



DER ROAD RUNNER

Februar 2024

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

Nachruf Benjamin Weiderer

Mit tiefem Bedauern und großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem geschätzten Mitglied Benjamin Weiderer. Über 15 Jahre lang war Benjamin ein wichtiger Teil unseres Vereins, stets bereit, uns mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Seine Präsenz war weit mehr als nur die des Maskottchens beim Silvesterlauf; sie war ein Symbol für sein Engagement und seine Verbundenheit mit dem MRRC.

Unsere Gedanken und unser aufrichtiges Mitgefühl gelten vor allem Benjamins Familie und Freunden sowie allen, die ihm nahestanden. Mögen sie in dieser schweren Zeit die notwendige Kraft und Unterstützung erhalten.

Benjamin wird uns stets als warmherziger Mensch in Erinnerung bleiben. Wir sind dankbar für die vielen schönen Momente und Erlebnisse, die wir mit ihm im Rahmen des MRRC teilen durften.



Am Valentinstag waren unsere Herzen und Gedanken voll und ganz bei Benni Weiderer und seiner trauernden Familie. Mit einer Gedenkminute haben wir an eine wunderbare Persönlichkeit erinnert, die beim MRRC und darüber hinaus viel bewegt hat.

Helfer gesucht!

TrainerIn fürs Kindertraining gesucht

Für das Kindertraining 6-11 Jahre suchen wir ÜbungsleiterInnen die unseren jüngsten Mitgliedern, den Spaß an der Bewegung spielerisch beibringen können. Interessierte melden sich unter laufen@mrrc.de

Nora Medgyesi
SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN

Neuer Reiter auf der Homepage

Ein Verein wie der MRRC kann nur funktionieren, wenn so viele Mitglieder wie möglich zusammen helfen. Deshalb sind nun unter

<https://mrrc.de/index.php/der-verein/organisation/offene-aemter> alle offenen Ämter inklusive Beschreibungen aufgelistet. Wir sind für jede Hilfe dankbar und freuen uns auf euer Interesse!

Der Vorstand



Die drei MRRC Hauptläufe

Um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, haben wir vor ein paar Jahre drei Hauptläufe festgelegt, bei denen wir mit einer großen Anzahl vertreten sein wollen. Am 17.3. geht es mit dem [Westparklauf](#) los. Die anderen beiden sind der [Blomberglauf](#) im Juli und der [Karlsfelder Seelauf](#) im September.

Wir freuen uns viele Roadrunner zu sehen!

Nach dem Westparklauf würden wir gerne zu einem gemeinsamen Umtrunk weiter gehen, nähere Infos folgen!

Nora Medgyesi / Andreas Dvorak
SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN / TRAINER



Trainingslager Cecina

In den Osterferien startet wieder das MRRC-Trainingslager nach Cecina in der Toskana. Seid dabei!

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

Rudi Sautter
ORGA-LEITUNG

Spitzenleistungen beim ausgebuchten 38. MRRC Münchener Silvesterlauf

2.891 Läufer im Alter von zwei bis 84 Jahren feierten im Münchner Olympiapark ihr sportliches Finale beim ausgebuchten 38. MRRC Münchener Silvesterlauf.

Den Zehn-Kilometer-Lauf gewann bei den Frauen Regina Zimmermann von der LG Region Landshut in einer Zeit von 35:49 Minuten und bei den Herren Johann Ioannou-Nikolaides vom MRRC München in 31:28 Minuten. Severin Bächle vom MRRC München entschied den Fünf-Kilometer-Lauf der Herren in 16:07 Minuten für sich. Bei den Frauen lief Freya Wenske aus Wien als Erste in 18:21 Minuten über die Ziellinie.

Bei dem Zwei-Kilometer-Schülerlauf sicherten sich Ronja Fix aus München in 9:00 Minuten und Thomas Siller Costa vom CN Tarraco mit 8:02 Minuten jeweils den Sieg.

Auch Prominenz war am Start beim Münchener Silvesterlauf 2023: Der Münchner Stadtrat Beppo Brem schickte die Läufer auf die Strecke. Faris Al-Sultan, Ironman-Gewinner Hawaii, kam in Begleitung seiner Familie zum Rennen und ging auf den 5-Kilometer-Rundkurs. Die deutsche Ultramarathonläuferin Pamela Veith entschied sich ebenso wie Moderator Kai Pflaume für die 10-Kilometer-Strecke. Peter Maisenbacher und Tochter Maresa Bredl übernahmen die Moderation der Läufe und Siegerehrungen.



