



# DER ROAD RUNNER

JULI 2022

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)

## Rückschau: Mitgliederversammlung 2022

### oder: Quo Vadis, MRRC?

Am 20. Juni 2022 fand die diesjährige Mitgliederversammlung des MRRC im Bürgersaal Fürstenried-Ost statt. Es wurde gemeinsam gegessen und getrunken, den Berichten unseres Vorstands gelauscht, sportliche Erfolge gefeiert, sowie eine Vorstandswahl über die frei gewordenen Posten des 2. Vorsitzes sowie der sportlichen Leitung Laufen abgehalten.

Die folgenden Punkte gilt es im Besonderen hervorzuheben:

#### Mitgliederengagement

Zur Mitgliederversammlung kamen leider weniger als 30 Personen. Über diese Tatsache wurde sich angesichts unserer Vereinsgröße und auch der regen Teilnahme an Trainings sehr enttäuscht geäußert. Der Rückgang an engagierten Mitgliedern ist kein Phänomen, dem sich nur der MRRC ausgesetzt sieht (siehe [SZ Artikel: Den Vereinen gehen die Ehrenamtlichen aus, 15.02.2019](#) sowie [SZ Artikel: Ein Verlust für die gespaltene Gesellschaft, 21.10.2021](#)), aber langfristig kann jeder Verein nur von und mit seinen Mitgliedern leben, nicht für seine Mitglieder.




#### Selbstverständnis im Verein

Ein vielfach beobachteter Aspekt ist der Wandel des Verständnisses dem gegenüber, was ein Verein ist. Ist ein Verein vergleichbar mit der Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, in dem ich gegen Betrag X meinen Sport serviert bekomme? Wir denken nicht! In der Wahrheit stellt ein Verein ein lebendiges Konstrukt dar. Unser Mitgliedsbeitrag – der nebenbei bemerkt weder erhöht wird, noch ausnehmend hoch ist – bietet uns mehr Trainingsangebote, als die Tage Woche hat, aber zusätzlich fördert er den Jugend- sowie den Breitensport in unserer

Stadt. Nicht zuletzt der soziale Aspekt: Vereine bringen Menschen zusammen.

#### Vorstandsarbeit

Wie erwähnt, wurde eine Vorstandswahl anberaumt, da die zwei Posten des 2. Vorsitzes sowie der sportlichen Leitung Laufen in der laufenden Periode vakant wurden. Leider fand sich unter den Anwesenden keine interessierte Person, sodass wir weiterhin mit nur vier Vorstandsmitgliedern auskommen müssen. Dies bedeutet:

-  Mehrbelastung der verbleibenden Vorstandsmitglieder
-  Juristische Nicht-Handlungsfähigkeit des Vereins bei potentiell Ausfall unseres 1. Vorsitzes
-  Mangelnde Betreuung des sportlichen Programms des MRRC und damit einhergehend eine potentiell sinkende Attraktivität für bestehende und Neumitglieder

*Michael Bösl*  
REDAKTION ROADRUNNER



#### MRRC-Sommerfest

Am Sonntag, den 24.07.2022 findet das **MRRC-Sommerfest** statt! Nach zwei Jahren ohne größere Feste, für die der MRRC stets wohl bekannt war, haben wir uns für Euch ins Zeug gelegt und ein buntes Sportprogramm sowie geselliges Miteinander geplant:

So könnt ihr euch zwischen 14:00-16:00 Uhr z.B. beim Hindernis-Schnuppertraining sportlich ausprobieren, bei spaßigen Aktionen wie einem Reifenwechselcontest mitmachen, oder Athletik und Laufstil optimieren. Die Kids können sich beim Mini-Duathlon und beim Sackhüpfen austoben. Wir freuen uns außerdem, dass wir

euch die Gelegenheit zum Anprobieren der Vereinskleidung anbieten können. (Der Shop von Bioracer ist inzwischen geöffnet – bis einschließlich 31.07.22. Ihr könnt also beim Sommerfest anprobieren und anschließend direkt bestellen.)

Von 16:00-19:00 Uhr kann dann herzlich geschlemmt werden. Für Speis' und Trank ist gesorgt. Wir freuen uns auf Euch und hoffen auf zahlreiches Erscheinen! Lauf- und Triathlon-Interessierte aller Altersklassen, auch Nicht-Mitglieder, Freunde, Familie und Gäste sind herzlich eingeladen. Den genauen Zeit- und Rahmenplan erhaltet ihr nächste Woche.

**Das Fest findet am 24.07.2022 im Dantestadion zwischen 14:00 und 19:00 statt. Wir haben das gesamte Stadion für uns.**

Bitte meldet euch bei Interesse (nicht verpflichtend) in der Vereinsapp ([Apple iOS](#) oder [Android](#)) unter "Termine" für die Teilnahme am Sommerfest an, sodass wir entsprechend der Teilnehmerzahl planen können.

### Helferaufruf

Wir suchen für unser Sommerfest am Sonntag, den 24.7.22 noch Unterstützung bei Auf- und Abbau, verschiedenen, sportlichen Aktivitäten, Bier und Essenausgabe.

Eckart Sußenburger hat sich bereit erklärt, die Koordination der Helfer zu verschiedenen Themen zu übernehmen und bitte meldet Euch direkt über die App (Anmeldung über Helfertermin) oder über email: [eckart.sussenburger@mrrc.de](mailto:eckart.sussenburger@mrrc.de).

Es wäre super, wenn wir möglichst viele Helfer finden, damit jeder nicht länger als 45 min eingespannt ist und somit selbst das Sommerfest genießen kann.

Bitte unterstützt unser Sommerfest möglichst zahlreich.

*Der Vorstand*



### Vakant! 2. Vorsitz und Sportliche Leitung Laufen

Aktuell fehlen unserem Verein zwei Vorstandsmitglieder, namentlich der 2. Vorsitz sowie die sportliche Leitung Laufen.

Über Ursachen und Auswirkungen haben wir oben bereits berichtet. Wir bitten Euch: Wenn Ihr Interesse habt, oder jemanden kennt, die/der

gut geeignet für einen der Posten ist, so sprecht uns bitte an!

Die Aufgaben in einem Sportverein sind so interessant wie vielfältig, und Ihr habt durch Euer Engagement einen direkten Einfluss auf das soziale und sportliche Leben in München.

Falls Ihr nicht wisst, was Euch erwartet: Meldet Euch! Wir haben Tätigkeitsbeschreibungen vorliegen, außerdem steht Euch der gesamte erweiterte Vorstand mit Rat und Tat zur Seite.

*Der Vorstand*



### Vereinskleidung kann bestellt werden

Unsere BioRacer Vereinskleidung kann wieder bestellt werden. Bis zum 31.7. ist der Store mit unserer Vereinskleidung wieder geöffnet und Ihr könnt speziell noch für den Winter bestellen.

Auf dem Sommerfest wird es auch eine Möglichkeit zur Anprobe von vielen Artikeln geben.

Den Shop findet Ihr unter:



<https://www.bioracer.be//de/mybioracer/?r=RGIE2Srk8t>

*Der Vorstand*



### MRRC-Hauptläufe 2022

Im Jahr 2022 stehen uns noch zwei MRRC-Hauptläufe vor der Tür:

-  Der [Blomberglauf](#) am 17.07.2022, bei dem der MRRC-Berglaufmeister gekürt wird, sowie der
-  [Karlsfelder Seelauf](#) am 18.09.2022, bei dem die Vereinsmeisterschaften über 5km und 10km ausgetragen werden.

Für beide Läufe könnt ihr Euch über die "Termine" Sektion der MRRC-App einchecken. Die Anmeldung beim Veranstalter erfolgt individuell.

