

# TV PLANEGG-KRAILLING TRIATHLON & AUSDAUERSPORT



Archiv Juli-Dezember 2016

## 07.07.2016: Jugend trainiert für Olympia

Das war gestern ein Riesenpech, leider hatte es mit dem Zählen der Radl-Runden bei den vier Jungen bei Mixed III bei uns nicht funktioniert. Leider nicht so ganz aufgepasst ;-). Dabei „Zähler“ auch noch doppelt besetzt..... ;-). Das kommt aber halt auch mal vor im Sport. Die Jungen waren (wohl) 1 Runde zu wenig unterwegs... Darauf gab es Zeitstrafen ohne Ende... Fast 10 Minuten – ein „schlechter Witz“, aber so war die Ausschreibung und das Reglement.

Da gab es gestern bei allen viel Enttäuschung und Frustration.....

Es hätte mit der guten Vorlagen der Mädels durchaus ein guter Platz im Mittelfeld bei MIXED III werden können. Die waren einfach durch die Bank alle so gut unterwegs. Schade! Nun denn, „passiert“!

Henrik Jörgens



Jugend trainiert für Olympia

## 08.07.2016: Neurieder Lauf

Bei Temperaturen um die 28°C gewann Dominik den 5 km Lauf, der eigentlich so ca. 5,3 km lang war. Sascha, Manfred und Maximilian konnten ihre Altersklassen gewinnen, alle anderen platzierten sich ebenfalls sehr gut.

Neurieder Lauf - 10 km Lauf - 08. Juli 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
15	6	Max Jörgens	1993	MU30	42:37,63
38	6	Henrik Jörgens	1961	M50	47:33,78
158 Finisher (109 Männer / 49 Frauen)					

Neurieder Lauf - 5.3 km Lauf - 08. Juli 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
1	1	Dominik Hartl	1994	MU23	19:54,62
4	2	Jonas Mücksch	1988	MU30	21:32,14
5	1	Sascha Oesterreich	2001	MJU16	21:42,24
10	1	Manfred Kitzeder	1966	M50	22:33,85
12	2	Joshua Weis	1998	MU23	22:50,25
13	1	Maxi Katzl	1999	MJU18	22:50,42
14	2	Daniel Andresen	1999	MJU18	22:52,86
21	4	Sebastian Strehler	1997	MU23	24:19,06
<i>Damen</i>					
6	1	Pauline Wagner	2003	WKU14	27:01,76
8	2	Selina Belich	2003	WKU14	27:09,54
108 Finisher (60 Männer / 48 Frauen)					



Neurieder Lauf: Joshua, Daniel, Maxi / Dominik / Joshua



Neurieder Lauf: Henrik / Max / Manfred / Sascha



Neurieder Lauf: Henrik mit seiner Truppe/ Joshua und Dominik

## 10.07.2016: Karlsfelder Triathlon

Karlsfelder Triathlon - 500m Schwimmen - 26 km Rad - 5 km Lauf - 10. Juli 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren										
195	5	Ferdinand Müller	1999	MJA	11:21	2:43	48:21	2:38	29:11	1:34:14
432 Finisher (300 Männer / 132 Frauen)										

## 16.07.2016: Würmtaler Staffellauf

Beim 6. Würmtaler Staffellauf waren wieder einige Staffeln mit Sportlern aus dem Triathlonbereich am Start. Die Damen, diesmal unter der Bezeichnung "TriaDamen" erliefen sich in der Besetzung Gabi Heigl, Katja Kanngieser-Wagner, Freia Wagner und Catrin Welling einen überlegenen Sieg. Bei den Herren trat das Team "Auf und davon" an. Manfred Kitzeder, Florian Thomas, Joshua Weis und Sebastian Strehler liefen zwar nicht allen davon, belegten aber einen sehr guten zweiten Platz.

Aus dem Jugendbereich waren die Teams "Die Pizzastücke" und "We are One" dabei und gewannen bei den weiblichen und männlichen Jugendlichen ihre Wertung. Henrik Jörgens lief mit seiner Familie als Team "Run & Fun".

**6. Würmtaler Staffellauf - 2x 3.4 km / 2x 2.4 km Lauf (Erw.), 4x 2.4 km Lauf (Jugend) - 16.07. 2016**

Platz	Name	Zeit	Platz	Name	Zeit
<i>Damen</i>			<i>Jugend W</i>		
1	TriaDamen	47:13,4	1	Die Pizzastücke	41:11,5
<i>Herren</i>			<i>Jugend M</i>		
2	Auf und davon	44:29,4	1	We are One	39:57,3
10	Run & Fun	53:53,4			

32 Finisher Teams (22 Männer / 5 Frauen / 4 Jugend M / 1 Jugend W)



Würmtaler Staffellauf: Auf und davon / TriaDamen / Run & Fun



Würmtaler Staffellauf: Die Pizzastücke / We are One



Würmtaler Staffellauf: Joshua, Max / Florian, Joshua, Daniel / Henrik

## 16.07.2016: Grassauer Triathlon

Grassauer Triathlon - 400m Schwimmen - 9 km Rad - 2.4 km Lauf - 16. Juli 2016										
Platz <i>SchA/JugB</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
20	6	Sascha Oestereich	2001	JugB	6:24	1:50	19:47	0:28	8:27	36:57,3
41 Finisher (19 SchülerA/JugendB männlich / 22 Frauen SchülerA/JugendB weiblich)										



Grassauer Triathlon: Sascha

## 17.07.2016: Trumer Triathlon

Meine Mädels waren wieder aktiv und haben in Obertrum mitgemacht. Christine hat bei der Österreichischen Meisterschaft über die Kurzstrecke teilgenommen um sich auch die Quali für die Europameisterschaft nächstes Jahr in Kitzbühel zu holen. Schwimmen und Laufen sind schon wieder auf gutem Niveau. Die Radform war für die anspruchsvolle Strecke noch nicht wunschgemäß, was durch die eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten auch nachvollziehbar ist. Susanne ist über die Halbdistanz auf die Strecke gegangen und hatte, im Gegensatz zur Hitze im vergangenen Jahr, auch Eis von oben auf der Radstrecke. Gut ein Viertel der gemeldeten Teilnehmer haben sich durch das bescheidene Wetter von einem Start abhalten lassen. Susanne kam wie immer gleichmäßig durch die Disziplinen und setzte mit 1:55 noch einen schnellen Halbmarathon hin, der letztlich Platz 2 sicherte. Meine Wenigkeit hatte für 5 Stunden unseren Nachwuchs in Obhut und ich hatte meine Freude mit der Kleinen, die auch den Zieleinlauf von Christine mitmachen durfte.

*Helmut Grammer*

Trumer Triathlon - 1.9 km Schwimmen - 88.5 km Rad - 21.1 km Lauf - 17. Juli 2016										
Platz <i>Damen</i>	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
25	2	Susanne Grammer	1960	W50-59	37:55	6:39	3:26:42	4:36	1:55:38	6:11:30
239 Finisher (203 Männer / 36 Frauen)										

**Trumer Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 41.8 km Rad - 10.5 km Lauf - 17. Juli 2016**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 25 (18)	14 (4)	Christine Grammer	1982	W24-39	27:17	5:34	1:38:16	2:08	46:14	2:59:29
265 Finisher (208 Männer / 57 Frauen) in Klammern Platz Österr. Meisterschaft										

**23.07.2016: Saisonabschluss Jugend**



**31.07.2016: Wörthsee Triathlon**



Wörthsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 31. Juli 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i>										
12	6	Christine Grammer	1982	AK3W	28:27	2:01	1:14:09	1:33	48:09	2:34:17
21	4	Susi Reidl	1976	MK1W	33:45	2:10	1:10:27	1:07	53:48	2:41:17
49	1	Susanne Jungblut	1960	MK4W	34:00	3:30	1:13:57	2:53	1:05:46	3:00:05
<i>Herren</i>										
112	10	Stefan Werkmeister	1966	MK3M	28:53	1:58	1:11:27	1:24	50:16	2:33:55
192	5	Henrik Jörgens	1961	MK4M	26:28	3:32	1:14:53	2:32	57:59	2:54:23
241	4	Hubert Jungblut	1954	MK5M	39:43	2:41	1:14:59	2:26	57:10	2:56:56

341 Finisher (276 Männer / 65 Frauen)



Wörthsee Triathlon: Birgit, Jan / Marina, Birgit, Robert

Wörthsee Triathlon - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 31. Juli 2016					
Platz	Name	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Staffel</i>					
1	triteamtpkju	23:48	1:05:17	40:14	2:11:40
		Jonas Fröhlich	Tom Ahrweiler	Sascha Oestereich	
3	TV Planegg-Krailling Triathlon 1	28:10	1:04:19	41:55	2:16:27
		Dominik Hartl	Max Jörgens	Maxi Wechner	
10	Einer will, zwei müssen	28:53	1:16:04	41:24	2:29:00
		Marina Hartmann	Birgit Hartmann	Robert Mayer	

28 Finisher (Staffeln)



Wörthsee Triathlon: Max / Stefan / Max, Maxi, Dominik

**Wörthsee Triathlon - 750m Schwimmen - 20 km Rad - 6 km Lauf - 31. Juli 2016**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 33	3	Gabi Heigl	1958	MK3W	19:28	3:08	41:05	2:02	32:29	1:38:11
241 Finisher (155 Männer / 86 Frauen)										



Wörthsee Triathlon: Henrik / Thorsten, Jan, Matar

**06.08.2016: Starnberger See Schwimmen**

Starnberger See Schwimmen - 4 km - 06. August 2016				
Platz	Name	JG	Zeit nach 2 km	Zeit nach 4 km
<i>Damen</i> 56	Susi Reidl	1976	41:11	1:24:46
<i>Herren</i> 138	André Franke	1966	39:43	1:22:22
320 Finisher (221 Männer / 99 Frauen)				

**07.08.2016: Altstädter Radlauf**


Ich war mal wieder bei einem Berglauf, diesmal bei einem, welchen ich noch nicht kannte. Es handelte sich um den Altstädter Radlauf (bei Sonthofen im Allgäu), eine interessante Geschichte, man konnte als Läufer, Radler oder Läufer/Radler Team antreten. Den Einzelstärtern wurde dann vom Veranstalter ein Teampartner zugeordnet, das war recht lustig. "Mein" Radler erschien zwar nicht am Start, sodass ich allein lostraben musste, aber Jürgen (der zusammen mit Katrin zum zweiten Mal teilnahm) fand sich plötzlich im Team "Nur it hudle" wieder, was aus dem schwäbischen übersetzt so etwa heißt "Immer mit der Ruhe". Die Teams starteten im 30 Sekunden Abstand, das fand ich cool, da Jürgen 2 min und Katrin 5:30 min vor mir losgelaufen waren und ich sie natürlich gern einholen wollte. Die Strecke führte von der Ortsmitte in Altstädten über 5,5 km mit 520 Hm hinauf zum Altstädter Hof. Erst ging es über kleine Straßen, dann über Feldwege und durch einen recht tiefen, eiskalten Bach.

Schließlich kam eine lange, teils übel steile Passage im Wald über Wurzeln und Treppen. Hier war weder vor noch hinter mir jemand zu sehen und Zweifel kamen auf, ob ich mich noch auf dem richtigen Weg befand. Irgendwann hörte ich Stimmen, das war die Getränkestelle vor dem Schlussanstieg, also hatte ich mich nicht verlaufen.

Jürgen konnte ich nach etwa 2 km überholen, irgendwo da vorn sollte dann auch Katrin sein. Zu Beginn des letzten Kilometers, welcher auf einer steilen Straße in Serpentina bis zum Ziel führte, konnte ich sie ein gutes Stück weiter oben laufen sehen. Optisch sah es bei ihr noch sehr gut aus. Da wurde mir klar, dass ich sie wohl nicht einholen würde, denn ich hatte nicht mehr viel zuzulegen. Die Anfeuerungsrufe der vielen Zuschauer (auch riesige Kuhglocken waren im Einsatz) mobilisierten die letzten Kräfte und ich überholte sogar noch Jürgens Teampartner auf dem Rennrad, er hatte das "nur it hudle" anscheinend wörtlich genommen. An Katrin bin ich nicht mehr herangekommen, sie war aber auch sehr gut unterwegs.

Wie immer bei Bergläufen genossen wir im Ziel die tolle Aussicht, hier ins Illertal, auf die Hörnergruppe und die Allgäuer Hochalpen, natürlich mit einem Weißbier in der Hand.

Das war heute von der Strecke und der Atmosphäre her einer meiner schönsten Berglaufwettkämpfe. Mit der Leistung war ich nicht so zufrieden, nach einer Woche Bergtraining hier in der Gegend hätte ich eigentlich mehr erwartet, vielleicht lag es ja an dem feuchtwarmen Wetter, welches ich absolut nicht vertrage. Aber zumindest hab ich mir das "nur it hudle" nicht zu eigen gemacht sondern bis zur totalen Erschöpfung gekämpft.

*Peter Mattusch*

Altstädter Radlauf - 5.5 km - 520 Hm - 07. August 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
<i>Gesamt</i> 62	Peter Mattusch	1962	44:47,72
73 Finisher (Läufer)			

## 07.08.2016: Einstein Triathlon Ulm

Nach unserem Ausflug nach Obertrum hatten wir am vergangenen Wochenende wieder unseren üblichen Partnervergleich in Ulm.

Bei traumhaftem Wetter ging es zuerst in der Donau bei kühlen 15,3 Grad über 1,5 km, die wir Dank einer Fließgeschwindigkeit von ca. 230 m<sup>3</sup>/Sekunde in neuer persönlicher Bestzeit von ca. 15 Minuten zurücklegten. Schwimmen in der Donau ist ein besonderes Erlebnis. Nach einem etwas langsamen Wechsel aufs Rad ging es die ersten 12 km komplett flach zur ersten Bergwertung. Hier hatte ich das erste Mal bei einem Triathlon das Gefühl, dass ein Zeitfahrrad auch für langsamere Radfahrer etwas bringt. Zumindest habe ich ausnahmsweise einige andere Teilnehmer überholt. Die Bergwertung ging eine 16% Steigung über einige 100m hinauf zu einem Torbogen, wo man von vielen Zuschauern erwartet wurde. Im Hinterland ging es wellig weiter, bis kurz vor dem Ziel noch eine 18% Steigung wartete, die einige Teilnehmer zum Absteigen zwang. Wer also plant teilzunehmen, sollte die richtige Übersetzung wählen. Der Lauf ging dann entlang der Donau in die Innenstadt von Ulm und war extrem kurzweilig.

Meine bessere Hälfte war 10 Minuten hinter mir gestartet und auf der Laufstrecke konnte ich schon erkennen, dass es sehr knapp wird. Trotz einer Tempobeschleunigung auf den letzten Kilometern reichte es nicht mehr und meine "stärkere" Hälfte nahm mir auf der Laufstrecke noch eine Minute ab. Ich muss mir noch eine Strategie überlegen wie ich Susanne besser in den Griff bekomme (E-Motor wieder ausbauen, Durchfallmittel ..???) *Helmut Grammer*

Einstein Triathlon Ulm - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 07. August 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
<i>Damen</i> 22	2	Susanne Grammer	1960	W55	14:06	4:40	1:27:31	4:00	49:18	2:39:35
<i>Herren</i> 220	15	Helmut Grammer	1960	M55	15:14	5:32	1:27:02	3:11	50:16	2:41:15
396 Finisher (323 Männer / 73 Frauen)										

## 07.08.2016: Triathlon Regensburg

Sehr gute Platzierung für Katja auf der Olympischen Distanz.

Freia hatte Probleme mit dem Rad (die Schaltung funktionierte nicht richtig), zeigte aber großen Kampfgeist und lief sogar noch Platz 3 in der AK heraus.

Triathlon Regensburg - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 8 km Lauf - 07. August 2016											
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit	
<i>Damen</i> 13	2	Katja Kanngieser-Wagner	1970	W45	30:10	2:10	1:12:57	1:31	37:31	2:24:19	
358 Finisher (306 Männer / 52 Frauen)											

**Triathlon Regensburg - 500m Schwimmen - 20 km Rad - 4 km Lauf - 07. August 2016**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 86	3	Freia Wagner	2000	JugA-W	9:26	0:59	1:10:02	0:56	17:05	1:38:28

358 Finisher (306 Männer / 52 Frauen)



Triathlon Regensburg: Katja



Frankfurt City Triathlon: Gabi



**07.08.2016: Frankfurt City Triathlon**

Nach dem "Probelauf" am Wörthsee, der durch einige kleine Missgeschicke wie ein widerspenstiger Helm und ein ausgeleiertes und deshalb fast verloren gegangenes Startnummernband glänzte, war wieder eine willkommene Routine auf der Strecke und in den Wechseln da! Und ich hatte genug Zeit am Tag vorher, mir die Wechselzonen anzuschauen - lange Wege - und eine Vorstellung von der Rad- und vor allem der Laufstrecke zu bekommen. Ich habe mich gut gefühlt und keinerlei Probleme gehabt. Die Sprint-Distanz war genau richtig für mich in diesem Sommer! Zu meiner großen Überraschung habe ich sogar die Altersklasse gewonnen! Ich komme bestimmt wieder einmal nach Frankfurt.

*Gabi Heigl*

**Frankfurt City Triathlon - 750m Schwimmen - 28 km Rad - 5 km Lauf - 07. August 2016**

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 25	1	Gabi Heigl	1958	W55	17:09	5:38	54:47	2:18	25:33	1:45:23

321 Finisher (191 Männer / 130 Frauen)

## 14.08.2016: Ironman 70.3 Wiesbaden

Dieses Jahr war zur Abwechslung mal eine Mitteldistanz im Jahreskalender geplant. Ich wollte mal wieder einen Marathon nicht nur für eine Langdistanz trainieren. Da ich eine besondere Mitteldistanz gesucht habe, ist die Entscheidung ziemlich schnell Wiesbaden gefallen. Im Nachhinein eine sehr gute Entscheidung, diesen Wettkampf 2017 nicht mehr im Rennkalender geben wird. am Freitagvormittag angereist, unser Hotel befand sich in Fußmarschlänge zum Start. So sind wir auch gleich in den von Wiesbaden gegangen um uns einen Überblick zu verschaffen. Am Pastabuffet haben wir dann ordentlich zuzuschlagen. Am gleichen Wochenende war nur ein paar Meter entfernt in der Innenstadt Weinfest, das wir natürlich gleich besucht haben. Ein kleines Glas Wein musste natürlich auch werden. Am Samstag war dann Rad-Check-In am Langener angesagt, welcher ca. 40 Kilometer von Wiesbaden entfernt liegt. war nur noch Regeneration angesagt. Fröhlich wurden Athleten und später auch die Zuschauer mit Shuttlebussen zum gefahren. Es war mein erster Wettkampf, bei dem mit einem Swim-Start der Wettkampf gestartet wurde. Das bedeutet, dass Athleten nach ihrer geplanten Schwimmzeit einsortieren und Zehn-Sekundentakt immer vier Athleten gleichzeitig ins Wasser wurden. Dieser Modus ist sehr angenehm, es gab kein Hauen und Stechen beim Schwimmstart. Kurz vor Ende der Schwimmstrecke war noch ein kurzer Landgang eingebaut. Das ist etwas schwierig, weil man vollkommen aus dem Rhythmus kommt. Die Laufstrecke vom See bis zu den Rädern war komplett mit tiefem Sand ausgestattet. Als ob dies nicht schon erschwerte Bedingungen wären, ging es auch noch bergauf. Nach ca. 500 Metern war ich endlich an meinem Rad angekommen und konnte auf die berühmte Radstrecke des Ironman 70.3. Ja und er hat seinem Ruf alle Ehre gemacht, die Radstrecke ist nichts für Anfänger oder auch wer keine Berge mag. Ab Kilometer 30 geht es eigentlich nur noch hoch auf die Platte, so heißt der Berg dort. Was ich die ganze Zeit irgendwie verdrängt habe, wenn man auf der anderen Seite runterfährt, einen großen Teil der Strecke wieder zurückfährt, muss man den ganzen Berg nochmals hochfahren. Aber von dieser Seite ist es nicht so schlimm gewesen. Dafür waren die Abfahrten ziemlich schnell, mein Tacho zeigte am Abend im Hotel 80 km/h!!! Nun ging es auf die Laufstrecke, 4 Runden durch den Kurpark, in dem fast alle Wege aus leicht sandiger Beschaffenheit waren. Zu meinem Glück waren auch Gabi und Reimund da und haben mit tatkräftig angefeuert. Als ich endlich in den Zielkanal einbiegen durfte, war ich ziemlich fertig, denn die Radstrecke hatte mehr Kraft gekostet als ich dachte. Es war auf jeden Fall ein ganz toller Wettkampf, ich würde ihn sofort wieder machen.  
*Susi Reidl*



laufen und  
auf  
da es  
Wir sind

Kurpark

hundert  
noch  
probiert  
Waldsee  
Danach  
zuerst die  
See  
Rolling-  
sich die  
dann im  
gelassen

und Stechen beim Schwimmstart. Kurz vor Ende der Schwimmstrecke war noch ein kurzer Landgang eingebaut. Das ist etwas schwierig, weil man vollkommen aus dem Rhythmus kommt. Die Laufstrecke vom See bis zu den Rädern war komplett mit tiefem Sand ausgestattet. Als ob dies nicht schon erschwerte Bedingungen wären, ging es auch noch bergauf. Nach ca. 500 Metern war ich endlich an meinem Rad angekommen und konnte auf die berühmte Radstrecke des Ironman 70.3. Ja und er hat seinem Ruf alle Ehre gemacht, die Radstrecke ist nichts für Anfänger oder auch wer keine Berge mag. Ab Kilometer 30 geht es eigentlich nur noch hoch auf die Platte, so heißt der Berg dort. Was ich die ganze Zeit irgendwie verdrängt habe, wenn man auf der anderen Seite runterfährt, einen großen Teil der Strecke wieder zurückfährt, muss man den ganzen Berg nochmals hochfahren. Aber von dieser Seite ist es nicht so schlimm gewesen. Dafür waren die Abfahrten ziemlich schnell, mein Tacho zeigte am Abend im Hotel 80 km/h!!! Nun ging es auf die Laufstrecke, 4 Runden durch den Kurpark, in dem fast alle Wege aus leicht sandiger Beschaffenheit waren. Zu meinem Glück waren auch Gabi und Reimund da und haben mit tatkräftig angefeuert. Als ich endlich in den Zielkanal einbiegen durfte, war ich ziemlich fertig, denn die Radstrecke hatte mehr Kraft gekostet als ich dachte. Es war auf jeden Fall ein ganz toller Wettkampf, ich würde ihn sofort wieder machen.

### Ironman 70.3 Wiesbaden - 1.9 km Schwimmen - 90 km Rad - 21.1 km Lauf - 14. August 2016

Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Damen 100	16	Susi Reidl	1976	W40	37:47	4:02	3:19:50	2:18	2:02:56	6:06:53

1362 Finisher



Ironman 70.3 Wiesbaden: Susi

## 21.08.2016: Allgäu Triathlon Immenstadt

Die Deutsche Meisterschaft im Triathlon der olympischen Distanz wurde in diesem Jahr im Rahmen des 34. Allgäu Triathlons - Kult seit 1983 - in Immenstadt ausgetragen. Edith und ich hatten gemeldet und freuten uns auf einen spannenden Wettkampf mit starker Konkurrenz in Deutschlands südlichster Region.

Die erste Ernüchterung vor etwa vier Wochen, als Edith schweren Herzens aus gesundheitlichen Gründen zurückziehen musste. Dann, am Wettkampfmorgen die nächste Enttäuschung: Nach dem Einchecken der Räder blieben die Plätze meiner drei gemeldeten AK Gegner leer. Wovor hatten sie Angst? Vor den nach nächtlichem Dauerregen gefährlichen Radabfahrten? Vor dem mehr als 16% steilen Kalvarienberg am Beginn der Radstrecke in Immenstadt? Vor dem 5 km langen Anstieg von Niedersonthofen hinauf auf eine Höhe von mehr als 1000 m? Vor den nach dem Wechsel des Veranstalters vor einigen Jahren zusätzlich eingebauten Schikanen in die Schwimmstrecke im Großen Alpsee (Landgang im Ort Bühl mit Unterschwimmen eines niedrigen Holzsteges) oder vor dem neuerdings in die Laufstrecke einbezogenen steilen, glitschigen „Kuhsteig“, wo nun nicht nur Kühe, sondern auch Triathleten hochgetrieben werden? Was auch immer die Gründe für das „DNS“ der Gegnerschaft gewesen sein mögen, nun war ich als ältester aller Teilnehmer alleine in der AK M75 am Start.

Der Wettkampf verlief dann ohne besondere Vorkommnisse und wurde am Ende noch einmal richtig spannend, als ich den Zweiten der AK M70 um Brustbreite niederringen konnte.

Auf der abschließenden Siegerehrung wurden die drei Erstplatzierten der Deutschen Meisterschaft jeder AK mit Gold-, Silber- und Bronzemedailen am Band dekoriert (ähnlich wie bei Olympia ohne Nationalhymne). In der offenen Wertung bekamen die Sieger jeder AK eine Allgäuer Kuhglocke (nicht um den Hals gehängt). Nun haben wir zwei davon zu Hause (Edith hatte vor elf Jahren schon eine gewonnen).

So nahm nach anfänglichen Enttäuschungen und vielen Aufs und Abs ein gelungener Wettkampf mit alpenländischem Flair doch noch ein sehr versöhnliches Ende.

Rainer Kotthaus

Allgäu Triathlon Immenstadt - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 21. August 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
Herren 513 (273)	1 (1)	Rainer Kotthaus	1941	M75	34:58	4:20	1:38:59	3:11	1:00:24	3:21:53,4
779 Finisher (602 Männer / 177 Frauen), in Klammern Platzierung Deutsche Meisterschaft										



Allgäu Triathlon Immenstadt: Rainer

## 28.08.2016: Triathlon Beilngries

Nun weiß ich, wo sich Beilngries befindet: Im reizenden Altmühltal zwischen Altmühl und Main-Donau Kanal und in dieses begab ich mich nun das erste mal und dies bei meiner ersten olympischen Distanz. Anders als beim IRONMAN in Klagenfurt, schoss ich diesmal aber nur einen Bock.

Nach dem Schwimmen im Kanal folgen dem ersten Wechsel 5 flüssige Runden mit lediglich 150 Hm auf dem Rad. Darauf 4 Laufrunden in der Stadt, was den Zuschauern sehr entgegen kam. Dabei war es eine Wohltat, bei knapp über 30°C emsig von den Anwohnern mit den Gartenschläuchen verwöhnt zu werden.

Bei mir lief bis dahin alles wie am Schnürchen, aber auf der eigentlich letzten Runde hatte ich einen derart guten Lauf, dass ich mich nicht zur Ziellinie einordnete sondern tatkräftig die nächste Runde in Angriff nahm. So an die 200 Meter später zeigte mir meine Uhr km 9,71 und ich wendete schlagartig. Auch die Zurufe vom Streckenrand von den Zuschauern „falsche Richtung“ konnten mich davon nicht abhalten. Im Ziel angekommen, zeigte mir meine Garmin 9,97 km und so gehe ich in der Annahme der Einzige gewesen zu sein, der an diesem Tag die 10 km gelaufen war.

Resümee: Eine tadellose Auftaktveranstaltung die man getrost weiterempfehlen kann, nur sollte man die Streckenpläne im Vorfeld gut durchdenken... :O)

André Franke

Triathlon Beilngries - 1.5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Lauf - 28. August 2016										
Platz Herren	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	W1	Rad	W2	Lauf	Ges.Zeit
111	18	André Franke	1966	M50	29:25	3:57	1:01:28	1:24	49:10	2:25:25,1

255 Finisher (210 Männer / 45 Frauen)



Triathlon Beilngries: André

## August 2016: Südfrankreichfahrt Jugend

### Südfrankreich zum Zweiten (19. August bis 1. September 2016):

#### L'Estrechure – Le Poujol/Department Gard

Südfrankreich – auf denn in den Midi: Im Sommer 2016 ging es zum 2. Mal nach Südfrankreich, vollgepackt mit Rädern, Rucksäcken, Koffern, Kühltaschen, Verpflegung (koordiniert, eingesammelt und eingekauft von den Müttern Claudia Castedello und Ingrid Ahrweiler). Eingeladen waren die Räder fast schon routiniert am Vortag der Abreise – mit Unterstützung zahlreicher Väter. Kleine Überraschung: Der ausgeliehene Radtransporter war etwas kurz geraten, es fehlten 35 cm Ladefläche nach hinten hinaus, weshalb es mit den Rädern wider Erwarten dann doch etwas eng wurde (für diese Panne des Autoverleihers gab es übrigens dann noch Geld zurück). 17 „Franzosen“ machten sich dann am ganz frühen Morgen des 19. auf die Fahrt. Nachdem Henrik das Bild der Kamera am Transporter beim Rückwärtsfahren bei Mäckis Parkplatz in Bregenz falsch interpretiert hatte (was eine kleine Sofort-Barzahlung an den „Geschädigten“ nach sich zog, um weiteren Ärger zu vermeiden), sollte auf der Hinfahrt noch so manche Kamera am Straßenrand auf die Busse lauern. Auch nur ein paar wenige Kilometer zu schnell – es waren genau 9 km/h – ahndet die Republik Frankreich mit Tickets ins Kraillinger Rathaus... Fahrtechnisch blieb aber auf der langen Hin- und Rückfahrt von genau 1.000 km alles im grünen Bereich. Spät Abends kamen wir wohlbehalten in L'Estrechure/Le Poujol an. Nach dem Sommer 2015 wusste ja jeder, wo sein Bett stand und alles war



schnell in Beschlag genommen. Magdis und Alex „Hütte“ stand auch in Windeseile im Vorgarten. Unsere neuen, Lukas und Jack sowie Timothy aus dem Elsass, den wir in Zürich an der Autobahn eingesammelt hatten, waren auch schnell „eingewiesen“. Schon am nächsten Tag und den ersten großen Einkäufen bei Lidl in Anduze waren alle perfekt eingerichtet. Der 20. war ein halber Regentag, es sollte aber der einzige bleiben, so dass den Bike-Ausfahrten und Unternehmungen für die nächsten 12 Tage wettertechnisch nichts im Wege stand. Am einem Regentag selbst macht man aber wohl besser etwas mit einem Dach über dem Kopf, weshalb wir uns kurvenreich in den Bussen zu einer weiteren der großen Tropfsteinhöhlen (Aven Armand) bewegten. Gefestigt und gestärkt mit den Eindrücken dieses Naturschauspiels, im Laufe von Millionen von Jahren geschaffen, traten wir an den nächsten Tagen kräftig in die Pedalen. Größere und kleinere Ausfahrten standen auf dem Programm, meistens waren wir am frühen Nachmittag zurück. Rein ins Schwimmbad, Athletik, Kicker, Chillen, Radl reparieren (so viel Platten wie 2015 hatten wir in diesem Jahr nicht), Küche & Kochen, Einkäufen bei Lidl in Anduze (wir sind die stärksten Umsatzbringer im August) unter der Kontrolle von Domi & Maxe (damit H. nicht zu viel und Falsches kauft)... so ging es gen Abendessen, was sich wie immer durchaus bis 21, 22 Uhr hinzog. Wenn dann nicht noch Wehrwolf gespielt oder gequizzt wurde,

wurde einfach mal miteinander und untereinander geredet. Das tut auch mal gut – und ist in so einer Gruppe von 17, die so über zwei Wochen zusammen sind, auch ganz einfach wichtig. In die große Badewanne – neben dem im Garten – ging es natürlich auch wieder: Mittelmeer war angesagt. Sicherlich auch aus der Luft weit zu erkennen gewesen wäre unser selbst gebauter und geformter gerad'aus darnieder liegender Phallus am Strand gewesen. Irgendwie muss man ja auf sich aufmerksam machen. Mit dem Radl ans Mittelmeer gefahren waren Maxe und Henrik, und konnten sich dafür noch einmal 95 km gutschreiben lassen. Über Aiges Mortes mit Pizza ging es dann am späten Abend zurück. Den legendären Mont Ventoux (Tour de France) testete Henrik an, er Timothy zum Zug gebracht hatte (er musste wegen der paar Tage vorher zurück). Der Ventoux steht für 2017 fest auf dem Programm, er ist für uns gemacht und steht nur wegen uns da. Die Tarne mit Kanu war „neu“ im Programm. Auf gut 23 km hinab bzw. an mancher Stelle auch als Bach, denn viel führte die Tarne nicht. Aber trotz allem kam man gut voran. Aussteigen, Waten, Laufen, und Springen von den Klippen seinen Reiz. Gute acht Stunden waren wir so insgesamt unterwegs. An zwei Tagen ging es für eine kleinere Gruppe Mountainbike und ortskundigen Guides über Stock und Stein, Tag verfuhr sich ein Guide allerdings vollkommen, das hätten wahrscheinlich auch genauso gut allein so hinbekommen. hatten viel Geduld mit uns und unseren Rädern, alle Kilometer hier einen Platten. Das hatten wir doch schon einmal ... in 2015... Hoch hinaus ging es am letzten Tag im Hochseilgarten bei Mialet, wovon es inzwischen reichlich viele in der Region gibt. Wohl behalten kamen wir schließlich in der tiefen Nacht wieder in Krailling an. Nach Frankreich ist vor Frankreich - wir kommen im Sommer 2017 wieder.

Henrik Jörgens



nachdem  
Schule ein  
dem  
so rum...  
den Fluss  
Wasser  
und  
hatte auch  
mit dem  
am einem  
wir  
Aber sie  
gab es



Südfrankreich 2016



Südfrankreich 2016

### 03.09.2016: Gaißacher Berglauf

Zum zweiten Mal war ein Berglauf Bestandteil des Abteilungs Cups. Wie im Vorjahr heißen die Sieger Susi Reidl und Christian Herdin. Holger konnte sich als Dritter in der AK platzieren.

*Hier ein Bericht von Christian Herdin:*

Bei recht schwülen Temperaturen ging es gleich recht flott bis zur ersten Steigung los. Stefan lief sehr stark los. Er war auf dem ersten halben Kilometer ca. 30m vor mir. Als wir zum ersten steilen Anstieg gekommen waren, konnte ich etwas aufschließen. Bald darauf konnte ich Stefan zügig überholen. Mein Vorteil war, dass ich letztes Jahr diesen Berglauf schon einmal mitgelaufen bin und somit die Länge der Strecke und auch die einzelnen Steigungen noch gut im Kopf hatte. Mit fast 1 Minute schneller als 2015 konnte ich unter den ersten 50 Läufer/innen ins Ziel kommen. Bin auch gerne 2017 wieder am Start bei diesem kurzen, knackigen und flotten Berglauf.

Gaißacher Berglauf - 4.4 km - ca. 450 Hm - 03. September 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Gesamt</i>					
47	6	Christian Herdin	1968	M45	28:29,55
77	10	Stefan Werkmeister	1966	M50	32:03,85
83	3	Holger Eberle	1960	M55	32:32,22
97	5	Susi Reidl	1976	W40	34:22,10
124	6	Vanessa Werner	1984	W30	40:05,76
137 Finisher					

### 10.09.2016: Gargellner 1/4 Gebirgsmarathon

Ich habe neulich an einem spektakulären Berglauf in Vorarlberg teilgenommen, bei welchem ich eine Reihe neuer Bestwerte in meinen Statistiken verzeichnen konnte: Der höchste Start (1425m), der höchste Zieleinlauf (2130m) und der höchste bei einem Wettkampf von mir erreichte Punkt (2228m). Bei meiner Leistung erzielte ich allerdings leider keine Bestwerte, aber der Reihe nach:

Die ganze Sache war ein Geschenk der Familie zum Geburtstag, wofür wir nun endlich einen Termin gefunden hatten, an dem alle mitkommen konnten, denn Katrin und Jürgen sollten ja ebenfalls mitlaufen. Ich durfte mir den Wettkampf aussuchen und meine Wahl fiel schließlich auf den Gargellner 1/4 Gebirgsmarathon, mit 10,9 km und 940 Höhenmetern eigentlich eine lösbare Aufgabe. Wie es halt immer so ist, sieht in der Natur die Strecke dann doch erheblich anders aus als auf dem Papier, ist ja letztendlich auch gut so, sonst wäre es langweilig.

Irgendwie war von Anfang an alles gegen mich. Auf der Hinfahrt schon Kopfweg, die Nacht vor dem Lauf kaum geschlafen, morgens den Wecker nicht gehört und zu spät aufgestanden. Zum Glück war der Start nicht weit vom Ferienhaus entfernt und so kam dadurch zumindest kein Stress auf. Beim Einlaufen fühlten sich die Beine nicht unbedingt gut an, lag vielleicht an der ungewohnten Höhe. Schwierig war die Kleiderfrage, in der Früh war es ziemlich kalt, zum Glück entschieden wir uns für so wenig wie möglich, denn die Höhensonne brannte später brutal auf uns nieder.

9:30 Uhr fiel der Startschuss, ab da war sowieso alles egal, jetzt hieß es nur noch schauen, dass man so gut wie möglich hinaufkommt.

Nach den ersten flachen 500m ging es ca. 4,5 km auf und ab auf schmalen Pfaden voller Wurzeln und Steine, über und durch Bäche, schließlich sehr steile Hänge hinauf, Trailrunning vom Feinsten, aber auch anstrengend, man musste schon ständig aufpassen, wohin man die Füße setzte. Nach 5 km kam die zweite, sehr willkommene, Getränkestation an der Kesslhütte. Ab hier war freies Gelände und die Wege wurden breiter, leider auch sehr steil. Bislang lief es bei mir recht gut, fast schlagartig kam nun jedoch der Einbruch. Mit Erschrecken stellte ich beim Blick auf den Höhenmesser fest, dass gerade einmal 400 Höhenmeter bewältigt waren. Auf den nächsten etwa 3,5 km würden 500 weitere folgen, der Rest der Strecke bis zum Ziel sollte eher flach sein. Naja was soll's, rauf musste ich, also marschierte ich los. Mittlerweile war es ziemlich warm, dies ist ja nicht so mein Ding. Glücklicherweise rann ein eiskalter Bach den Berg neben der Laufstrecke hinunter, in welchen ich ab und an meine Mütze tauchen und mir so Kühlung verschaffen konnte. Kraft und Energie holte ich mir aus der grandiosen Berglandschaft.

Ich musste auch an den ehemaligen Weltklasse-Triathleten Jürgen Zäck denken, der 1998 beim Ironman auf Hawaii als Führender auf die Laufstrecke ging, dann aber total einbrach. Mit schweren Magenproblemen kämpfend gab er jedoch nicht auf, marschierte bis ins Ziel und sagte, so tue er wenigstens etwas für seine Bräune.





Kurz vor dem höchsten Punkt der Strecke kamen mir Wanderer entgegen und meinten, oben gibt es Wasser. Ich konnte nur noch antworten: Wasser brauch ich nicht, ich brauch Bier! Bald darauf wurde ich von meiner Schwester überholt, die bereits seit geraumer Zeit hinter mir lief. Bei der Auswertung der Laufdaten stellten wir später fest, dass ich bei km 5 noch sechs Minuten Vorsprung auf sie hatte, die waren ja nun dahin. Katrin lief heute wirklich ein starkes Rennen und kam verdient (und erstmals) vor mir ins Ziel. Meine letzte Hoffnung, sie eventuell noch zu kriegen, lag in den jetzt folgenden Bergabpassagen, normalerweise renne ich sowas immer ohne Rücksicht auf Verluste, aber nicht einmal das ging heute.

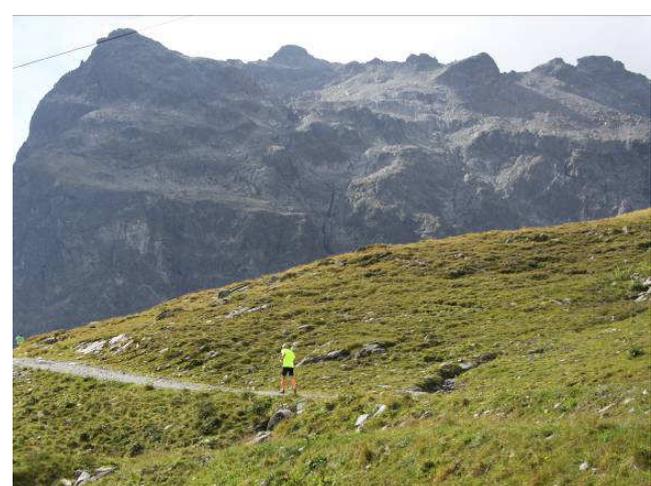
Endlich im Ziel am Schafberg Hüsli angekommen, konnte ich das grandiose Berpanorama nicht genießen, ich saß bestimmt 10 Minuten apathisch irgendwo herum. Danach ging es langsam besser, nach Espresso, Topfenstrudel und Bier war endgültig wieder Leben in mir.

Abschließend kann ich sagen, obwohl dieser Lauf (bedingt durch einen nicht optimalen Tag, ev. die Höhe und sicher auch mangelhaften Trainingszustand) das Schlimmste war, was ich mir beim Sport jemals angetan habe, kann ich ihn nur weiterempfehlen. Absolut super und professionell organisiert (für nur 67 Teilnehmer!), für 20 Euro Startgeld bekamen wir einen Verzehrgutschein für die Hütte am Ziel von

15 Euro, eine Sporttasche und die Seilbahnfahrt ins Tal. Dazu mit 5 Getränkestellen eine perfekte Versorgung an der Strecke.

Für mich war es trotz der Strapazen ein wunderschöner Tag, dem noch einige weitere, garniert mit Trainingsläufen, in dieser tollen Landschaft folgten. Für nächstes Jahr ist der Termin übrigens schon in meinem Kalender vermerkt... *Peter Mattusch*

Gargellner 1/4 Gebirgsmarathon - 10.9 km - 940 Hm - 10. September 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
53	19	Peter Mattusch	1962	Sen	1:52:18
66 Finisher (57 Männer / 9 Frauen)					



Gargellner 1/4 Gebirgsmarathon: Peter

## 10.09.2016: BerlinMan

Für mich war es im 7. Jahr als „Wahlberliner“ an der Zeit, nun auch einmal am BerlinMan teilzunehmen. Ich hatte das große Glück, dass Benno die Teilnehmerliste nach TV Planegg-Krailling scannte, so dass er mich entdeckte. Dankenswerterweise nahm er so mein Rennrad mit nach Berlin, so dass ich ein logistisches Problem gleich lösen konnte. Und nicht nur das, auch kümmerte er sich um meine Startunterlagen, da ich bis Samstagabend wieder mal noch im Zug saß. Nach Radl- und Startunterlagen-Übergabe in der S-Bahn ging es bei TOP Wetter los, Schwimmen um die Bojen im Wannsee (ich war leider auch in der falschen Ecke gestartet), danach die Treppen des Strandbades hinauf zum Radl, vier Runden Havelchaussee, Kronprinzessinnenweg... und dann die Laufstrecke im Grunewald. 200 Meter vorm Ziel bin ich dann noch einmal der Länge nach hin über eine Wurzel geflogen... Es ist eine wunderbarer „berlinscher Event“, mal schau'n was in zwei Jahren ist, wenn der BerlinMan das nächste Mal ausgerichtet wird.

PS: Ein Retour gab es für mein Rennrad leider nicht, denn das wurde mir nur wenige Wochen später in Berlin gestohlen – zwei Stunden bevor ich das Radl in einen Flixbus Richtung München verladen wollte.

*Henrik Jörgens*



Als gebürtiger Berliner kann man den BerlinMan natürlich nicht verpassen, gerade weil er auch nur alle zwei Jahre stattfindet. Henrik Jörgens als beruflicher Wahlberliner und ich hatten uns am Morgen in der S-Bahn getroffen und sind zusammen frühmorgens zum Start ins Strandbad Wannsee gefahren.

Henrik ist in der ersten Welle gestartet, ich war erst 20 min später an der Reihe. Mein Schwimmen war nicht sehr gut und ich habe dort sehr viel Zeit verloren. Leider haben wir uns auf der Strecke nicht mehr gesehen. Henrik ist in sehr guten 05:37:41 Std. ins Ziel gekommen, bei mir ist die Uhr bei 06:06:03 Std. stehen geblieben.

*Benno Zollner*

BerlinMan - 2.2 km Schwimmen - 90 km Rad - 20 km Lauf - 10. September 2016								
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Schw.	Rad	Lauf	Ges.Zeit
<i>Herren</i>								
333	23	Henrik Jörgens	1961	TM55	42:18	2:53:27	2:01:56	5:37:41
436	77	Benno Zollner	1962	TM50	52:04	3:09:47	2:04:12	6:06:03
562 Finisher (489 Männer / 73 Frauen)								



BerlinMan: Benno

## 24.09.2016: Lagothlon Puerto de la Cruz

Wenn Reimund und ich auf den Kanaren in Urlaub sind, suche ich gerne nach einem sportlichen Wettkampf, und dieses Mal sollte es ein Aquathlon werden.

Dieser Aquathlon heißt offiziell "Lagothlón", weil in dem größten "See" der schönen Meerwasser-Pools Lago Martiánez geschwommen wird, die von dem kanarischen Künstler Cesar Manrique entworfen wurden. Die Distanzen mit 2,5 km Laufen - 1000 m Schwimmen - 2,5 km Laufen sind ein Standard des kanarischen Triathlon-Verbandes, da sollen wohl auch die Schwimmer angesprochen werden. Und das Besondere: Der Lagothlon findet Abends um 20 Uhr im Dunkeln statt, nach Schließung des Bades und auf komplett gesperrter Uferpromenade.

In der Wechselzone wurden Schwimmkappe und -Brille deponiert, dann ging es zum Start. Wie üblich wollte ich mich irgendwo in der Mitte des Feldes postieren, da wies mich ein männlicher Teilnehmer darauf hin dass alle Frauen sich hinten aufstellen müssten

.Auf meinen Protest erklärte er mir (glücklicherweise auf englisch) dass es für die Frauen einen gesonderten Start etwa zwei Minuten nach den Männern gebe; das hatte ich bei der spanischen Ansage natürlich nicht mitgekrigt! Nach dem Startschuss ging die Strecke leicht wellig zweimal die Uferpromenade hinauf und hinunter. Dann ins Schwimmbad zur Wechselzone, Schuhe und Startnummer ausziehen und in die Box legen, Schwimmkappe und -Brille anziehen und zum Wassereinstieg. Im großen Pool, der wie ein See gestaltet ist mit Insel, Brücke und Wasserfontäne für frisches Meerwasser war in einigem Abstand zum Ufer die Wettkampfstrecke mit Trennleinen markiert. Nach der ersten von zwei Runden gab es einen kurzen Landgang.

Dann wieder zur Wechselzone und das umgekehrte Prozedere: Schwimmkappe und -Brille in die Box, und Schuhe an die Füße und Startnummer wieder umschnallen und ab zum abschließenden Laufen, bei dem ich ein paar der beim Schwimmen verlorenen Plätze wieder gutmachen konnte und mit dem zweiten Platz bei den "Veteranas 2" (= 50-59) belohnt wurde.

Wirklich eine tolle Veranstaltung, personalisierte Startnummern, anfeuernde Zuschauer, gute Zielverpflegung, professionelle Organisation, angenehme Temperatur am frühen Abend, was will ich mehr!

Gabi Heigl

Anmerkung von Jan: Den Siegerpreis von Gabi in Puerto de la Cruz hat sie großzügig mir gespendet. Es waren Bierdosen!! Denn weder sie noch Reimund trinken Bier. Ich habe es genossen!!!! ☺☺

Lagothlon Puerto de la Cruz - 2.5 km Lauf - 1000m Schwimmen - 2.5 km Lauf - 24. September 2016										
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf1	W1	Swim	W2	Lauf2	Ges.Zeit
Damen 12	2	Gabi Heigl	1958	Vet2F	11:59	1.21	20:56	1:16	11:42	47:14
104 Finisher (87 Männer / 17 Frauen)										



Lagothlon Puerto de la Cruz: Gabi

## 25.09.2016: Berlin Marathon



Berlin Marathon: Max / Max und Henrik

Berlin Marathon - 42.195 km Lauf - 25. September 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
7729	755	Max Jörgens	1993	MH	3:38:41
20925	1464	Henrik Jörgens	1961	M55	4:39:03
35999 Finisher (26772 Männer / 9227 Frauen)					

### 03.10.2016: Landsberger Stadtlauf

Ich war nach einer längeren Wettkampfpause in Landsberg beim 5K Lauf am Start. Nachdem es den ganzen Vormittag kalt und regnerisch war, riss es kurz vor dem Start auf. Bei 11 Grad führte der Rundkurs zunächst durch die schöne Altstadt und anschließend ca. 2 km am Lech entlang. Danach ging es wieder dieselbe Route zurück. Im mittleren Teil sowie den letzten 300 Metern waren schöne Steigungen enthalten. Es fand ein Massenstart der 3 Wettbewerbe mit insgesamt 800 Teilnehmern statt, davon 217 Finisher beim 5K. Mit einer Bruttozeit von 21:44 belegte ich den 2. Platz in der M50 und den 13. Rang in der Gesamtwertung.

*Manfred Kitzeder*



Landsberger Stadtlauf - 5 km - 03. Oktober 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren					
13	2	Manfred Kitzeder	1966	M50	21:44
217 Finisher					

### 08.10.2016: Landkreislauf Starnberg

Dieses Jahr haben wir leider auf Grund geringer Resonanz nur eine Herrenmannschaft und eine Mixstaffel an den Start des LKL geschickt. Am Wettkampftag waren wir dann doch 8 Damen bzw. Mädels in der Mixstaffel. Die Wetterprognosen waren nicht sehr rosig und stellten sich auch leider als wahr heraus. Es hat immer wieder leicht genieselt. Gut vorbereitet mit zwei Pavillons, die in Windeseile von den Jugendlichen aufgestellt und auch teilweise mit Seitenwänden ausgestattet waren, boten sie einen guten Schutz vor Regen, gute Umkleidemöglichkeit und Taschenlager. Beim Warmlaufen wurden die verschiedenen Strecken und auch Abschnitte begutachtet, es wurde erkannt, dass der Startabschnitt mit einer Matschfläche bzw. einem Dornenbusch schon anspruchsvoll beginnt, gefolgt von einer Schotterabwärtspassage, die es in sich hatte. Auch die anderen drei Strecken, vor allem der Schlussspurt, einer mit steilen, unregelmäßigen Stufen versehenen Treppe, einer total matschigen, rutschigen Wiese waren technisch herausfordernd. 15 Minuten vor dem Start kam etwas Nervosität auf, mehr als üblich, da die Startläuferin der Mixstaffel noch nicht vor Ort war. Für den Notfall wurde ein Plan B besprochen. Zum Schluss kam sie aber doch noch rechtzeitig, schnell noch Fotos gemacht und schon folgte der Startschuss. Christine Grammer, Gabi Heigl und Susi Reidl gingen auf die Lenné-Park-Runde mit 5,7 km und ca. 70 Hm), als nächstes wurden Anita Caspari, Vanessa Werner und Magdalena Castedello auf die Sisi-Runde mit 4,0 km und 80 Hm geschickt und zu guter Letzt konnten Michael Meindl, Paula Neumayr, Maximilian Otto und Denise Winkler auf der Roseninsel-Runde mit 3,0 km und 50 Hm noch einmal alles geben. Zum wiederauffüllen der Speicher gab es sehr zur Freude aller Geburtstagskuchen von Christian Herdin, hierfür nochmals vielen Dank. Zur Siegerehrung waren Jugendliche und Erwachsene in der Brunnangerhalle in Starnberg erschienen. Bei den Jugendlichen war der Hunger so groß, dass gleich mehrere Portionen Essen geholt wurden. Nach der Stärkung wurden die Taschen, welche es dieses Jahr für alle Teams gab, in Empfang genommen. Es war wieder eine gelungene, sehr schöne Veranstaltung. Einige der Damen haben beschlossen, dass es nächstes Jahr auf jeden Fall wieder eine Damenstaffel geben wird. Susi Reidl und Vanessa Werner werden sich darum bemühen und diese frühzeitig zusammenstellen.

*Susi Reidl*

32. Landkreislauf Starnberg - 41.1 km Staffellauf - 08. Oktober 2016				
Platz	Platz	Platz	Team	Zeit
Gesamt	Herren Gesamt	Herren Landkreis		
10	7	7	TV Planegg-Krailling Herren	2:59:58,5
54	38	33	TV Planegg-Krailling Gemischt	3:33:22,4
162 Finisher Staffeln				



Landkreislauf Starnberg: Mix Team

## 09.10.2016: Halbmarathon München

Halbmarathon München - 21.1 km Lauf - 09. Oktober 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
152	4	Susanne Grammer	1960	W55	1:45:32
<i>Herren</i>					
1107	39	Helmut Grammer	1960	M55	1:45:31
3488	106	Ernst Beldzik	1952	M60	2:16:50
7932 Finisher (4849 Männer / 3083 Frauen)					

## 26.10.2016: Andechser Naturlauf

Habe mir einen neuen Lafevent angeschaut. Die Molkerei Scheitz hat diesen Lauf zum ersten Mal organisiert. Start und Zielbereich waren auf dem Werksgelände der Andechser Molkerei. Es gab verschieden Streckenlängen, 10 km und 6 km, oder man konnte auch an beiden Wettkämpfen als Kombi-Lauf teilnehmen. Für diese Variante habe ich mich entschieden. Als erstes wurde der 10 km Lauf gestartet, eineinhalb Stunden später der 6 km Lauf. Die Strecken waren unbefestigte Wald – und Feldwege in einer wunderschönen Gegend, mit ein paar Höhenmetern. Im Ziel gab es sehr gute Verpflegung, unter anderem konnte man die Molkereiprodukte probieren und auch kaufen. Bei der Siegerehrung war ich über-raschenderweise auf Platz Zwei beim Kombilauf. Dafür habe ich einen riesigen Fresskorb erhalten. Die Veranstaltung war sehr schön, mal ein ganz neuer toller Lauf.

Susi Reidl



Andechser Naturlauf - 10 km - 16. Oktober 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
8	2	Susi Reidl	1976	W40	46:52,6
158 Finisher (99 Männer / 59 Frauen)					

Andechser Naturlauf - 6.5 km - 16. Oktober 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
5	2	Susi Reidl	1976	W40	32:32,5
143 Finisher (70 Männer / 73 Frauen)					

Andechser Naturlauf - Kombiwertung 10 km + 6.5 km - 16. Oktober 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
Damen 2	Susi Reidl	1976	1:19:25
28 Finisher (23 Männer / 5 Frauen)			

## 23.10.2016: Germeringer Stadtlauf

Germeringer Stadtlauf - 10 km Lauf - 23. Oktober 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Herren 6	4	Matar Diagne	1989	M	36:07
360 Finisher					



Germeringer Stadtlauf: Matar

## 26.10./29.10./06.11.2016: Masters WM Perth - 8k Cross-Country / Diskus / Marathon



### 8k Cross Country - Rieke

Der erste Wettkampftag bei der Masters WM in Perth Australien stand ganz im Zeichen des 8 km Cross Country Laufs. Der Kurs führte durch ebenes Gelände mit weichem Rasen- und Sanduntergrund. Die Frauen W50/W55 bildeten eine Startgruppe von ca. 80 Wettkämpferinnen. Die Kraillinger Starterin Ulrike Mayer-Tancic konnte sich von Rang 19 nach der Startrunde bis zum Zieleinlauf auf Rang 13 der gesamten Starterinnen vorarbeiten. In der sehr stark besetzten W50 bedeutete dies Rang 11.

Mayer-Tancic war glücklich mit dem Erfolg. "Es ging alle 4 Runden einfach nur gut und hat riesigen Spaß gemacht. Ich hatte immer eine Konkurrentin vor mir, die ich mir als Ziel zum Ranlaufen und Überholen vorgenommen habe. Durch den 4 Runden Kurs kamen wir oft am Startbereich mit den Zuschauern vorbei, dadurch war es sehr kurzweilig." Auch die Zeit von 35:36 min kann sich sehen lassen. Mayer-Tancic war mit Abstand die beste deutsche Läuferin. "Und das so aus dem Handgelenk nach 2 Wochen Laufpause wegen eines grippalen Infektes - Was kann mir mehr Selbstvertrauen für den Marathonstart am 9. November geben?"

Leider reichte es im starken Feld der Läuferinnen nur zu Mannschaftsrank 4, was die Freude der Kraillingerin über den gelungenen Wettkampf aber in keinster Weise schmälerte.

Auch für das noch anstrengende Training der nächsten Tage ist der Erfolg Motivation pur. Statt bei Sightseeing Touren findet man die Läuferin zusammen mit Ehemann Helmut Mayer auf dem wunderschönen großen Aufwärmplatz neben dem Stadion, in

dem seit Mittwoch von früh bis spät die Wettkämpfe stattfinden. Der Kraillinger Bauamtsleiter feilt weiter an der Wurftechnik im Diskusring, denn der Start steht am Samstag an.

*Rieke Mayer-Tancic*

Masters WM Perth, Australia - 8 km Cross Country - 26.10. 2016				
Platz	Name	JG	AK	Zeit
Damen 11	Rieke Mayer-Tancic	1965	W50	1:19:25
38 Finisher (W50)				

### Diskuswurf - Helmut

Am 4. Wettkampftag der Masters WM in Perth, dem einzigen Tag mit Sturm und Regen, fand der Diskuswurf der Männer M55 auf einem Nebenplatz des Western Australian Stadium statt. Eine bunt gemischte Riege von Teilnehmern aus Norwegen, Frankreich, China, Litauen, Australien, Großbritannien, Sri Lanka, Mauritius, Griechenland, Kolumbien, Dänemark, Neuseeland und dem Kraillinger Sportler Helmut Mayer ging einer nach dem anderen in den Diskusring. Wer den Kraillinger Bauamtsleiter kennt, kann sich kaum vorstellen, dass er unter den Mitstreitern winzig wirkte.

Mayer warf alle drei Würfe souverän in die richtige Flugbahn. Mit dem letzten erzielte er seine Bestweite von 25,95 m und belegte damit Rang 16 bei seinem ersten Diskuswettkampf überhaupt. Ganze 8cm fehlten zu Rang 15. Dafür erlegte Mayer mit seinem Wurf beinahe noch einen der Vögel auf der Wettkampfanlage, was durchaus für Aufsehen sorgte.

Sicher wird es aber nicht bei diesem Wettkampf bleiben. Ein Ziel für nächstes Jahr ist schon ins Auge gefasst: die 30m sollen fallen.

Und diese werden dann auch geworfen, wenn es in 2 Jahren zur WM nach Malaga geht und in 4 Jahren nach Toronto oder Göteborg. Die Wahl der Austragungsstadt wird in Perth bekannt gegeben.

*Rieke Mayer-Tancic*

Masters WM Perth, Australia - Diskuswurf - 30.Oktober 2016				
PlatzAK	Name	JG	AK	Weite
16	Helmut Mayer	1960	M55	26,95m
178 Finisher (M55)				

### Marathon - Rieke

Ulrike Mayer-Tancic kehrt als Weltmeisterin nach Krailling zurück. Ein Jahr nachdem die Marathonläuferin Lyon mit der deutschen Mannschaft in der Altersklasse W45 Gold geholt hatte, bildete sie nun in Perth zusammen mit Katrin Vogler und Angelika Hofmann das schnellste Team in der Altersklasse W40. In der Einzelwertung ihrer stark besetzten Altersklasse W50 reichten ihre 3:26,29 Stunden für Rang vier.

Mayer-Tancic, Vogler und Hofmann waren die einzigen deutschen Starterinnen, die sich bei sommerlichen Temperaturen den Strapazen des Marathons stellten, die übrigen Langstrecklerinnen zogen den Halbmarathon vor.

Da die Mannschaft in der Altersklasse gemeldet wird, der die jüngste Athletin angehört, war es diesmal die W40. In der Einzelwertung starteten alle in der eigenen Altersklasse.

Zwei Runden auf einem flachen Kurs entlang des Swan River klingen vielversprechend, doch aufgrund der Hitze und wegen eines immer stärker aufziehenden Sturms nahm Mayer-Tancic schon nach den ersten Kilometern Abstand von jeglichen Zeitvorgaben. „Durchkommen war die oberste Devise“, sagt die 51-Jährige. Die drei deutschen Frauen hatten wie der Rest der Teilnehmer mit heftigem Wind zu kämpfen. Sie liefen mit Köpfchen und teilten sich das Rennen klug ein. Mit einer Gesamtzeit von 10:23,27 Stunden war das Trio am Ende eine knappe Viertelstunde schneller als das australische Team und sogar über vier Stunden schneller als Großbritannien auf den Plätzen.

In der Einzelwertung der W50 verpasste Mayer-Tancic Bronze um gute sechseinhalb Minuten. „Der vierte Platz ist immer undankbar. Aber ich freu mich, dass ich wieder so gut in dieser starken Altersklasse vorne mitgelaufen bin“, sagt die Kraillingerin. Neben einer Medaille gab es bei der Mannschafts-Siegerehrung noch ein für Perth typisches Stoff-Quokka, ein Minikänguru. „Das wird jetzt in Zukunft mein Glücksbringer.“

*Rieke Mayer Tancic*

Masters WM Perth, Australia - Marathon - 06. November 2016				
PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
4	Rieke Mayer-Tancic	1965	W50	3:26:30
18 Finisher (W50)				



Masters WM Perth: Rieke beim 8k Cross Country / Helmut beim Diskuswurf



Rieke

## 29.10.2016: TriPoint Memmingen



Der Bayerische Triathlon-Verband bietet seit Ende 2015 für die interessierten Aktiven und besonders Ambitionierten sogenannte TRIPoints im Jugendbereich an, die regional von den Vereinen vor Ort angeboten werden. Solche finden für Oberbayern i.d.R. in München/Oberschleißheim statt, aber dank sehr guter Beziehungen zum TV Memmingen werden wir auch zu den TRIPoints Bezirk Schwaben eingeladen, an denen wir schon mehrmals teilgenommen haben. Die diesjährigen TRIPoints in Memmingen fanden am 16. Januar, am 29. Oktober und am 11. Dezember statt, immer vertreten mit guter Teamstärke. Ziel solcher TRIPoints ist auch die „Sichtung“ von Triathleten im Jugendbereich für den Perspektivkader (und besondere Förderung), der jetzt D-Kader heißt.

## 30.10.2016: Cross Days Berlin-Potsdam

Cross Days Berlin-Potsdam - 19 km Crosslauf - 30.10. 2016			
Platz	Name	JG	Zeit
Herren 234	Henrik Jörgens	1961	2:25:07
496 Finisher (406 Männer / 90 Frauen)			





Cross Days Berlin-Potsdam: Henrik

### 30.10.2016: Eibsee Herbstlauf

Das war mein erster Berglauf und hat sehr viel Spaß gemacht. Der Lauf startet am Kurbad in Grainau und führt auf Forst- und Wanderwegen hinauf zum Eibsee. Nach Erreichen des Eibsees geht es auf dem Rundweg mit Blick auf das Zugspitzmassiv noch ca. 5 km um den See herum, bis das Ziel am Eibsee-Pavillon erreicht wird. Die Strecke ist ca. 12 km lang und es sind 400 Hm zu überwinden. Landschaftlich ist der Lauf wunderschön und sehr abwechslungsreich. Nach dem Lauf fand die Siegerehrung im Eibsee-Pavillon bei strahlender Sonne statt. Hier ging aufgrund einer gut bestückten Tombola kaum ein Teilnehmer leer aus. Ich selbst bin mit einer Zeit von 01:01:42 Insgesamt 12. und 4. in meiner Altersklasse geworden und glücklich, die Strecke geschafft zu haben.

Catrin Welling



Eibsee Herbstlauf - ca. 12.2 km - ca. 400 Hm - 30.10.2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
Damen					
12	4	Catrin Welling	1980	W35	1:01:42

200 Finisher (138 Männer / 62 Frauen)

### 04.11. Bike Ausfahrt nach Schäftlarn

Auch in den Herbstferien keine Pause: Bike-Ausfahrt nach Schäftlarn - die erste Ausfahrt mit Andi (Andreas Gürtler, unser neuer Jugendtrainer Bike/Landtraining). Ca. 50 km. Eine knappe 2 Std. Tour.



## 06.11.2016: Teufelsberg Crosslauf

### Erfolgreicher Saisonabschluss der Triathleten des TV Planegg-Krailling

Traditionell bildet der Teufelsberglauf für die Triathlonabteilung den Saisonabschluss. Trotz 3°C und Schneeregen starteten dennoch 12 Athleten beim anspruchsvollen Crosslauf in der Aubinger Lohe und fast alle konnten in ihren Altersklassen einen Trepperplatz erreichen.

Auf der sehr aufgeweichten und rutschigen 10000m Strecke gewannen Catrin Welling (W35) und Matar Diagne (Männer Hauptklasse) in sehr guten 47:10 Min. bzw. 37:24 Min. Zweite Plätze erliefen Christine Grammer (W30) und Susi Reidl (W40). Robert Mayer (M45) und Stefan Werkmeister (M50) liefen jeweils auf den 5. Platz.

Die Jungtriathleten zeigten sich auf der 4700m Strecke auch von ihrer besten Seite. Freia Wagner (U18) lief mit 19:46 Min auf den 3. Platz in der Gesamtwertung und erreichte damit den 2. Platz in ihrer Altersklasse. Ebenfalls Zweite wurde Lisa Fischer (U16) und Sascha Oestereich (U16), der in sehr guten 18:01 Min in der Gesamtwertung auf Platz 7 lag. Dritte Plätze erreichten Maxi Katzl (U18) und Christian Herdin (M40). Jack Friedlein (U16) konnte mit seinem 5. Platz ebenfalls zufrieden sein.

Wenn alle Athleten jetzt gut durch den Winter kommen, wird 2017 für die Triathlonabteilung sicher ein erfolgreiches Jahr werden. *Jan Heller*

Teufelsberg Crosslauf - 4.7 km Lauf - 06. November 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
3	2	Freia Wagner	2000	U18	19:46
26	2	Lisa Fischer	2002	U16	26:02
<i>Herren</i>					
7	2	Sascha Oestereich	2001	U16	18:01
20	3	Christian Herdin	1968	M40	19:39
21	3	Maxi Katzl	1999	U18	19:39
25	5	Jack Friedlein	2001	U16	20:44
76 Finisher (44 Männer / 32 Frauen)					

Teufelsberg Crosslauf - 10 km Lauf - 150 Hm - 06. November 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
3	1	Catrin Welling	1980	W35	47:10
5	2	Christine Grammer	1982	W30	48:27
9	2	Susi Reidl	1976	W40	50:13
<i>Herren</i>					
4	1	Matar Diagne	1989	M	37:24
26	5	Robert Mayer	1968	M45	43:05
55	5	Stefan Werkmeister	1966	M50	47:59
146 Finisher (112 Männer / 34 Frauen)					



Teufelsberg Crosslauf: Sascha / Maxi, Jack, Freia, Lisa / Stefan, Catrin, Robert, Susi, Christine, Matar



Teufelsberg Crosslauf: Sascha / Maxi, Christian



Teufelsberg Crosslauf: Maxi, Freia / Freia, Jack, Maxi



Teufelsberg Crosslauf: Matar / Robert / Stefan / Catrin, Matar

## Deutsches Triathlonabzeichen Jugend 2016



Gold	Silber	Bronze
Sascha Oestereich	Tom Ahrweiler Lisa Fischer Jack Friedlein Ferdinand Müller Freia Wagner	Daniel Andresen Selina Belich Christina Castedello Magdalena Castedello Felix Höfer Maxi Katzl Michael Meindl Maximilian Otto Pauline Wagner Denise Winkler Joshua Weis

### 13.11.2016: Olympia-Alm Crosslauf

Olympia-Alm Crosslauf - 6600m Crosslauf - 13. November 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Herren</i>					
35	5	Henrik Jörgens	1961	M50	46:34,1
41	1	Ferdinand Müller	1996	U23	49:52,4
86 Finisher (69 Männer / 17 Frauen)					

### 04.12.2016: Nikolauslauf München

Alle Jahre wieder... beginnt die Münchner Winterlaufserie mit dem Nikolauslauf im Olympiapark, diesmal bei besten Bedingungen, nur etwas kalt war es. Anita, Edith und Rainer gewannen jeweils ihre AK.



Nikolauslauf München: Anita, Rainer, Edith, Peter

Nikolauslauf München - 10 km - 04. Dezember 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
167	1	Anita Caspari	1947	W65	53:05
354	1	Edith Kotthaus	1944	W70	1:02:43
<i>Herren</i>					
707	1	Rainer Kotthaus	1941	M70	55:37
1256 Finisher (841 Männer / 415 Frauen)					

### 18.12.2016: AOK-Winterlaufserie Augsburg

Susanne und Helmut nahmen an 3 von 4 Läufen der Augsburger Winterlaufserie teil. Susanne belegte in der Gesamtwertung Platz 2 in der W55.

AOK-Winterlaufserie Augsburg - 12. November - 18. Dezember 2016							
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Lauf1	Lauf2	Lauf4
<i>Damen Ges.</i>	<i>Ges.wert.</i>				<i>8.8 km</i>	<i>9.9 km</i>	<i>6.2 km</i>
14	2	Susanne Grammer	1960	W55	43:40	49:26	31:10
<i>Herren Ges.</i>	<i>Ges.wert.</i>				<i>8.8 km</i>	<i>9.9 km</i>	<i>9.3 km</i>
61	5	Helmut Grammer	1960	M55	41:42	45:20	44:13
98 Finisher in der Gesamtwertung (81 Männer / 17 Frauen)							

### 31.12.2016: MRRC Silvesterlauf München

MRRC Silvesterlauf München - 10 km Lauf - 31. Dezember 2016					
Platz	PlatzAK	Name	JG	AK	Zeit
<i>Damen</i>					
50	1	Susanne Grammer	1960	W55	47:54,6
165	1	Anita Caspari	1947	W65	53:37,5
352	3	Edith Kotthaus	1944	W70	1:00:06,7
<i>Herren</i>					
389	27	Helmut Grammer	1960	M55	47:54,6
941	6	Rainer Kotthaus	1941	M75	58:17,5
1716 Finisher (1161 Männer / 555 Frauen)					



Silvesterlauf München: Anita, Susanne, Edith / Winterlaufserie Augsburg: Susanne

### 30 Jahre Triathlon beim TV Planegg-Krailling

Wer hätte es damals gedacht, als Rudi Paternoster 1986 fast aus einer Bierlaune heraus den damaligen Vorstand des TV Planegg-Krailling Prof. Dr. Wolfram Hausmann überzeugen konnte, eine neue Abteilung zu gründen, die sich auf Triathlon, der damals noch sehr jungen Sportart, spezialisierte. Im Herbst 1986 war es dann so weit. Die Abteilung begann mit 6 Gründungsmitgliedern. Nach etwa 5 Jahren waren bereits über 70 Mitglieder vermerkt und danach ging es Schlag auf Schlag, so dass die Mitgliederzahlen Mitte der 90er Jahre rasant bis auf über 100 stiegen. Ganze Familien wurden aktiv und formten dadurch auch einen sehr regen und hochklassigen Jugendbereich.

Aber nicht nur die Quantität hat gestimmt, sondern auch die Qualität. „Die Schwächler“, wie man sich ironischerweise auch selbst nannte, errangen viele Meistertitel, national und international, und erzielten sehr gute Ergebnisse. Bereits 1993 war Dieter Bauer beim Ironman Hawai in sehr guten 9:37 Stunden im Ziel.

Nach der Jahrtausendwende gingen die Mitgliederzahlen wieder ein wenig runter, weil die erste Jugendgeneration der Gründerfamilien ausbildungsbedingt das Würmtal verlassen hatte. Zu dieser Generation gehörte auch Felix Rüdiger, der heute Jan Frodeno's Manager ist. Er hat sozusagen Triathlon beim TV Planegg-Krailling gelernt. Und spätestens nach dem Olympiasieg von Jan Frodeno 2008 setzte dann auch in Deutschland ein Triathlonboom ein. Triathlon war in den Medien präsent und damit war diese Sportart auch für die Jugend plötzlich interessant. In einer Kooperation mit dem Feodor-Lynen-Gymnasium Planegg konnte der TV Planegg-Krailling den Schülern eine Sport-AG anbieten.

Henrik Jörgens kam als Jugendtrainer dazu. Sein sehr abwechslungsreiches Trainingsangebot sprach viele Jugendliche an, so dass der Jugendbereich wieder Zulauf verzeichnete. Inzwischen bietet auch das Otto-von Taube Gymnasium Gauting mit dem TV Planegg-Krailling eine Sport-AG Triathlon an. Derzeit sind über 30% der Abteilung, die inzwischen auf über 110 Mitglieder angewachsen ist, unter 18 Jahren. Die Triathlonabteilung des TV Planegg-Krailling wurde bereits als Zentrum des Jugendtriathlons in Oberbayern bezeichnet. Für diese Jugendarbeit erhielt der Verein 2014 die Auszeichnung „Sterne des Sports“ vom DOSB und den Volksbanken Raiffeisenbanken.

Als eine Konstante in der Lebensgeschichte der Abteilung ist der Kraillinger Duathlon zu erwähnen, der mit einzelnen Unterbrechungen heuer zum 23. Mal stattfand. Die Veranstaltung ist inzwischen nicht wegzudenken aus dem Terminkalender des Bayerischen Triathlonverbandes. Professionelle Organisation und persönliche Atmosphäre zeichnet sie aus, so dass auch viele Topathleten schon zum wiederholten Mal antraten und der Verband die Austragung der Bayerischen Meisterschaften gern an den TV Planegg-Krailling vergibt. Auch für 2017 ist bereits entschieden, dass beim 24. Kraillinger Duathlon am 7. Mai 2017 um die Bayrischen Meistertitel gekämpft wird.

Inzwischen ist die Abteilung ein wenig umbenannt worden. Seit 2 Jahren heißt sie offiziell 'Triathlon/Ausdauersport'. „Es kommen immer mehr Athleten, die nicht speziell Triathlon ausüben möchten,“ sagt Jan Heller, der seit 8 Jahren die Abteilung leitet, „sondern generell Ausdauersport, wie z.B. „nur“ Laufen. Ich möchte diese Sportler auch willkommen heißen.“ Das beste aktuelle Beispiel ist die erfolgreiche Marathonläuferin Rieke Mayer-Tancic.

„Natürlich werden wir das Jubiläum feiern!“ sagt Jan Heller. Aus Termingründen wird die Feier allerdings erst im nächsten Sommer stattfinden und selbstverständlich, wie es sich für Ausdauersportler gehört, mit entsprechenden sportlichen Aktivitäten.



30 Jahre Triathlon beim TV Planegg-Krailling: Erich Wolfert, Jan Heller, Rudi Paternoster, Achim Loecher