



DER ROAD RUNNER

JULI 2020

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

Mitgliederversammlung 2020

Die reguläre Mitgliederversammlung im März 2020 mussten wir, wegen der Ausgangsbeschränkung leider kurzfristig absagen.

Seitdem überlegen wir immer wieder im Vorstand, wann und wie wir Euch die Berichte von 2019 präsentieren können und die Neuwahl vom Vorstand statt finden kann.

Eine Mitgliederversammlung per Video-konferenz haben wir schnell verworfen. Dafür gibt es großen rechtliche Hürden. Nach den allgemeinen Lockerungen hoffen wir nun das wir einen Termin Ende September oder Anfang Oktober möglich ist.

Andreas Dvorak
1. VORSITZENDER



Rücktritt 2. Vorsitzender

Mit großem Bedauern müssen wir bekannt geben, dass Arno Schott aus gesundheitlichen Gründen von seinem Amt als zweiter Vorsitzender des MRRC zurück getreten ist. Wir danken Arno für seinen jahrelangen überragenden Einsatz im Vorstand und wünschen ihm alles Gute und gute Besserung.

Der Vorstand wird jetzt versuchen den freien Vorstandsposten neu zu besetzen.

Der Vorstand



Silvesterlauf 2020: Absage

Im Vorstand ist nach langer Diskussion die Entscheidung getroffen worden den

Silvesterlauf 2020 abzusagen. Wir bedauern dies sehr.

Auch wenn sich bis Silvester noch viel tun kann und der Silvesterlauf eine wichtige Veranstaltung für den MRRC ist, überwog doch der Zweifel, eine halbwegs normale Laufveranstaltung durchführen zu können.

Die Belastung der Helfer lag uns bei der Entscheidung auch sehr am Herzen. Auch die Verantwortung und die Haftung, falls ein Coronafall bei der Veranstaltung auftritt, wollte man im Vorstand nicht tragen.

Wir hoffen im Jahr 2021 wieder einen normalen Silvesterlauf durchführen zu können.

Der Vorstand



Wiederaufnahme des Trainings

Seit Mitte Juni dürfen wir endlich wieder trainieren. Unsere Trainer/innen haben sich ins Zeug gelegt und Ihre Trainingseinheiten so umstellen können, dass wir wieder an fast jedem Tag der Woche ein Training anbieten können. Vielen Dank dafür an unsere engagierten Trainerinnen und Trainer! Ebenso danken wir Euch für Eure tolle Kooperation am Treffpunkt, beim Führen der Teilnahmelisten und für die Rücksichtnahme gegenüber den anderen Personen, die uns an den nun öffentlichen Trainingsflächen begegnen.

Wir hoffen natürlich genauso, dass wir bald in die gewohnten Trainingsstätten zurückkehren dürfen. Bis auf Weiteres stehen uns jedoch das Dantestadion nicht für das öffentliche Training und die

Schulschwimmbäder überhaupt nicht zur Verfügung.

Alle aktuellen Informationen hierzu findet Ihr stets im kontinuierlich aktualisierten [Hygienekonzept](#), wo auch Trainingszeiten und -stätten aufgelistet sind.

Michael Bösl
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



Bioracer Bekleidung

Aktuell gibt es wieder eine Warteliste für Bestellungen der Rad- und Triathlonkollektion bei Bioracer. Falls Ihr Interesse an MRRC-Bekleidung habt, meldet Euch bitte unter bekleidung@mrrc.de. Die aktuelle Kollektion findet ihr [auf der Website](#).

Marlen Wenzel
VEREINSBEKLEIDUNG



DTU Startpässe

In der Geschäftsstelle liegen noch einige DTU Startpässe. Bitte holt diese an einem Mittwoch ab.

Torsten Görner
SPORTLICHER LEITER TRIATHLON



Clif Riegel

Die Firma Clif war so nett und hat uns 400 Bloks Energy Chews und 400 Energieriegel kostenlos überlassen.



Diese liegen in der Geschäftsstelle zum Abholen bereit.

Arno Schott



Live Online Training und Anregungen sowie Tipps während der Corona-Zeit

Kurz nach Bekanntgabe der Ausgangsbeschränkung initiierte unser Athletiktrainer der Leistungsgruppen ab Ende März ein Live Online Training. Von diesem Zeitpunkt an konnten nicht nur die Mitglieder des MRRC gemeinsam virtuell trainieren. Immer mittwochs ab 19 Uhr und freitags ab 17 Uhr hieß es eine Stunde lang: Ran an Mobilitäts- und Stabilitätsübungen sowie Körpergewichtsübungen, v.a. für unsere Rumpfkraft. Die in verschiedene Trainingsmethoden verpackten Einheiten bestanden aus jederzeit gut zu Hause zu absolvierenden Übungen.



Einige Videos sind weiterhin abgespeichert und zugänglich unter <https://www.facebook.com/bewect/videos> (HINWEIS: auch für Nicht-Facebook-Mitglieder abrufbar).

Benjamins Live Online Training schaffte auch den Sprung in die [Süddeutsche Zeitung](#).

Benjamin Weiderer
TRAINER



Spendensammeln mit dem Rennrad

Katja Glas und Maia Kuhnen auf Charity Tour für den Verein Familienhörbuch e.V.



Mit dem Rennrad einmal quer durch ganz Deutschland fahren, statt im Hotel bei Freunden und Bekannten übernachten und die dadurch eingesparten Übernachtungskosten als Spende einem gemeinnützigen Verein zuleiten: Diese Idee stand am Anfang des Jahresurlaubes, zu dem die beiden jungen Münchenerinnen Katja Glas und Maia Kuhnen am 4.7.20 von München aus nach Norden starteten.

Schon nach der ersten Tagesetappe in Ingolstadt war klar, dass aus der originellen Urlaubsidee eine regelrechte Fundraising Kampagne hervorgehen würde: Freunde und Bekannte der beiden, die das ehrgeizige Urlaubsprojekt über Facebook und Instagram verfolgten, verstanden den Hinweis auf das in den Radlerinnenposts angegebene Förderkonto und stifteten ihrerseits Beträge, die von 10 bis 500 Euro reichten. Der Schneeballeffekt tat ein Übriges, und bald fanden auch die Medien Interesse an den beiden zierlichen Rennradfahrerinnen, die ungeachtet aller Unbilden des Wetters Tag für Tag zwischen 150 und 250 km im Sattel waren. Mit dabei auf den Trikots der beiden waren Infoposter, die Passanten über den Zweck der Radltour informierten und ebenfalls zur Förderung des Vorhabens animierten – mal durch eine kostenlose Radlreparatur, mal durch ein kostenloses Mittagessen oder einen Euroschein in die Hand zur Weiterleitung auf das Förderkonto.



Die eingesammelten Spenden, die inzwischen im mittleren vierstelligen Bereich liegen, kommen dem in Bonn ansässigen gemeinnützigen Verein Familienhörbuch e.V. zugute. Dieser finanziert damit Erinnerungs-CD's, auf denen palliativ behandelte Eltern Erinnerungen für ihre Familie festhalten können. Über Spenden (<https://www.gofundme.com/f/familyaudiobook>) freuen sich Judith Krümmer, Vorsitzende des Vereins, und die beiden Rennradlerinnen, die nach insgesamt 2500 km von München über Ingolstadt, Würzburg, Zella Mehlis, Leipzig, Berlin, Stralsund, Rostock, Hamburg, Bremen, Bielefeld, Düsseldorf, Trier, Karlsruhe und Stuttgart am 22.07.20 wieder an den Ausgangspunkt ihrer Spendenreise zurückkehren.



Maia Kuhnen



Athletiktraining startet wieder ab 15.06.2020

Wie auch die weiteren Trainings des MRRC startete das montägliche Athletiktraining bei Trainer Benjamin Weiderer erneut in der Kalenderwoche 25. Das Training findet aktuell ab 19 Uhr im Dantestadion statt, Infos unter <https://www.mrrc.de/index.php/training/leistungsgruppen-laufen/athletiktraining>. Das Leistungsgruppentraining wird bis auf Weiteres von der LG Stadtwerke München koordiniert. Die Teilnehmerlisten, welche Benjamin führt, werden seitens der LG Stadtwerke München verwaltet.



