



# DER ROAD RUNNER

JANUAR 2021

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

Liebe Mitglieder,

nach einer kurzen Zeit der Corona-bedingten Erleichterungen für die Sportvereine und das Trainingsangebot, sind wir leider seit Oktober wieder eingeschränkt und mussten unser Trainingsangebot wieder stoppen. Leider können wir nicht vorhersehen, wann es wieder losgehen kann. Sobald es wieder behördlich erlaubt ist, werden wir versuchen das Trainingsangebot schnellstmöglich zu starten.

In der Zwischenzeit suchen Trainer und Vorstand nach virtuellen Alternativen, die über die Website oder soziale Medien bekanntgegeben werden – bitte schaut also regelmäßig nach was es Neues gibt. Für uns alle ist die derzeitige Situation nicht einfach und wir freuen uns deshalb über eure Ideen und Vorschläge, was noch angeboten werden könnte. Nach dem Motto "Mitglieder für Mitglieder". Bitte sendet eure Vorschläge und Ideen an [ideen@mrrc.de](mailto:ideen@mrrc.de)

Wir wollen euch eine erste Auswertung der Mitgliederbefragung vorstellen und uns bei euch allen bedanken: 218 Mitglieder (ca. 33%) haben teilgenommen und uns sehr hilfreiches Feedback gegeben! Ein allgemeines Thema, das sich durch viele Bereiche durchzieht, ist der Wunsch nach mehr gemeinsamen Trainings und sozialen Events – Sport gemeinsam mit und unter Freunden. Diese Thematik wollen wir gerne sobald wie möglich aufnehmen. Nicht nur durch eine Erweiterung unserer Trainings, sondern auch durch die Etablierung eines Stammtisches und sofern möglich anderer Vereinsveranstaltungen. Auch werden wir versuchen, eine Mitgliederversammlung im Juli zu organisieren. Hierzu werden wir euch rechtzeitig detailliert informieren.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen des neuen Road Runners.

Sportliche Grüße,

*Der Vorstand*

P.S.: Bitte meldet Euch bei uns, falls Ihr in den nächsten Tagen keinen Brief von uns erhaltet.



## Neue Mitglieder im Vorstand

Im Vorstand des MRRRC haben sich die auf Website veröffentlichten Änderungen ergeben, da einzelne Mitglieder ausgeschieden sind. Die neuen Mitglieder stellen sich im Folgenden vor:

### Schriftführerin seit Dezember 2020

**Name:** Alexandra Semmler

**Alter:** 31

**Mitglied im MRRRC seit:** 2016

**Vereinsmitglied, weil:** Für mich als Neumünchenerin ideal, um Leute kennenzulernen und mit den Lauftreffs die Gegend zu erkunden, ohne mich andauernd zu verirren. Unschlagbares Trainingsangebot!

**Lieblingssportart /-Disziplin:** Laufen (10 km und Halbmarathon)

**Größte sportliche Erfolge:** 41:44' in Dachau über 10 km (2019) und generell alle Läufe für die ich mir eigentlich vornehme mich nicht anzustrengen (Geheimtipp)

**Sportliches Ziel für 2021:** Hoffentlich mal wieder einen Wettkampf bestreiten- ganz egal welche Distanz  
**Anzutreffen im folgenden MRRC-**

**Training:** Dienstags-Lauftreff (5'-Gruppe), Intervalle am Mittwoch (D/E), langer Lauf am Sonntag

**Motivation für Vorstandsamt:** Mir ist das Fortbestehen des MRRRC sehr wichtig, da ich mich zu einem großen Teil über sportliches Miteinander definiere. Nachdem händierend neue AmtsträgerInnen gesucht wurden, war die einzige logische Konsequenz daher, endlich selbst aktiv zu werden. Außerdem sind die VorstandskollegInnen super.

**Vision und Wünsche für die Zukunft des MRRRC:** Ich wünsche mir, dass der MRRRC stärker zusammenrückt

und sich mehr als Freundeskreis denn als Zweckgemeinschaft versteht.

### Sportliche Leiterin Triathlon seit November 2020

**Name:** Laura Zinnel

**Alter:** 25

**Mitglied im MRRC seit:** Anfang 2017

**Vereinsmitglied, weil:** ich 2016 nach München gezogen bin und soziale Kontakte im sportlichen Umfeld knüpfen wollte

**Lieblingssportart /-Disziplin:** Triathlon -

Lieblingsdisziplin: Radfahren

**Größte sportliche Erfolge:** München Marathon 2018 - mir war nicht bewusst, dass ich tatsächlich so lange laufen kann :)

**Sportliches Ziel für 2021:** IRONMAN Frankfurt - war auch eigentlich schon das Ziel für 2020

**Anzutreffen im folgenden MRRC-**

**Training:** Schwimmtraining (bisher montags), Intervalle am Mittwoch, lockerer Dauerlauf am Donnerstag, allen möglichen Liga-Veranstaltungen

**Motivation für Vorstandsamt:** ich möchte dem Verein etwas zurückgeben, da ich durch den MRRC viele tolle Menschen kennengelernt habe

**Vision und Wünsche für die Zukunft des**

**MRRC:** hoffentlich bald wieder ein geregeltes Training mit vielen Sonderveranstaltungen (100x100 Schwimmen, Silvesterlauf, Vereinsmeisterschaften), die Hauptsache aber ist, dass sowohl Hobbyathleten als auch sehr ambitionierte Sportler Spaß am gemeinsamen Training haben

### 1. Vorsitzender seit November 2020

**Name:** Dr. Christian Mayer

**Alter:** 52

**Mitglied im MRRC seit:** 2012

**Vereinsmitglied, weil:** ich einen Triathlon Startpass benötigte - seit 2014 auch "un-"regelmäßig beim Schwimmen im Riedlerbad

**Lieblingssportart /-Disziplin:** Triathlon -

Lieblingsdisziplin: Radfahren

**Größte sportliche Erfolge:** IRONMAN Frankfurt, München Marathon 2017 (unter 4h), Challenge Davos, Alpenüberquerung

**Sportliches Ziel für 2021:** Challenge Roth, The Championship Samorin, IM70.3 Mallorca - alles unter Vorbehalt

**Anzutreffen im folgenden MRRC-Training:**

Schwimmtraining (Di & Do Riedlerbad-Bahn 2), Intervalle am Mittwoch (vielleicht schaffe ich es mal)

**Motivation für Vorstandsamt:** Anfags weil keiner bereit war, inzwischen weil es ein geiler Verein mit tollen Mitgliedern ist

**Vision und Wünsche für die Zukunft des**

**MRRC:** Den Verein an den Interessen der Mitglieder auszurichten, finanzielle Stabilität und höhere Visibilität versteht.

### 2. Vorsitzender seit November 2020

**Name:** Dominik Lenz

**Alter:** 28

**Mitglied im MRRC seit:** Anfang 2020

**Vereinsmitglied, weil:** Ich beruflich nach München gezogen bin und im Verein die Möglichkeit sehe, schnell soziale Kontakte zu sammeln. Zudem war ich auf der Suche nach regelmäßigen Schwimmtrainings, um die Trainingsmotivation zu steigern

**Lieblingssportart /-Disziplin:** Triathlon - Radfahren

**Größte sportliche Erfolge:** zahlreiche Freundschaften zu schließen

**Sportliches Ziel für 2021:** Challenge Roth

**Anzutreffen in folgenden MRRC-Trainings:**

Schwimmtraining Di&Do Riedlerbad, im Sommer auch bei der einen oder anderen Laufeinheit

**Motivation für Vorstandsamt:** helfen wo ich gebraucht werde - mit einer langjährigen sportlichen Vergangenheit (beruflich wie privat)

**Vision und Wünsche für die Zukunft des MRRC:**

Menschen mit gemeinsamen Interessen zusammenbringen

*Der Vorstand*



### Cecina 2021

Auch wenn es aktuell nicht absehbar und leider wohl eher unwahrscheinlich ist, plane ich die Trainingswoche in Cecina vom 27. März 2021 bis 03.04.2021.

Die Zimmer sind reserviert. Ich stehe in engem Kontakt zur Anlage. Zur weiteren Planung bitte ich um Anmeldung, damit wir abschätzen können, wie viele Teilnehmer mitkommen wollen, wenn es die Lage zulässt.