START DES HAUPTLAUFS



BELIEBTES SAMMLERSTÜCK: DIE SILVESTERLAUF-TASSE



SILVESTERLAUF-MEDAILLEN

Simone Thaysen



Langlauftraining Winterwanderung

Am letzten Sonntag im Januar haben sich sechzehn MRRC-Sportler*innen zu einer schönen Winterwanderung auf den Perlacher Mugl getroffen. Start und Ziel waren in Obergiesing.



START DES KINDERLAUFS MIT BENJAMIN WEIDERER ALS BODHI-BÄR



Bestes, sonniges Kaiserwetter thronte über der Laufstrecke entlang der Isar und im Perlacher Forst. Der Mugl – ein künstlich aufgeschütteter Hügel, unter dem sich eine ehemalige Militäranlage befindet – ist nicht besonders hoch,

bietet aber vom höchsten Punkt aus einen eindrucksvollen Ausblick auf die Alpenkette. Für viele war es der erste Besuch auf der Anhöhe im ansonsten flachen Waldgebiet. Nach 6 Stunden Gehzeit und insgesamt 30.000 Schritten waren alle sichtlich erschöpft aber auch glücklich über den erlebnisreichen Ausflugstag. Bei Kaffee und Kuchen konnte man sich dann wieder stärken und erholen. In gemütlicher Runde wurde dann noch die Siegerehrung der Athletik & Spiel Challenge 2023 durchgeführt, bei der die Sportler*innen mit den legendären Lebkuchenmedaillen belohnt wurden. Als kleines Schmankerl präsentierte Coach Alex ein Video mit den Höhepunkten der vergangenen Trainingsaison.

Alexander Schmied
TRAINER



Athletik & Spiel Challenge 2023

Zum ersten Mal wurde in der vergangenen Trainingsaison die Challenge-Wertung durchgeführt. Bei einer Athletik & Spiel Einheit kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer Punkte durch ein Teamspiel und durch eine Einzelaufgabe – z.B. eine Schätzfrage oder ein Geschicklichkeitsspiel - gewinnen.



Am Ende der Saison werden alle Punkte zusammen addiert. Es gibt dann ein Gesamtranking und eine Siegerehrung mit den legendären Lebkuchenmedaillen.



Nach vierzig spannenden und kräftezehrenden Spieltagen ergibt sich für 2023 folgendes Endergebnis (Top Ten):

- Platz 1: Gerhard Hauke (239 Punkte)
- Platz 2: Ebi Hansis (218 Punkte)
- Platz 3: Davide Chiesa (192 Punkte)
- Platz 4: Martina Schüller (190 Punkte)
- Platz 5: Holger Wiedermann (165 Punkte)
- Platz 6: José Pérez (161 Punkte)
- Platz 7: Johannes Ehm (147 Punkte)
- Platz 8: Alois Stöger (113 Punkte)
- Platz 9: Doris Thums (105 Punkte)
- Platz 10: Christine Campbell-James (102 P.)



Herzlichen Glückwunsch und herzlichen Dank an alle Teilnehmer*innen fürs aktive Mitmachen und für den gemeinsamen Spaß!

Alexander Schmied
TRAINER



Langlauftraining

Skating Anfängerkurs

Die Wintersaison startete mit dem Anfängerkurs für Skating in Bayrischzell. Bei traumhaften Schneeverhältnissen zeigte uns Jürgen mit seinem Erfahrungsschatz die grundlegende Technik.

Faszinierend war die Abwechslung der Übungen. Hierbei ging er sehr individuell auf jeden Einzelnen ein, da wir eine kleine Gruppe waren. Das war sehr motivierend. Vielen Dank an unseren Organisator Arno, der uns mit einem warmen Getränk versorgte. Uns hat es viel Spaß gemacht. Sehr empfehlenswert für Alle, die im Winter gerne draußen trainieren.

Leider waren es grippebedingt nur 4 Teilnehmer.



Skating Technik Kurs

Bei Kaiser-Wetter und besten Bedingungen durften die 6 Roadrunner an ihrer Skating-Technik feilen. Trainer Jürgen verhalf mit vielen verschiedenen Übungen zum Auffrischen der Basiskenntnisse: korrekte Gewichtsverlagerung und langes Gleiten.



Anschließend wurde an der 1:1 und 2:1 Technik geübt. Am Schluss wurde sich noch an die steilen Anstiege der Suttelloipe gewagt. Jürgen gab durch eine kurze Videoanalyse und individuelle Haltungskorrektur jedem genaues Feedback zur Verbesserung der Bergtechnik.

Vielen Dank für diese tolle Möglichkeit und die Organisation des Kurses!

Arno Schott



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 einsendet.

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 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

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: 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: vakant
Jugendleitung: Severin Bächle

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl