



# DER ROAD RUNNER

OKTOBER 2022

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)

## Vorstellung unserer neuen sportlichen Leiterin Laufen

Wir haben eine neue Besetzung für die Position der Sportlichen Leitung Laufen gefunden. Nora stellt sich vor:

„Ich bin 29, wohne seit einem Jahr in München und arbeite in der Geothermieforschung an der TUM. Ich habe 2006 in Ungarn mit Gehen und Langstrecke im Verein angefangen und habe bis zum Silber in der U20 im Bahngehen geschafft. Während meines Studiums war ich bei der Aachener TG aktiv. Aktuell arbeite ich an der 20 Min. Schallmauer für die 5000m.“

*Nora Medgyesi*

SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN



## Skilanglaufkurse

Wenn Interesse besteht finden im nächsten Winter wieder Skilanglaufkurse statt. (Anfänger und Fortgeschrittene Skating und Klassisch, Technikkurs Skating). Die Anforderungen hierzu findet ihr [auf der Website](#). Ihr könnt bereits jetzt eure Wünsche äußern ([arnoschott@mrrc.de](mailto:arnoschott@mrrc.de)), dies erleichtert meine Planungen.

Mitte November werde ich dann die Termine mit dem Skilehrer abklären.

*Arno Schott*



## Cecina 2023

Die Planungen für die nächste Saison können aufgenommen werden. Vom 01.04.2023 bis 08.04.2023 geht die Trainingswoche in Cecina Mare in die 23. Auflage.

Die Ausschreibung findet ihr im Anhang an diesen Roadrunner.

*Rudolf Sautter*

## Bericht Jugend

### München-Marathon

Alexander Kaempff stellte mit seinen 16 Jahren einen neuen Bayerischen U18-Rekord im Halbmarathon auf. Der fünftplatzierte der Deutschen Jugendmeisterschaften (3000m 8:49 min) bewältigte im Rahmen des München-Marathon die Distanz am 09.10.2022 in 1:13,26 Stunden. Sein erst 14-jähriger Trainingspartner Tim Alt war über die 10km-Distanz in 34:33 min Sieger in der U16-Wertung. Er führt auch die aktuelle Deutsche Bestenliste über 2000 und 3000m an. Tagesschnellste in der weiblichen U20 wurde Avril André in 1:25,16 Stunden.



VON LINKS: ALEXANDER KAEMPF, TIM ALT

## Neuzugänge

Die MRRRC-Jugend konnte sich in der neuen Saison ab September 2022 mit starken Neuzugängen verstärken.

Liah-Soline Gerich, Jg.2007, wurde dieses Jahr Vierte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 800m.

Mit Severin Bächle, dem aktuellen Bayerischen Meister U20 über 1500m, wechselt ein weiterer starker Mittelstreckler zum MRRC.

Mit dem 13-jährigen Simon Nütz verstärkt sich der MRRC maßgeblich in der U16. Seine 2:13 über 800m bedeutet zugleich die Pole-Position in der Deutschen Bestenliste Jg. 2009.



NEUZUGANG LIAH-SOLINE

*André Naumann*  
JUGENDLEITUNG



## Athletik und Spiel

Athletik & Spiel startet ab November in die Wintersaison. Mit einem vielfältigen Zirkelprogramm machen wir uns fit für das Frühjahr und den Sommer.

Da uns die kleine Halle im Dantestadion aufgrund Renovierungsarbeiten momentan nicht zur Verfügung steht, verlegen wir die Übungseinheit in den Olympiapark. Treffpunkt ist freitags um 19 Uhr vor dem Stadion bzw. um 19.15 Uhr auf dem Hans-Jochen-Vogel-Platz im Park. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind im Dantestadion vorhanden. Taschen und Wertsachen können in der Geschäftsstelle abgelegt werden.

Wenn alles gut läuft und die Bauarbeiten abgeschlossen sind, können wir vielleicht ab Dezember wieder in die Halle umziehen. Das wird dann auf der MRRC-Homepage bekannt gegeben.

Das Trainer-Team freut sich stets über neue Sportler\*innen, die Freude an der Bewegung und am Spielen haben!

*Alexander Schmied*  
*Gerhard Hauke*  
TRAINER

## Rennbericht: Ironman WM Hawaii

08.10.2022

Schon der zweite Tag der diesjährigen IRONMAN Weltmeisterschaft. Nach drei Jahren Pause.

Heute waren die männlichen Profis und die meisten der Agegrouper dran. Darunter drei MRRC'ler: Holger Wiedermann, Florian Boll und ich, Maurice Wagner.

Im Startbereich standen etliche Zuschauer. Die Anspannung war deutlich zu spüren. Die Sonne ging auf. Der erste Startschuss fiel und schon waren die Profis unterwegs. Nach und nach wurden auch wir Altersklassenathleten in ihr persönliches Abenteuer geschickt. Die Strecken können auch schon mental zur Herausforderung werden. In jeder Disziplin heißt es jeweils same-way hin und zurück.

Nach dem Schwimmen hieß es, dass Salzwasser von Zunge und Körper zu spülen und einen guten Auftakt beim Radln zu fokussieren.

Bevor es auf den öden Highway ging, war eine 12km lange und von Zuschauern gesäumte Schleife, zu radln. Dann begann für die verbleibenden 168km der Kampf gegen Hitze, Winde, sich selbst und der laufenden Zeit. Das Kühlen und Verpflegen bekam eine noch höhere Bedeutung, als man es bei anderen Wettkämpfen kennt.

Beim Laufen auf dem Ali'i Drive galt es, trotz super Stimmung, nicht direkt zu überpacen, bevor es nochmals auf den Highway ging. Bei bester Mittagshitze und gnadenloser Sonne hieß es weiter zu kühlen und die Abstände der wegen Helfermangels entzerrten Verpflegungsstationen zu überstehen. Spätestens bei Kilometer 27, dem bekannten Energy Lab, welches bekannt ist, für noch extremere Bedingungen, kämpften auch die letzten Athleten mit den schwindenden Kräften.

Nach 9:30, 9:45 und 10:10 Stunden erreichten alle MRRC'ler das Ziel, welches schon 2km vorher genossen werden durfte. Ab da waren die Zuschauermassen deutlich spür- und hörbar. Sie jubelten, schrien und klatschten ab. Das hörte bis zum Ziel auch nicht mehr auf. Ein einzigartiges Erlebnis, welche mir selbst immer in Erinnerung bleiben wird.

Für mich war es, trotz der hitzigen Diskussionen über IRONMAN wert, daran teilzunehmen. Die Kosten mögen vielleicht höher sein, als die Jahre zuvor, doch verbunden mit einem Urlaub und

vielen Eindrücken von unbekannter, atemberaubender Natur sowie das Miterleben des hawaiianischen Lebensstils, bleibt für mich eine unvergessliche Erfahrung.

*Maurice Wagner*



## Helferbericht European Championships

Vom 11. bis 21. August fanden in München die European Championships statt. Hunderte Volunteers trugen zum erfolgreichen Gelingen des Multisport-Events bei. Darunter auch zahlreiche fleißige Road Runner. Bei den Radrennen waren wir als Streckenposten in der Ludwigstraße hautnah bei den Radrennen der Herren und Damen dabei.



Am Marathon Wasserstand in der Prinzregentenstraße wurden schon früh morgens emsig aufgebaut und wir lernten viel über die Regeln bei den Europameisterschaften. Anfeuern war verboten. Das fiel nicht jedem leicht.



Im Anschluss an den Marathon wurde schnell umgebaut und die nächste Helfer-Schicht des MRRC versorgte mehr als 3000 Läufer des RunOf22 mit Wasser.



Beim Gehen-Wettbewerb trotzten zahlreiche Volunteers des MRRC als Streckenposten dem regnerischen Wetter. Vielen Dank an alle MRRC-Volunteers für das große Engagement!

*Claudia Egl*  
HELPERKOORDINATION



## Helferbericht München Marathon

Nach zwei Jahren Unterbrechung wegen Corona fand der München Marathon am 9.10.2022 endlich wieder auf der 42,2 km - Strecke von 2019 statt. Wir versorgten die Marathon- und Halbmarathon-Läufer bei km 28,5 nahe dem Hochhaus der Süddeutschen Zeitung mit Wasser und sicherten dort die Strecke. Vielen Dank an die 23 Helfer am Wasserstand und 10 Helfer als Streckenposten!



*Claudia Egl*  
HELFERKOORDINATION



## Rennbericht Blütenburglauf

An einem frühen heißen Sonntagmorgen im Juli haben sich 14 Läufer:innen des MRRC aus allen Altersgruppen zum Blütenburglauf getroffen. Dort haben sich alle bis zum Anschlag reingehangen, bis die Köpfe rot waren und der Schweiß in Strömen lief. Jan wurde gesamt Erster, der 5 Kilometer Distanz und die Anderen haben auch tolle Leistungen erlaufen. Ein wunderbarer, schöner Lauf und Spitze organisiert - wir freuen uns auf nächstes Jahr!

Ergebnisse von Marlen:

### 1,2km-Kinderlauf:

Ava Huf

### 5km-Gesamtwertung, Männer:

1. Jan Kersting (1.AK),
11. Luca Sandulache (3.AK),
14. Paul Huf(2.AK)
16. Eberhard Hansis(3.AK)
21. André Twele(1.AK)
30. Frank Hitzelberger(3.AK)

### 5km-Gesamtwertung, Frauen:

6. Sascha Sandulache (1. AK)
23. Lilo Huf (4.AK)

### 10km-Gesamtwertung, Männer:

9. Vlad Sandulache(1.AK)
78. Minkyu Lim(11.AK)
111. Hans Laaser(1.AK)

### 10km-Gesamtwertung, Frauen:

1. Martina Moll(1.AK)
7. Marlen Wenzel(2.AK)
22. Tina Hölscher(6.AK)

*Marlen Wenzel*



## 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 **Januar 2023** 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: Nora Medgyesi  
Sportliche Leitung Triathlon: Laura Zinnel  
Schriftführerin: Alexandra Semmler  
Jugendleitung: André Naumann

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

# Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf



<b>Ort</b>	<b>CECINA Mare</b> (Italien, Provinz Livorno)
<b>Zeitpunkt</b> <b>Veranstalter</b>	<b>01.04.2023 bis 08.04.2023</b> MRRRC 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</b> pro Person	<b>Unterkunft / Halbpension</b> Erwachsene 435,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 390,00 Euro
pro Familie	<b>Nur Unterkunft</b> Erwachsene 275,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 240,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 2 Jugendlichen 650,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 3 Jugendlichen 770,00 Euro (Alle Preise eventuell zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe)
<b>Anzahlung/Anmeldung</b>	<b>200,00 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 2023</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: rsa@1muc.de
<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 und Covid 19</b>	Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht. Die jeweils zum Zeitpunkt der Reise geltenden Coronaregeln sind einzuhalten. Die Rückerstattung geleisteter Zahlungen bei einer etwaig notwendigen Absage der Trainingswoche richtet sich nach italienischem Recht. Aktuell sieht dies keine Rückerstattung, sondern eine Gutschrift für die Reise zu einem späteren Zeitpunkt vor.
<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 01.04.2023 bis 08.04.2023**

.....  
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 01.04.2023 bis 08.04.2023 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