



[www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

# Pressebericht

RAINER LEYENDECKER

## Vier 10er in 10 Tagen

- 35. Dachauer Frühjahrslauf am 1. Mai
- 37. Mettenheimer Alleelauf am 3. Mai
- 41. Raublinger Inndammmlauf am 9. Mai
- 31. Weißlinger Seelauf am 10. Mai

2026





Erwin Fladerer  
Eschenweg 8  
84562 Mettenheim  
08631-16 64 64  
[www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

## Vier Zehner in zehn Tagen

Traditionelle Lauf-Events vom 1. Mai bis zum Muttertag im Münchner Umfeld



Gelaufen und zusammengetragen  
vom laufenden Reporter  
Rainer Leyendecker



### Was haben diese vier jahrzehntelangen Events gemeinsam ?

Dank des umfangreichen monatlichen Laufkalenders der Bayerischen Laufzeitung fand ich Ende April vier noch buchbare mir passende Laufveranstaltungen im Umfeld von München, um nach vier Monaten Laufpause wieder in Rennen einzusteigen.

**35. Dachauer Frühjahrslauf morgens am 1. Mai**

**37. Mettenheimer Alleelauf morgens am 3. Mai**

**41. Raublinger Inndammmlauf mittags am 9. Mai**

**31. Weißlinger Seelauf mittags am 10. Mai**

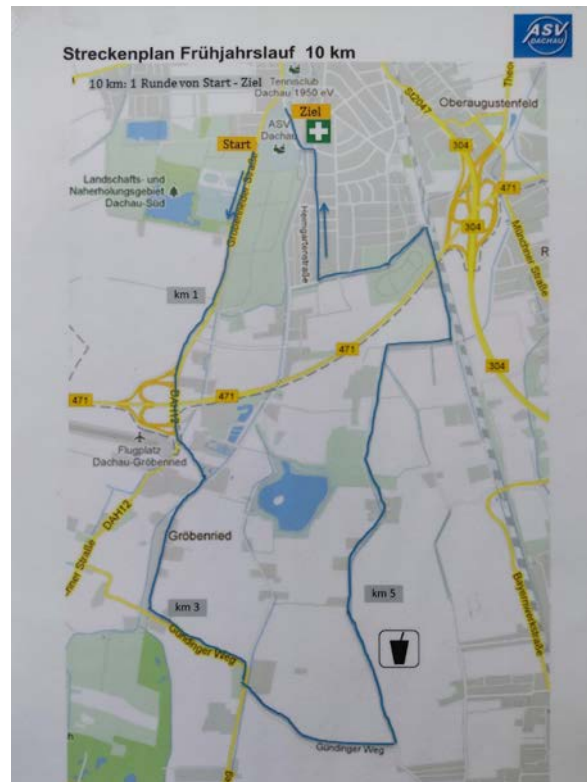
- Alle bieten als Höhepunkt der Lauf-Distanzen einen 10 km langen Hauptlauf.
- Alle bieten auch kürzere Strecken als Hobbylauf sowie für Kinder und Jugendliche an.
- Bei allen Events passt das Frühlingswetter wunderbar mit viel Sonne und Wärme.
- Alle werden von den örtlichen Vereinen ehrenamtlich bestens organisiert und realisiert.
- Alle gelten als relativ kleine Veranstaltungen von der Summe der Teilnehmenden her.
- Alle sind noch günstig und verlangen für die Hauptläufe noch Startgelder unter 20 Euro.
- Die ersten drei weisen flache Parcours auf, nur der Lauf um den See hat Höhenmeter.

## Zum 25. Dachauer Frühjahrslauf am 1. Mai

Das Event findet auf der Sportanlage des ASV Dachau statt und bietet einen 4 km Jedermannslauf um den Stadtwald und den amtlich vermessenen 10 km Lauf auf einer großen Runde durch das Dachauer Moos.

Über 4 km kamen 118 Läufer\*innen in die Wertung, über die 10 km waren es 265 .

Die große Runde verlief ausnahmslos auf extra gesperrten Teerstraßen und erschwerte die Anreise von Süden zum Stadtwald südlich der Altstadt und der Amper. So kam es beim Start um 10 Uhr auf der gut 7 m breiten Gröbennieder Straße kaum zum Gedränge und konnte jede\*r nach rund hundert Metern unbeschwert sein Tempo laufen, überholen oder überholt werden. Während wir in einigen Passagen den Rückenwind kaum spürten, schlug uns auf gut 2 km Länge im offenen Gelände der Gegenwind bremsend ins Gesicht. Beim Zieleinlauf am Sportplatz auf der Eduard-Ziegler-Straße kam die entscheidende Neuerung zum Tragen, denn erstmals gab es eine Chipmessung in der Startnummer mit Brutto- und Nettozeiten.