Im vergangenen Jahr 2020 musste das Trainingslager leider kurz vor Beginn abgesagt werden. Wenn ihr einen Eindruck von der tollen Stimmung vor Ort erhalten möchtet, dann schaut doch in den [Bericht von 2019!](#)

Das Anmeldeformular und alle Infos zum Trainingslager findet ihr im Anhang.

*Rudi Sautter*

TRAININGSLAGERBETREUER CECINA



### Vorstandsmitglied gesucht!

Den Posten als Sportlicher Leiter Laufen habe ich seit nunmehr zwei Jahren inne und habe diesen gerne gemeinsam mit dem Vorstand und allen Helfern und Trainern ausgefüllt. Aufgrund persönlicher Veränderungen möchte ich diesen Posten gerne in verantwortungsvolle Hände abgeben.

Wenn du dir eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen kannst, dann melde dich gerne per E-Mail an [sportlicher.leiter.laufen@mrrc.de](mailto:sportlicher.leiter.laufen@mrrc.de). Ich zeige dir gerne meine Tätigkeiten und stehe natürlich auch in der Übergangszeit weiterhin an deiner Seite. Zudem werde ich

weiterhin die Redaktion für den Roadrunner betreuen.

*Michael Bösl*  
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



### Mithelfer gesucht!

Unser Verein lebt von und mit unseren Mitgliedern. Wenn ihr Lust habt aktiv mitzugestalten, dann werft doch mal einen Blick auf die [Liste unserer Ämter](#). Dort sind auch aktuell freie Posten aufgelistet.

### Aktuell offen ist insbesondere der Posten für vereinsinterne Veranstaltungen.

Als Helfer auf diesem Posten unterstützt du den Vorstand bei der Planung und Durchführung insbesondere der Mitgliederversammlung und der Weihnachtsfeier, aber auch bei kleineren Events über das Jahr hinweg. Deine Mithilfe ist zetilich flexibel und nah an den Mitgliedern.

Meldet euch gerne per E-Mail an [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de) oder [vorstand@mrrc.de](mailto:vorstand@mrrc.de). Wir freuen uns auf eure Mitarbeit!

*Der Vorstand*



### Mittwochstraining „Intervalle“

Leider können wir weiterhin keine Trainings anbieten. Unser Trainer Andreas Dvorak hält jedoch seine wöchentlichen Trainingsinhalte für das Intervalltraining stets auf dem neuesten Stand, so dass ihr Euch Inspiration für Euer privates Lauftraining holen könnt.

Den Wochenplan findet ihr unter <https://mrrc.de/index.php/training/laufftreffs/laufftreff-mittwoch> auf Seite 2

*Michael Bösl*  
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



### Neue Unterstützung im Lauftraining

Zum ausgehenden Jahr 2020 hat sich noch einer unserer Athleten, Gerhard Hauke, offiziell als Trainer zur Verfügung gestellt. Er wird zu Beginn insbesondere das Freitagstraining „Athletik und Spiel“ unterstützen. Er hat sich in den vergangenen

Jahren ein gutes Bild von der Idee von „Athletik & Spiel“ machen können und kann nun in Kombination mit seinen eigenen Vorstellungen jederzeit eine Übungseinheit als Trainer übernehmen.

Alles Gute wünschen wir für den Start als MRRC-Trainer!

*Alexander Schmied / Michael Bösl*  
TRAINER / SPORTLICHER LEITER LAUFEN

Grüß euch liebe MRRC-ler.

Ich will mich in diesem Roadrunner bei Euch als neuer Trainer vorstellen.

Mein Name ist Gerhard Hauke, ich bin seit 2015 im Verein und unterstütze Alex Schmied nun als Trainer beim Athletiktraining am Freitag. Neben dem Freitagstraining bin ich auch regelmäßig bei den Laufftreffs am Dienstag und Mittwoch dabei.

Selbst bin ich sportlich mittlerweile in der AK50 angelangt, wo ich noch ab und an ein Rennen von 10 km bis zum Marathon, oder auch mal einen Berglauf absolviere.

Ich freue mich schon, mit Euch wieder gemeinsam loslegen zu können.

Sportliche Grüße

Gerhard



*Gerhard Hauke*  
TRAINER



### Neue Bekleidungskollektion

Nachdem in 2019 bereits die Triathlon- und Radkleidung auf Bioracer umgestellt wurde, haben wir jetzt auch die Lauf- und Langlauf-Kleidung bei Bioracer neu gestaltet.

Maßgeblich geschah dies unter der Führung unserer freiwilligen Designerinnen Daniela

Kleinschroth – die den MRRC leider wegen Umzugs verlassen musste – und Marlen Wenzel.

Die Firma Bioracer ist bereits von der Triathlonbekleidung bekannt und hat uns durch ihre Qualität und Zusammenarbeit hat überzeugt. Wesentlich beim Neudesign war weiterhin unsere Vereinsfarbe Blau beizubehalten und trotzdem eine Verbindung mit den bestehenden Designs zu erreichen.

In der Mitgliederumfrage haben wir ein paar dieser Designs vorgestellt und positives Feedback erhalten.

Alle Infos und Bilder zur neuen Bekleidungskollektion findet ihr auf der Website unter <https://mrrc.de/index.php/der-verein/kleidung>.

**Der Webshop von Bioracer ist bereits für Eure Bestellungen geöffnet.** Ihr findet ihn unter diesem Link (Registrierung erforderlich):

<https://www.bioracer.be/de/mybioracer/?r=KzANsPXf27>

Außerdem sind auch die Triathlon- und Rennradbekleidung wieder erhältlich.

**Der Webshop ist bis einschließlich 31.01.2021, 23:59 Uhr geöffnet.** Alle Bestellungen werden nach der Schließung des Webshops für Euch gefertigt und direkt zu Euch nach Hause gesendet. Auch die Bezahlung erfolgt direkt im Shop, dadurch sparen wir als Verein uns wertvolle Zeit und Aufwand, die wir lieber den Mitgliedern und unserem Trainingsangebot widmen.

Bitte beachtet,

- ✈ dass jedes Mitglied in seinem Namen bestellt und kein Umtauschrecht hat.
- ✈ die Ware direkt an Euch geliefert wird und nicht in der Geschäftsstelle abgeholt werden muss.
- ✈ wenn mehrere zusammen bestellen, das Porto von 8,-€ pro Bestellung verteilt werden kann.
- ✈ Aufgrund der derzeitigen Einschränkungen wir ein Anprobieren derzeit nicht anbieten können, die Größentabellen aber sehr detailliert sind.

Unser Partner Bioracer und wir würden uns freuen, wenn ihr das Angebot nutzt. Wir hoffen Euch eine ansprechende Kollektion zu

einem attraktiven Preis anbieten zu können und freuen uns, bald in neuem Outfit gemeinsam wieder am Start stehen zu können. Insgesamt würden wir uns freuen in Zukunft nicht nur bei Wettkämpfen oder Vereinstrainings mehr Teilnehmer mit einem Vereinsdress zu sehen, sondern auch bei privaten Trainingsläufen oder Radausfahrten.

Sobald wir die erste Lieferung erhalten haben, wird der Shop für 3-4 Wochen wieder geöffnet. Bioracer produziert aber erst nachdem der Shop geschlossen wurde (ca. Ende April) und Lieferzeit beträgt dann 6-8 Wochen. Dies für eure Planung.

Viel Spaß beim Shoppen!



T-SHIRT UND SINGLET



RAD- UND LAUFSOCKEN



LANGARMOBERTEIL UND WINTERJACKE

*Marlen Wenzel / Christian Mayer*  
BEKLEIDUNG / 1. VORSTZENDER



**Athletik & Spiel**

Lieber Roadrunner!



Im vergangenen Jahr 2020 konnten trotz aller schwierigen Umstände immerhin 27 Trainingseinheiten vom beliebten Zirkeltraining „Athletik & Spiel“ stattfinden. Der Teilnehmer-Schnitt lag bei guten 11,5 Athleten pro Einheit. Nach dem ersten Lock-Down haben wir, statt wie sonst üblich im Dante-Stadion, auf dem Rasen über der Kleinen Olympiahalle trainiert und das Areal des Olympiaparks genutzt. Die Hygienevorschriften bzw. Abstandsregeln wurden kreativ ins Trainingskonzept integriert und umgesetzt. Statt der gewohnten Ballspiele in der Gruppe durften die Athleten ihre eigenen Laufschuhe zu Wurfballen umfunktionieren und damit Solo-Übungen absolvieren. Durch zahlreiche Bodenmarkierungen wurden die Laufwege bestimmt und so konnten die Abstandsregeln gut eingehalten werden. Alle Teilnehmer hatten trotz der erheblichen Einschränkungen definitiv sehr viel Spaß am Zirkeltraining!