Natürlich gilt auch hier weiterhin unser Hygieneschutzkonzept sowie entsprechende Auflagen der LG Stadtwerke und unsererseits. Solange sich jeder an die Regeln hält, erbringen auch wir unseren Beitrag zur außergewöhnlichen Situation. Und was soll man sagen: Es klappt sehr gut. Vielen Dank an alle 😊



Zusätzlich bot die Corona-Zeit auch Gelegenheit, neben dem Laufen etwas mehr die funktionellen Aspekte zu betrachten. So führte Athletiktrainer Benjamin Weiderer bei Finn Hösch, dem Topathleten der

Leistungsgruppe, sowohl einen FMS (Functional Movement Screen) wie auch einen FCS (Fundamental Capacity Screen) durch. Mehr dazu unter <https://benjaminweiderer.bewect.com/fms-fcs/>.

Mit den Ergebnissen aus den Screens und dem Input an Übungen kann Finn nun in seinem Training noch spezifischer in Richtung Bewegungssteuerung und –energie vorgehen.



Benjamin Weiderer
TRAINER



Langstreckenschwimmen in Oberschleißheim

Erster nicht digitaler Wettkampf in München & Umgebung

Das Konzept beim Langstreckenschwimmen überzeugte sogar die Skeptiker in den Behörden und 300 Teilnehmer durften in 4 Startblöcken und Einzelstarts alle 3 Sekunden auf die Strecke gehen schwimmen. Zuerst durften die 4 km Schwimmer, dann die Teilnehmer über 1 km starten.

Vom MRRC über 1 km dabei

5. Platz (1. AK) Dr. Thomas Gerboth

Vom MRRC über 4 km dabei

40. Platz (9. AK) Vincent Paul

44. Platz (16. AK) Stefan Flakus

54. Platz (14. AK) Andreas Fuchs

87. Platz (7. AK) Stefan Kanne

39. Platz (1. AK) Ingrid Patzak

116. Platz (31. AK) Jens Hartmann

157. Platz (41. AK) Joachim Brinkmann

Die Siegerehrung musste entfallen, dafür erhalten alle Teilnehmer/innen hinter Plexiglasschutz ein Finisherpräsent.

Unter ähnlichen Sicherheitsvorkehrungen und der bewährten Messtechnik soll auch der 3MUC Triathlon im August stattfinden!

Rainer Scherer



Virtuelle Wettkämpfe

Auch hier war unser Trainer Benjamin Weiderer aktiv. Wie der eine oder andere aus dem MRRC ließ er sich den Ostermarathon nicht entgehen: <http://www.ostermarathon2020.de/de/>. An den Ostertagen nutzte Benjamin die Strecken im Südpark und an der Isar, um die Marathonstrecke zurückzulegen.



Die Veranstalter des Schlierseeelauf stellen kurzfristig zum eigentlichen Termin am 16.05.2020 ebenso einen virtuellen Wettkampf auf die Beine. Alle gingen gleichzeitig auf die unterschiedlichen Strecken. Benjamin legte die 7,5km auf seiner Standard-Runde im Südpark zurück, dreimal umrundete er die 2,5km in dem kleinen Park an der angrenzenden A95.

Da Benjamin sein Finisher-Shirt vom letzten Jahr upgedatet hatte, wurden auch die Veranstalter aufmerksam. Nicht nur im

Artikel des Miesbacher Merkur Ende Mai, sondern auch im letzten Newsletter vom Schlierseeelauf Mitte Juli war Benjamin zu sehen und von ihm zu lesen.



Benjamin Weiderer



Mitgliederverwaltung

- Umgezogen?
- Bank gewechselt?

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

Der Vorstand



Sonstiges

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an roadrunner@mrrc.de schicken.

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 Oktober 2020 (als PDF-Datei) 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)



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: Andreas Dvorak
2. Vorstand: nN

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

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner
Sportwart Laufen: Michael Bösl
Sportwart Triathlon: Torsten Görner
Schriftführerin: Claudia Egl

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl