

Liebe Road Runner,

der Sommer ist endlich da! Die Triathlon-Wettkampfsaison ist in vollem Gange und auch die Läufer haben, trotz „Sommerpause“ eine große Auswahl von attraktiven Wettkämpfen. Wir wünschen Euch eine erfolgreiche Sommersaison, verletzungsfreie Wettkämpfe und auch schöne Erholungspausen an einem See oder im Biergarten. Es grüßt Euch im Namen des gesamten Vorstandes Euere,

Alexa Eisner.
I. Vorstand des MRRRC

Berglaufmeisterschaften und mehr

Am 30. August findet in Finkenberg im Zillertal die mittlerweile 3. Berglaufpur-Europameisterschaft statt. Die Strecke ist 5.3 km lang und weist 875 Höhenmeter auf. An der EM darf jedermann - Frauen sind auch herzlich willkommen - teilnehmen. Es wäre toll, wenn einige Road Runner starten würden, denn für den teilnehmerstärksten Verein gibt es einen Sonderpreis in Höhe von 100 Euro. Weitere Informationen und die Onlineanmeldung findet Ihr unter www.zillertaler-berglauf.com.

Weiter geht es am 6. September 2009 mit der Bayerischen Berglaufmeisterschaft aller Klassen nach Oberstaufen. Die Strecke führt über 6 km und 830 Höhenmeter zur Hochgratbahn-Bergstation. Mehr Informationen findet Ihr auf www.hochgratlauf.de. Die Anmeldung erfolgt über den Sportlichen Leiter Laufen, Andreas Dvorak, bis spätestens zum 20. August 2009. Es wäre schön wenn wir hier Mannschaften in den Altersklassen stellen könnten.

Für die Genießer unter den Bergläufern findet am 27. September 2009 der Brauneck-Berglauf (www.berglaufpur.de) statt, der von unserem Mitglied Helmut Reitmeir veranstaltet wird. Wer dieses Jahr am 1. Mai schon den Wallberglauf genossen hat, wird sich das wohl kaum entgehen lassen.

Termine

- 30. 08. 2009 EM Extremberglauf - Zillertal
- 06. 09. 2009 BLV Berglauf - Oberstaufen
- 27. 09. 2009 BLV 10 km - Regensburg
- 31. 12. 2009 26. MRRRC Silvesterlauf

Bei den oben genannten BLV Meisterschaften erfolgt die Meldung über den Sportlichen Leiter Laufen. Weitere Termine werden auf unserer Homepage www.mrrc.de oder zu Beginn des Lauftreffs am Dienstag bekanntgegeben.

Informationen zur MRRC Webseite

Die Webseite hat unter dem Menüpunkt „Der Verein“ den Punkt „Termine“. Hier findet Ihr alle wichtigen Vereinstermine, wie zum Beispiel das Sommerfest. Falls Ihr nette Fotos rund um dem MRRC gemacht habt und sie in der Bildergalerie veröffentlichen möchtet, könnt Ihr diese per E-Mail an webmaster@mrrc.de schicken.

Wie bekommt man eine Kennung für die MRRC Webseite? Diese kann unter andreas.dvorak@mrrc.de beantragt werden. Mit der Kennung bekommt man Zugriff auf Informationen exklusiv für MRRC-Mitglieder. Das MRRC Mitgliederforum beherbergt inzwischen die Rubriken

- Berglauf
- Wintersport
- Vereinsleben
- Fahrgemeinschaften.

Vereinsname in Ergebnislisten

Bitte meldet Euch bei Veranstaltungen unter dem offiziellen Vereinsnamen „MRRC München“ an. Es macht einen besseren Eindruck, wenn der Vereinsname einheitlich genannt wird. Auch führt nicht jeder Veranstalter ungleiche Vereinsnamen für mögliche Mannschaftswertungen zusammen. Außerdem wird die Erfassung der Ergebnisse in unseren Datenbanken erleichtert, wenn wir nicht nach allen (un)möglichen Namenvariationen suchen müssen.

Sommerfest

Fast 55 Road Runner haben am Freitag, den 26. Juni 2009 im Seecafe im Westpark einen der wenigen trockenen Abende im Juni genutzt und mit uns das Sommerfest gefeiert.

Bei einem gemütlichen Grillabend wurden wieder Pläne für die kommende Saison geschmiedet, Wettkampfgeschichten und Erlebnisse ausgetauscht und ein sehr angenehmer Abend verbracht. Vielen herzlichen Dank an Beate Koch für die Organisation. Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr wieder mit möglichst vielen Road Runnern im Westpark feiern können. Merkt Euch schon mal den letzten Freitag im Juni 2010 vor!

Änderung der Trainingszeiten

Wie Euch ja bekannt ist, konnten wir den Termin für den Donnerstags-Lauftreff seit April 2009 nicht mehr nutzen und haben den Termin auf Freitag verlegen müssen. Nach einigen Diskussionen mit dem Sportamt und dem BLV ist es vielleicht doch möglich, wieder den Donnerstag zu bekommen. Dazu bedarf es aber noch einer Entscheidung der Stadt München, die leider erst nach Erscheinen des Road Runners fällt. Deshalb erfolgt hier schon mal der Aufruf, unsere Internetseite in den nächsten Wochen aufmerksam zu lesen. Dort wird die Änderung gegebenenfalls dann bekannt gegeben. Drückt uns die Daumen!

Schwimmtraining

Folgende Schwimm-Workshops werden für die Wintersaison 2009/2010 angeboten:

- Kraulkurs für Fortgeschrittene (8 Wochen lang)
- Intensiv-Coaching für Ambitionierte (4 Wochen lang)
- Delphin-Workshop (1 Abend)
- Rückenkraul-Workshop (1 Abend)
- Rollwenden-Workshop (1 Abend)

Vereinsjacken

Es gibt bald neue MRRC Vereinsjacken: In Blau und in Rot mit dem entsprechenden Logo. Zum Drüberziehen nach einem Wettkampf, als Trainingsjacke für die Übergangszeit oder mit einem dünnen Fleece im Winter sind diese Jacken optimal, sich nach außen als Road Runner „outen“ zu können. Die Produktion findet in den nächsten Wochen statt, und sobald es die Jacken zu kaufen gibt, erscheint ein Hinweis im Internet.

Wettkampfbekleidung Triathlon

Viele Athleten warten schon sehnsüchtig auf die neue Lieferung der Wettkampfbekleidung. Leider hatte der Hersteller einen Lieferengpass, aber wir hoffen, dass in den nächsten 14 Tagen die Lieferung bei uns eintrifft. Augen auf der MRRC Homepage - dort wird's dann veröffentlicht.

Diebstähle im Dantestadion

Leider ist es in den letzten Wochen vermehrt zu Diebstählen in den Umkleieräumen des Dantestadions gekommen. Der Hausmeister und die Stadt München wurde entsprechend informiert. Bitte nehmt keine Wertgegenstände wie Geld, Mobil-Telefone oder Schlüssel mit zum Training. Falls dies sich jedoch nicht vermeiden lässt, dann ist bestimmt ein Trainingskollege da, der die Wertsachen im Auto einschließen kann.

Moderatoren gesucht

Für das öffentliche MRRC Forum werden Moderatoren gesucht. Wer hat Lust hin und wieder das öffentliche MRRC Forum zu lesen und beispielsweise Beiträge mit Werbung zu löschen? Für diese Aufgabe sind

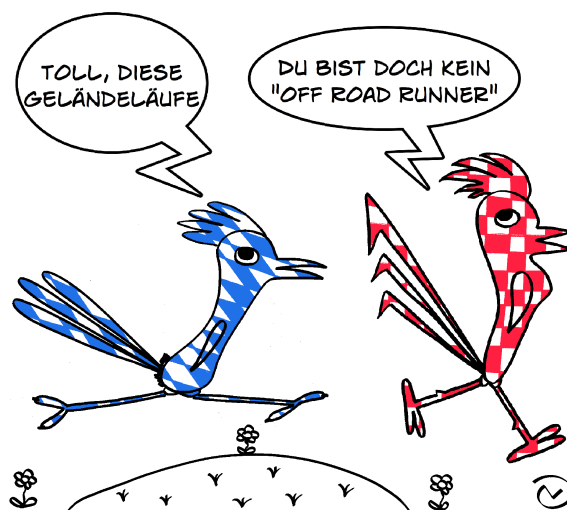
keine besonderen EDV-Kenntnisse erforderlich. Wer Interesse hat, sollte bitte eine E-Mail an webmaster@mrrc.de schicken.

Verschiedenes

Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen könnt Ihr direkt an redaktion@mrrc.de schicken.



ROADRUNNER versus GUMMIADLER



Road Runner versus Gummi Adler (III)



Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im November 2009 und wird per E-Mail angekündigt. Achtet bitte selbst darauf, daß Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