Obendrein haben wir seitens der LG SWM die Genehmigung, dass **alle Starter des MRRC – inkl. Startpassinhaber – bei diesen Läufen unter dem Namen und mit dem Trikot des**

**MRRC starten dürfen!** Das gleiche gilt für den frühjährlichen Westparklauf.

Wir freuen uns wieder auf eine große MRRC-Athletenrunde vor, während und nach dem Rennen!



MRRC-GEPRÄGTES STARTFELD BEI DER AUSTRAGUNG 2019

*Michael Bösl*  
REDAKTION ROADRUNNER



## Helferausschreibung München Marathon

Liebe Roadrunner,

Nach zwei Jahren findet dieses Jahr der München Marathon endlich wieder auf der alten Strecke von 2019 statt. Das heißt für uns, dass wir wieder unseren Wasserstand bei km 27,5 haben.



BLICK AUF DEN MRRC-WASSERSTAND

Falls Ihr Lust habt bei einer der größten deutschen Laufveranstaltungen am 9.10.2022 als Helfer dabei zu sein, meldet Euch bitte unter

[claudia.egl@mrrc.de](mailto:claudia.egl@mrrc.de) mit Angabe der Größe und Wunschposition an. Mögliche Positionen sind

- am Wasserstand (Mindestalter 14 Jahre)
- Streckenposten (Mindestalter 18 Jahre)

Als Helfer beim Münchenmarathon erhaltet Ihr eine Helferpauschale und einen Essenszuschuss, ein offizielles Teamoutfit bestehend aus einem Hoodie oder einer Jacke und kostenfreie Fahrt mit dem MVV am Veranstaltungstag.

*Claudia Egl*  
HELPERKOORDINATION



## Intervalltraining

Im Rahmen des Intervalltrainings am Mittwoch, wird ab 13.7. wieder eine Marathonvorbereitung für den Herbst angeboten. D.h. es gibt ein Programm für Marathon und eines für die restlichen Langstreckenläufer.

*Andreas Dvorak*  
TRAINER



## Athletik & Spiel

Passend zum 50-jährigen Jubiläum der Olympischen Sommerspiele in München steht das Programm von Athletik & Spiel in den nächsten Wochen ganz im Zeichen des Spiels. Verschiedene Ball-, Fang- und Laufspiele gehören zum Programm. Sehr beliebt sind Sommerbiathlon, 10er-Ball und die Eigenkreation Schleich-Di.

Gespielt und trainiert wird auf dem Rasen oder der Bahn im Dantestadion. Treffpunkt ist immer freitags um 19 Uhr. Neben den spielerischen Momenten gibt es ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit klassischen Zirkelübungen, gepaart mit kreativen Überraschungselementen – und das alles ohne Leistungsdruck. Der Spaß an der Bewegung steht dabei an erster Stelle.

Das gesellige Beisammensein in einem offenen Team und die vielen Gespräche abseits sportlicher Belange ist für die Teilnehmer\*innen ein wichtiger Grund für das Mitmachen bei Athletik & Spiel. In der Regel besuchen zirka 12 Athlet\*innen den Kurs. Die Gruppe soll weiter wachsen – die zwei höchstmotivierten und erfahrenen Trainer Alexander und Gerhard

freuen sich deshalb über interessierte Athlet\*innen aller Altersklassen und mit verschiedensten Ambitionen. Der Einstieg in das Trainingsgeschehen ist jeder Zeit möglich.

Auf geht's! Dabei sein ist alles!

Alexander Schmied & Gerhard Hauke  
TRAINER



## Swim-and-Run Training beim TVEK

Alle MRRC-Mitglieder sind zum SwimRun-Training des TVEK dienstags um 19:00 @ Karlsfelder See sehr herzlich willkommen...

Treffpunkt: am südwestliche Ecke des Seeufers, beim üblichen Start des Karlsfelder Triathlons.

