



DER ROAD RUNNER

Januar 2023

MRRRC MÜNCHEN E.V. – [HOHENLOHESTR. 67, 80637 MÜNCHEN](https://www.mrrrc.de)
TELEFON 089/15 78 05 64 – [WWW.MRRRC.DE](https://www.mrrrc.de) – [INFO@MRRRC.DE](mailto:info@mrrrc.de)

Cecina 2023

Vom 01.04.2023 bis 08.04.2023 geht die Trainingswoche in Cecina Mare in die 23. Auflage.

Die Ausschreibung findet ihr im Anhang an diesen Roadrunner.

RUDOLF SAUTTER



MRRRC Fotogalerie

Der MRRC sammelt alle Fotos rund um den Verein in der Fotogalerie <https://fotos.mrrc.de>

Du hast schöne Fotos, so schreibe bitte an webmaster@mrrc.de. Die laden diese dann hoch. Ggf. wird Dir ein Verzeichnis zum Hochladen bereit gestellt.

Im Dateinamen bitte das Datum hinterlegen. z.B. 20230112_01_Ereignis.jpg

Andreas Dvorak

WEBMASTER



MRRRC Redaktion

Damit auf der Webseite über Ereignisse im Verein berichtet wird, benötigen wir Helfer/innen in der Redaktion.

Hast Du ein paar Zeilen und vielleicht ein Bild zu einer interessanten Veranstaltung so schreibe an redaktion@mrrc.de. Das wird dann auf der Webseite unter Nachrichten veröffentlicht.

Für die Veröffentlichung benötigen wir noch Unterstützung. Bei Interesse bitte an webmaster@mrrc.de schreiben.

Andreas Dvorak

WEBMASTER

Kinder- und Jugendtraining jetzt auch in der Halle!

Mit dem neuen Jahr konnten wir die Halle im Dantestadion für das Kinder- und Jugendtraining gewinnen, so muss das Training wetterbedingt nicht mehr ausfallen!

Das Freitagstraining startet um 17:30Uhr und läuft bis 19:00Uhr.

Umkleiden sind vorhanden – unbedingt saubere Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen.

Die Kommunikation läuft über die MRRC-APP Chat "Jugend". Ansprechpartenin: Marlen Wenzel

Marlen Wenzel

TRAINERIN



Skilanglaufkurse 2023

Folgende Kurse finden noch statt - wenn endlich Schnee kommt - und sich mindestens 6 Personen zu einem Kurs anmelden:

- 22.1. Sonntag Skating-Anfänger,
- 29.1. Samstag Skating-Grundlagen und
- 4.2. Samstag Skating-Technik.

Die Anmeldung ist noch bis 2 Tage vor dem Kurs möglich siehe

<https://www.mrrc.de/index.php/langlauf/langlaufkurse>.

Arno Schott



Athletik & Spiel

Lieber Roadrunner!

Im Jahr 2022 besuchten 370 Sportler*innen die insgesamt 43 Einheiten vom Zirkeltraining „Athletik & Spiel“. Das entspricht einem Durchschnitt von 8,6 Teilnehmern pro Einheit. Gerhard Hauke, Martina Schüller und José

Pérez waren letztes Jahr die fleißigsten Roadrunner beim Freitagabend-Workout.

Wegen Bauarbeiten konnte die Halle des Dantestadions über längere Zeit nicht genutzt werden und deshalb fand das Training fast ausschließlich im Freien statt. Erst im Dezember stand sie uns wieder zur Verfügung. Der neue Hallenboden wurde dann gleich beim großen Saisonfinale würdevoll eingeweiht. Das legendäre Sportquiz ist der Jahreshöhepunkt von Athletik & Spiel. Die Sportler*innen müssen knifflige Fragen aus allen Wissens-Bereichen beantworten und dazu schweißtreibende Übungen absolvieren. Die Goldmedaille ging in diesem Jahr an „Ebi“ Hansis. Die Silbermedaille holte sich Gerhard Hauke. Martina Schüller erspielte sich die Bronzemedaille. Alle Teilnehmer hatten sichtlich Spaß an diesem Abend und erhielten als Anerkennung eine selbstgestaltete Lebkuchen-Medaille (siehe Bild). Anschließend ließ man das Sportjahr im Wirtshaus Augustiner nebenan gemütlich ausklingen.



SIEGEREHRUNG BEIM ATHLETIK & SPIEL SPORTQUIZ

Nach der Pause über Weihnachten und Neujahr geht es nun wieder gewohnt weiter mit dem Trainingsprogramm. Wer sich spielerisch und gesamtheitlich für die anstehende Saison fit machen möchte, sollte sich Athletik & Spiel nicht entgehen lassen.

Wir freuen uns stets über neue Athleten, die Freude an der Bewegung und am Spielen haben!

Das Trainer-Team von Athletik & Spiel wünscht allen Roadrunnern ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr!

Alexander Schmied
Gerhard Hauke
TRAINER

„Klartext Triathlon“ Podcast

Mein Name ist Alexander Feldhaus, ich bin 31 Jahre alt, Lehrer an einem Münchner Gymnasium mit den Fächern Deutsch und Sport, Vereinsmitglied der Triathlonabteilung beim MRRC und seit einigen Wochen auch Podcaster. Der Name meines Podcasts lautet 'Klartext Triathlon' und trägt den Untertitel 'Der Triathlonpodcast von 400 Watt FTP'. Worum es in meinem Podcast geht, werde ich euch in den nächsten Zeilen genauer erläutern.

Der Podcast Klartext Triathlon von 400 Watt FTP richtet sich an alle Sport- und Triathloninteressierten, die exklusive Insights in das Gefühls- und Innenleben von Profi- und Hobbyathleten erhalten möchten. Hierbei soll es nicht darum gehen, wie man am besten trainiert, weil es hierzu schon viele Podcasts gibt, sondern vielmehr um Themen, die uns alle irgendwie betreffen: Motivation, Emotionen, Umgang mit Rückschlägen und social media, Gendergerechtigkeit im Triathlon, Herausforderungen des Trainingsalltags, Partnerschaft im Triathlon/Sport, Psyche etc. Dabei versuche ich, wenn nötig, auch kritische Fragen zu stellen und trotz aller Ernsthaftigkeit niemals den Witz und den Spaß zu verlieren!

Ich habe schon mit einigen namhaften und interessanten Triathleten gesprochen: Faris Al-Sultan, Stefan Betz, Niklas Ludwig, Jan Stratmann, Nicolas Mann, Jannik Schaufler, Thomas Steger und Lukasz Wojt. Teilweise sind die Folgen bereits online oder werden in den nächsten Wochen hochgeladen. Ich stehe auch bereits mit vielen anderen Personen aus dem Ausdauersportbereich in Kontakt und werde weiterhin mit viel Motivation qualitativ hochwertige Inhalte für meinen Podcast produzieren.

Zu finden ist mein Podcast auf allen gängigen Podcastplattformen: Spotify, Amazon Music Podcasts, Apple Podcasts, Stitcher, Radio Public, Google Podcasts und YouTube. Unter dem folgenden Wonderlink findet ihr die entsprechenden Links.

[Alexander Feldhaus | Wonderlink](#)



Ich hoffe, dass ihr alle mal in meinen Podcast hineinhört. Wenn er euch gefällt, würde ich mich freuen, wenn ihr meine Arbeit und mich ein wenig unterstützt, indem ihr meinen Podcast auf social media etc., aber auch durch klassische Mundpropaganda verbreitet und teilt.

Vielen Dank!

Alexander Feldhaus



(DER FOLGENDE ARTIKEL HÄTTE BEREITS IM OKTOBER ERSCHEINEN SOLLEN, IST ABER LEIDER DURCHGERUTSCHT. BITTE ENTSCHULDIGT!)

Intervall-Übungseinheit: Bahnabschluss-Wettkampf

Am letzten Mittwoch im September, zum Abschluss des Trainings auf der Bahn, wurde ein kleines Wettrennen veranstaltet. In 2er Teams mussten die MRRC-Sportler insgesamt 25 Bahn-Runden absolvieren, das entspricht einer Strecke von 10.000 Metern.

Leider zeigte sich das Wetter an diesem Abend von seiner ungemütlichen Seite. Es fanden sich deshalb nur acht Athleten im Stadion ein. Diese boten aber eine große sportliche Leistung und sorgten für ordentlich Spannung. Im Dauerregen wurde der Sieg erst im Zielsprint entschieden (Fotofinish). Für die Teilnehmer gab es anschließend eine improvisierte Siegerehrung und es wurden Sachpreise vom Trainerteam um Andreas Dvorak und Alexander Schmied verteilt.



Hier die Platzierungen:

Platz 1 Dominik Bertram / Andreas Dvorak
35:24 Minuten
Platz 2 Carsten Friedmann / Jonas Deffner
35:24 Minuten

Platz 3 Galina Mitrichova / Max Meurer
35:44 Minuten

Platz 4 André Twele / Miguel Frias
38:19 Minuten

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer!

