



DER ROAD RUNNER

JANUAR 2022

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

Der Schatzmeister informiert

Aufgrund einer Systemumstellung wurden die Beiträge im vergangenen Jahr nicht zu den gewohnten Zeitpunkten abgerechnet. In diesem Jahr kehren wir wieder zu einem regelmäßigen Rhythmus zurück:

- Januar und Februar: Abrechnung der Beiträge für Bestandsmitglieder
- *Juli und August: Abrechnung der Beiträge für Neumitglieder aus dem ersten Halbjahr*
- *Dezember: Abrechnung der Beiträge für Neumitglieder aus dem zweiten Halbjahr*

Welche Beiträge gibt es?

- *jährlicher Mitgliedsbeitrag (+Aufnahmegebühr für Neumitglieder)*
- jährliche BLSV-Startpassgebühr (optional)
- jährliche DTU-Startpassgebühr (optional)

Solltet Ihr Fragen rund um die Beitragsabrechnung oder Eure Mitgliedschaft haben, bin ich gerne unter Schatzmeister@mrrc.de zu erreichen.

Euer

Manuel Hohenleitner
SCHATZMEISTER



Cecina 2022

Gute Nachrichten: Die Planungen für Cecina 2022 laufen auf Hochtouren und die Ausschreibung für Cecina 2022 ist im Anhang zu finden.

Rudi Sautter



Skilanglauf-Kurse 2022

Es finden folgende Kurse statt:

- Skating-Anfänger am Sonntag 23.1.
- Anfängerkurs Klassisch am Sonntag 30.1.
- Skating-Grundlagen am Sonntag 6.2.

Bitte meldet Euch per Mail bei Arno.Schott@mrrc.de an.

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

Arno Schott



MRRC-Shop wieder geöffnet

Zu den bisherigen Kleidungsstücken gesellt sich nun auch ein weitere Triathlon Einteiler und eine warme Laufjacke. Der Einteiler lässt sich vorne durchgängig öffnen, sodass er auch problemlos während des Wettkampfes offen getragen werden kann. Zudem könnt ihr Euren Einteiler nun auch mit Eurem Namen personalisieren. Der Shop hat noch bis Ende Januar geöffnet.

Link zu Bioracer:

<https://www.bioracer.be/de/mybioracer/?r=SRf14RfyA7>



Viel Spaß beim Shoppen!

Laura Zinnel
SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



München Marathon 2021 / European Championships 2022

Nach einem Jahr Pause wegen Corona konnte im Oktober 2021 endlich wieder der München Marathon stattfinden. Aber auch dieser Marathon war durch die Corona-Pandemie beeinflusst. Die Strecke wurde auf 21,1 km (2 Runden für den Marathon) verkürzt. Aus diesem Grund fiel unser Wasserstand weg. Stattdessen unterstützte der MRRC mit insgesamt 29 Helfern drei Tage lang tatkräftig die Startunterlagenausgabe. Vielen Dank an alle Helfer!

Dieses Jahr stehen als großes Sportereignis die European Championships 2022 in München an. Auch dort werden wir wieder als der Verein MRRC mit zahlreichen Helfern vertreten sein. Vielen Dank für die zahlreichen Helferanzeigen! Im Dezember haben wir bereits alle die „Zusagen“ für unsere Rollen durch den Veranstalter erhalten. Bitte vergesst nicht diese bis zum 15. Januar 2022 zu bestätigen, falls Ihr das nicht schon gemacht habt.



Falls Ihr noch Lust habt bei den European Championships als Volunteers dabei zu sein, habt Ihr noch die Möglichkeit Euch für den Wasserstand des „Run of 22“ am 15.8.2022 als Helfer (kurze E-Mail an claudia.egl@mrrc.de) zu melden.

Claudia Egl
HELFERKOORDINATION



Rettungsschwimmabzeichen

Die Wasserwacht Fürstfeldbruck bietet einen Kurs zum Rettungsschwimmer an. Interessierte können sich hier anmelden:

<https://www.brk-ffb.de/kursanmeldung/kurs/12128867>

Für Triathleten sind die dort vermittelten Kenntnisse in Fremd- und Selbstrettung sehr sinnvoll, insbesondere mit Blick aufs Training im Freiwasser. Mit dem Schein kann auch die Aufsicht am Schwimmtraining übernommen werden. Wir freuen uns wenn wir auf diese Weise einige Unterstützer für unsere Schwimmtrainer gewinnen können.

Der Kurs ist nicht auf Vereinsmitglieder beschränkt.

Laura Zinnel / Eckart Sußenburger



Triathlon Team mischt Zwift-Liga auf

In der laktatmaximierten ZTS-Rennserie auf der computergestützten Rolle führt die Triathlonmannschaft des MRRC nach 3 Rennen die Punktwertung der Landes- und Verbandsligen an. Zuletzt konnten wir uns auf dem Kurs durchs virtuelle Innsbruck einen starken zweiten Platz erzielen. Wir hoffen dass wir mit weiteren guten Resultaten in den ausstehenden Rennen unseren Podiumsplatz behalten können, natürlich am liebsten ganz oben!