Alle Ergebnisse finden sich unter [https://my.raceresult.com/370486/results#2\\_67B2C3](https://my.raceresult.com/370486/results#2_67B2C3)



Bei den Damen siegte im Hauptlauf Nina-Juliette Tätzsch in 38:55 Min. vor Irina Romanova in 39:13 und Yvonne Kleiner in 40:03 Min. Bei den Herren hatte Jack Renyard mit 33:08 Min. die Nase vorn vor Florian Spötzl in 33:40 und Florian Stelzle in 34:30 Min. Ich selbst trudelte nach 56:52 Min. als 7. von 10 M70 zufrieden ins Ziel ein. Der M70 Sieger Gerhard Seitz hatte schon nach 47:32 Min. Feierabend. Anschließend besuchte ich mit meiner Gattin noch die Altstadt mit dem Schlosspark und den Biergarten am Wasserturm als gelungener Ausflug am 1. Mai.

## Zum 37. Mettenheimer Alleelauf am 3. Mai

Zur Anreise musste ich schon früh aufstehen, um auf Umwegen von Süden kommend zum Eventareal im Kulturhof an der Klosterstraße zu gelangen, denn die Straßen zwischen Mettenheim und Hart waren früh gesperrt. Die 5 km lange, absolut flache und amtlich vermessene Runde verläuft auf den

Verbindungsstraßen zwischen beiden Ortsteilen. Unterwegs auf freier Flur können wir beobachten, wie aufwendig auf den Feldern mit von Bussen hergebrachten vielen Arbeitern die Spargelernte erfolgt. Die LG Mettenheim als Ausrichter schreibt zurecht auf ihrem Flyer „Wir bewegen Menschen“ und ergänzt auf ihrer Webseite „Unser Leitspruch steht für unsere Leidenschaft zum Sport und für das Miteinander.“

Meist beginnt der Hauptlauf bei solchen Events als Letztes, aber hier ist es umgekehrt. Bereits um 9 Uhr startet der 10 km Lauf mit der zwei Mal zu durchlaufenden Runde in Mettenheim selbst um die Kirche und kurvenreich durch den 1,5 km entfernten Ortsteil Hart, bevor es durch die Allee zurück zum Ziel geht. Um 10:30 Uhr folgt der 5 km Fitnesslauf, 10 Minuten später das 5 km Nordic Walking und ab 11:45 Uhr sind die Kinder und Jugendlichen über 500 und 1000 m dran.

Über die 10 km erschienen 251 Finisher in der Ergebnisliste, über 5 km waren es 311 und über die Kurzstrecken waren 168 Kinder und Jugendliche erfolgreich in ihren Altersklassen. Ich selbst kam erstaunlich gut nach der 1. Runde in 27:35 Min. sogar noch etwas schneller durch die 2. Runde in 27:12 Min. Mit 54:47 Min. reichte das gar zum 2. Rang unter 6 M70.



Die 10 km der Damen gewinnt Verena Bachmayer in 39:03 knapp vor Marina Mayerhofer in 39:06 und Kathrin Dinse in 39:11 Min. Bei den 10 km der Herren kommt Leander Galleman in 32:33 knapp vor Maxi Maier in 32:44 und Michael Kirchberger in 33:38 Min. ins Ziel. Im Anschluss gewinnt Leander auch den 5 km Lauf. So etwas gab es hier noch nie.

Die Ergebnisse aller Läufe finden sich unter [https://my.raceresult.com/341833/#1\\_A472E2](https://my.raceresult.com/341833/#1_A472E2)

Erwin Fladerer hat in seiner Bayerischen Laufzeitung online zu diesen Läufen einen ausführlichen Beitrag mit großer

Fotogalerie verfasst, zu lesen und anzuschauen unter <https://bayerischelaufzeitung.de/wp-content/uploads/2026/05/2026-05-Alleelauf-Mettenheim.pdf>

