



# DER ROAD RUNNER

Oktober 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)

## Mitgliederversammlung 2023

Am Montag, 24.07.2023, fand die diesjährige Mitgliederversammlung des MRRRC statt. Durch den erfreulich großen Andrang war der für 50 Personen reservierte Raum zu bersten gefüllt.



Es wurden die Themen des vergangenen Jahres besprochen: Änderungen im Vorstand, Änderungen im Trainerstab, ein neues Trainingskonzept, sowie die Erfolge unserer Triathlon-Teams und Leichtathleten.

Im zweiten Teil der Veranstaltung wurde ein neuer Vorstand gewählt. Erfreulicherweise hat sich eine stabile Gruppe zusammengefunden, so dass der MRRRC nun mit zwei neuen Vorstandsmitgliedern und vier wieder gewählten Vorstandsmitgliedern mit einem kompletten Vorstand in die nächsten zwei Jahre geht.

Der neue Vorstand setzt sich zusammen aus: Astrid Scheliga (1. Vorsitz), Laura Zinnel (2. Vorsitz), Manuel Hohenleitner (Schatzmeister), Nóra Medgyesi (Sportliche Leitung Laufen), Simon Hoyden (Sportliche Leitung Triathlon), Alexandra Semmler (Schriftführerin), Severin Bächle (Jugendleitung)



Zum Abschluss konnten wir uns lockerer im Augustiner am Dante verteilen, um den Abend mit Speisen, Getränken, und fröhlichem Miteinander ausklingen zu lassen.

*Der Vorstand*



## Neues Nachwuchskonzept des MRRRC

Trainingsgruppen Laufen und Schwimmen für Kinder von 6-10 Jahre, 10-13 Jahre und 13-15 Jahre. Ziele sind das Erlernen und Heranführen an die Grundtechniken sowie Ausdauertraining im Laufen und Schwimmen, Teilnahme an gemeinsamen Lauf- und Triathlonwettkämpfen. Bei Interesse stehen euch folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

Sportliche Leitung Laufen:

[sportliche\\_leitung\\_laufen@mrrrc.de](mailto:sportliche_leitung_laufen@mrrrc.de) und

Sportliche Leitung Triathlon:

[sportliche\\_leitung\\_triathlon@mrrc.de](mailto:sportliche_leitung_triathlon@mrrc.de)

**Dringend gesucht: Trainer\*innen für's Kinder & Jugendtraining**

Unser stets gut besuchtes Kinder und Jugendtraining am Freitag braucht dringend Unterstützung! Bitte meldet Euch, falls das etwas für Euch wäre, oder Ihr geeigneten Kandidaten kennt!

*Sportliche Leitung Laufen & Triathlon*



## Jubiläums-Trainingslager Cecina

In den Osterferien startet das **MRRC-Trainingslager nach Cecina in der Toskana zum 25. Mal!** Seid dabei!

Die Ausschreibung mit allen wichtigen Infos findet ihr [hier](#) und im Anhang!

*Claudia und Rudi Sautter*  
ORGA-LEITUNG



## Skilanglaufkurse 2023/24

Arno Schott organisiert auch in diesem Jahr wieder Skilanglaufkurse (Skating und Klassisch) – wenn ausreichendes Interesse besteht! Es werden die unter diesem Link gelisteten Kurs angeboten:

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

Bitte meldet Euch per Mail bei [ArnoSchott@mrrc.de](mailto:ArnoSchott@mrrc.de) bis **15.11.2023**. Ich werde dann mit unserem bewährten Skilehrer Termine vereinbaren.

*Arno Schott*



## Helferaufruf Silvesterlauf-Orga

Es werden noch Helfer für drei kleinere Aufgabenbereiche für den Silvesterlauf-Orgateam gesucht. Alle Paar Wochen trifft sich das Team und sorgt dafür, dass am Wettkampftag alles reibungslos funktioniert. Es gibt manchmal sogar Pizza :)

Offene Bereiche sind: Startnummerausgabe, Tassen- & Teeausgabe und Siegerehrung

Bei Interesse bitte bei der Sportlichen Leitung Laufen melden!

*Sportliche Leitung Laufen*



## Vereinsmeisterschaften / Karlsfelder Seelauf

Fünfzehn MRRC-Athlet\*innen waren im September beim Karlsfelder Seelauf am Start. Seit einigen Jahren nutzt der MRRC die schöne familiäre Veranstaltung vor den Toren Münchens für die vereinsinternen Lauf-Meisterschaften. Für Bestzeiten war es an diesem sonnigen Spätsommertag bei Temperaturen von über 20 Grad definitiv zu warm, dennoch hat der Verein für einige Höhepunkte der Veranstaltung gesorgt. Herauszuheben sind die Gesamtsiege von Severin Bächle über die 5KM-Distanz und Jan Böttcher beim 10-Kilometer-Lauf. Auch der zweite Gesamtrang von Pablo Herrero beim Halbmarathon und der dritte Platz von Jessica Kuchenbecker belegen einen starken Auftritt des MRRCs.



Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer\*innen für die gezeigten Leistungen!

Hier die Ergebnisse der **MRRC-Vereinsmeisterschaften:**

### 5 Kilometer Frauen

Platz 1 Jessica Kuchenbecker 21:26 min

### 5 Kilometer Männer

Platz 1 Severin Bächle 16:28 min

Platz 2 Niko Fellner 17:12 min

Platz 3 Dirk Fuchs 24:47 min

10 Kilometer Frauen

Platz 1	Agnes Ferenczi	47:06 min
---------	----------------	-----------

10 Kilometer Männer

Platz 1	Jan Böttcher	34:41 min
Platz 2	Clemens Brack	37:51 min
Platz 3	Johannes Ehm	40:10 min
Platz 4	Simon Obeser	41:14 min
Platz 5	Andres Gonzales	44:09 min
Platz 6	Florian Simnacher	44:44 min
Platz 7	Dominik Bertram	45:28 min
Platz 8	Sandro Scalise	45:30 min

Halbmarathon Frauen

Platz 1	Maike Dohmen	1:40:15 h
---------	--------------	-----------

Halbmarathon Männer

Platz 1	Pablo Herrero	1:17:44 h
Platz 2	Michael Jaumann	1.30:32 h



Alle Bilder von der Veranstaltung gibt es auf der MRRC-Bildergalerie: [2023](#) / [2023.09.17](#)  
[Karlsfelder Seelauf](#) | [MRRC-Vereinsmeisterschaften](#) | [MRRC München e.V. Fotogalerie](#)

*Alexander Schmied*  
Trainer

Mittwoch-Intervalltraining: Team-Wettkampf

Mitte September wurde wie letztes Jahr zum Abschluss der Bahnsaison wieder ein vereinsinterner Team-Wettkampf im Dantestadion durchgeführt. Am Start waren sechs 2er-Teams, die vor Ort von Trainer Andreas Dvorak eingeteilt wurden und jeweils eine Strecke von 10.000 Meter zu bewältigen hatten. Immer nach 400 Metern erfolgte ein Wechsel, so dass die 25 Stadionrunden fair aufgeteilt wurden.



Trotz Regenwetter waren alle Teilnehmer\*innen sehr motiviert und das Flutlicht sorgte für eine besondere Stimmung. Es gab spannende Duelle zwischen den Teams und die gelaufenen Zeiten waren beeindruckend. Für die Teilnehmer gab es anschließend eine kleine Siegerehrung und es wurden Sachpreise vom Trainerteam um Andreas Dvorak und Alexander Schmied verteilt.



Alle Bilder von der Veranstaltung gibt es auf der MRRC-Bildergalerie: [2023](#) / [2023.09.13](#)  
[Intervalltraining Bahnabschlusswettkampf](#) | [MRRC München e.V. Fotogalerie](#)

Hier die Platzierungen:

Platz 1	Mirko Stächer / Maxi Brommer 32:54 Minuten
Platz 2	Héloise Albot / Victor Ramos 34:41 Minute
Platz 3	Michael Jaumann / Alexander Schmied 35:15 Minuten
Platz 4	Yuri Hatanaka / Davide Chiesa 35:40 Minuten
Platz 5	Andres Gonzales / Andreas Dvorak 38:04 Minuten
Platz 6	Filipp Ernst / Christian Schmidt 38:34 Minuten

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer\*innen!



Mit dem ersten Oktobertermin finden die Übungseinheiten vom Intervall-Lauftreff nun im Olympiapark statt. Bis Mitte November gibt es ein alternatives 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)

*Andreas Dvorak  
Alexander Schmied  
Trainer*



## Athletik & Spiel: Challenge-Finale

Das Zirkeltraining Athletik & Spiel hat die Freiluftsaison beendet. Es findet ab sofort bis ca. Ostern 2024 in der kleinen Halle im

Tribünentrakt des Dantestadions statt. Während der Schulferien entfällt die Übungseinheit.