Einen Livestream der Events gibts auf youtube und auf twitch, jeweils im channel von ZTS - mehr Details unter <https://ztsracing.de/>

Eckart Sußenburger



Wiener Halloween Ghostrun 2021

Familienurlaub mit pubertären Kindern kann tatsächlich funktionieren-es muss nur jeder seine Macken ausleben können. Und so findet sich der Rest der Familie (Pommes essend) beim Anfeuern des, von zwei Messern perforierten, übrigen Familienmitgliedes wieder.



Der Wiener Ghost Run findet mittlerweile das siebte Mal im Wiener Prater statt und fordert alle Teilnehmer*innen dazu auf sich „schaurig“ zu verkleiden. Dieser Aufruf zog dann ein Kostüm nach sich das durch Mark und Bein ging. Nach dem Startschuss ging es 5,8km durch den Wurstlprater und die Praterhauptallee runter und wieder rauf. Zombies, Nonnen, Teufel, Skelette und natürlich auch Sumo-Ringer liefen die Strecke für einen guten Zweck. Organisiert vom Verein PH Austria (<https://lungenhochdruck.at/uber-uns/>) geht alles Startgeld in die Forschung von Lungenhochdruck (Pulmonary Hypertension). Getragen von jubelndem Publikum und einer tosenden Stimmung absolvierten über 300 Läufer*innen die Strecke. Für die Besucher*innen des Praters muss es ein merkwürdiger Anblick gewesen sein Skelette vor Vampiren und Hexen weglauen zu sehen. Trotz teils aufwendiger Kostüme kamen ansehnliche Zeiten zusammen

(<https://www.lckapelln.at/content/2-ergebnisse1/ergebnis-wien-ghostrun-2021.pdf>)

Alles in allem war der Ghost Run ein schöner, kleiner Lauf, bei dem ich auch noch weitere Male teilnehmen würde.



Von Lorenz Hebertinger



Neujahrwünsche

Nach wie vor ist unser inoffizieller sonntäglicher Treff, ca. alle 3 Wochen, im Nymphenburger Park, zum festen Bestand geworden. Alle untereinander freuen sich auf diesen Treff, denn nicht nur die Beine, sondern vorallem die Kommunikation ist allen wichtig, und ich liebe diesen Park.

Am 19. Dez. fand es zum 21.Mal statt

Alle Wiedereinsteiger, kinderreiche Eltern, lustige wie auch ernste Ältere, alle sind nach wie vor willkommen.

Ich wünsche Dir und dem Verein im neuen Jahr weiterhin sportlichen Erfolg, vor allem Gesundheit u. ein frohes mitmenschliches Miteinander.

Herzlichst, Eure

Barbara Erhard

Interessenten wenden sich bitte an roadrunner@mrrc.de für den Kontakt zu Barbara



3-Länder-Marathon

Am Sonntag, den 10.10.21 fand nicht nur der München Marathon statt, bei dem einige MRRClerInnen erfolgreich mitgelaufen sind sondern auch der 3-Länder-Marathon am Bodensee, bei dem Eckart und ich aktiv waren.

Start war auf der Insel in Lindau, dann ging es am Seeufer entlang nach Bregenz und dann in die schöne Schweiz nach St. Margrethen.

Dort war Wendepunkt und zurück ging es am Rheindamm entlang.

Überall waren "covid-konform" motivierende Stimmungsnester und der Zieleinlauf war ähnlich wie im Olympiastadion in München, im Sportstadion von Bregenz.

Das Wetter war zwar nicht so sonnig wie in der bayerischen Landeshauptstadt aber zum Laufen war es super.

Ohne Covid-bzw. Passkontrolle durfte man über zwei Ländergrenzen laufen und es war einfach toll so ein Sportevent und die dazugehörige Stimmung wieder live miterleben zu können.



MARLEN UND ECKART AM BODENSEE

Den 3-Länder-Marathon kann ich als Alternative zum München Marathon sehr empfehlen!

Marlen Wenzel



Marathon-Challenge 2021

Leider etwas unter dem Radar geblieben ist im vergangenen Jahr leider unsere Marathon-Challenge. Das schmälert aber natürlich in keinster Weise die Leistung unserer Läuferinnen und Läufer:

#	Teilnehmer/in	Anzahl Marathons	schnellste Zeit
1	Matthias Hamm	12	03:26 h
2	Vlad Sandulache	10	03:26 h
3	Paul Huf	6	03:42 h
4	Helen Graf	1	03:20:46
5	Marlen Wenzel	1	04:17:53



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.

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 2022** 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)



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 Bank-Verbindung

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 Vorstandmitglied

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner
Sportliche Leitung Laufen: Dominik Lenz
Sportliche Leitung Triathlon: Laura Zinnel
Schriftführerin: Alexandra Semmler

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf



Ort	CECINA Mare (Italien, Provinz Livorno)
Zeitpunkt	09.04.2022 bis 16.04.2022
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 390,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 340,00 Euro
pro Familie	Nur Unterkunft Erwachsene 230,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 195,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 2 Jugendlichen 600,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 3 Jugendlichen 725,00 Euro
	(Alle Preise eventuell zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe; der Stadtrat von Cecina hat dazu noch nicht abschließend entschieden)
Anzahlung/Anmeldung	100,00 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 2022
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	Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht.
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 09.04.2022 bis 16.04.2022

.....
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 09.04.2022 bis 16.04.2022 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