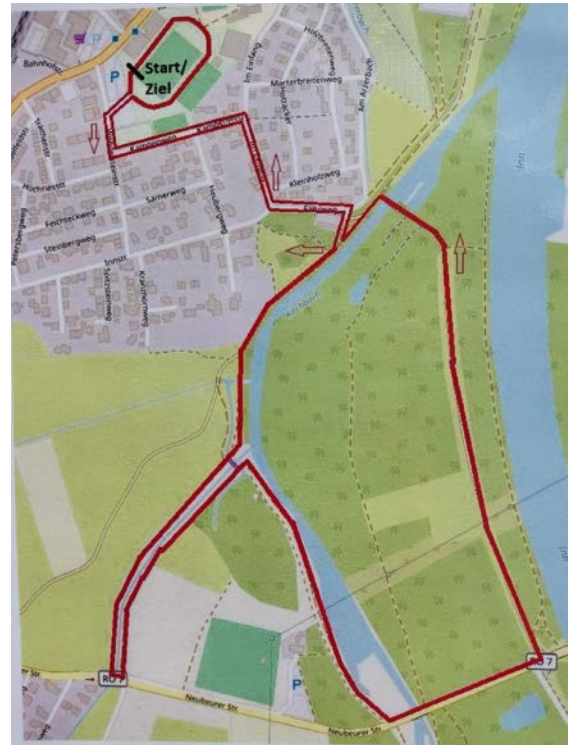
## Zum 47. Raublinger Inndammlauf am 9. Mai

Diese Veranstaltung richtet der TuS Raubling – Abteilung Leichtathletik im Inntalstadion südlich von Rosenheim aus. Die 5 km lange, fast flache Runde führt im Ortsbereich über asphaltierte Straßen und draußen auf befestigten Kieswegen erhöht über den Kirchbach- und Litzldorfer Damm und zuletzt über den Inndamm. Nach dem Start im Stadion vor der Tribüne kommen wir durch das Dorf zurück und erreichen nach fast einer Stadionrunde den Zielbogen, wo unsere Laufzeit manuell erfasst wird. Auf freier Flur eröffnen sich uns herrliche Blicke über die aufblühende grüne Landschaft bis zu den Chiemgauer Bergen inklusive der Spitze des Wendelsteins.

Über 400 und 800 m im Stadion sind ab 10 Uhr 75 Kinder und Jugendliche bis U12 mit dabei, beim 5 km Hobbylauf der Erwachsenen und Jugendlichen U14-18 kommen 59 ins Ziel und beim gleichzeitig um 12 Uhr startenden Hauptlauf über 2 Runden sind es nur 55 Personen. Über die 10 km siegt bei den Damen Carola Schütt in 45:07 Min. vor Verona Pihusch in 45:44 und Jennifer Pothmann in 47:24 Min. Bei den Herren ist Johannes Traugott in 38:22 Min. vor Dominik Zimmer in 39:43 und Sebastian Schumacher in 39:55 Min. im Ziel. Ich selbst als ältester Teilnehmer und Einziger in der M70 brauche für die 1. Hälfte genau 27:00 Min. und für die 2. Hälfte 27:27 Min. und bin überraschend gar etwas schneller als in Mettenheim. Nach den Siegerehrungen der Besten der einzelnen Läufe im Stadion können wir uns die Urkunden ausdrucken lassen.

Alle Ergebnisse lassen sich hier einsehen:

<https://inndammlauf.com/events/inndammlauf2026/results>

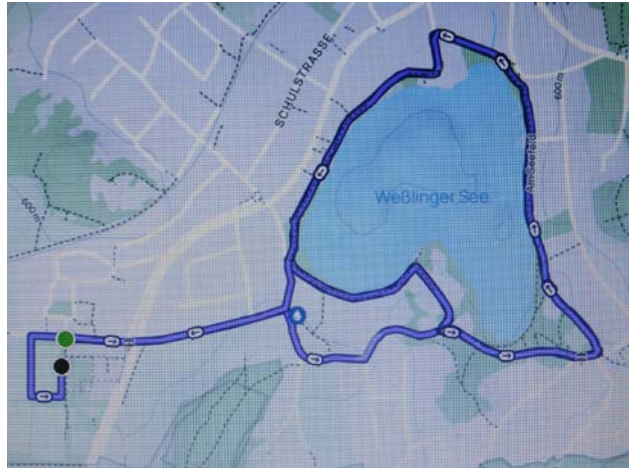


## Zum 37. Weißlinger Seelauf am 10. Mai

Start und Ziel dieser Veranstaltung ist das Sportgelände des SV Weißling am Südwestrand des Ortes. Von hier laufen wir fast 1 km bis zum Südufer des kleinen Weißlinger Sees, um ihn dann auf gut 2 km Länge über eine wellige Strecke zu umrunden. Der idyllisch gelegene See ist der kleinste im Oberbayerischen Fünfseenland. Für die „Seerunde“ um 10:15 Uhr kommen mit dem Rückweg und den letzten 200 m über den Rasenplatz 3,5 km mit einigen Höhenmetern zusammen.



Für den um 11:15 Uhr startenden Hauptlauf „Seelauf Classic“ haben wir den See vier Mal zu umlaufen, bevor es in Richtung Zielbogen geht. Laut Ausschreibung haben wir 188 Höhenmetern in den Beinen, was diesen Zehner mit jeder Runde viel anspruchsvoller als die vorigen flachen Zehner macht. Nur ein Teilabschnitt um den See führt uns über einen Kiesweg mit einigen hervorstehenden Steinen, ansonsten ist der Untergrund asphaltiert. Mit uns unterwegs sind auf dem Rundweg auch viele Spaziergänger und Ausflügler, so dass wir gut aufpassen müssen.



Die Zwergerl bis Jahrgang 2019 liefen vor 11 Uhr genau 1 km ohne Wertung und die 108 Schüler mit Jahrgang 2013-2020 absolvierten bereits um 10 Uhr ihre 1,5 km. Über die „Seerunde“ finishen 99 Erwachsene inkl. 3 Schüler und den „Seelauf Classic“ meistern 168 Aktive. Den größten Applaus erntete eine junge Dame, die mit dem Schlussläufer über die Ziellinie trabte.

Alle Ergebnisse der Veranstaltung tauchen hier auf: <https://seelauf2026.racepedia.de/ergebnisse>



Schnellste Dame ist Eszter Kormányos in 40:42 Min., gefolgt von Linda Bühner in 40:59 und Daniella Csopic in 44:20 Min. Bei den Herren rast Andreas Drexl in 36:56 Min. mit großem Abstand vor Robin Frost in 38:39 und Ron Scheduikat in 38:46 Min. über die Messmatte. Leider kommt es zu einigen Verzögerungen bei den Auswertungen und Korrekturen der Ergebnislisten. Denn ein paar Finisher wurden mit ihren Brutto-Zeiten durch den Chip in der Startnummer nicht erfasst, während andere, die nach ihrem Lauf noch mit Startnummer zum Anfeuern zu nah an den Messmatte standen, doppelt gelistet wurden.

Doch der Moderator überbrückte gut die Wartezeit und der Zeitnehmer sorgte bald für korrekte Ergebnislisten, so dass die Siegerehrungen inklusive der AK-Podiumsplätze noch mit vielen Anwesenden über die Bühne gehen konnten. Ich selbst kam recht gefordert nach 56:30 Min. als 2. von 4 M70 über die

Ziellinie und konnte bei der späteren Ehrung den sehr flotten M70 Sieger Ludwig Böck in 47:47 Min. zu seinem famosen Sieg gratulieren.

So kam innerhalb von 10 Tagen bei meinen 4 Zehnern noch nicht mal ein Marathon zustande. Aber über Sommer traue ich mich auch wieder an länger werdende Strecken.

## Zum Finale ein kurzer Rückblick auf die Lauf-Vita von Rainer Leyendecker



*Dank eines ambitionierten Schluss-Spurtes im letzten Quartal 2025 schaffte ich mit dem Silvesterlauf um den Schliersee genau 55 Laufbewerbe in einem Jahr mit 974 Kilometern. Und das ergab in Summe aller meiner Wettkämpfe seit Herbst 2007 genau 500 gefinishte Bewerbe mit 18.619 Kilometern, darunter 72 Marathons und 160 Ultra-Distanzen. Nicht gezählt wurden einige DNFs bei schweren Ultrabergläufen 2012/2013. So erreichte ich meine zu Jahresbeginn 2025 ausgelobte Vision von 500 Bewerben bis zu meinem 70. Geburtstag im Juli 2026 bereits vorab und kann nun neue persönliche Lauf-Jubiläen ins Auge fassen. Zusammen mit meinen Trainingsläufen, die in den letzten Jahren stark abnahmen, stehen insgesamt über 47.000 Lauf-Kilometer zu Buche.*

*Bei der großen Mehrzahl startete ich seit 2009 für meinen Heimatverein RSLC Holzkirchen und vorrangig bei den Ultras für den SV Schwindegg, der seit 2014 eine Ultra-Abteilung hat und auch mit mir einige Meisterschafts-Erfolge in Teambewerben feiern konnte. Weitere ultralange Bewerbe lief ich für die DUV Laufgemeinschaft, später unter dem Namen LG Ultralauf.*

