

Der Road-Runner



MRRC München e.V., Hohenlohestraße 67, 80637 München

Klaus Mustermann
Beispielstraße 23

81234 München

Ausgabe 3/2004 November 2004

Herausgeber:
MRRC München e.V.
Hohenlohestraße 67
80637 München
Internet: <http://www.mrrc.de>
ViSdP Willi Brabender

Telefon (089) 15 78 05 64
Telefax (089) 15 88 17 70
E-Mail info@mrrc.de

Einladung zur Jahresschlussfeier '04

Am 26. November 2004 – traditionell am letzten Freitag im November - steht die Jahresschlussfeier des MRRC München an, zu dem alle Mitglieder des MRRC herzlich eingeladen sind. Beginn um 19 Uhr in der Gaststätte Heide Vollm in Planegg-Krailling (direkt an der S6 Haltestelle Planegg). Nach einem Gläschen Sekt folgen Musik, Ehrung langjähriger Mitglieder und natürlich der Top-Läufer und -Triathleten des Clubs – und last not least natürlich Beweglichkeitstests der anderen Art – auch Tanzen genannt. Wie immer gibt es auf der Jahresschlussfeier auch eine Prämierung der Vereinsmeister im Laufen aus einer Bestenliste über 10 km, Halbmarathon und Marathon sowie den Ergebnissen bei Triathlonwettkämpfen. Wessen Bestzeiten noch nicht in den Listen stehen, die im Internet unter www.mrrc.de/aktuell abgerufen werden können, sollte diese möglichst schnell per E-Mail an info@mrrc.de senden.

Trainingslager Toscana März 2005

Feinschliff für den Frühjahrsmarathon oder die Grundlagenausdauer auf dem Rad: vom 19.-26.03.2005 ist wieder eine Trainingswoche in Cecina in der Toscana geplant. Ein herrlicher gelenkschonender Pinienwald direkt vor der Hotelanlage bietet diverse bestens markierte Laufstrecken. Und über die abwechslungsreichen und verkehrsarmen Radstrecken rund um den Heimatort von Rad-Olympia- und Weltcupsieger Paolo Bettini muß man eigentlich keine weiteren Worte verlieren. Renate Duffner führt das Training vor Ort durch, die Sammelanmeldung für die Unterkunft organisieren Rudi und Claudia Sautter (Rudi.Sautter@muc-consulting.de).

21. Silvesterlauf München

Das Gebäck steht schon lange in den Supermärkten, die Weihnachtsmärkte werden aufgebaut – richtig: es geht auf den Jahreswechsel zu. Und damit auf den sportlichen Höhepunkt des Winters in der Region: den Silvesterlauf des MRRC im Olympiapark, mit über 3.000 Teilnehmern größter Volkslauf im winterlichen Bayern. Der MRRC lockt mit dieser Veranstaltung, die natürlich traditionell komplett in Eigenregie organisiert wird, immer wieder zahlreiche neue Mitglieder an – und finanziert mit den Einnahmen einen wesentlichen Teil der laufenden Kosten des Clubs.

Für den einzelnen sind es oft nur ein paar Stunden „mit anfassend“, was im Team mit den anderen auch immer großen Spaß bereitet. Helfer werden vor allem für Aufbau- und Startnummernausgabe am 30.12 nachmittags, natürlich am Silvestertag selber sowie voraussichtlich am 28.12. für das Vorbereiten der Startunterlagen benötigt. Im Internet unter www.mrrc.de/aktuell wird es im Vorfeld viele weitere Informationen für die Helfer geben. Bitte meldet Euch per E-Mail unter helfer@mrrc.de

Termine

Veranstaltungen in der Region – aber natürlich auch exklusiv für Mitglieder des MRRC München

Vereinsleben

- 26.11. Jahresschlussfeier des MRRC bei Heide Vollm, Planegg
- 31.12. 21. Silvesterlauf München
Viele, viele Helfer gesucht!

Volksläufe

- 13.11. Alzauenlauf Trostberg 10 km
- 17.11. ZHS-Cross Olympiapark
- 21.11. Ostparklauf München
- 05.12. Nikolauslauf Pfaffenhofen
- 05.12. Nikolauslauf Landsberg
- 12.12. Ismaninger Winterlaufserie 12,8 km
- 22.12. ZHS-Cross Olympiapark
- 26.12. Feldkirchen 10 km
- 31.12. Silvesterlauf München**
- 02.01. Olchinger Neujahrslauf
- 16.01. Ismaninger Winterlaufserie 16,4 km
- 26.01. ZHS-Cross Olympiapark
- 09.02. ZHS-Cross Olympiapark
- 13.02. Bad Füssing Marathon / HM / 10 km
- 20.02. Ismaninger Winterlaufserie 21,1 km
- 06.03. Westparklauf 10 km
- 13.03. Halbmarathon Gröbenzell

Triathlon / Duathlon

- 06.11. WinTriS-Serie Neubiberg (1)
400 m Swim / 12 km MTB / 3 km Laufen
- 27.11. WinTriS-Serie Neubiberg (2)
- 18.12. WinTriS-Serie Neubiberg (3)
- 08.01. WinTriS-Serie Neubiberg (4)
- 29.01. WinTriS-Serie Neubiberg (5)
- 19.02. WinTriS-Serie Neubiberg (6)

Alle Termine natürlich ohne Gewähr.
Weitere Termine mit Links zu Ausschreibungen – und natürlich viele Berichte und Ergebnisse – gibt es immer aktuell im Internet auf www.MRRC.de

Vereinsfahrt des MRRC zum Marathon in Padua am 25. April 2005

Padua bei Venedig – nicht nur einer der schönsten italienischen Marathonläufe, auch einer der schnellsten. Zu den 3.000 Teilnehmern wird sich heuer auch eine Busladung voller MRRC'ler gesellen. Voranmeldungen im Training oder per Mail an info@mrrc.de, Trainingspläne können individuell mit zusammen mit Klaus Stübinger erstellt werden. Infos unter www.maratonasant-antonio.com und www.mrrc.de/aktuell

Indoor-Training für Outdoorsportler

Für alle, die im Winter nicht einrosten wollen und sich auf die neue Saison mit einem ausgefeilten Kraft-, Gymnastik- und Koordinationstraining vorbereiten wollen, findet Freitags (18:30 – 19:30 Uhr, ab 3. Dezember) das Hallentraining in der Geretsrieder Str. 6 Nähe U3 Haltestelle Obersendling unter Leitung von Dipl.-Sportlehrerin Britta Martin statt.

MRRC bei Triathlon-WM auf Hawaii

Ironman auf Hawaii – der Traum eines jeden Triathleten, heuer der Tag der Deutschen, als Norman Stadler mit Gesamtsieg und Faris al Sultan mit Bayrischer Fahne auf Platz drei ankamen. 25.000 Eisenmänner weltweit kämpfen alljährlich um die Qualifikation – zwei MRRC'ler finishten die 3,8 km im Pazifik, 180 km auf dem Rad und 42 km Laufen mit den besten Platzierungen, die je Road Runner in Hawaii erzielten: Michael Sametinger kam in 10:37 Std. als 289. ins Ziel, Johannes Scheubert schaffte es sogar in 10:09 Std. als 130. den 1.600 besten Triathleten der Welt.

MRRC beim Medienmarathon

Münchens größter Ausdauersport-Event war auch wieder einer der Jahreshöhepunkte im Kalender des MRRC. So stand als Treffpunkt für alle MRRC'ler der neue Infostand des MRRC auf der Marathonmesse und lockte natürlich „en masse“ Interessierte für den Club und den Silvesterlauf an. Traditionell organisiert der MRRC mit rund 30 Helfern die Verpflegungsstelle bei Kilometer 17,5 und stellt zwanzig Streckenposten an den Zufahrtstraßen von Kilometer 16 bis 19. Auch die Organisation der Zug- und Bremsläufer für die Zielzeiten 3:00 h, 3:15 h, 3:30 h, 3:45 h, 4:00 h, 4:15 h und 4:30 h stand auf der Liste des MRRC. Und Last not Least standen 80 Road Runner auf der Meldeliste – von denen auch 72 bis ins Ziel kamen.

Trainingstermine des MRRC

Mo	18:45-21:30	Schwimmtraining Gesamtschule Freudstraße 15
Di	18:45-20:15	Lauftreff Dantestadion Dantestraße / Gern
	20:15-21:45	Schwimmtraining Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
Mi	19:15-20:15	Tempotraining auf der Bahn Werner-von-Linde-Halle, Olympiapark
Do	19:00-20:00	Lauftreff – eine Stunde mit 6 min/km Dantestadion Dantestraße / Gern
	20:15-21:45	Schwimmtraining Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
Fr	18:30-19:30	Indoor-Training (ab 3.12.04!) Geretsrieder Str. / Obersendling
Sa	15:00	Rennradtreff (2,5-3 Std., <i>April bis September</i>) Luise-Kiesselbachplatz / Einhornallee
So	10:00	Lauftreff (2-3 Std.-Läufe) Thomas-Mann-Allee / Tivolibrücke

Marathon Herbst '04

86 MRRC'ler finishten im Herbst 2004 bei einem der großen Herbst-Marathonläufe. Die schnellsten MRRC'ler über die Königsdistanz der Leichtathletik waren diesen Herbst Isabel Kohlbacher vor Alessandra Nery-Veit sowie Christian Rüller vor Michael Heupel. Die Ergebnisse im Detail:

Frankfurt (31.10.): Gerlicher, Rolf (2:50:44), Stübinger, Klaus (2:51:14), Klusmann, Tim (3:17:39), Berkling, Joachim (3:44:56), Stangl, Bernhard (4:26:11),

München (10.10.): Kohlbacher, Isabel 3:28:39; Nery-Veit, Alessandra 3:30:35; Armin, Nicole 3:35:33; Spielbauer, Gerti 3:36:14; Scheunemann, Carol 3:36:54; Bauer, Christel 3:37:35; Neubauer, Andrea 3:40:50; Bernalte, Silvia 3:52:19; Dürr, Gisela 3:58:38; Rabe, Kerstin 4:08:47; Eisner, Alexa 4:12:49; Steiner, Tatjana 4:13:34; Kress, Johanna 4:14:26; Szörényi, Anne 4:19:48; Kohler, Irmgard 4:34:28; Parau, Stephanie 4:40:22; Hurt, Michaela Iris 4:50:32; Dittmann, Michaela 5:08:01; Rüller, Christian 2:44:48; Heupel, Michael 2:46:02; Otto, Joachim 2:46:06; Weisgerber, Dirk 2:46:29; Lendner, Johann 2:56:11; Konz, Reiner 2:57:51; Haindl, Anton 2:58:31; Krug, Florian 2:59:04; Pillkahn, Ulf K. 3:00:03; Mühlauer, Wolfgang 3:12:20; Neumeier, Heinz 3:12:26; Kochanowski, Alfred 3:12:45; Peter, Dirk 3:13:43; Rösner, Thomas 3:16:31; Sperb, Holger 3:19:14; Ackermann, Tom 3:22:09; Klemm, Rüdiger 3:23:46; Pfitzer, Harald 3:24:09; Brunauer, Hubert 3:24:22; Dr. Berkling, Joachim 3:26:07; Weilbach, Hans-Wolfgang 3:26:28; Rack, Joachim 3:27:00; Dr. Kohn, Ralph 3:28:39; Wolfshöfer, Herbert 3:30:17; Able, Alois 3:31:05; Dr. Vounatsos, Tasso 3:33:53; Lucht, Martin 3:34:09; Schütz, Oliver 3:36:48; Kellerer, Stefan 3:38:24; Mohr, Erik 3:39:21; Kasbauer, Rainer 3:43:56; Neumann, Helmut 3:47:25; Grygar, Klaus 3:48:38; Pape, Paul 3:51:08; Rother, Heiko 3:52:38; Sicking, Damian 3:52:45; Uekermann, Frank 3:55:57; Tennstedt, Torsten 3:58:16; Mech, Mario 3:58:28; Hornbrook, Mike 3:59:53; Glückstein, Ernst 4:00:33; Pizzato, Giorgio 4:07:10; Kraus, Stefan 4:07:35; Schöfer, Manfred 4:10:16; Hagner, Winfried 4:12:16; Steiner, Wolfgang 4:13:34; Luigart, Markus 4:19:48; Dörfler, Andreas 4:26:17; Dunskus, Adrian 4:28:53; Rüggenmann, Hubert 4:34:00; Maier, Andreas 4:38:08; Kupiek, Martin 4:38:36; Röber, Markus 4:41:57; **Berlin (26.9.):** Mayer-Gebhart, Franz 2:58:22; Elvers, Achim 3:02:17; Forstpointner, Alfons 3:05:41; Franzen, K. Erik 3:08:38; Luigart, Markus 3:10:23; Brunauer, Hubert 3:20:11; Haas, Wolfgang 3:38:06; Hojnacki, Michael 4:44:05; Kiessling, Achim 5:47:12; **Kempten (19.9.):** Magister, Uta 4:10:30; Seubert, Bianca 4:54:33; Schiffel, Franz 4:54:40; **Brombachsee (18.9.):** Berkling, Joachim 3:41:21; Behnck, Bärbel 4:14:24; **Deggendorf (22.8.):** Dörfler, Andreas 4:02:20;