Mit dem ersten Oktobertermin finden die Übungseinheiten vom Intervall-Lauftreff im Olympiapark statt. Bis Mitte November gibt es ein Zwischenprogramm bevor wieder das Intervall-Programm startet. Die Treffpunkte sind: 19.00 Uhr vor dem Dantestadion (Umkleide und Duschen stehen hier zur Verfügung, Wertsachen und Taschen können in der Geschäftsstelle abgelegt werden) / 19.15 Uhr Olympiapark, Hans-Jochen-Vogel-Platz (ehemals Coubertin-Platz)

Alexander Schmied
TRAINER



Suche & Biete

Aktuell abzugeben sind eine Winter-Trainingshose ([Shoplink](#)) und ein Radtrikot ([Shoplink](#)), jeweils in M, neu und ungetragen. Kontakt über roadrunner@mrrc.de;



Sonstiges

Der Road Runner lebt von der aktiven Mitgestaltung durch alle unsere Mitglieder und Ehrenamtlichen.

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an roadrunner@mrrc.de schicken. Bitte bedenkt die Einwilligung der abgebildeten Personen, wenn Ihr Fotos einsetzt.

Auf www.mrrc.de sind unter dem Menüpunkt [Road Runner](#) diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im **April 2023** und wird per E-Mail versendet. Achtet bitte darauf, dass Eure aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Bitte meldet euch korrekt bei den Laufveranstaltungen an. Das stellt sicher, dass wir ordentlich in der Teamwertung erscheinen und vereinfacht das Auffinden von Vereinskameradinnen und -kameraden für uns, den Veranstalter und die Presse.

Für die Meldung gilt der Grundsatz:

DLV-Startpassinhaber melden bitte **unbedingt** mit

LG Stadtwerke München

Mitglieder ohne Startpass melden unter

MRRC München

Vielen Dank für eure Unterstützung.

Der Vorstand



Social Media

Natürlich findet Ihr den MRRC auch in den sozialen Netzwerken! Das dient der Repräsentation nach Außen, der Mitgliederakquise sowie der Information unserer eigenen Mitglieder. Schau doch mal rein! Auch engagierte Social-Media-Strategen kann unser Online-Team immer gebrauchen. Ihr findet uns unter folgenden Links: (Klick auf das Logo)



Social-Media Offensive!

Wir möchten den Instagram-Account des MRRC lebendiger gestalten und freuen uns dazu auf euren Input von all den großartigen Events an denen ihr immer teilnehmt! Schickt uns eure Bilder von den vielen Rennen rund um die Welt direkt per Instagram-Nachricht an [mrrc_muenchen](#), teilt gerne den Vereinsaccount in euren Stories und für



jeden der es noch nicht tut: folgt uns indem ihr den QR-Code scannt!

Das Social-Media-Team: André, Eckart, Jan, Rosalie

Mitgliederverwaltung

- Umgezogen?
- Bank gewechselt?

Zur Vermeidung unnötiger Rückläufer bitten wir alle Mitglieder um Information, wenn sich die E-Mail-Adresse / Anschrift oder Bankverbindung geändert hat. Eine kurze E-Mail an mitgliederverwaltung@mrrc.de genügt. DANKE!

Der Vorstand



Impressum

MRRC
München RoadRunners Club e.V.
Hohenlohestraße 67
80637 München
Telefon: 089-15780564
info@mrrc.de

Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: VR 11583
Steuernummer 143/219/40065

1. Vorstand: Dr. Christian Mayer
2. Vorstand: **vakant**

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB)
1. Vorstand allein
2. Vorstand zusammen mit einem weiteren Vorstandsmitglied

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner
Sportliche Leitung Laufen: Nora Medgyesi
Sportliche Leitung Triathlon: Laura Zinnel
Schriftführerin: Alexandra Semmler
Jugendleitung: André Naumann

