

Liebe Roadrunner,

da das Jahr 2006 langsam zu Ende geht, will der Vorstand Euch mal wieder über das Vereinsgeschehen schriftlich informieren.

Wo bleibt die Einladung zur Jahresabschlussfeier?

Adventskranz basteln, Wohnung dekorieren, Christkindl-märkte besuchen, Geschenke besorgen, eine Weihnachtsfeier nach der Anderen und Silvesterlauf organisieren und dann gleichzeitig Ruhe und Besinnlichkeit genießen??? Wir sind der Meinung, dass wir alle genug Beschäftigung in den nächsten Wochen haben werden und werden in diesem Jahr die Jahresabschlussfeier in eine Jahresauftaktveranstaltung umwandeln.

Wir laden Euch herzlich ein, mit uns das Jahr 2006 gebührend abzuschließen und mit einem Ausblick gut in das neue Jahr zu starten.

Ort: Gaststätte HECHTSPRUNG im Dantebad
Zeit: 14. Januar 2007 ab 17:00 Uhr

Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt und wir freuen uns auf Euer Kommen.
Anmeldungen sind erbeten unter info@mrrc.de oder alexa-eisner@gmx.de
(Bitte Jahresauftaktfeier im Betreff angeben).

An dieser Stelle wünschen wir Euch eine gute Trainingszeit, schöne Feiertage und einen guten Rutsch.

Silvesterlauf

Natürlich findet in diesem Jahr auch wieder der MRRRC Silvesterlauf statt. Die Ressortleiter sind schon fleißig bei den Vorbereitungen. An den beiden Veranstaltungstagen ist der Verein auf Deine Hilfe angewiesen. Also sei so nett und melde Dich unter der E-Mail-Adresse helfer@mrrc.de, auch wenn es nur für zwei Stunden ist.

Wer etwas tiefer in die Organisation mit einsteigen will, wird gerne vom Vorstand in die Arbeit eingewiesen und kann kleine oder große Aufgaben übernehmen. Es lastet leider immer noch zu viel Arbeit auf dem Vorstand.

Web-Adresse der Veranstaltung: www.silvesterlauf-muenchen.de

MRRRC Webseite

Damit unser sehr wichtiges Werbe- Informationsmedium, die MRRRC Webseite (www.mrrc.de), weiterhin ein so tolles Erscheinungsbild hat bedarf es zusätzlicher Freiwilliger, die die Wartung von Teilen übernehmen. Es können beliebige große Teilbereiche an Interessenten verteilt werden. Das könnte z.B. sein, die Moderation des Forums, d.h. prüfen, dass kein zu großer Schund in Beiträgen steht oder die Administration des Content Management Systems bis zur Überarbeitung der Gestalt der ganzen

Webseite. Für die Arbeit wird es auch eine Aufwandsentschädigung geben. Bitte hierzu die Vertreter des Vorstands ansprechen.

Tempotraining am Samstagstraining

Am 25.11. beginnt wieder das Tempotraining am Samstag. Schwerpunkt ist der Tempodauerlauf. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr auf dem Olympiagelände vor dem großen Marathontor. Bitte vorher einlaufen!

Weitere Informationen unter <http://www.mrrc.de/training/>

Tempotraining am Mittwochstraining

Viele Fragen, wann wir wieder in die Halle können. Die neue Werner-von-Linde Halle mit einer 200 Meter Rundbahn soll Anfang Januar fertig sein. Bis dahin findet das Training auf dem Olympiagelände statt. Momentan liegt der Schwerpunkt bei der Kraftausdauer, mit vielen Bergläufen, sowie Sprungübungen.

Weitere Informationen unter <http://www.mrrc.de/training/>

Ergebniserfassung Laufen

Wie schon die letzten Jahre werden die Laufergebnisse in einer Datenbank erfasst, damit mögliche Altersklassen- Rekorde erkannt und Ranglisten und Statistiken für das Laufjahr erstellt werden können. Dafür bitte die Laufergebnisse bei Andreas Dvorak einreichen. Der hätte übrigens gerne etwas Unterstützung bei der Erfassung. Den aktuelle Stand der Listen findest Du hier:

<http://www.mrrc.de/derclub/bestenl.htm>

Mailing Group Winterlanglauf

Da es im Verein viele Winterlangläufer (Klassisch oder Skating) gibt wurde eine Mailing Group angelegt, um Kursinformationen, gemeinsame Fahrten und z.B. Loipenbedingungen austauschen zu können.

Man schreibt einfach eine E-Mail an eine bestimmte Adresse und die E-Mail wird an alle Teilnehmer der Mailing Group verteilt.

Bei Interesse bitte bei Andreas Dvorak melden

Adresseangaben

Damit Dich der Verein per Post und per E-Mail erreichen kann ist es wichtig, dass wir Deine aktuellen Adressangaben haben. Gerade E-Mail-Adresse ändern sich öfters mal.

E-Mail an info@mrrc.de genügt und Deine Daten werden erfasst.

Laufen und Radeln in der "Toscana"

Zum zehnten Mal (Rudi Sauter sei Dank) findet auch nächstes Jahr wieder das schon legendäre Trainingscamp bei Cecina Mare/Toscana statt. In der Woche vor Ostern also vom 31.März - 7.April.

Während dort schon milde Temperaturen das Radeln im profilierten Hinterland ermöglichen, und die Läufer bestimmt in kurz im schönen Pinienwald laufen können, haben sich gewiss Renate und Rudi wieder abwechslungsreiche Trainingspläne einfallen lassen.

Dank der Unterstützung von Ralf und Claudia kann wirklich jeder seinem Vergnügen nachgehen. Gewohnt wird sehr komfortabel im Apartment mit Balkon, Küche, SAT/TV und das Ganze mit mediterraner Halbpension. Mit 320.- Euro pro Person hat Rudi wieder bestes Verhandlungsgeschick bewiesen.

Bilder unter <http://www.mrrc.de/training/>

Weitere Informationen bald unter <http://www.mrrc.de/aktuell/>

SWISS ALPINE MARATHON in Davos

Schon jetzt plant eine Handvoll Roadrunner die Herausforderung des SWISS ALPINE MARATHON in Davos am 28 Juli 2007. In den Köpfen der "Bergziegen" ist der Winter bereits eine Vorbereitung auf dem Weg zum Pass.

Ob Ultrastrecke mit 78,5 km, oder einer der Marathons, die 30 km, oder den Halbmarathon, es ist für jeden etwas dabei. Dirk Reiner und Heinz werden die Ultrastrecke in Angriff nehmen, Alexa, Sigrun und Andere den Alpinen Marathon über das Hochgebirge.

Ja, es lockt eine außergewöhnlich schöne Gebirgslandschaft mit Piz Kesch, den Scalettpass, der Dürrboden, und Davos. Die Zimmer werden schon reserviert, denn das Abenteuer lockt. Interessierte können sich gerne bei Roland Waldhauer melden.

Vereinsfahrt nach Freiburg

Bestimmt wurde die Vorankündigung in Internet schon zur Kenntnis genommen! Die Vereinsfahrt geht vom Freitag, den 30.03.2007 (Abfahrt 12:00Uhr) bis einschließlich 1.4.2007 zum Freiburg-Marathon.

Damit wird die Marathon-Saison sehr früh gestartet, aber Freiburg ist für die gute Organisation und Stimmung bekannt.

Busfahrt, Hotelübernachtungen und Sammelanmeldung werden von uns organisiert.

Dazu brauchen wir Deine Rückmeldung bis spätestens 19.2.2007 unter info@mrrc.de oder alexaeisner@gmx.de, wie viele Plätze im Bus benötigt werden, Einzel- oder Doppelzimmer, und welche Strecke Du läufst.

Wir freuen uns auf Deine Anmeldungen.

Mit sportlichen Grüßen
der Vorstand des MRRRC