



# Der Road Runner

November 2010



MRRC München e.V. – Hohenlohestr. 67 – 80637 München – Telefon 089/15 78 05 64 – Fax 089/15 88 17 70 – www.mrrc.de – info@mrrc.de

**Liebe Road Runner,**

das Jahr neigt sich dem Ende zu, und wir stehen in den Startlöchern für den Silvesterlauf 2010. Wir hoffen, dass Ihr auf ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2010 zurückblicken könnt, und wir wünschen Euch an dieser Stelle frohe Feiertage und einen guten Rutsch.

*Alexa Eisner*  
1. Vorstand



**Helfer für den Silvesterlauf  
gesucht**

Dieses Jahr findet unser Silvesterlauf schon zum 27. Mal statt. Der Termin fällt auf Freitag, den 31.12.2010. Um den Lauf im Olympiapark für rund 3.000 Laufbegeisterte zu organisieren, sind wir wieder auf Eure Hilfe angewiesen. Bitte unterstützt uns auf der Laufstrecke, bei der Startunterlagenausgabe, der Tassenausgabe, schenkt den Finishern heißen Tee aus usw.

Als Dankeschön werdet Ihr wie in jedem Jahr reichlich von Pauli an der Helferverpflegung verwöhnt. Nach dem Abbau lädt unser Vorstand alle Helfer zum Umtrunk in der Eventarena mit Tombola, bei der kleine (sportliche) Weihnachtsgeschenke verlost werden. Alle Helfer werden zusätzlich zur

alljährlich organisierten Helferfahrt für 2011 eingeladen.

Wir suchen dieses Jahr auch Helfer für Spezialaufgaben wie Ordner in der warmen Halle, Information am MRRC-Stand, T-Shirt-Verkauf, Trouble-Desk, Transporterfahrer, Kinder/Jugendlaufbetreuer und vieles mehr. Bitte meldet Euch mit dem offiziellen Helferformular an, welches Ihr auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) unter aktuell findet. Die dort angefragten Angaben (besonders die Telefonnummer) erleichtern Kerstin die Einteilung auf der Helferliste.

Fragen beantwortet [kerstin.lucht@online.de](mailto:kerstin.lucht@online.de)

*Kerstin Lucht*  
Helferkoordinatorin

**Flyer verteilen!**

Zum 27. MRRC Silvesterlauf am 31.12.2010 und dem 9. MRRC Stadt-Triathlon am 15.05.2011 wurde eine große Auflage an Flyern produziert. Jeder von Euch kann dazu beitragen, diese Veranstaltungen bekannt zu machen. Einfach in der MRRC-Geschäftsstelle vor dem Dienstagslauftraining einen Stapel Flyer mitnehmen, und anschließend verteilen oder auslegen, z.B. bei Wettkämpfen wo Ihr dabei seid, im Fitnessstudio, beim Betriebssport oder in der Nachbarschaft. Besten Dank für Euren Einsatz!

*Martin Lucht*

## MRRC Trainingswoche Cecina 2011

Auch im nächsten Jahr findet die schon traditionelle Trainingswoche in Cecina Mare statt. Vom 16. April bis 23. April 2011 kann sich jeder der Lust hat auf die neue Saison vorbereiten oder auch nur eine Woche Aktivurlaub machen. Neben dem Lauf- und Radtraining werden wir versuchen die Angebote auszubauen, alternative Trainingsmöglichkeiten wie Athletiktraining, Koordinations- und Ausgleichstraining, Morgengymnastik, Blackroll und Sommerbiathlon kennen zu lernen. Nach dem großen Erfolg vom letzten Jahr freuen wir uns auch wieder auf die zahlreiche Teilnahme der MRRC Jugend. In Kooperation mit outside1st steht die Möglichkeit zum Transport von Fahrrädern und Großgepäck zur Verfügung. Ein Kontingent von Test- und Leihrädern vor Ort, Massagen, Workshops usw. runden das Angebot ab.

Wir freuen uns auf eine schöne Woche mit viel Spaß. Wer seinen Platz sicher haben will sollte sich schnell anmelden, da nur ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung steht (siehe Anmeldeformular auf der letzten Seite).

*Rudi Sautter*



## Wer sind wir?

Läufer oder Triathleten, Road Runners oder MRRC'ler, Oberbayerns größter Ausdauersportverein oder nur ein Joggerclub?

Wenn wir im Anmeldeformular für einen Wettkampf nach unserem Verein gefragt werden, dann sind wir der

## MRRC München

und nichts anderes, keine anderen Schreibweisen, Zusätze oder Weglassungen.

Damit stellen wir sicher, dass wir korrekte Mannschaftswertungen erhalten, dass man weiß, wieviele von uns bei großen Rennen dabei waren und wer überhaupt von uns bei kleinen oder weit entfernten Wettkämpfen gestartet ist, und dass der Sonderpreis für das teilnehmerstärkste Team nicht an das Nachbardorf fällt.

Mitglieder, Fans und Freunde, Vorstand und Ehrenpräsidenten werden es Euch danken.

*Martin Lucht*



## Damen Regionalliga – Der Rückblick

Nach einem holprigen Start in die Saison 2010 und einem verpassten ersten Ligastart in Trebgast und Stadtsteinach am 19./20. Juni haben wir uns Ende Juni spontan als neues Damenliga Team des MRRC zusammen gefunden.



Der erste Teamstart folgte dann am Tegernsee am 11. Juli. Dies war bereits der 3. von 5 Wettkämpfen der bayrischen Regionalliga. Relativ unbedarft und hochmotiviert gingen wir an den Start. Nach einigen Schwierigkeiten mit den Meldungen war die Zeit knapp. Im Laufschrift ging es in die Wechselzone und dann in den Bus, der uns an die andere

Seeseite brachte. Wir ahnten kurz vor dem Start schon: das wird ein harter Tag. Um zehn Uhr morgens waren es bereits an die 30 Grad, wir wünschten uns alle noch viel Glück und dann ging es ab in die Fluten. Im Ziel trafen wir uns alle, völlig geschafft aber glücklich, wieder. Der erste Wettkampf war erfolgreich gemeistert und wir waren alle heiss auf die noch folgenden zwei.

In Schongau, am 1. August, konnten wir dann unsere Liga-Erfahrungen ausbauen. Das bayrische Wetter spielte in dem verregneten Sommer glücklicherweise wieder mit, aber mit den Streckenposten gab es die ein oder anderen Schwierigkeiten. Demzufolge wurden einige Radkilometer zu viel absolviert, aber wir waren um eine Erfahrung reicher!

Höhepunkt war jedoch der 5. und letzte Wettkampf in Kronach am 8. August. Hier galt es wirklich als Team anzutreten, alle Wettkämpfe mussten gemeinsam bis zur Ziellinie absolviert werden. Auf der Fahrt nach Kronach überlegten wir uns unsere Strategie: Windschattenschwimmen, Windschattenfahren und Laufen, wer macht die Spitze, wer das Ende. Während des Wettkampfes wurde dann gezogen, geschoben und gegenseitig motiviert. Für das Team war es eine tolle Erfahrung!

Die Saison haben wir damit erfolgreich beendet. Nachdem wir uns alle so spontan gefunden haben, können wir stolz auf uns sein.

Der Ehrgeiz hat uns gepackt und gut vorbereitet wollen wir in die kommende Saison starten. Als erstes steht eine strukturierte Trainingsplanung an. Es ist ein Schwimmworkshop in Planung und an einen Trainingslager wird ebenfalls gearbeitet. Für die kommende Saison haben wir uns hohe Ziele gesetzt.

Wir danken dem MRRC für die Unterstützung und freuen uns auf das kommende Jahr!

*Sinje Punke*

## Der MRRC im modischen Wandel

1987 der erste gemeinsame Dress, schon damals hatte man blau/weiß favorisiert



1993 war Farbe angesagt



1993 das erste Model mit vorsichtigerer Farbauswahl



1995 jetzt wird's konservativer in Farbe und Schnitt



1996 nicht nur Trainingsanzug, sondern auch Laufdress gab es dazu



1998 um jetzt in der Farbwahl wieder mehr auffällig zu sein



2000 war wohl Gelb der Hit in diesen Jahren



2001 nun kehrt man zur Ursprungsfarbe zurück



2004 der bis heute geltende Trainingsanzug kehrt ein



2007 blau blieb, weiß dazu. Der bis heute getragene Laufdress



2008 Triathleten sind nun in auffälligem rot gut zu erkennen



*Angelika Bachmann*



## München Marathon 10. 10. 2010

Für viele Road Runner war der 10. 10. 2010 ein ereignisreicher Tag. 40 Helfer des MRRC sperrten die Strecke von Berg-am-Laim bis Ostbahnhof und versorgten die vielen Läufer mit Wasser. Viele Road Runner waren selbst am Start beim 10km-Lauf, beim erstmalig ausgetragenen Halbmarathon und natürlich auf der Marathondistanz. Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern und vielen herzlichen Dank an alle Helfer für die Unterstützung des Veranstalters. Wir

würden uns freuen, wenn wir auch in 2012 zum 12 mal den München Marathon zu einer erfolgreichen Veranstaltung in unserer Stadt werden lassen.

*Alexa Eisner*  
1. Vorstand



## Aus dem Alltag meines Vorstandsamtes

Ein beliebiger Dienstag in der Geschäftsstelle, 17:30h

Aufschließen, hm... Noch niemand da. Schnell einen Kaffee machen. Serah, Knut und Reiner kommen in die Geschäftsstelle, es werden die Neuigkeiten der letzten Woche erzählt, sportliches vermischt sich mit organisatorischem. Sepp Wieser kommt dazu, Anfragen per Telefon werden beantwortet, Post wird geöffnet, verteilt, schnell ein paar Emails lesen, wer holt das Paket von der Post ab, Martin kommt in die Geschäftsstelle, mit Serah wird abgesprochen wer welche Anfrage beantwortet, Stempel in Krankenkassenbonushefte gestempelt, Lauf-Shirts verkauft, Verträge mit der Stadt unterschreiben, Anfragen interessierter Neumitglieder, die in die Geschäftsstelle kommen beantwortet und Auskunft gegeben, noch schnell ein paar Dinge in den Keller räumen, wie viele Getränke haben wir noch, vielleicht Geschirrspülmaschine ausräumen, Notizzettel schreiben, damit ich wichtige Dinge nicht vergesse. Viele organisatorische Dinge über die ich in Ruhe nachdenken muss, werden auf später am Abend vertagt.

18:30 – Zuschließen, durchatmen, ins Lauftraining gehen und die Runde im Olympiapark genießen. Immer etwas atemlos, aber mit viel Spaß verbunden.

Bei vielen Entscheidungen, wie zum Beispiel Trainingsangebote, vereinsinterne Fei-

ern Marathonfahrten, und auch die sportliche Ausrichtung des Vereins brauchen wir Eure Rückmeldungen und Ideen. Viele zukünftige Entscheidungen würden uns einfacher fallen, wenn wir für die vergangenen Entscheidungen Rückmeldungen von Euch bekämen. Wir brauchen Eure Unterstützung. Der MRRC ist Euer Verein und Ihr entscheidet mit, wo es lang geht, wie und wo gefeiert wird, was für ein Angebot wir Euch bieten können. Vorschläge, Anregungen, konstruktive Kritik und Verbesserungsvorschläge sind notwendig für uns, damit wir gemeinsam einen gut funktionierenden Verein mit Vereinsgefühl und Zugehörigkeit gestalten können.

Ich bitte um rege Mitarbeit, persönlich, telefonisch oder auch per E-mail an [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de).

Eure

*Alexa Eisner*  
1. Vorstand



## Zum Schwimmtraining im Winter

In den letzten Jahren konnten wir viermal pro Woche ein Schwimmtraining anbieten. Genutzt haben wir hierfür das Schulschwimmbad Freudstrasse und das Schwimmbad Ridlerstrasse. Durch den Umbau des Bades Freudstrasse wurden wir gezwungen, in die Flurstrasse umzuziehen. Wir konnten das Training bis zu den Sommerferien in der Flurstraße anbieten.

Aber nachdem wir uns rechtzeitig vor Ende des Schuljahres 2009/2010 um die Verlängerung und die Erweiterung der Nutzungsvereinbarung für die Flurstrasse bemüht hatten, wurden uns dennoch diese Schwimmzeiten zu Beginn des neuen Schuljahres gestrichen. Die Absage erfolgte leider sehr

spät, sodass wir drei Wochen hintereinander, in der Annahme, dass wir das Bad nutzen können, vor verschlossenen Türen standen.

Derzeit stehen wir im Kontakt mit dem Münchner Schulamt und bemühen uns wieder genügend Trainingszeiten zu Verfügung zu stellen. Unter anderem ist ein Schwimmtraining Samstags in der Früh in Planung. Wir hoffen, dass wir so schnell wie möglich wieder vier Trainingseinheiten pro Woche anbieten können.

*Andreas Grabisch*  
Schwimmtrainer



## Neuer Co-Trainer beim Tempo-Training

*Alexander Schmied* assistiert seit kurzem Andreas Dvorák beim Tempotraining, mittwochs um 19 Uhr. Der 34-jährige Langstreckenläufer ist seit 2009 Mitglied im Verein.

Er möchte seine mehrjährige Erfahrung als Fußballspieler und Jugendtrainer sowie im Laufsport (Bestzeiten: Marathon 2:49 h, Halbmarathon 1:14 h, 10km 34:30 min) an die Läufer weitergeben. Seine Trainingsziele sind: Teamgeist fördern, Laufstil verbessern, Kräftigungsübungen und Laufen mit Köpfchen (statt nur mit den Beinen).



Alexander Schmied



## Wintersport

Auch heuer gibt es wieder ein umfangreiches Wintersportprogramm:

Ab Dezember werden, sobald die ersten Loipen gespurt sind, wieder Loipentreffs angeboten. Auch werden wieder Skilanglaufkurse im klassischen und im Skatingstil durchgeführt.

Skatingkurse leitet Jürgen Wambach, ehemaliger Skilanglauf-Leistungssportler und zertifizierter DSV Skilehrer. Wambi verbringt jede freie Minute in den Bergen, auf der Loipe, beim Tourengehen oder auf der Abfahrtspiste.



Jürgen Wambach

Bisher stehen für Skatingkurse 4 Termine fest:

Samstag 8.1.2011

Samstag 15.1.2011

Sonntag 6.2.2011

Samstag 19.2.2011

Am 15.1.2011 gibt es zusätzlich einen 2. Kurs durch Robert Eiermann.

Weitere Kurse sind möglich, wenn sich mindestens 6 Personen für einen Kurs anmelden.

Klassisch-Kurse führt Robert Eiermann durch, die Termine werden je nach Bedarf festgelegt.

Bis dato sind 40 Anmeldungen eingegangen. Bitte teilt mir eure Wünsche rechtzeitig mit, damit ich planen kann.

Alle Informationen hierzu sind immer aktuell unter dem MRRC-Mitgliederforum „Wintersport“ aufrufbar. Eine fehlende Zugangsberechtigung hierfür bitte bei webma-

ster@mrrc.de beantragen. Für alle weiteren Fragen (z.B. Ausrüstung, Loipen usw.) stehe ich jederzeit zur Verfügung unter Arno.Schott@mrrc.de Ich hoffe wie letzten Winter wieder auf eine zahlreiche Beteiligung.

*Arno Schott*



## Termine

Unsere nächsten Sportveranstaltungen:

31.12.2010 27. MRRC Silvesterlauf

15.05.2011 9. MRRC Stadt-Triathlon

Interessante Laufveranstaltungen in der Umgebung für Läufer und Triathleten:

4.12. Nikolauslauf 10 km der Winterlaufserie München 15 h Coubertinplatz

5.12. Nikolauscross Pfaffenhofen ab 11 h Frauen 5,1 & 3,4 km Hobbylauf 6,6 km Männer (Sammelmeldung)

12.12. Winterlaufserie Ismaning 13 km

19.12. Augsburg Weihnachtslauf 9,3 km

19.12. Simbach Weihnachtslauf

30.12. Aschau/Chiemgau 5 km Vorsilvesterlauf (für alle MRRC Silvesterlaufhelfer)

1.1.2011 Neujahrslauf 12 h Odeonsplatz 7 km ohne Zeitnahme durch den engl. Garten

6.1. Drei Königslauf Bad Endorf 8,99 & 5,4 km

Drei Königslauf Aichach 8,5 km

16.1. Winterlaufserie Ismaning 17 km

23.1. Winterlaufserie München 15 km 11 h Coubertinplatz

30.1. 4. Stadioncross 3.800 m / 8.600 m / Hobby 5.000 m Post SV

Meisterschaften 2011 aus dem Rahmenterminplan des BLV:

20.2. Obb. Crossmeistersch. Mkt. Indersdorf

19.3. BLV Crossmeisterschaft Pfaffenhofen

3.4. BLV 10 km Straßenlauf Burgenbrach

22.5. DLV Marathon Hamburg

29.5. BLV Halbmarathon Bad Wörishofen

Weitere Termine werden auf unserer Homepage [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de), in der nächsten Ausgabe des Road Runners oder zu Beginn des Lauftreffs am Dienstag bekanntgegeben.



### Auflösung zum Rätsel aus dem Jubiläums-Road Runner

Das Lösungswort lautet „Road Runners“.

Wir gratulieren Noémi Szoerenyi zum Gewinn eines Startplatzes für den MRRC Stadt-Triathlon 2011 und Paul Reingruber zum Gewinn des Buchs „Mein Marathon zurück ins Leben“ von Johann Lendner.



### Fotowettbewerb zum MRRC Stadt-Triathlon 2010

Die Gewinner des Fotowettbewerbs zum MRRC Stadt-Triathlon 2010 stehen nach Abstimmung der Jury nun endlich fest:



Platz 1: Sabine Wischmeier gewinnt einen Startplatz beim MRRC Stadt-Triathlon 2011.



Platz 2: Benjamin Weiderer gewinnt ein Buch „Mein Marathon zurück ins Leben“ von Johann Lendner.



Platz 3: Martin Reichlmeier gewinnt ebenfalls ein Buch „Mein Marathon zurück ins Leben“ von Johann Lendner.

*Martin Lucht*



## Anonymes Schreiben an den Vorstand

Nach dem letzten Roadrunner erhielt der Vorstand ein anonymes Schreiben von einigen Mitgliedern in welchem diverse Punkte zur Diskussion gestellt wurden. Der Vorstand steht jederzeit für eine offene Diskussion zur Verfügung. Wir möchten zu den Kritikpunkten sehr gerne Stellung beziehen und diese mit Hintergrundinformationen ergänzen. Da das Schreiben anonym verfasst war, ist es uns nicht möglich die Absender anzusprechen. Wir möchten die Absender daher bitten sich bei uns zu melden. Herzlichen Dank.

*Alexa Eisner, Martin Reichlmeier*  
Vorstand



## Sonstiges

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an roadrunner@mrrc.de schicken.

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 Februar 2011 (als PDF-Datei) und wird per E-Mail angekündigt. Achtet bitte selbst darauf, dass Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.



## Freiwilliges Soziales Jahr im Sport beim MRRC

Seit Juli 2010 ist der MRRC München anerkannte Einsatzstelle für ein freiwilliges Jahr im Sport (FSJ), und ab Dezember sind Bewerbungen für das Einsatzjahr beginnend ab dem 1.9.2011 möglich. Das FSJ ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr für junge Menschen bis 27 Jahre, dass als 12-monatiger freiwilliger Dienst abgeleistet wird, um Einblick in soziale und sportliche Berufsfelder zu ermöglichen.

Das FSJ beinhaltet eine durchschnittliche wöchentliche Arbeitszeit von 38,5 Stunden, wobei 26 Tage Urlaub, eine kostenlose Trainerausbildung sowie fünfundzwanzig Seminartage zur Weiterbildung enthalten sind. Mindestens die Hälfte der Arbeitszeit finden im direkten Kontakt mit Kindern und Jugendlichen – z.B. im Training des MRRC – statt. Dazu kommen ein monatliches Taschengeld von 300 Euro plus Fortzahlung von Kindergeld, Sozialversicherung und Haftpflichtversicherung. Selbstverständlich gehört zum Schluß auch ein qualifiziertes Zeugnis dazu, dass bei der Berufswahl oft positiven Ausschlag geben kann.

Das FSJ wird z.B. auch als Wartesemester bei der ZVS oder bei vielen Studiengängen und Ausbildungen als Praktikum anerkannt und kann Wehrpflichtigen als Ersatz für den Zivildienst dienen. Weitere Informationen gibt's auf [www.bsj.org](http://www.bsj.org) und unter [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de).

*Willi Brabender*

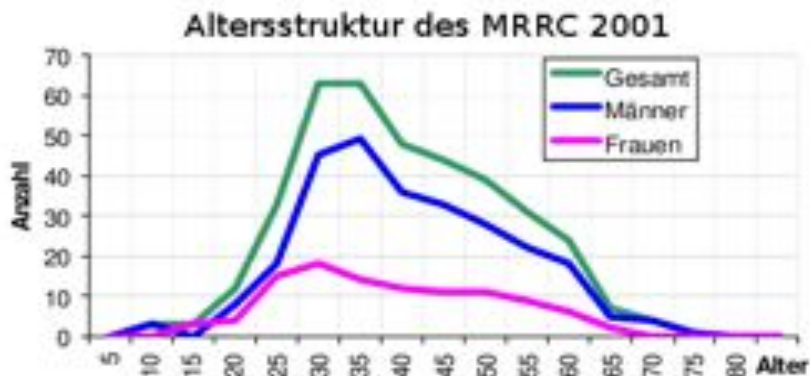


## Der MRRC und die Alterspyramide

Wer ist der MRRC, wie hat er sich in den vergangenen Jahren entwickelt?

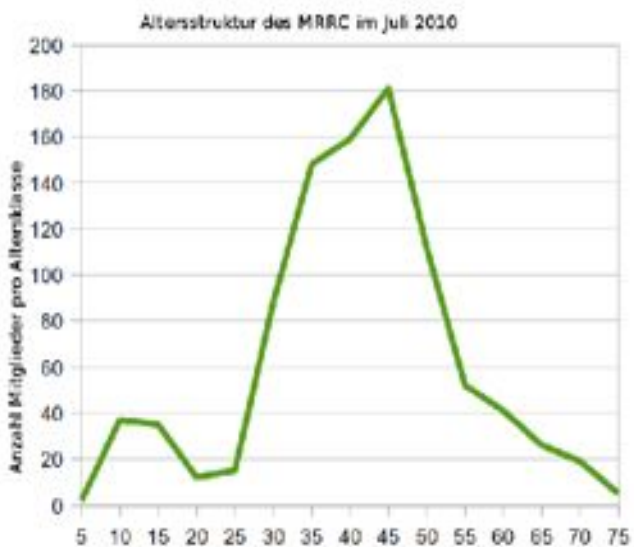
Ein paar Zahlen und Diagramme hierzu:

2001 verfügte der MRRC über 362 Mitglieder, die meisten Mitglieder wurden dabei in den Altersklassen W30 und M35 gezählt. Mitglieder unter 25 Jahren gab es allerdings kaum.

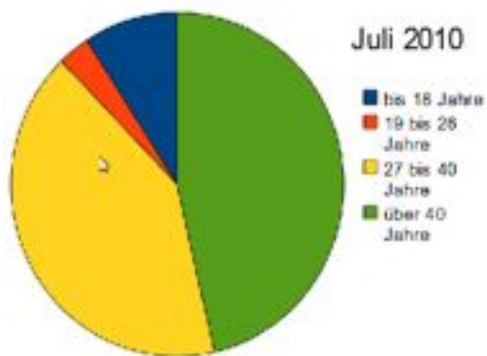


Die Mitgliederzahl hatte von 2000 bis 2007 einen Zuwachs zwischen 10 % und 16 % jährlich – bis 2009 der vorläufige Höhepunkt mit 933 Mitgliedern zu verzeichnen ist. Seither ist die Mitgliederzahl leicht rückläufig – zum 1. Juli 2010 hatte der MRRC nur noch 925 Mitglieder.

Am stärksten vertreten im MRRC sind seither der Jahrgang der 45- bis 50-jährigen. Gleichzeitig wirkt sich die vor drei Jahren gegründete Nachwuchsabteilung des MRRC aus – rund 10 % der Mitglieder sind derzeit unter achtzehn Jahren alt.



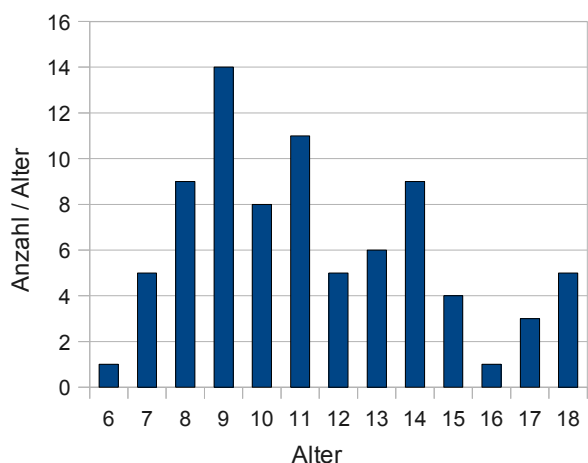
2005 waren noch 54% der Mitglieder des MRRC zwischen 26 und 39 Jahren alt, 40% vierzig Jahre und älter.



Heute ist fast die Hälfte der Mitglieder zwischen vierzig und fünfundsiebzig Jahren alt (46%), der Anteil der Mitglieder im Verein von 26 bis 39 Jahre hat sich auf 41 % reduziert. Der Anteil der Mitglieder unter 26 Jahren beträgt knapp dreizehn Prozent – während er noch vor wenigen Jahren fast nicht existent war.

Bis sich die Jugend im Verein aber auf Altersstruktur im Verein – und natürlich auch im Training und in den Wettkämpfen auswirkt, werden noch einige Jahre ins Land gehen: was vor drei Jahren mit einer handvoll, durch ein paar Flyern angelockten Kindern anfing, hat zwar heute zu rund neunzig jugendlichen Mitgliedern geführt – die meisten hiervon steht aber die Pubertät noch bevor – die Altersklasse der 16-jährigen ist sogar noch fast nicht existent.

### Altersverteilung Jugend MRRC



# MRRC - Trainingswoche an der toskanischen Riviera

**Ort:** CECINA Mare (Provinz Livorno)

**Zeitpunkt:** 16. April - 23. April 2011

**Veranstalter:** MRRC München

**Sportliches Angebot :**

- Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken zwischen 1 000 und 12 000 m
- Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland
- Trainingsbetreuung;
- Techniktraining - Alternative Trainingsformen; - Regeneration; Workshops etc. in Kooperation und mit Unterstützung von outside1st

**Unterbringung:**

- in einer Apartmentanlage
- Keine Einzelzimmer möglich !!!

**Anreise:** privat und/oder Fahrgemeinschaften; Gepäck - oder Radtransport für geringen Aufpreis (verbindliche Buchung hierfür nach Erhalt der Reservierungsbestätigung möglich);

**Preis pro Person:** **Unterkunft/Halbpension: 355,00 Euro**

**Nur Unterkunft: 205,00 Euro**

**(An)Zahlung:** **Euro 205,00 p.P. bei Anmeldung** in bar, per Scheck oder Überweisung auf folgendes Konto:  
R. Sautter, Münchner Bank e.G.  
1931660 (BLZ 70190000)

**Restzahlung:** **bis spätestens 31. Januar 2011**

**Anmeldung:** Claudia und Rudi Sautter (MRRC e. V.)  
Elmayer Str. 1, 81377 München  
Tel: 719 56 83; Per Telefax: Geschäftsstelle MRRC 15 88 17 70  
e-mail: rsa@1muc.de

**Haftungsausschluß:** Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht!

**ACHTUNG: Es steht nur ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen ausschließlich mit Zahlung!**

---

## ANMELDUNG

..... Anzahl der Personen: .....

Name

.....  
Telefonnummer:.....

Straße

.....  
e-mail: .....

Ort

MRRC Mitglied: ja.....; nein .....

Gepäck/Radtransport gewünscht: ja.....; nein .....