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf



Ort	CECINA Mare (Italien, Provinz Livorno)
Zeitpunkt	01.04.2023 bis 08.04.2023
Veranstalter	MRRC München e.V.; TSV Forstenried e.V.
Sportliches Angebot	Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken; Bahntraining; Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland der Maremma Toskana, Trainingsbetreuung
Unterbringung	In einer Apartmentanlage / in Bungalows; keine Einzelzimmer!
Anreise	Privat und/oder in Fahrgemeinschaften; Gepäck- oder Radtransport nur bei ausreichender Nachfrage (gegen Aufpreis) möglich
Preis pro Person	Unterkunft / Halbpension Erwachsene 435,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 390,00 Euro
pro Familie	Nur Unterkunft Erwachsene 275,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 240,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 2 Jugendlichen 650,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 3 Jugendlichen 770,00 Euro (Alle Preise eventuell zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe)
Anzahlung/Anmeldung	200,00 Euro pro Person bei Anmeldung Überweisung auf folgendes Konto: R. Sautter, Münchner Bank e.G., IBAN: DE46 7019 0000 0001 9316 60, BIC: GENODEF 1M01
Restzahlung	Bis spätestens 01. März 2023
Anmeldung	Claudia und Rudi Sautter (Orga-Leitung) Elmayer Str. 1, 81377 München Tel: 0 89 / 7 19 56 83, Fax: 0 81 31 / 35 17 36 E-Mail: rsa@1muc.de
Aufsichtspflicht	Die Teilnahme / Anmeldung von Jugendlichen unter 18 Jahren kann nur zusammen mit zumindest einem Elternteil oder sonstigen mitreisenden Erwachsenen, der/die die Aufsichtspflicht übernimmt/übernehmen, erfolgen! Bei alleinreisenden Jugendlichen unter 18 Jahren daher bitte Anhang bei Anmeldung ausfüllen und unterschreiben.
Haftungsausschluss und Covid 19	Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht. Die jeweils zum Zeitpunkt der Reise geltenden Coronaregeln sind einzuhalten. Die Rückerstattung geleisteter Zahlungen bei einer etwaig notwendigen Absage der Trainingswoche richtet sich nach italienischem Recht. Aktuell sieht dies keine Rückerstattung, sondern eine Gutschrift für die Reise zu einem späteren Zeitpunkt vor.
Achtung!	Es steht nur ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen ausschließlich mit Anzahlung!

Trainingswoche an der toskanischen Riviera
MRRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf

ANMELDUNG ZUR TRAININGSWOCHE
vom 01.04.2023 bis 08.04.2023

.....
Name

.....
Anzahl der Personen

.....
Straße

.....
Telefonnummer

.....
Ort

.....
E-Mail

Halbpension:

Nur Unterkunft:

Radtransport gewünscht
(Kosten ca. 50,00 Euro/Rad)

ja..... nein

Gepäcktransport gewünscht
(Kosten ca.10,00 Euro/Tasche)

ja..... nein

Rad- und Gepäcktransport nur bei ausreichender Nachfrage!

Wir erheben und verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung der Trainingswoche. Rechtsgrundlage dafür ist die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 6 Abs. 1a (Einwilligung) und Art. 6 Abs. 1b (Vertragserfüllung).

Sie haben das Recht auf Auskunft. Sie können der Nutzung Ihrer Daten – auch der teilweisen Nutzung – mit Wirkung für die Zukunft jederzeit durch eine formlose E-Mail-Mitteilung an trainingslager@mrrc.de widersprechen. Bei Widerspruch zur (teilweisen) Nutzung bzw. bei Auftrag zur Löschung der Daten ist die Teilnahme an der Veranstaltung oder sonstige teilweise Erfüllung vereinbarter Leistungen nicht mehr möglich.

Als Teilnehmer erkläre ich, dass ich ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, dass die von mir gemachten Fotos, Filmaufnahmen in den Medien ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt werden dürfen und die in meiner Anmeldung genannten Daten zur internen Verarbeitung gespeichert werden. Ich versichere, dass meine genannten Daten richtig sind. Mit meiner Anmeldung erkläre ich, dass ich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden bin.

Bestätigung zur Übertragung der Aufsichtspflicht für alleinreisende Jugendliche

Hiermit bestätige ich/wir und erkläre unser Einverständnis, dass mein/e / unser/e

Sohn/Tochter

an der MRRC -Trainingswoche in Cecina Mare vom 01.04.2023 bis 08.04.2023 teilnimmt.

Des Weiteren bestätige ich/wir, dass die Aufsichtspflicht in dieser Zeit von

Herrn/Frau..... übernommen wird.

Mit der Unterzeichnung dieser Erklärung bestätigt

Herr/Frau.....

zugleich die Übernahme der Aufsichtspflicht. Ich/wir stelle/n den MRRC München e.V. von jeglicher Haftung frei.

München, den

Erziehungsberechtigte/r

Aufsichtspflichtige/r