindrucken lassen. Dann habe ich mich aber auf mich selbst konzentriert und wollte einfach mein Rennen machen. Ich hatte Glück, dass mein Bahngegner ein ähnliches Tempo hatte, wie ich. Während dem Schwimmen wollte ich ein möglichst schnelleres Tempo schwimmen, als er. Es war hart, doch es hat funktioniert.

TOM: Ich finde, dass ich erfolgreich war, weil ich mich sehr stark in der Zeit verbessert habe und im Mittelfeld gelandet bin, was ich mir als Ziel gesetzt hatte. Aber es gab auch ein paar Dinge, die hätte ich noch mehr trainieren müssen, dann wäre ich noch schneller gewesen.

Woran werdet ihr bis zu den nächsten Wettkämpfen arbeiten?

JACK: Ich will mich noch verbessern bis zu den nächsten Rennen und freue mich schon!

TOM: Ich werde beim Schwimmen an der Rollwende arbeiten, die im letzten Training vor dem Wettkampf nicht so gut funktioniert hat und ich sie deswegen auch nicht benutzt habe. Außerdem möchte ich noch an der Technik im Schwimmen arbeiten, damit ich noch schneller werde. Beim Laufen will ich noch an meiner Schnelligkeit und Ausdauer arbeiten, damit ich das nächste Mal noch ein paar mehr überhole und mich keiner überholt.

Mit den Plätzen 18 und 22 können die beiden nun auf ein erstes Ergebnis aufbauen! Das motiviert hoffentlich für die kommenden Trainingsstunden. Wir sind gespannt auf die nächsten Wettkämpfe der BJC-Serie, die im März folgen, denn die Leistungsgruppe hat sich geschlossen dazu entschieden, den Swim+Run Mitte Februar auszulassen. Bis dahin, gute Genesung und weiterhin eine gute Vorbereitung für euch!

Marina Hartmann

1. MRRC Swim + Run - 400m Swim - 2000m Lauf - 30. Januar 2016					
Platz	Name	JG	Swim	Run	Ges.Zeit
Jug.B-M					
18	Tom Ahrweiler	2001	6:36,9	7:27,1	14:04,0
22	Jack Friedlein	2001	6:50,8	8:15,2	15:06,0
28 Finisher (Jugend B männlich)					



MRRC Swim+Run: Tom / Jack und Tom / Jack

31.01.2016: Münchner Stadion-Cross in Moosach

Münchner Stadion-Cross - ca. 5.1 km Lauf - 31. Januar 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Damen</i> 4	Marietta Schuster	1961	27:18
34 Finisher (25 Männer / 9 Frauen)			

31.01.2016: Treburer Crosslauf

Erster Wettkampf der Saison sollte für Gabi der Treburer Crosslauf in Hessen werden. Also mitten durch ein Beach-Volleyball-Feld und dann ab ins Gelände durch Wiesen und Wald und immer wieder hinauf über den Hochwasserdamm - eine wirklich abwechslungsreiche Strecke! Leider waren die höheren Altersklassen nur sehr dünn besetzt, aber mit meiner Gesamtplatzierung war ich mehr als zufrieden!

Gabi Heigl

Treburer Crosslauf - 3500m - 31. Januar 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 21	1	Gabi Heigl	1958	W55	17:43
579 Finisher (357 Männer, 232 Frauen)					



13.02.2016: Winterlaufserie München, 3. Lauf

Anita und Edith konnten die Münchner Winterlaufserie in ihren AK's gewinnen, Rainer belegte den zweiten Platz.

Winterlaufserie München, 3. Lauf - 20 km Lauf - 13. Februar 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 65	1	Anita Caspari	1947	W65	1:50:24
111	2	Edith Kotthaus	1944	W70	2:03:25
<i>Herren</i> 386	2	Rainer Kotthaus	1941	M75	1:57:16
590 Finisher (446 Männer / 144 Frauen)					

Winterlaufserie München 2015/2016 Gesamtwertung (10/15/20 km)					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 34	1	Anita Caspari	1947	W65	4:06:07
59	2	Edith Kotthaus	1944	W70	4:34:03
<i>Herren</i> 235	2	Rainer Kotthaus	1941	M75	4:18:17
342 Finisher (267 Männer / 75 Frauen)					



Winterlaufserie München, 3. Lauf: Rainer, Edith, Anita

14.02.2016: Johannesbad Thermen-Marathon Bad Füssing

André lief schon früh im Jahr eine gute Marathonzeit.

Thermen-Marathon Bad Füssing - 42.195 km Lauf - 14. Februar 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 115	31	André Franke	1966	M50	3:40:28
320 Finisher (273 Männer / 47 Frauen)					

14.02.2016: Crosslauf Wolfskehlen

Glück mit dem Wetter – nach Dauerregen schaute am Sonntagmorgen sogar manchmal die Sonne vorbei. Weniger Glück mit der körperlichen Verfassung – Gabi war durch eine leichte Zerrung etwas angeschlagen und konnte nicht frei laufen. Die Regionalmeisterschaften der Region Hessen Süd sorgten für leistungsstarke Teilnehmerfelder - und alle weiblichen Teilnehmerinnen waren jünger als Gabi und der TV Planegg-Krailling ist nicht in Südhessen beheimatet! Aber die schöne Strecke – dreimal um einen kleinen See herum und dann zweimal den Rodelberg hinauf – entschädigte für die Anstrengung!

Gabi Heigl



Crosslauf Wolfskehlen - 3800m - 14. Februar 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 15	2	Gabi Heigl	1958	W55	19:44
19 Finisher (Frauen)					

14.02.2016: Puchheimer Crosslauf

Puchheimer Crosslauf - 3000m - 14. Februar 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i> 17	Marietta Schuster	1961	16:21
20 Finisher			

20.02.2016: Crosslauf Untermeitingen

Bei absolut hässlichem Wetter (2°C, Sturm, Schneeregen) bestritt ich meinen ersten Wettkampf in diesem Jahr. Bei den Bedingungen und mit starken Kopfschmerzen laufend war ich mit der Zeit recht zufrieden. Die Platzierung war allerdings nicht optimal, nach mir kam keiner mehr ins Ziel. Immerhin hatten sie den Zieleinlauf noch nicht weggeräumt und waren noch nicht heim gegangen.

In Untermeitingen fand heuer die Schwäbische Crosslauf Meisterschaft statt und in meinem Lauf waren die Teilnehmer bis auf drei alle ca.30-35 Jahre jünger, das merkt man leider dann doch.

Aber schön war es trotzdem, guten Kuchen hatten sie auch.

Peter Mattusch



Cross Untermeitingen - 2800m - 20. Februar 2016

Platz	Name	JG	Zeit
Herren 24	Peter Mattusch	1962	12:51

24 Finisher (U18, U20, Männer)

27.02.2016: Indersdorfer Crosslauf

Marietta belegte einen guten 6. AK-Platz bei der Bayerischen Crosslauf Meisterschaft in Markt Indersdorf und konnte mit ihrer Zeit auf dem anspruchsvollen Kurs zufrieden sein.

Indersdorfer Crosslauf - ca. 6370m - 27. Februar 2016

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen W35-70 32	6	Marietta Schuster	1961	W55	31:43

47 Finisher (W35-W70)



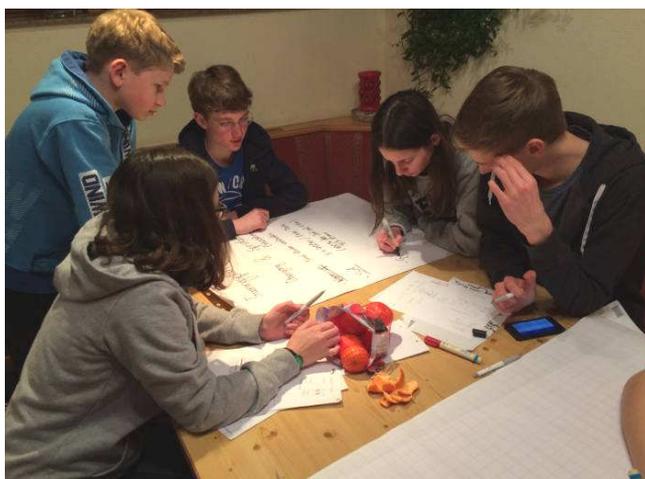
Indersdorfer Crosslauf: Start / Marietta

26.-29.02.2016: Swim & Ski in Tirol

Ende Februar ging's wieder in die Wildschönau und in die Wörgler Wasserwelt. Mit 34 an der Zahl (Trainer und Sportler) und 4 Kleinbussen, und damit so groß wie nie - damit war aber auch die logistische Obergrenze erreicht. Die Schulen spielten alle wieder mit und gaben den Triathleten für den Freitag und den Montag frei. Iris, Elke, Frank (Schuster), Reinhard, Maximilian (Jörgens), Jonas, Gerhard (Torch), Henrik als Trainer - und wiederum Birgit als Betreuerin für die Mädels - waren an einem, zwei, drei oder auch vier Tagen mit dabei und trainierten die jungen Sportlerinnen im Wasser, im Langlauf/Skating oder auf der Piste (Sikwelt Hopfgarten am Freitag und Kirchberg am Montag). Voll war das Programm, Schwimmtheorie/Trainingslehre gab's zudem am Freitagabend von Jonas. Samstagnachmittag und am Abend waren wir zum 3. Mal bei Günther auf seiner Biathlon-Arena zu Gast, wo dann wieder ins Schwarze getroffen wurde. Der Wanderpokal des besten Teams, der alljährlich weitergereicht wird, ging von Tom/Sascha/Marina über an Jack, Alex, Joshi und Denise. Tirol ist zu einem festen Termin im Triathlon-Kalender geworden, wir kommen 2017 natürlich wieder. *Henrik Jörgens*



Swim & Ski in Tirol





Swim & Ski in Tirol

13.03.2016 Engadiner Skimarathon

Vor 6 Jahren wurde ich zu meinem 50-er mit einem Startplatz für den Engadiner Skimarathon beschenkt. Die tollen Eindrücke haben uns dazu bewogen, heuer als Saisonhöhepunkt wieder an den Start zu gehen.

Die Vorbereitung war durch den Schneemangel etwas schwierig. In der Leutasch gab es aber immer genug Schnee und ein paar verlängerte Wochenenden haben doch genug km gebracht, um beruhigt an den Start gehen zu können.

Perfekte Schneebedingungen und herrliches Wetter erwarteten uns im Engadiner Hochtal auf 1.800m. In Ermangelung eines Wachsraumes im Hotel nahmen wir das erste Mal den Wachsservice in einem Sportgeschäft in Anspruch. Ich nahm uns jede Möglichkeit der Ausreden und investierte in HF-Grundwachs + Fluorpulver + Jetstream-Finish. Damit hatten wir ein 5-Gängemenü



im Sternerestaurant unter den Füßen und damit technologische Chancengleichheit mit Dario Cologna, der ebenfalls am Start war.

In der Früh ging es mit der Bahn nach St. Moritz und weiter mit dem Bus zum Start am Malojasee.

12.000 Starter wurden dann verteilt auf 7 Startgruppen und ca. 90 Minuten auf die Strecke geschickt.

Die Startgruppe wird auf Grund der Ergebnisse der letzten 2 Jahre oder von Platzierungen bei anderen Skimarathons der Worldloppetserie festgelegt.

Da unsere Teilnahme schon zu lange her war starteten wir mit den Volksläufern, also mit der letzten Gruppe. Dies hatte die Auswirkung, dass ich die ersten 15 km mit Susanne im Schlepptau im Überholmodus unterwegs war. Da vor uns 10.000 Langläufer die Loipe maltretiert hatten, war das Geläuf sehr tief und das übliche Gleiten nur eingeschränkt möglich. Auch der stetige Gegenwind kostete richtig Körner. Bei diversen Steigungen gab es Stau und man musste sich sehr konzentrieren, nicht den anderen Teilnehmern auf die Stöcke zu steigen. Auf der zweiten Hälfte zog sich dann das Feld schon ein bisschen auseinander und über die Golanhöhen vor dem Ziel hatten wir noch richtig Dampf in den Beinen.



Nach 3:17:49 war ich zufrieden im Ziel angekommen. Susanne zeigte eine tolle Leistung und erreicht mit minimalen Abstand nach 3:33:34 ebenfalls die Finishline.

Im Zielgelände gab es dann bei der Finisherparty noch Bier und Kohlehydrate zum Ausklang.

Es gibt kaum einen Wettkampf bei dem man so viel Zeit in die Ergebnisanalyse wie beim Engadiner investieren kann.

Die Profis hatten heuer ca. 15 Minuten länger benötigt als 2015. Damit relativieren sich auch die 25 Minuten, die ich länger unterwegs war als vor 6 Jahren.

Das Ergebnis würde mir einen Startplatz 3 Gruppen früher und Susanne 2 Gruppen früher bei den nächsten beiden Austragungen garantieren. Mal sehen ob wir diesen Vorteil nutzen werden.

Helmut Grammer

Engadiner Skimarathon - 42 km Skating - 13. März 2016						
PlatzGes.	PlatzVolksl.	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 776	20	29	Susanne Grammer	1960	D-M6	3:33:34,9
<i>Herren</i> 4115	83	364	Helmut Grammer	1960	M-M6	3:17:49,8
9814 Finisher Gesamt (7872 Männer / 1942 Frauen) / 1650 Finisher Volksläuf. (1173 Männer / 477 Frauen)						

13.03.2016 Westparklauf

Bei recht bewölktem, kühlem und teilweise sehr windigem Wetter war der Start mit 9.45 Uhr über die 5 km und die 10 km schon recht zeitig. Die Laufstrecke ist sehr kurvenreich, es macht Spaß, auf der Ideallinie zu laufen. Beim zweimaligen Überqueren der Brücke über den Mittleren Ring habe ich jedesmal viele Läufer überholt. Es ist eine mittlere Steigung die sich ein bisschen zieht, dafür geht es gleich wieder bergab. Wer den Westpark kennt weiß, dass es landschaftlich schön ist, mitten in München ohne Autolärm zu laufen. Ca. 1 km vor dem Finish, hat man einen guten Blick zum Ziel, und da geht der schnellste 10km Läufer in die 2. Runde und dies in einer Zeit bei 5 km von ca. 15:50 min, sehr schnell. Auf dem letzten Kilometer habe ich nur noch wenige überholt, so dass ich in einer Zeit von 20:55 min ins Ziel gelaufen bin. Für meinen 1. Lauf seit letztem Jahr im September, nach überstandener Laufpause wegen einer Erkältung und ohne Tempotraining ist meine Zeit sehr gut und ich bin sehr zufrieden. Falls das Wetter nächstes Jahr trocken ist, stehe ich wieder am Start.

Christian Herdin

Westparklauf - 5 km Lauf - 13. März 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 21	8	Christian Herdin	1968	M45	20:55
91 Finisher (52 Männer / 39 Frauen)					

13.03.2016: Swim & Run BJC Weiden



Für Sascha, Jack und Henrik ging der Tag schon um 5 Uhr los, denn um 7:15 Uhr war Abholung der Startunterlagen in Weiden.

Ich bin schon am Samstag nach Weiden gefahren, da ich Freunde dort habe, bei denen ich übernachten konnte. Als ich den Rest der Gruppe traf, ging es auch schon direkt los. Wir hatten noch ungefähr 30 min Zeit bis zum Einschwimmen, was aber leider relativ sinnlos war, da wir noch eine Stunde Zeit bis zu unserem Start hatten. Der Kampfrichter an diesem Tag erwies sich mal wieder als sehr netter Mann, der gleich mal alle Starter anmotzte, dass sie doch bitte auf der rechten Seite schwimmen sollten und nicht alle nebeneinander, bis dann mal der Schnellste auf der Bahn das Tempo anzog.

Sascha und ich durften gleich im ersten Jugend B Lauf ran, der auch leider der am stärksten besetzte war, mit unseren guten Freunden aus dem Bayern Kader, was uns nicht wirklich gefallen hat, aber wir mussten es so

hinnehmen. Sascha kam als Letzter des Laufes ins Ziel und ich als Vorletzter. Trotzdem, dass unsere Schwimmzeiten nicht schlecht waren, war ich nicht zufrieden. Jack war einen Lauf nach uns, wobei er auch eine sehr akzeptable Zeit hinlegte, womit er sichtlich zufrieden war.

Nach kurzem Überlegen der Kleiderwahl für das Laufen, ging es dann direkt zum Einlaufen, wobei Sascha und ich länger eingelaufen sind, da sich das Laufen nicht wirklich wie Laufen angefühlt hat und wir das noch dringend ändern mussten. Dabei hätten wir fast den Start verpasst, aber haben es gerade noch geschafft.

Schlussendlich war es für alle Beteiligten ein erfolgreicher Tag und wir sind mit Zufriedenheit über unsere Plätze im Mittelfeld nach Hause gefahren.

Tom Ahrweiler

Swim & Run BJC Weiden - 400m Schwimmen - 2000m Lauf - 13. März 2016					
Platz	Name	JG	Schw.	Lauf	Ges.Zeit
Jugend B-M					
13	Sascha Oestereich	2001	6:45	7:33	14:18
14	Tom Ahrweiler	2001	6:39	7:56	14:35
18	Jack Friedlein	2001	6:43	8:20	15:03

22 Finisher (Jugend B männlich)



Swim & Run BJC Weiden: Tom, Jack, Sascha / Sascha

02.04.2016: Trail Run Dießen

Trail Run Dießen - 5.7 km Lauf - 85 Hm - 02. April 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
15	2	Christian Herdin	1968	M45	25:08,7
70 Finisher (43 Männer / 27 Frauen)					

09.04.2016: Forstenrieder Volkslauf

Forstenrieder Volkslauf - 10 km Lauf - 09.04. 2016						Forstenrieder Volksl. - 6.8 km Lauf - 09.04. 2016					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
Gesamt						Gesamt					
265	1	Anita Caspari	1947	W65	53:02	22	1	Maxi Katzl	1999	U18	31:39
423	20	Helmut Mayer	1960	M55	58:36						
576 Finisher						157 Finisher					



Forstenrieder Volkslauf: Anita / Maxi

12.04.2016: Sportlerehrung Starnberg

Bei der Sportlerehrung des Landkreises Starnberg im Landratsamt ehrte Landrat Karl Roth 44 Sportlerinnen und Sportler für ihre herausragenden sportlichen Erfolge im vergangenen Jahr.



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

Unter ihnen war, wie in den vergangenen Jahren, Rieke Mayer-Tancic aus unserer Abteilung. Rieke wurde u.a. für die Silbermedaille im Marathon Einzelrennen und die Goldmedaille mit der deutschen Mannschaft im Marathon bei der Masters WM in Lyon ausgezeichnet.

„Ich freue mich, so viele Spitzensportler und Sportbegeisterte in unserem Landkreis zu haben. Sie repräsentieren unseren Landkreis in ganz Deutschland und in aller Welt“, betonte Roth und bedankte sich bei allen für ihr sportliches Engagement.

16.04.2016: Andechs Trail - auf den heiligen Berg

Bereits zum fünften Mal fand der Trail auf den Heiligen Berg in Andechs statt. Gestartet wurde glücklicherweise bei Sonnenschein, denn die Strecke war durch den Regen der vergangenen Tage wieder einmal zu einem matschigen, rutschigen, tiefen Geläuf geworden - perfekte Bedingungen für einen echten Trailrun. Die Veranstalter hatten am Vortag extra noch um das Tragen von griffigem Schuhwerk gebeten.

Um 10 Uhr fiel der Startschuss für die erste Startgruppe, die sich an den 15,8 km langen Expert Trail mit 300 Höhenmetern wagte. Gruppe 2 lief ein paar Minuten später auf den 8,4 km langen Beginner Trail und hatte 100 Höhenmeter vor sich. Die Vorlieben in der Startergruppe aus Krailling gingen mehrheitlich zum Beginner Trail. Hier finishte als beste Starterin für den TV Planegg-Krailling Marietta Schuster in der Altersklasse 2 weiblich in 46:26 min und bestieg ganz ungefährdet den 3. Stockerlplatz, Vereinskollegin Anita Caspari siegte völlig ungefährdet in der Altersklasse W3 in 51:56 min und Helmut Mayer finishte als 26. der Altersklasse M2 in 55:56 min.

Mit dabei auch die Tochter von Langstrecklerin Ulrike Mayer-Tancic, die, wie ihre Mutter, für die LG Telis Finanz Regensburg startet. Sie siegte auf der 8,4 km Strecke mit 5 Minuten Vorsprung auf die zweite Frau in 37:16 min und belegte im Gesamteinlauf sogar Rang 6.

Ebenfalls mit 5 Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte gewann Ulrike Mayer-Tancic die AK W2 über 15,8 km. Im Gesamteinlauf schafften es nur 4 der jüngeren Frauen, ihre Zeit von 1:24:15 h zu toppen. Der fünfte Gesamtrang war bis zum Schluss hart umkämpft und der Kraillingerin kam die Abschlusspassage mit den vielen Stufen bis zum Ziel auf dem Klosterberg sehr entgegen. Hier konnte sie noch eine Konkurrentin der AK W1 abschütteln. "Ich bin leider sehr schlecht auf den Bergabpassagen, das muss ich dann bergauf immer wieder aufholen, bzw. mir einen Vorsprung erlaufen. Wie in jedem Jahr kommen mir die langen Anstiege auf den letzten Kilometern sehr entgegen. Mit denen habe ich keine Probleme und freue mich schon jetzt sehr auf die echten Bergläufe".

Im Vergleich zu den letzten Jahren war die Strecke des Expert Trail verlängert und auch um einige schwierige Passagen bereichert worden, da sie unter den Augen des Berglaufwartes des DLV als Sichtungswettkampf genutzt wurde.

Bei der Siegerehrung im Klosterstüberl gab es dann zur Belohnung nicht nur tolle Sachpreise, sondern auch ein Tragerl Andechser Bier für jeden Platzierten von Rang 1-3.

Rieke Mayer-Tancic

Andechs Trail - 8.35 km Trail Run - 105 Hm - 16. April 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
9	3	Marietta Schuster	1961	AK2W	46:26
25	1	Anita Caspari	1947	AK3W	51:56
<i>Herren</i>					
77	26	Helmut Mayer	1960	AK2M	55:56
153 Finisher (91 Männer / 62 Frauen)					



Andechs Trail: Rudi, Anita, Marietta, Norbert, Susi, Helmut, Rieke, Jelena



Andechs Trail: Rieke

17.04.2016: Hamburg Marathon



An einem feuchtfrihlichen Abend und nach einigen isotonischen Getränken wurde spät in der Nacht in einer Bar per Handschlag die nächste Mission mit dem abenteuerlichen Ziel eines Marathons angenommen: Maxi und Max – kurz M&M – starteten in das gemeinsame Projekt „Hamburg Marathon 2016“. Für Maxi war es der erste und somit eine ganz besondere Herausforderung.

Gemeinsam schrubbten sie Kilometer im teils frostigen und schneebedeckten Kreuzlinger Forst. 3 bis 5 Läufe die Woche führten sie zu Besuchen nach Puchheim, an den Germeringer und an den Starnberger See.

Alles schien perfekt zu laufen (Achtung Wortwitz!) bis Maxi aufgrund eines sich abzeichnenden Ermüdungsbruchs etwa drei Wochen vor dem großen Start sein Training einstellen musste. Von da an war Max auf sich alleine gestellt und musste sich heldenhaft alleine die Kilometer durch den dichten dunklen Wald bahnen. Auch er musste bereits nach Weihnachten eine zweiwöchige Zwangspause einlegen, schien sich davon aber gut erholt zu haben.

Am letzten Donnerstag vor dem Start brachen die beiden mit weiblicher Begleitung in die „Projektstadt“ Hamburg auf, welche die folgenden drei Tage (vor dem großen Showdown) ausgiebig erkundet wurde. Eines der Highlights des Wochenendes (neben der nahezu unschaffbaren Aufgabe) war definitiv der Besuch des Musicals „König der Löwen“. Als perfekte Wettkampfvorbereitung

diente am Samstag ein 25 km langer Spaziergang inklusive Marathonmesse und abendlicher Pasta-Party.

Bevor es Hand in Hand am Sonntag in den zugewiesenen Startblock ging, wurde um 06:00 MESZ (UTC + 2h) noch ausgiebig im Hotelflur gefrühstückt. Nicht wissend, ob Maxi infolge seiner Verletzung an jenem Tag die Ziellinie erblicken würde, ertönte der Startschuss und Maxi und Max verloren sich bereits 200m nach dem Start aus den Augen. Der eine – durch seine im Training überstrapazierte Fibula geplagt – glaubte, dass Max ihm von Anfang an entwischt sei. Der wiederum war bereits nach wenigen Kilometern vom Gewaltmarsch des Vortags durch schmerzende Fußsohlen gezeichnet, dachte aber ebenfalls sich vor Maxi zu befinden. Maxi lief jedoch durch das Adrenalin in der ersten Rennstunde wie auf Wolke 7 und führte bis Kilometer 27 das interne Duell an. Diese Information wurde ihm dort zu seiner Überraschung von seiner über das Angangstempo bestürzten Freundin (es war nicht übertrieben schnell) übermittelt. Kurze Zeit später musste auch Max dies zu seiner Verwunderung feststellen, als es bei Kilometer 28 zum Platztausch der beiden kam.

Während Max zur großen Überraschung aller von seiner Freundin und Gänsehautstimmung (die Atmosphäre in Hamburg ist echt Wahnsinn) mit zwei konstant guten Rennhälften in 3:10:08 h die Ziellinie überquerte, kämpfte sich Maxi trotz starken Krämpfen ohne einen Stopp durch die abschließenden Kilometer und kam letztlich mit einem unvorstellbaren, unbeschreiblichen und unglaublichen Gefühl und mit breitem Grinsen 10 Minuten später - in 3:20:54 h - ins Ziel. Nach einem Fernsehinterview und gemeinsamen Paparazzi-Fotos ließen die Beiden den Tag mit einem großen Finisher-Buffer und humpeligen, sonnigen Nachmittag in Hamburg den überragenden und extrem stimmungsvollen Lauf ausklingen.

Mission completed!

Max Jörgens



Hamburg Marathon - 42.195 km Lauf- 17. April 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
869	127	Max Jörgens	1993	M20	3:10:08
1454	192	Maxi Wechner	1994	M20	3:20:54
12096 Finisher (9390 Männer / 2706 Frauen)					

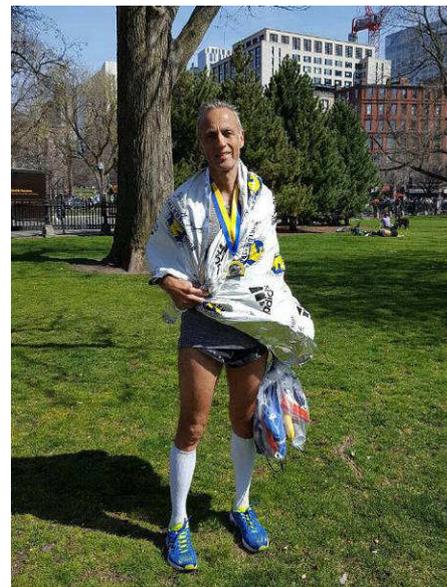


Hamburg Marathon: Max, Maxi

18.04.2016: Boston Marathon

Trotz nicht optimaler Vorbereitung und Gegenwind auf der zweiten Hälfte lief Walter eine ordentliche Zeit beim traditionsreichen Boston Marathon.

Boston Marathon - 42.195 km Lauf - 18. April 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
9211	272	Walter Grösch	1955	M60	3:51:32
26639 Finisher (14471 Männer / 12168 Frauen)					



24.04.2016: Duathlon Hilpoltstein

An diesem Sonntagmorgen waren die Räder und das Gepäck im TV-Bus bereits um 5:45 Uhr eingeladen und Marina, Jack, Tom und ich begaben uns auf die eineinhalbstündige Autofahrt nach Hilpoltstein. Dort angekommen haben wir alles ausgeladen und sind mit den Rädern eingecheckt. Unglücklicherweise durfte Jack nicht starten, da sein Helm einige Risse im Styropor besaß. Tom und ich, wir bereiteten uns entspannt auf den Wettkampf vor und hatten Gottseidank keinen „Zeit-Stress“, da wir erst gegen 11:30 Uhr an den Start gingen. Davor haben wir die Schüler C bis A angefeuert. Jetzt war es soweit, noch einen Schluck Wasser getrunken und dann ging es los! Der erste Lauf verlief überraschend gut und ich konnte mich direkt ins erste Drittel einordnen, Tom war mir dicht auf den Fersen, ich habe sogar fast seinen Atem gespürt. Der Wechsel verlief gut und ich bin perfekt aufs Rad gesprungen und kam sofort in die Schuhe rein, das erstaunte mich, da der Duathlon mein erster Wettkampf war, an welchem ich mit Rennradschuhen teilnahm. Die Radstrecke war super, ich konnte meine Verfolger schon auf den ersten Metern abhängen und ich begab mich auf die Jagd nach den Konkurrenten vor mir. Wie sich schnell herausstellte, gibt es viele gute Läufer, die das Radfahren als „aktive-Pause“ sehen und dann dort nicht schnell fahren. Das machte ich mir zu Nutzen und am

Ende kam ich als Zweiter in die Wechselzone gelaufen mit einer Fünf-Mann-Mannschaft im Gepäck. Da ich erst in die Laufschuhe schlüpfen musste, sind meine Verfolger an mir vorbeigelaufen. Zwanzig Meter vor mir waren der zweite bis fünfte Platz und ich wollte nicht den Anschluss verlieren, also hing ich mich dran. Der erste Platz war nicht mehr einzuholen, da dieser seinen Vorsprung beim Radfahren sehr weit ausgebaut hatte. Der zweite Lauf war eine Qual für meine Lunge und ich bekam kaum Luft, so konnte ich nichts machen, außer glücklich als sechster Platz ins Ziel zu laufen.
Sascha Oestereich

Duathlon Hilpoltstein - 2 km Lauf- 10 km Rad- 1 km Lauf- 24.04.2016			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Jugend-M</i>			
6 (6)	Sascha Oestereich	2001	29:57
12 (11)	Tom Ahrweiler	2001	31:37
53 Finisher (28 Jug, B-M / 25 Jug. B-W) in Klammern Wertung BM			



Duathlon Hilpoltstein: Tom, Sascha, Jack

Bei sehr ungemütlichen Witterungsbedingungen wagte sich Susi als einzige Starterin aus unserer Abteilung bei den Erwachsenen an den Start und wurde mit dem Sieg in der AK sowie dem Vereinsmeistertitel belohnt.

Duathlon Hilpoltstein - 8.2 km Lauf - 30 km Rad - 3.4 km Lauf - 24. April 2016								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
<i>Damen</i>								
21	1	Susi Reidl	1976	TW40	43:35	1:01:41	17:48	2:03:04
154 Finisher (120 Männer / 34 Frauen)								

01.05.2016: 23. Kraillinger Duathlon



Duathlon Krailling: Florian

Kraillinger Duathlon - 5 km Lauf - 21 km Rad - 3.8 km Lauf - 01. Mai 2016

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Ges.Zeit
Herren 28	2	Florian Thomas	1998	Jun2	22:04	39:33	16:34	1:18:12
71 Finisher (51 Männer / 20 Frauen)								



Kraillinger Duathlon: Gabi / Jan / Raimund / Kuchenbüffet



Kraillinger Duathlon: Udo Feser / Jan und Katrin Esefeld



Kraillinger Duathlon: Marlene Thomma / Wechselzone



Kraillinger Duathlon: Katja / Verpflegung / Achim und Bürgermeisterin Christine Borst

07.05.2016: SIXTUS-Lauf Schliersee



Bei besten Bedingungen wurden alle Läufe (7,5 km, 10,5 km und 21,1 km) an der Vital-Welt in Schliersee um 14 Uhr gestartet. Die 10,5 km-Strecke führte im Uhrzeigersinn zunächst am See vorbei, um dann bei Fischhausen einen Schlenker durch das Markus Wasmeier-Freilichtmuseum zu machen. Danach ging es auf hügeliger Strecke weiter um den See wieder zur Vital-Welt zurück. Die Stimmung an der Strecke war gut und wir wurden durch viele Wanderer angefeuert. Nachdem ich nach etwa 2 km die Führung übernommen hatte und sich auch die Halbmarathon-Läufer von uns trennten, war ich einige Zeit allein unterwegs. Etwa 4 km vor dem Ziel holte ich dann wieder die 7,5 km-Läufer ein, so dass ich das Tempo versuchte hochzuhalten, indem ich einen Läufer nach dem anderen „einsammelte“. Zu Beginn des letzten Kilometers wartete noch ein saftiger Anstieg auf uns, den ich, den Sieg und das Ziel vor Augen, überraschend locker überwand. Und dann ging

es nur noch bergab Richtung Ziel. Im Ziel wartete dann eine wirklich üppige Zielverpflegung mit Laugenstangen, Kuchen, Obst, Gemüse, Wasser und alkoholfreiem Bier auf uns. Nach dem Duschen saßen dann viele Läufer versammelt auf den Wiesen vor dem See, um die Sonne zu genießen, sich entspannt zu unterhalten und auf die Siegerehrung zu warten. Ich für meinen Teil fand die Veranstaltung sehr gelungen. Für eine Bestzeit haben alle angebotenen Strecke zu viele Hügel (knapp 90m auf die 10,5 km), aber die Kulisse ist unbezahlbar und die Organisation wirklich perfekt! *Catrin Welling*

SIXTUS-Lauf Schliersee - 10.5 km Lauf - 90 Hm - 07. Mai 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen 1	1	Catrin Welling	1980	W35	44:19
158 Finisher (90 Männer / 68 Frauen)					

07.05.2016: Münchner-Kindl-Lauf

Münchner-Kindl-Lauf - 10 km Lauf - 07. Mai 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 21	4	Maxi Katzl	1999	U16	23:02
262 Finisher (123 Männer / 139 Frauen)					

08.05.2016: Weißlinger Seelauf

Weißlinger Seelauf - 10 km Lauf - 08. Mai 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 18	6	Jonas Mücksch	1988	M	41:08
231 Finisher (156 Männer / 75 Frauen)					

11.05.2016: Crosslauf BW Sanitätsregiment 1

Crosslauf BW Sanitätsregiment 1 - 13.4 km Crosslauf - 11. Mai 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 158	8	Henrik Jörgens	1961	ÜM50	1:17:07
677 Finisher (610 Männer / 67 Frauen)					

14.05.2016: Triathlon Weiden



Mitte Mai startete die Triathlonsaison für den Nachwuchs, für Henrik sowie die Leistungsgruppe. Ein schöner Triathlon in Weiden war die mittlerweile fünfte Station des Bayrischen Jugendcups und deshalb Pflicht für Tom und Sascha. Henrik, Joshi und Jack nutzen die Gelegenheit und schlossen sich an. Zusammen mit Marina und Jonas als Betreuer, Trainer und „In-den-Hintern-Treter“ stellten sie sich in der Oberpfalz der Konkurrenz.

Erster Triathlon der Saison, wie ist euer Gesamtfazit?

JOSHI: Alles hat gut geklappt und es hat Spaß gemacht. Die Wechsel liefen eigentlich sogar noch besser als erwartet! Insgesamt bin ich zufrieden!

TOM: Nicht sehr gut, da ich eine Verletzung an der Hüfte habe und ich seit der 3. Bahn beim Schwimmen wusste, dass das heute ein sehr schwieriger Wettkampf für mich wird. Beim Fahrradfahren ging es noch so halbwegs, aber beim Laufen ging gar nichts mehr.

HENRIK: Ja, der erste, Sprint-Triathlon ist auch eine feine Sache! Laufstrecke wegen "Bauarbeiten" etwas cross-like. Viel los auf der Schwimmstrecke. Bike war eine schöne Strecke. Alles sehr gut organisiert. Und es hat Spaß gemacht mit Euch allen: Betreuer und die anderen 4 Teilnehmer.

JACK: Das war eine wichtige Erfahrung für mich. Es war sehr hart und ich bin relativ zufrieden mit meiner Leistung. Was mich halt stark zurückgeworfen hat, war

mein Mountainbike. Da hätte ich echt ein Rennrad gebraucht... Für nächstes Mal habe ich aber jetzt eins!

SASCHA: Mein Gesamtfazit zum ersten Triathlon der Saison ist, ich bin mit meiner Leistung zufrieden aber es gibt immer noch Luft nach oben.

Jack, nachdem das dein erster Triathlon überhaupt war, warst du sicher sehr aufgeregt. Warst du dann im Wettkampf noch nervös?

JACK: Nein, nicht wirklich. Am Anfang war ich besorgt, hinten zu sein, aber beim Schwimmen ging es eigentlich. Auch wenn ich der Langsamste auf meiner Bahn war. Ich habe dann zur anderen Bahn geschaut und neben mir Sascha gesehen. Beim Radfahren hab ich mich bemüht, nicht als Letzter in die Wechselzone zu kommen, was ich geschafft habe, aber beim Laufen war ich so fertig, dass ich bloß noch ins Ziel wollte.

Bist du zufrieden? Und wie geht es jetzt weiter?

JACK: Ja, bin ich. Und wie's weitergeht? Mit Rennrad!

Unser zweiter Rookie heute war Joshi. Hat dich das starke Starterfeld verunsichert?

JOSHI: Verunsichert war ich nicht, eher beeindruckt, z.B. von manchen Schwimmzeiten!

Sascha, welche war diesmal deine Lieblingsdisziplin und wo siehst du noch Luft nach oben?

SASCHA: Meine Lieblingsdisziplin wie eigentlich immer das Radfahren, wobei ich dieses Mal viel Zeit verloren habe, da meine Bremsen festgeklemmt waren und Luft nach oben sehe ich eindeutig im Schwimmen, das ist die Disziplin, welche am Meisten ausmacht und daran muss ich arbeiten.

Lasst uns über das Schwimmen reden, Henrik, wie war es, mal in einem Schwimmbad einen Wettkampf zu absolvieren?

HENRIK: Hartes "Fighting". Drei Viertel der Strecke dicht an dicht neben einem geschwommen, und einer klebte immer an den Füßen. Rollwende war unmöglich. Nach meiner Wende jemanden voll "gerammt" der war da einfach und musste noch wenden...

Schwimmen ist eigentlich deine Disziplin, Tom, wie erklärst du dir die 30s langsamere Zeit im Vergleich zu deiner Bestzeit?

TOM: Meine Hüfte hat schon beim Start sehr weh getan, weshalb ich viele Sachen ruhiger angehen musste, wie die Wende oder den Beinschlag. Zusätzlich ist Sascha sozusagen mehr in meinen Füßen geschwommen, als hinter mir und hat mich so total durcheinander gebracht. Dadurch habe ich leider nie in einen Rhythmus gefunden.



Wie wirst du nun im weiteren Saisonverlauf mit deiner Hüfte umgehen und die Wettkampfplanung anpassen?

TOM: Ich werde erstmal die Verletzung auskurieren und mich dann voll und ganz auf die nächste Saison konzentrieren. Die letzten Wettkämpfe dieser Saison nutze ich, um die Strecken kennenzulernen, damit ich dann nächstes Jahr beste Voraussetzungen habe, um erfolgreicher zu sein, als ich es jetzt bin.

Sascha, du bist knapp an der Top 10 Platzierung vorbei, was willst du daraus machen?

SASCHA: Klar man kann immer sagen es geht schneller und besser. Ich denke, dass ich normal auch weiter vorne mithalten kann, aber das werden wir ja sehen.

Henrik, letztes Wort als Jugendtrainer?

HENRIK: Jack & Joshi als Rookies sowie Sascha & Tom haben es prima gemacht, sie machen sich all' die Dinge zu eigen. Alle entwickeln sich ständig und kontinuierlich weiter. Wenn die Sportler zu den angebotenen Wettkämpfen am Wochenende gehen, ist es eben - neben dem Training - etwas Besonderes und Positives. Insgesamt war es eine runde Sache, mit vielen macht's eben noch mehr Spaß! Nächstes Jahr gerne wieder!

Marina Hartmann

Tria Weiden - 400m - 10 km - 2.5 km - 14.05. 2016				Tria Weiden - 750m - 20 km - 5 km - 14.05. 2016			
Platz <i>JugB-M</i>	Name	JG	Zeit	Platz <i>Jun-M</i>	Name	JG	Zeit
11	Sascha Oestereich	2001	36:01	8	Joshua Weis	1998	1:10:00
15	Tom Ahrweiler	2001	38:50				
31	Jack Friedlein	2001	42:35				
78 Finisher (34 männl. / 43 weibl.)				42 Finisher (17 männl. / 25 weibl.)			

Triathlon Weiden - 500m Swim- 20 km Rad- 5 km Lauf - 14.05. 2016					
Platz <i>Herren</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
51	1	Henrik Jörgens	1961	M55	1:10:49
134 Finisher (84 Männer / 50 Frauen)					



Triathlon Weiden: Tom / Jack / Sascha



Triathlon Weiden: Sascha / Joshua

14.05.2016: Dämmer Marathon Mannheim

Dieses Jahr wollte ich mal wieder einen Marathon laufen. Warum nicht also mal am Abend um 19:00 Uhr los laufen und spät abends ins Ziel kommen?

Wie sich heraus stellte, war das keine gute Idee. Am Start war es kühl, aber nicht wirklich kalt. Was zieht man an? Ich habe mich für ein kurzärmeliges Trikot und nur Armlinge entschieden. Da es aber immer kälter wurde, begann ich nach dem Halbmarathon richtig zu frieren, was zur Folge hatte, das ich keine Leistung mehr bringen konnte. Ich wurde immer langsamer. Es war der schlimmste Marathon, den ich bis dahin gelaufen bin. Außerdem ist es auch ganz anders erst abends zu starten. Alles ist verdreht und so spät abends war auch die Motivation dahin. Nie wieder Dämmer Marathon! Die Strecke und auch die Organisation waren ganz okay. *Susi Reidl*



Dämmer Marathon Mannheim - 42.195 km Lauf - 14. Mai 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
58	12	Susi Reidl	1976	W40	4:22:58,7
666 Finisher (551 Männer / 115 Frauen)					

15.05.2016: Stadtlaf Innsbruck

Am 15. Mai fand der 32. Innsbrucker Stadtlaf statt. Insgesamt waren 1.800 Läufer am Start. Es gab einen 5K, 10K, Staffel und diverse Kinderläufe.

Da ich mich nach einer längeren Verletzung noch im Aufbautraining befinde, habe ich mich für die 5 km entschieden. Die Stimmung war phantastisch und die Laufstrecke sehr schön. Es ging durch die City und die Strecke ist relativ schnell. Highlight war u. a. dass drei Läufer aus Kenia dabei waren und die sorgten auch für 2 neue Streckenrekorde.

Kurz zu meinem Lauf: Die ersten 2 km ging ich zurückhaltend an und hab dann auf der zweiten Hälfte richtig Gas gegeben. Bei guten Bedingungen (10 Grad, bewölkt) konnte ich eine neue persönliche Bestzeit erzielen. Am Ende standen 20:29 netto zu Buche und das reichte für den 27. Platz bei den Männern.

Manfred Kitzeder

Stadtlaf Innsbruck - 5 km Lauf - 15. Mai 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren			
27	Manfred Kitzeder	1966	20:41,2
323 Finisher (159 Männer / 164 Frauen)			

28.05.2016: Bayerische Meisterschaft 10 km Ruhstorf

Am 28. Mai fand in Ruhstorf an der Rott die Bayerische 10 km Straßenlaufmeisterschaft statt. Neben einigen Steigungen und Flachpassagen war es für die Läufer ziemlich schwierig, da 26 Grad und Schwüle schnelle Zeiten verhinderte. Dazu kamen auch noch ganztägige Magen-/Darmprobleme. Am Start angekommen begann ich mit den üblichen Aufwärmaktionen und pünktlich um 18 Uhr war der Startschuss. Es war schon sehr beeindruckend so viele Top-Läufer um sich zu haben. Dass ich für diese Wetterverhältnisse nicht geboren bin, spürte ich spätestens ab der 2. Runde. Nachdem zunächst alles nach Plan lief, wurden meine Zeiten ab Runde 2 sukzessive langsamer. Die letzten 2 Kilometer konnte ich dann mein Tempo wieder steigern und den Lauf mit dem eigentlich geplanten Tempo beenden. Unterm Strich war meine Zeit von 46:42 brutto sehr enttäuschend und ich verfehlte meine Zielzeit um 4 Minuten. Dennoch war es die Reise absolut wert und ich würde es sofort wieder machen. Herzlichen Dank nochmals an Jan und Michael für die tolle Unterstützung, damit das mit meinem Startpass so kurzfristig geklappt hat.

Manfred Kitzeder



Bayerische Meisterschaft 10 km Lauf in Ruhstorf - 28. Mai 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 95	19	Manfred Kitzeder	1966	M50	46:42
172 Finisher (115 Männer / 57 Frauen)					

28.05.2016: Linztriathlon

André nutzte die Halbdistanz als Vorbereitung für seinen ersten Ironman und war mit seinem Resultat sehr zufrieden. Der Respekt vor der doppelten Streckenlänge ist aber auf jeden Fall noch vorhanden.
Susanne erreichte den 4. Platz in ihrer AK.

Statement von André:

Rückblickend auf Linz, kann man von einer gelungenen Veranstaltung sprechen, die man getrost weiterempfehlen kann. Für mich wäre noch anzumerken, daß ich mich auf der ersten Radrunde, nach der steilen Abfahrt, leider verfuhr. Ich bog rechts statt links ab. Aus der Ferne konnte ich glücklicherweise noch die Rufe des Streckenpostens hören und umkehren. Beim Zieleinlauf wusste ich leider nicht mehr, daß noch ein Rechtsknick zu laufen war, dem ich dann nach Aufforderung nachkam. ((peinlich))

Statement von Helmut:

Bei unerwartet trockenen Bedingungen und großer Hitze beim Laufen haben André und Susanne den ersten Triathlon hinter sich gebracht. Meine Wenigkeit war auch am Start, aber ein kleiner Krampf auf der ersten Laufrunde und der stärkere Schweinehund ließ mich vorzeitig in den Zielbereich auf ein kühles Erdinger Alkoholfrei abbiegen. Der Wettkampf ist als Alternative zu den etablierten Ironman-Veranstaltungen zu empfehlen. Dem Schwimmen im sauberen Pleschingersee folgt eine anspruchsvolle Radstrecke durch das Mühlviertel. Die vier Runden auf dem Donauradweg ohne Schatten machen die Abschlussdisziplin trotz weniger Höhenmeter zur mentalen Herausforderung.

Linztriathlon - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.1 km Lauf - 28. Mai 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 58	4	Susanne Grammer	1960	W50-59	39:32	2:55	3:11:31	7:10	2:20:34	6:21:44
Herren 219	27	André Franke	1966	M50-59	39:20	6:45	2:50:27	4:46	1:58:	5:40:00
373 Finisher (308 Männer / 65 Frauen)										

05.06.2016: Waginger See Triathlon

Waginger See Triathlon - 750 m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf - 05. Juni 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 39	2	Marietta Schuster	1961	W55	14:47	1:56	43:29	1:05	24:49	1:25:02,9
373 Finisher (308 Männer / 65 Frauen)										



05.06.2016: Glocknerkönig

Der Großglockner ist nun auch schon wieder Geschichte. Es war ein richtig sportliches Team-Wochenende am Großglockner mit wirklich TOP-Leistungen und unglaublichen Leistungssprüngen - und einer Super-Rekord-Teilnehmerzahl. Die Wetterbedingungen waren ja streckenweise nicht einfach, umso größer die Anerkennung, die Ihr alle verdient habt. Jugend, Väter und Mütter... alle hinauf und gut und sicher angekommen und auch wieder hinunter. Es war irgendwie schon toll, überall und immer wieder war jemand von uns unterwegs beim Hinauffahren....

Jeder hat eine Erwähnung verdient, es wären allein zu viele. Lisa hat mit 1:33.08,2 in der Jugendwertung der 3. Platz gemacht und durfte ein Preisgeld von 50 Euro mit nach Hause nehmen. Sascha *) war der schnellste und wäre mit phänomenalen 1:52.02,9 in einer Wertung auf #1 bei U16 gekommen, so ist es in der „Massenwertung“ aller U19 (23 sind es) ein großartiger 7. Platz. Und „Chapeau“ an alle unsere vielen Damen, die mit Bravour und mit gewisser Anspannung im Vorfeld diesem Tag entgegen gefiebert haben. Ihr wart TOP.

*) Zur Wertung: Schade, dass wieder nur eine Wertung für alle unter 19 (U19) gemacht wurde. Ich hatte schon die Jahre mehrmals geschrieben und auch angerufen, dass man doch für die Jugend eine altersgerechte Wertung vornimmt. Das hatte ich Euch ja auch gesagt und „versprochen“. Wir allein stellen bei der Jugend über 1/3 der Teilnehmer....

Henrik Jörgens

Am letzten Sonntag, den 5. Juni, fand wieder das alljährliche Radspektakel am Großglockner statt, der Glocknerkönig. 2700 Teilnehmer nahmen die Chance wahr und radelten von Bruck (757m NN) bzw. von der Mautstation Ferleiten (1145m NN) bei autofreier Hochalpenstraße zum Fuscher Törl auf 2428m hinauf.

Zum dritten Mal nahm heuer eine Gruppe der Triathlonabteilung des TV Planegg-Krailling daran teil. Mit 30 Personen, davon die Hälfte aus dem Jugendbereich, war die Triathlonabteilung des TV die größte Teilnehmergruppe und gerade die Jugendlichen haben gezeigt, was in Ihnen steckt und wie sie sich seit dem letzten Jahr weiterentwickelt haben.

Auf der Classic-Strecke mit 27,3 km und einer Höhendifferenz von 1694m war Sascha Oestereich in 1:52:02,9 Std. der Schnellste der TV Jugend und mit dieser Zeit 40 Minuten schneller war als 2015. Mit seinen 15 Jahren belegte er damit in der Klasse der unter 20jährigen einen hervorragenden 7. Rang. Aber auch die anderen Jugendlichen, wie Florian Thomas, Alex Hübner, Joshua Weis und Ferdinand Müller blieben teils noch unter der 2 Stunden Marke oder nur knapp drüber. Wichtig für sie war aber auch, schneller zu sein als ihr Trainer Henrik Jörgens, der in sehr guten 2:12:08,6 Std im Ziel ankam und damit um 3 Minuten schneller war als im Vorjahr. Auf der Light-Strecke mit 12,3 km und einer Höhendifferenz von 1330m war Lisa Fischer in 1:33:08,2 Std. die Schnellste der TV Mädels. Sie belegte damit einen tollen 3. Rang.

Insgesamt waren auch die anderen Teilnehmer der TV Gruppe mit ihren persönlichen Leistungen zufrieden. Da das Wetter auch einigermaßen mitgespielt hat, war die Stimmung entsprechend gut und die Vorsätze für das nächste Jahr klar: „Wir werden weiter an uns arbeiten, um noch schneller raufzukommen !!“

Es war insgesamt wieder mal eine gelungene gemeinsame Aktion unter Federführung der Jugendtriathlonabteilung des TV Planegg-Krailling.

Jan Heller

Glocknerkönig Classic - 27 km Rad - 1694 Hm - 05. Juni 2016						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
<i>Damen</i>						
102	44	Susi Reidl	1976	C-D4	2:18:51,0	11,667
<i>Herren</i>						
447	7	Sascha Oestereich	2001	C-H1	1:52:02,9	14,458
661	10	Florian Thomas	1998	C-H1	1:58:56,1	13,620
808	12	Alexander Hübner	1999	C-H1	2:04:11,6	13,044
945	15	Joshua Weis	1998	C-H1	2:10:27,1	12,418
980	16	Ferdinand Müller	1999	C-H1	2:11:55,8	12,279
986	236	Henrik Jörgens	1961	C-H5	2:12:08,6	12,259
1219	308	Marc Castedello	1966	C-H5	2:23:48,6	11,264
1341	86	Jan Heller	1951	C-H6	2:30:32,9	10,760
2128 Finisher (1866 Männer / 262 Frauen)						





Glocknerkönig

Glocknerkönig Light - 12.5 km Rad - 1330 Hm - 05. Juni 2016						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
<i>Damen</i>						
10	3	Lisa Fischer	2002	L-D1	1:33:08,2	8,052
18	6	Denise Winkler	1999	L-D1	1:54:21,4	6,558
22	7	Magdalena Castedello	2000	L-D1	2:04:55,4	6,003
32	9	Caroline Hübner	2001	L-D1	2:16:04,1	5,511
<i>Herren</i>						
35	5	Maxi Katzl	1999	L-H1	1:51:16,5	6,740
42	8	Patrik Schäffler	1998	L-H1	2:03:09,8	6,089
102 Finisher (63 Männer / 39 Frauen)						



Glocknerkönig



Glocknerkönig

11.06. 2016: Tölzer Blomberglauf

Nach gut 9 Monaten habe ich endlich wieder einmal an einem Berglauf teilgenommen. Der letzte war Gaißach im September 2015, danach war die Saison krankheitsbedingt zu Ende. Auch in diesem Jahr gab es wenige Lichtblicke. In den letzten Wochen lief das Training aber recht gut und so meldete ich mich kurzfristig für den Blomberglauf an.

Bei meinen bisherigen 5 Starts am Blomberg war das Wetter nie ideal zum Laufen, entweder strömender Regen oder brütende Hitze. Dieses Mal versprach der Wetterbericht Dauerregen mit Gewittern.

Die Anfahrt verlief bereits mit Hindernissen, ein größerer Stau auf der A99 ließ mich um eine pünktliche Ankunft fürchten, es hat dann aber doch geklappt. Das Wetter war besser als erwartet, der Regen hatte aufgehört, ab und an kam sogar die Sonne durch und es wurde sehr dampfig, bei 16°C allerdings noch erträglich.

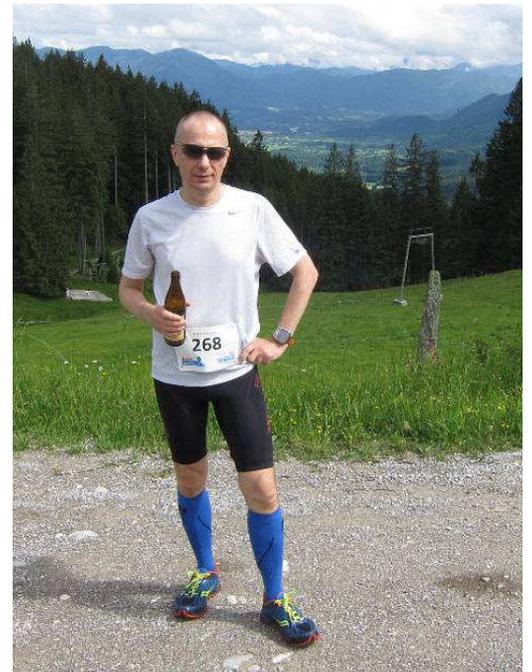
Da mir nicht klar war, wie mein momentaner Leistungsstand aussah, wusste ich nicht so recht, wie ich das Rennen angehen sollte. Beim Einlaufen fühlten sich die Beine jedoch gut an und ich beschloss, einen Angriff auf meine 2013 erzielte bisher schnellste Zeit auf dieser Strecke (vorher wurden etwas längere bzw. kürzere Streckenvarianten gelaufen) zu wagen. Der erste km verlief etwas zäh, dann ging es immer besser und ich konnte mit netto 36:24 min meinen persönlichen Rekord um 1:11 min verbessern.

Da schmeckte sogar das alkoholfreie Bier, welches jeder im Ziel bekam, obwohl ich sonst so etwas meide wie der Teufel das Weihwasser.

Sonnenschein, unterbrochen von einem kleinen Schauer machten den Aufenthalt auf dem Blomberg ziemlich angenehm, dann kam jedoch die Abfahrt mit dem Sessellift. Etwa auf der Hälfte der Strecke fing es an zu donnern und leichter Regen kam auf. Im letzten Drittel Starkregen und Hagel, vorn waren die Blitze zu sehen. Bis auf die Haut durchnässt kam ich unten an, zum Glück hatte ich trockene Sachen im Auto.

Auf jeden Fall war es ein schöner Tag und ein für mich erfolgreicher Start in die Berglaufsaaison.

Peter Mattusch



Tölzer Blomberglauf - 4.7 km Berglauf - 500 Hm - 11. Juni 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i> 108	22	Peter Mattusch	1962	M50	36:36
184 Finisher (141 Männer / 43 Frauen)					

12.06.2016: Feldkirchener Straßenlauf

Feldkirchener Straßenlauf - 10 km Lauf - 12. Juni 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 9	1	Susanne Grammer	1960	W55	48:45,71
178 Finisher (136 Männer / 42 Frauen)					

12.06.2016: Triathlon Ingolstadt

Triathlon Ingolstadt - 2 km Schwimmen - 77 km Rad - 20.2 km Lauf - 12. Juni 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i> 353	10	Henrik Jörgens	1961	M55	38:02	5:40	2:18:46	2:52	1:54:51	5:00:13
498 Finisher (425 Männer / 73 Frauen)										



Triathlon Ingolstadt: Henrik

19.06.2016: Jexhoflauf

Im strömenden Regen und auf welliger und teils schlammiger Strecke ließ Gabi alle Kontrahentinnen hinter sich und gewann souverän die Frauenwertung beim Jexhoflauf.

Jexhoflauf - 5 km Lauf - 19. Juni 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i> 1	1	Gabi Heigl	1958	W50	25:48
23 Finisher (13 Männer / 10 Frauen)					



Jexhoflauf: Gabi

19.06.2016: Stadtriathlon Erding

Zum 4. Mal hab ich in Erding mitgemacht. Es regnete den ganzen Tag und die Organisation mit den Wechselsachen war schon mehr als schwierig. Die Vorfreude und die Bereitschaft sich fast 3 Stunden anzustrengen waren gegen Null. Aber es lief: Beim Schwimmen konnte ich als 12. aus dem Wasser steigen, ein für mein Alter gutes Durchkommen. Auf dem Rad musste ich mit normalem Rennrad mit den ganzen Zeitfahrrädern mithalten in einer nicht sehr aerodynamischen Haltung ohne Auflieger. Obwohl ich reingetreten bin wie ne Blöde, kam halt nicht mehr dabei raus. Trotzdem bin ich auch mit meiner Radleistung zufrieden obwohl sie objektiv gesehen schlecht war. Beim Laufen konnte ich wieder einige Plätze gutmachen, hab mich da aber nicht mehr kaputtgemacht, wozu auch? So kam ich klatschnass ins Ziel, siehe Foto. Allerdings hab ich jetzt immer noch lauter Scheuerstellen an den Füßen, denn sowohl in den Rad- als auch in den Laufschuhen ohne Socken hat es nur so gequietscht.

Marietta Schuster



Stadtriathlon Erding: Marietta

Stadtriathlon Erding - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10.3 km Lauf - 19. Juni 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
14	3	Susi Reidl	1976	W40	31:20	2:03	1:14:47	1:16	53:51	2:43:19,7
26	1	Marietta Schuster	1961	W55	29:44	3:39	1:27:28	1:56	51:03	2:53:53,3
295 Finisher (255 Männer / 40 Frauen)										

Stadtriathlon Erding - 400m Schwimmen - 20 km Rad - 4 km Lauf - 19. Juni 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
15	4	Freia Wagner	2000	JugA	7:18	1:39	39:10	2:14	20:15	1:10:38,1
35	1	Birgit Hartmann	1960	W55	9:20	1:47	40:06	1:28	25:48	1:18:32,4
<i>Herren</i>										
28	6	Dominik Hartl	1994	M20	7:33	1:10	35:31	0:53	18:18	1:03:27,0
53	10	Max Jörgens	1993	M20	7:50	2:32	36:02	1:56	19:37	1:07:59,4
111	9	Daniel Andresen	1999	JugA	7:55	3:20	40:01	1:38	21:51	1:14:48,7
153	12	Ferdinand Müller	1999	JugA	9:05	3:07	41:41	2:49	22:41	1:19:24,9
375 Finisher (242 Männer / 133 Frauen)										



Stadtriathlon Erding: Dominik / Max / Max / Daniel



Stadtriathlon Erding: Lisa / Daniel / Dominik / Max / Ferdinand

Stadtriathlon Erding - 400m Schwimmen - 10 km Rad - 2.5 km Lauf - 19. Juni 2016

Platz	Name	JG	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
JugB-W								
5	Lisa Fischer	2002	?:??	0:43	18:54	1:01	10:55	31:53,2
7	Christina Castedello	2002	?:??	0:44	22:20	0:54	10:47	35:06,4
JugB-M								
8	Jack Friedlein	2001	?:??	0:51	19:27	0:53	9:25	30:57,6