Wir treffen uns freitags um 19 Uhr. In der eineinhalbstündigen Einheit gibt es ein vielseitiges Workout-Programm kombiniert mit Bewegungsspielen. Nutze sie als ideale Vorbereitung für eine verletzungsfreie und leistungsstarke neue Saison! Interessierte Sportler\*innen sind jederzeit herzlich willkommen! Einfach Hallenschuhe mit heller oder abriebfester Sohle mitbringen und los geht's!

Die in diesem Jahr neu eingeführte Athletik & Spiel Challenge geht nun ins große Finale. Die Athlet\*innen wetteifern noch bis zum 08. Dezember um die Platzierungen. Bei jeder Einheit können wertvolle Punkte durch sportliches Geschick aber auch durch Allgemeinwissen gesammelt werden. Wer steht am Ende ganz oben auf dem Treppchen? Wer schafft es in die Top-Ten? Am 15. Dezember gibt's dann die Auflösung und eine große Siegerehrung. Bei dieser letzten Übungseinheit des Jahres findet auch wieder das legendäre Advents-Quiz statt und anschließend gibt es ein geselliges Beisammensein im Augustiner. Save the date!

Bilder von den Übungseinheiten von Athletik & Spiel findest du auf der MRRC-Bildergalerie: [2023 / 2023 Athletik & Spiel Saison 2023 | MRRC München e.V. Fotogalerie](#)



## 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](mailto:roadrunner@mrrc.de) schicken. Bitte bedenkt die Einwilligung der abgebildeten Personen, wenn Ihr Fotos einsetzt.

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

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im **Januar 2024** 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.

#### 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)



#### Mitgliederverwaltung

- Umgezogen?
- Bank gewechselt?

Zur Vermeidung unnötiger Rückläufer bitten wir alle Mitglieder um Information, wenn sich die E-Mail-Adresse / Anschrift oder Bankverbindung



Alexander Schmied  
Gerhard Hauke  
Trainer



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](mailto:info@mrrc.de)

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

1. Vorstand: Astrid Scheliga
2. Vorstand: Laura Zinnel

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: Simon Hoyden  
Schriftführerin: Alexandra Semmler  
Jugendleitung: Severin Bächle

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

## 25. Trainingswoche an der toskanischen Riviera



MRRRC München - und LC Buchendorf



<b>Ort</b>	<b>CECINA Mare</b> (Italien, Provinz Livorno)
<b>Zeitpunkt</b> <b>Veranstalter</b>	<b>23.03.2024 bis 30.03.2024</b> MRRC München e.V.
<b>Sportliches Angebot</b>	Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken; Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland der Maremma Toscana, Trainingsbetreuung
<b>Unterbringung</b>	In einer Apartmentanlage / in Bungalows; keine Einzelzimmer!
<b>Anreise</b>	Privat und/oder in Fahrgemeinschaften; Gepäck- oder Radtransport nur bei ausreichender Nachfrage (gegen Aufpreis) möglich
<b>Preis</b> pro Person	<b>Unterkunft / Halbpension</b> Erwachsene 435,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 390,00 Euro
pro Familie	<b>Nur Unterkunft</b> 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 zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe)
<b>Anzahlung/Anmeldung</b>	<b>200,00 Euro pro Person bei Anmeldung</b> Überweisung auf folgendes Konto: R. Sautter, Münchner Bank e.G., IBAN: DE46 7019 0000 0001 9316 60, BIC: GENODEF 1M01
<b>Restzahlung</b>	Bis <b>spätestens 15. Februar 2024</b>
<b>Anmeldung</b>	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
<b>Aufsichtspflicht</b>	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.
<b>Haftungsausschluss und Covid 19</b>	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.
<b>Achtung!</b>	Es steht nur ein <b>begrenztes Zimmerkontingent</b> zur Verfügung. Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen <b>ausschließlich mit</b> Anzahlung!

## 25. Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRC München und LC Buchendorf

---

### ANMELDUNG ZUR TRAININGSWOCHE

vom 23.03.2024 bis 30.03.2024

.....  
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](mailto: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 23.03.2024 bis 30.03.2024 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