Das jährlich stattfindende Abschlusstraining kurz vor Weihnachten mit besonderen Spielen, der Athleten-Ehrung und dem anschließenden Beisammensein im Wirtshaus musste leider entfallen. Wir holen das aber nach und kombinieren es mit dem Saison-Eröffnungstraining im Frühjahr oder Sommer.

Jetzt hoffen wir alle, dass es nun bald wieder weitergeht mit einem geregelten Trainingsbetrieb und wir wieder gemeinsam laufen und spielen können.

Übrigens steht ab sofort einer unserer eifrigsten Athleten, Gerhard Hauke, ganz offiziell als Ersatz-Coach zur Verfügung. Er hat sich in den vergangenen Jahren ein gutes Bild von der Idee von „Athletik & Spiel“ machen können und kann nun in Kombination mit seinen eigenen Vorstellungen jederzeit eine Übungseinheit als Trainer übernehmen.

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

Bleib' gesund!



Bis bald

Alexander Schmied



Alexander Schmied  
TRAINER



## Langlauf

Leider sieht es in diesem Jahr schlecht bestellt aus um unsere beliebten Langlaufkurse. Wir sind im Gespräch mit unserem Trainer, ob sich anstelle dessen Skiroller-Kurse organisieren lassen, sobald es das Frühjahr und die sich bessernde Corona-Lage erlaubt. Wir halten Euch dazu auf dem Laufenden!

Unter normalen Umständen findet Ihr alle Infos zum Langlaufen auf [dieser Seite](#).

*Michael Bösl*  
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



## Virtueller Vereinsmeisterschaft 2020

In diesem Jahr war vieles anders. Als wir dann im November abermals die Tore zu unserem Vereinstraining schließen mussten, haben wir anstelle dessen eine virtuelle Vereinsmeisterschaft ausgerufen. Denn der Karlsfelder Seelauf, bei dem traditionellerweise unsere Vereinsmeisterschaft ausgetragen wurde, ist ebenfalls unter die Räder gekommen.

Den Ablauf und die Strecke könnte ihr noch auf unserer [Wettkampfseite](#) nachvollziehen. Insgesamt haben sich 25 Mitglieder der Herausforderung gestellt, die nicht nur durch sich ständig verändernde Baustellen ein echter Nervenkitzel war!

Am Ende standen auf dem virtuellen Treppchen:

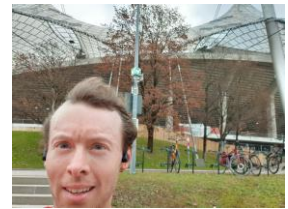
Über 5 km:

- 🐦 Jessica Kuchenbecker (21:10)
- 🐦 Jan Böttcher (16:31)

Über 10 km:

- 🐦 Laura Zinnel (49:26)
- 🐦 Jan Kersting (36:05)

Ausserdem sind viele von Euch der Aufforderung gefolgt, Zielfotos einzusenden:



Kurz vor den Feiertagen durften wir dann noch die Sieger unseres kleinen Novemberwettbewerbs über 5km küren - Jessica S. Kuchenbecker und Jan Böttcher. Herzlichen Glückwunsch. Leider ohne größeres Publikum! Dank auch an Eckart Sußenburger für seine tolle Kreation einer kleinen Trophäe.







*Michael Bösl*  
SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN



### Triathlon Sommerliga

Aufgrund der Vielzahl abgesagter Wettkämpfe in vergangenen Pandemie-Sommer haben die Ligatriathleten kurzerhand ihre eigene Rennserie aus der Taufe gehoben: die MRRC Sommerliga! Um unnötige Begegnungen der Athleten zunächst zu vermeiden begann die Serie mit Strava-Segmenten fürs Radfahren, Laufen und Schwimmen, jeweils mit 2 Wochen um eine persönliche Bestzeit auf die Uhr zu bringen. Hier konnten wir neue Strecken in und um München kennenlernen und haben uns gegenseitig gepushed um uns immer wieder zu überbieten. Der schnellste Teilnehmer erhielt 10 Punkte, der zweitschnellste 9 und weiter herunter bis zu einem Punkt für Platz 10. Hier wurde sehr hart, mit großer Freude und top motiviert um jeden Punkt gekämpft.