Üblicher Ablauf:

- Ab ca. 18:45: Vorbereitung Wechselzone am Seeufer und kurzes Briefing: Tagesprogramm wird erklärt und virtuelle Startnummer ermittelt. Ggf. kurz einschwimmen
- 19:00: Schwimmstart (unterschiedliche Distanzen bis 2000m je nach Tagesprogramm, immer hin- und zurück)
- 19:xx: Wechsel (wie im Wettkampf...) und Laufstart: (1 bis 4 Runden á 2.6k pro Runde, je nach Tagesprogramm)
- Manchmal noch eine Runde Schwimmen...
- Duschen im Stadionbereich und grillen (Getränke sind vorhanden und kosten 1€ pro Flasche, Lebensmittel muss jeder für sich besorgen)

Für weitere Fragen: [sandro.scalise@mrrc.de](mailto:sandro.scalise@mrrc.de)

Sandro Scalise  
TRAINER



## IronTour auf der Insel Elba

21. – 25.05.2022

5 Wettkämpfe in 5 Tagen an unterschiedlichen Orten der Insel: 4 x Sprint- und einmal Olympische Distanz am 22.05, alles mit Windschattenfreigabe. Die Teilnahme an einzelnen Wettkämpfen ist auch möglich, wobei

die ganze Serie zu absolvieren eine ganz andere Geschichte ist 😊

Bei gutem Wetter, kann man am Nachmittag die Strände (noch ohne viele Touristen) genießen, ggf. mit Familie und Kindern.

Am Start für MRRC:

Sandro Scalise (Gesamtzeit 8h30'51", 27. Platz, , 7. Platz AK) und ehemaliges Mitglied

Lorenzo Paolo Rossi (Gesamtzeit 7h02'33", 9. Platz, 3. Platz AK), der seit einigen Jahren nicht mehr in München wohnt

FAZIT: Eine wirklich tolle Veranstaltung, ideal als Vorbereitung für spätere längere Wettkämpfe oder als Trainingslager.



Sandro Scalise  
TRAINER



## Westpark-Staffellauf

Westpark-Staffellauf am 02.06: MRRC 4er Team hat Platz 3. Erreicht und damit eine Flasche Wein gewonnen 😊



Teilnehmer: Sandro Scalise, Katharina A. Weimer, Niko Fellner, Agnes C. Ferenczi.

Mit nur eine Sekunde weniger pro km und pro Läufer hätten wir eigentlich Platz 2. noch erreichen können – wir wussten aber nicht dass der Abstand so knapp war ☹️



Sandro Scalise  
TRAINER



## Kennst du schon...

das [MRRC Organigramm](#)?

Unser Verein läuft nur dank unzähliger Helfer bei kleinen und großen Dingen des sportlichen und Vereins-Alltags. Falls du dich einbringen möchtest, wirf doch mal ienen Blick ins Organigramm, vielleicht springt dir etwas ins Auge, das du gut kannst oder immer schon mal machen wolltest.

Das Organigramm findet ihr auch direkt im Anhang an diesen Newsletter.



## Suche & Biete

Aktuell abzugeben sind eine Winter-Trainingshose ([Shoplink](#)) und ein Radtrikot ([Shoplink](#)), jeweils in M, neu und ungetragen. Kontakt über [roadrunner@mrrc.de](mailto:roadrunner@mrrc.de);



## 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 **Oktober 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)



### Social-Media Offensive!

Wir möchten den Instagram-Account des MRRC lebendiger gestalten und freuen uns dazu auf euren Input von all den großartigen Events an denen ihr immer teilnehmt! Schickt uns eure Bilder von den vielen Rennen rund um die Welt direkt per Instagram-Nachricht an [mrrc\\_muenchen](#), teilt gerne den Vereinsaccount in euren Stories und für jeden der es noch nicht tut: folgt uns indem ihr den QR-Code scannt!



Das Social-Media-Team: André, Eckart, Jan, Rosalie

## 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](mailto: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: Dr. Christian Mayer
2. Vorstand: **vakant**

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

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner  
Sportliche Leitung Laufen: **vakant**  
Sportliche Leitung Triathlon: Laura Zinnel  
Schriftführerin: Alexandra Semmler

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