25 Finisher (15 Jugend B-M / 10 Jugend B-W)



Triathlon Erding: Max / Dominik / Freia / Ferdinand / Daniel

19.06.2016: Velothon Berlin

Warum nicht mal nach Berlin, wenn Henrik schon dort vorübergehend mit dem Ramada-Hotel am Prager Platz eine Home-Base hat? Und viel zu bieten, immer interessant und stets eine Reise wert ist die Metropole ja alle Mal. Der sportliche Anlass und Event für den Sommer war auch schnell gefunden: Warum denn nicht mal den Velothon, eines der größten Straßenrennen in Berlin? Joshi machte dann mit seiner Anmeldung den Sack zu, so dass dann neben Joshi mit Florian, Sascha, Marina, Jonas, Tom und Henrik insgesamt sieben im TV-Bus gen Berlin fuhren. Tom musste leider noch pausieren wg. einer Verletzung, aber entgehen lassen wollte er sich das nun dann doch nicht. Mit Angelika (Frau von Henrik, die auf dem Luftweg nach Berlin kam) wurde dann von Tom der Start enthusiastisch begleitet. Sascha war outperforming und ließ in der Jugendwertung mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 39,96 km/h auf Berlins Straßen über die 60 km das gesamte Feld hinter sich. Aber auch Flo und Joshi zeigten ihre beste Seite und landeten ebenfalls auf Plätzen im vorderen Drittel. Marina, Jonas und Henrik waren auf dem 120 km unterwegs und kamen auch gut ins Ziel. Am Vortag des Events (18. Juni) war noch die Besichtigung des Bundesinnenministeriums „von Innen“ angesagt, Henrik machte die Führung durch die verschiedenen Etagen und zu seinem Arbeitsplatz in dem neuen Gebäude. Sogar das Lagezentrum durfte spontan besichtigt werden, was eine absolute Ausnahme war. Bundestag mit Kuppel – eh klar, da muss man auch hinauf, wenn man schon in Berlin ist. Und dann war da noch Henriks Geburtstag, der zufälligerweise der 18. Juni ist. Jedenfalls wurde er dafür von den Velothons mit einem Gutschein für einen Freiflug („Bodyflying“ aus dem Jochen-Schweizer-Programm – demnächst auch in München) bedacht. Mit Fast Food bei KFC kurz vor München ging dann auch dieses sportliche Highlight – immerhin noch vor Mitternacht – langsam zu Ende – bei gutem und vor allem trockenem Wetter. Dieses Glück hatten ja unser vielen „Erdinger“ am Sonntag nicht, wo es nass und auch kalt war....

Velothon Berlin - 66.5 km Rad - 19. Juni 2016						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
<i>Herren</i>						
119	1	Sascha Oestereich	2001	Jug	1:39:50	39,97
652	16	Joshua Weis	1998	Jun	1:46:43	37,39
662	17	Florian Thomas	1998	Jun	1:46:46	37,38
5039 Finisher (4203 Männer / 837 Frauen)						

Velothon Berlin - 118.6 km Rad - 19. Juni 2016						
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit	km/h
<i>Damen</i>						
60	6	Marina Hartmann	1997	F	3:18:16	35,89
<i>Herren</i>						
2089	423	Henrik Jörgens	1961	Sen3	3:15:43	36,36
3992 Finisher (3748 Männer / 244 Frauen)						



Velothon Berlin: Henrik mit seiner Mannschaft



Velothon Berlin: Sascha / Marina / Florian / Joshua



Velothon Berlin: Joshua / Joshua / Florian



Velothon Berlin: Joshua und Sascha / Henrik

25.06.2016: Schäftlarn läuft

Also ich bin gestern am Samstag zum 1. Mal bei Schäftlarn läuft über die 5,2 km am Start gewesen. Schöne Strecke, sehr heiß, über 27 Grad, wenig Wind, ein guter Wettkampf. Schon beim Warmlaufen merkte ich, dass es heute ein sehr heißer Lauf wird. Zusammen mit den 10 km Starter/innen sind wir alle ca. 500m vom Zielbereich entfernt gestartet. Vorsorglich hatte der Ausrichterverein eine Getränkestation aufgebaut, an der Mann und Frau mit einem Wasserschlauch abgespritzt worden sind, eine willkommene Abkühlung. Ich konnte mich über die ganze Distanz sehr gut im vorderen Drittel halten und trotz meines hohen Anfangstempos habe ich den Speed bis zum Schluss gehalten. So kam eine Zeit von 22:04 min bei leicht welligem Kurs heraus. Ich habe den 3. Platz herausgelaufen, bei 6 Männern. In der M45 (ohne Wertung) bin ich erster geworden. Ein heißer Wettkampf der mich aufgrund der kurzen Anfahrt von ca. 30 min. sicherlich noch öfters sehen wird.

Christian Herdin

Schäftlarn läuft - 5.2 km Lauf - 25. Juni 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren 3	Christian Herdin	1968	22:04
16 Finisher (6 Männer / 10 Frauen)			

26.06.2016: Münchner Stadtlauf

Münchner Stadtlauf - 5 km Lauf - 26. Juni 2016						Münchner Stadtlauf - 10 km Lauf - 26. Juni 2016					
Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit	Platz	Pl.AK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>						<i>Damen</i>					
192	21	Maximilian Otto	2002	U16	26:37	10	2	Catrin Welling	1980	W35	43:37
						542	10	M. Castedello	2000	U18	57:11
2247 Finisher (976 Männer / 1271 Frauen)						6553 Finisher (3569 Männer / 2984 Frauen)					

Münchner Stadtlauf - 21.1 km Lauf - 26. Juni 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
469	125	Max Jörgens	1993	H	1:36:28
1721	57	Henrik Jörgens	1961	M55	1:49:55
3250	329	Marc Castedello	1966	M50	2:04:52
5911 Finisher (4101 Männer / 1810 Frauen)					

26.06.2016: Ironman Austria-Kärnten

„André, Du musst was machen und deinen Kreislauf anregen“, riet mir mein Vater vor einigen Jahren. Bis zu diesem Tag hatte ich einen Laufbewegungsradius wie ein Bierdeckel, fuhr mit dem Rad maximal bis zum Bäcker und konnte ganz gut Brustschwimmen. Nun, an diese Worte musste ich immer wieder während meines ersten IRONMANs denken. Der Entschluß für Klagenfurt fiel bereits 2014, als Susi von St. Pölten erzählte und erklärte, dass man mit der dortigen Teilnahme automatisch einen Startplatz für den IRONMAN Austria bekäme. Damit war es um mich geschehen...

So stand ich nun am 26.6.16 gegen 7:00 Uhr am Ufer des Wörthersees und dachte, das haste Dir selber eingebrockt!

Auch hier in Klagenfurt wurde seit diesem Jahr in Wellen gestartet, was mir als Elbdampfer sehr entgegen kam. Ungefähr bei km 2,5, ich orientierte mich voller Vertrauen an meinen Schwimmgossen, erspähte ich von den zahlreichen an der Strecke liegenden Sportbooten aufgeregte Armbewegungen und alle Rundumleuchten leuchteten. Nun, wir waren gehörig von Kurs abgekommen.

Da ich kein Zeitziel hatte und diesen einmaligen Tag einfach nur genießen wollte leistete ich mir zwei komplette Garderobewechsel mit sagenhaften 23 Minuten in der Wechselzone.



Auf der Radstrecke mit ca.1700 Hm lief (bis auf die wiederkehrenden Krämpfe im Fuß ab km 130) alles wie am Schnürchen.

Mit dem Ende des Regens begab ich mich bei aufkommender Schwüle auf die Marathonstrecke, die gut von Zuschauern gesäumt war und zweimal in das Zentrum von Klagenfurt führte.

Dann war es soweit. Bei km 24 meinte mein Verdauungssystem: nun ist aber genug und verweigerte sämtliche Gaben und so experimentierte ich mit allerlei Mischungen an den Labestationen. Es ging mir hundeelend.

Da ich mich stets auf meinen Fortbewegungsdrang verlassen kann, ging es immer weiter und ab km 32 lief die Maschine überraschenderweise wieder vorsichtig an. Ich erreichte das Ziel mit den Emotionen, die wohl jeder kennt nach Absolvierung der kompletten Distanz.

Mit einem Abstand von vier Monaten möchte ich konstatieren: **Wozu doch der Mensch in der Lage ist.**

Zu guter Letzt noch ein Zitat von Faris Al-Sultan während des Symposiums "Triathlon Herausforderung für Körper und Geist" vor dem Thermen-Marathon Anfang Februar in Bad Füssing: „... man kann es nicht kaufen“

André Franke



Ironman Austria-Kärnten - 3.8 km Schwimmen - 180 km Rad - 42.195 km Lauf - 26. Juni 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren										
1383	127	André Franke	1966	M50	1:26:03	14:54	5:52:05	8:26	4:19:23	12:00:51
1946	261	Benno Zollner	1962	M50	1:39:46	5:29	7:04:38	5:15	5:11:28	14:06:36

2408 Finisher



Ironman Austria-Kärnten: André

Ironman Austria-Kärnten

Er stand schon länger auf meiner Wunschliste und nun hatte es endlich geklappt. Es war mein 5. Langdistanz-Triathlon, leider hatte ich durch berufliche Tätigkeiten nicht die notwendige Trainingszeiten, und so bin ich leider mit 14:06 Std. unter meinen eigenen Erwartungen geblieben, aber es hat trotzdem sehr viel Spaß gemacht und es ist ein sehr schöner Lauf: perfekt organisiert, tolle Kulisse, ein super Publikum und eine schöne Laufstrecke.

Benno Zollner



Ironman Austria-Kärnten: Benno