Als die Beschränkungen wieder gelockert waren konnten wir zur Abrundung der Serie sogar noch zwei gemeinsame Events auf die Beine stellen - zuerst einen SwimRun am Feldmochinger See. Wir haben morgens sehr früh die Enten aufgeweckt und den ersten Spaziergängern auf dem Uferrundweg eine gute Show geboten, direkt einige Fans am Streckenrand gefunden und nach dem Rennen noch auf der Wiese zusammen gesessen bei Bier und Kuchen. Den Abschluß der Rennserie bildete ein Duathlon draußen in Eglharting, wo wir mit dem

Rennrad die normalen Ausflügler erschreckt haben, mit abschließendem Barbecue und kleiner Siegerehrung im Garten. An dieser Stelle danke im Namen des Ligateams bei unseren Helfern für die 'Rennleitung' und besonders bei Katja im Begleitkanu zur Absicherung auf dem Wasser!

Es hat super viel Spaß gemacht, zusammen den neuen Einteiler auszuführen, gemeinsam harte Trainingsreize zu setzen und echtes Wettkampffeeling wieder in sich zu spüren. Gratulation an Alexandre und Daniela zum Gesamtsieg der Liga, an Arne und Markus sowie Lara und Lisa für die Plätze auf dem Podium und vor allem ein dankeschön an jeden der dabei war und mitgeholfen hat ein großartiges Event aus der Taufe zu heben. Nächstes Jahr wird es auf jeden Fall zurück kommen - in welcher Form werden wir sehen, aber falls die Pandemie es erlaubt gerne offen für alle Triathleten im Verein.



READY, SET, ...



... GO!



Eckart Sußenberger



### Triathleten gesucht!

Wer zur kommenden Saison gerne für die Ligamannschaft antreten möchte kann sich gerne bei Eckart ([landesliga\\_herren@mrrc.de](mailto:landesliga_herren@mrrc.de)), Timo ([bayernliga\\_herren@mrrc.de](mailto:bayernliga_herren@mrrc.de)) oder Lisa ([bayernliga\\_damen@mrrc.de](mailto:bayernliga_damen@mrrc.de)) melden - oder einfach einen von uns am Training ansprechen. Wir sind ne sehr coole bunt gemischte Truppe zwischen 17 und 40 Jahren, die in den verschiedenen Rennen quer durch Bayern die Farben des Vereins hochhält. Um mitzumachen musst du lediglich Vereinsmitglied sein und Startpaß sowie Einteiler besitzen - und natürlich gute Laune und Lust auf ein Finisherbier! Wir freuen uns auf dich!



UNSER MRRC LIGATEAM

Eckart Sußenberger



### Silvesterlauf 2020

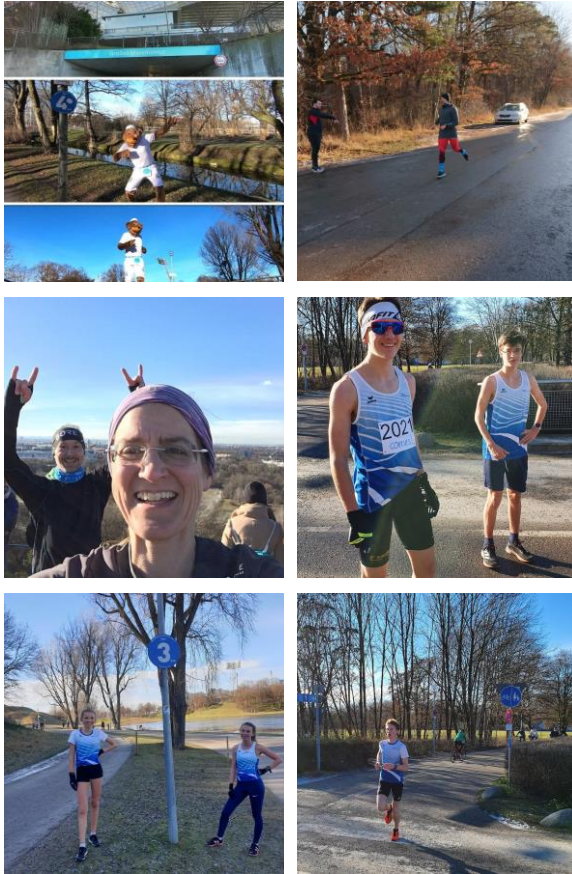
Um trotz unseres zwangsweise ausgefallenen Silvesterlaufs das Jahr 2021

gebührend einzuläuten, haben wir Euch zum individuellen Silvesterlauf eingeladen und um Eure besten Bilder – mit Kostüm oder ohne gebeten. Und wir wurden nicht enttäuscht!

Beim Silvesterlauf habt ihr nochmal alles gegeben - vielen Dank für die ganzen schönen Fotos! Klare Sieger der ausgerufenen Kostüm-Challenge sind Lorenz und Katharina, die tatsächlich in festlichem Dirndl, feinstem Cocktailkleid mit Federboa und Glitzerhandschuhen durch den Olympiapark gerannt sind. Stark! Ebenfalls im Olympiapark unterwegs war Benjamin, der, nicht minder mutig, seine Runde im Bärenkostüm durchgezogen hat. Hierbei ist er unter anderem Jessica auf ihrer 19 km-Tour begegnet, die zwar unverkleidet, aber mit strahlendem Lachen auf dem dritten Foto zu sehen ist. An der frischen Luft waren außerdem Michael und Marlen, die stilsicher MRRC-Badekeppe und –Maske ausgeführt hat, sowie Alex, die mit Weihnachtsdeko auf dem Kopf durch den Nymphenburger Schlosspark gejoggt ist. Um schnelle 5 km-Zeiten gekämpft haben Markus (26:00'), sowie die LeistungsgruppenathletInnen, bei denen es mal wieder Traumzeiten hagelte: 15:56' (Finn), 16:38' (Alex), 16:51' (Moritz), 18:10' (Rosalie) und 19:40' (Célestine). Ein großes Lob an euch alle und natürlich auch an alle anderen, die einen ganz privaten Sylvesterlauf absolviert haben! Wir wünschen euch einen gesunden Start ins Jahr!







*Alexandra Semmler*  
PRESSE / SCHRIFTFÜHRERIN



### 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 E-Mail an [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de) genügt. DANKE!

*Der Vorstand*



## 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.

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 April 2021 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](mailto:info@mrrc.de)

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

1. Vorstand: Dr. Christian Mayer
2. Vorstand: Dominik Lenz

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB)

1. Vorstand allein
2. Vorstand zusammen mit einem weiteren Vorstandmitglied

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner  
Sportwart Laufen: Michael Bösl  
Sportwart Triathlon: Laura Zinnel  
Schriftführerin: Alexandra Semmler

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

Die auf den dargestellten Fotos zu sehenden Szenen entsprachen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils gültigen Infektionsschutzbestimmungen.



# Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf



<b>Ort</b>	<b>CECINA Mare</b> (Italien, Provinz Livorno)
<b>Zeitpunkt</b>	<b>27.03.2021 bis 03.04.2021</b>
<b>Veranstalter</b>	MRRC München e.V.; TSV Forstenried e.V.
<b>Sportliches Angebot</b>	Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken; Bahntraining; Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland der Maremma Toskana, 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 pro Person</b>	<b>Unterkunft / Halbpension</b> Erwachsene 385,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 333,00 Euro
<b>pro Familie</b>	<b>Nur Unterkunft</b> Erwachsene 225,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 190,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 2 Jugendlichen 599,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 3 Jugendlichen 720,00 Euro
	(Alle Preise eventuell zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe; der Stadtrat von Cecina hat dazu noch nicht abschließend entschieden)
<b>Anzahlung/Anmeldung</b>	<b>100,00 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 01. März 2021</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: <a href="mailto:rsa@1muc.de">rsa@1muc.de</a>
<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</b>	Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht.
<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!

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

---

**ANMELDUNG ZUR TRAININGSWOCHE**  
**vom 27.03.2021 bis 03.04.2021**

.....  
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 27.03.2021 bis 03.04.2022 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