



# Der Road Runner

Dezember 2011



MRRRC München e.V. – Hohenlohestr. 67, 80637 München – Telefon 089/15 78 05 64 – Fax 089/15 88 17 70 – [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) – [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de)

## Letzte gute Tat für 2011!



## +++ Noch 50 Helfer gesucht! +++

Wir benötigen für den von unserem Verein organisierten [Silvesterlauf](#) wieder Deine Hilfe. 2.500 Teilnehmer brauchen Unterstützung durch Streckenposten, bei der Verpflegung, der Startunterlagenausgabe und in vielen anderen Bereichen. Das [Helferformular zur Anmeldung](#) und die [Helferliste mit den gemeldeten Teilnehmern](#) findest du hier verlinkt und auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) unter aktuell. Fragen beantwortet Euch Kerstin unter der Mailadresse: [helfer@silvesterlauf-muenchen.de](mailto:helfer@silvesterlauf-muenchen.de).

*Kerstin Lucht*  
Helferkoordinatorin



## Freitags Spinningstunde im Fitness First

Ab sofort bieten wir über den Winter wieder Spinningstunden an!

Wir konnten mit dem Fitnessclub [Fitness First in der Feilitzschstraße](#) (Anfahrtshinweise siehe unten) für den MRRRC eine gute Vereinbarung treffen. Jeden Freitag ab 20:00 Uhr können wir für 90 Minuten die Beinmuskulatur zum brennen bringen! Der erste Termin war am 25.11.2011. Insgesamt stehen uns 27 Räder zur Verfügung. Um möglichst vielen RoadRunnern die Gelegenheit zum "spinnen" zu geben, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Da wir nur begrenzte Kapazitäten haben, bitten wir um Verständnis dafür, dass wir pro Teilnehmer und Termin eine Gebühr von 5 EUR erheben müssen, die Ihr bitte jeweils in bar mitbringt. Neben dem Spinning ist hierin auch die Nutzung der Sauna enthalten. Zudem stellen wir Elektrolytgetränke von Xenofit bereit, damit niemandem die Energie ausgeht.

Und für einen Absacker danach oder das Auffüllen der entleerten Kohlenhydratspeicher gibt es in der direkten Umgebung zahlreiche Möglichkeiten!

## Anmeldung

Um Euch ein vergebliches Erscheinen beim Spinning zu ersparen, haben wir über Doodle ein Meldeformular eingerichtet.

[www.doodle.com/87w4kn6f88zrntyf](http://www.doodle.com/87w4kn6f88zrntyf)

Sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist, wird für den jeweiligen Termin keine weitere Anmeldung mehr möglich sein. Um ein prophylaktisches Blockieren aller Termine bis ins Frühjahr zu verhindern, werden wir die Termine nur sukzessive freischalten. Eine Anmeldung ist nur über dieses Formular möglich; Emails, SMS und MMS, Faxe, Anrufe, Telegramme, Rauchzeichen, Trommeln und andere Formen der Kommunikation werden nicht berücksichtigt.

Solltet Ihr Euch angemeldet haben aber nicht mehr kommen können, so bitten wir Euch mit Rücksichtnahme auf andere Mitglieder die Voranmeldung wieder freizugeben. Der Dank des/der Nachrücker(in) ist Euch gewiss ;-). Es kann sich also lohnen, auch am Abend vorher nochmal in die Liste zu schauen.

#### Trainingsausstattung

Bitte bringt neben Radkleidung mindestens ein Handtuch zum Schutz der Räder vor Schweiß mit. Auch eine Radflasche gehört natürlich in Euer Gepäck. Die Räder sind mit Kombipedalen ausgestattet: Es kann also entweder in Turnschuhen und den Riemenkäfigen oder mit "Mountainbikeschuhen" (SPD-Standard) gefahren werden. Bitte verzichtet auf das Mitbringen von eigenen Pedalen.

Für den Fall, dass dieses Angebot auf große Nachfrage stößt, sind wir bereits in Verhandlungen über einen zweiten Termin am Wochenende, dann vermutlich Sonntags.

#### Happy Cycling!

#### Anfahrtsbeschreibung:

Am besten erreicht Ihr das Fitness First mit den öffentlichen Verkehrsmitteln über die Münchner Freiheit (U-Bahn, Tram, Bus) oder mit dem Fahrrad. Wie mittlerweile fast alle Innenstadtgebiete Münchens ist auch

Schwabing eine Parkraumbewirtschaftungszone und wird auch rege kontrolliert. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes und ist auch über die Franzstraße zu erreichen.

*Janpeter Lassen*  
1. Vorsitzender



#### Winter-Lauftermine

Läufe für Road Runner in der Umgebung

- 11.12. Ismaning Winterlaufserie 13 km
- 18.12. Augsburg Winterlaufserie
- 30.12. Aschau Vorsilvesterlauf 5 km  
>23min 19h <23min 19h45
- 31.12. Helfer beim Silvesterlauf im Olympiapark!!!
- 01.01. Neujahrslauf München 7 km
- 06.01. Aichach Dreikönigslauf
- 08.01. Winterlaufserie II Olympiapark  
15 km
- 15.01. Ismaning Winterlauf II 17 km
- 21.01. Dingolfing Stadion Cross 7,5/3 km
- 21.01. Altötting Cross 7,6/4,2 km
- 05.02. Indersdorf Cross 7,2/6 km
- 05.02. Bad Füssing 19. Johannesbad  
Thermenmarathon 42/21/10 km
- 11.02. Augsburg Cross Challenge  
7,4/2,6 km
- 12.02. Stadion Cross München  
3,8/9,8/5 km
- 12.02. Ismaning Halbmarathon
- 19.02. München Winterlauf III 20/10 km
- 04.03. Antalya Öger-Marathon  
42/21/10 km
- 11.03. Westparklauf 10/5 km
- 18.03. Puchheim Cross 3/6 km
- 18.03. Fürth Marathon zum  
Welt-Downsyndrom-Tag 42/21/6h
- 18.03. Freising Frühjahrslauf  
5/10/15/21 km
- 24.03. 26. Forstenrieder Volkslauf 21/10 km

25.03. Ottobrunner 6-Stunden-Lauf  
25.03. ASK Lauf Unterhaching  
25.03. Deggendorf 21/ 7 km  
25.03. Augsburg 21/7,5 km  
25.03. Gröbenzell 21 km  
31.03. Lohhofer Osterlauf 10 km

*Rainer Scherer*



### **Training: Skilanglauf ist angesagter denn je**



Skilanglauf erfährt in den letzten Jahren einen unwahrscheinlichen Boom, gilt heute als absolut in und gehört bei vielen Triathlon-Profis seit Jahren zum festen Trainingsprogramm – siehe [www.triathlon.de/training-skilanglauf-ist-angesagter-denn-je-27138.html](http://www.triathlon.de/training-skilanglauf-ist-angesagter-denn-je-27138.html)

Interesse?

Der MRRC bietet Euch die Möglichkeit diesen schönen Sport kennen zu lernen bzw. auszuüben. In den Anfängerkursen Skating/Klassisch kann jeder mal reinschnuppern. Wer dann Spaß hat kann in einem Grundkurs die Grundlagen erlernen. Bei diesen beiden Kursen besteht die Möglichkeit, die Ausrüstung zu leihen.

Im Technikkurs werden dann die Feinheiten für sportliches Laufen vermittelt.

Bisherige Termine:

Anfängerkurse Skating: Samstag 7.1.2012 (ausgebucht) und 14.1.2012

Grundkurs Skating: Samstag 28.1.2012 und 4.2.2012

Technikkurs Skating: Donnerstag 2.2.2012 unter Flutlicht

Wenn 6 Leute pro Kurs zusammenkommen (auch Klassisch) sind weitere Termine möglich. Alles weitere zum Skilanglauf findet Ihr im Internet unter MRRC-Wintersport und im Mitgliederforum.

Anmeldung und alle weiteren Fragen [Arno.Schott@mrrc.de](mailto:Arno.Schott@mrrc.de). Nun viel Spaß, ich hoffe auf eine zahlreiche Beteiligung.

*Arno Schott*



### **Langlauf-Wettkämpfe 2012**

7./8.1.2012 [Nordischer Achenseelauf](#)

13.–15.1.2012 [Langlauffestival Tegernsee](#)

4./5.2.2012 [König Ludwig Lauf](#)

11./12.2.2012 [Koasalauf St.Johann](#)

26.2.2012 [Achensee 3-Tälerlauf](#)

3.3.2012 [Ganghoferlauf Leutasch](#)

11.3.2012 [Engadiner Marathon](#)

17./18.3.2012 [Skadi Loppet Bodenmais](#)

Kleinere Wettkämpfe werden jeweils im [Wintersportforum](#) veröffentlicht.

*Angelika Bachmann*



## Gute Schwimmer werden im Winter gemacht

Deshalb haben wir für Euch die besten Voraussetzungen geschaffen. Wir können endlich wieder 4 Schwimmtrainings pro Woche anbieten, die Zeiten findet Ihr nachstehend:

Montag,	20:00 - 22:00	Freudstr.
Dienstag,	20:15 - 22:00	Ridlerbad
Mittwoch,	20:00 - 22:00	Freudstr.
Donnerstag,	20:15 - 22:00	Ridlerbad

Unsere Schwimmbäder:

Willy-Brandt Gesamtschule, Freudstr. 15,  
80935 München

Ridlerbad, Geroltstr. (Ecke Aglerstr.),  
80339 München



Wer sich noch nicht wie ein Fisch im Wasser fühlt, der hat mehrmals im Jahr die Möglichkeit zur Teilnahme an Kraulkursen. Der Herbstanfänger- und Fortgeschrittenenkurs geht nun gerade zu Ende. Ein neuer Anfängerkurs startet im Februar. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, der schreibt Andreas Grabisch ein Mail an die Adresse [kraulkurs@mrrc.de](mailto:kraulkurs@mrrc.de) und wird auf die Warteliste aufgenommen.

*Kerstin Lucht*



## 10. MRRC Stadt-Triathlon München am 29.04.2012

Ja ist denn schon wieder Stadt-Triathlon? Nein, noch nicht ganz, aber die Vorbereitungen laufen schon auf Hochtouren. Im nächsten Jahr feiern wir unser 10. Jubiläum, das soll etwas ganz besonderes werden.

Für das Organisationsteam suchen wir noch einige aktive, kreative und quirlige Teammitglieder, die gerne hinter die Kulissen der Veranstaltung schnuppern möchten. Wir suchen Verstärkung für die Bereiche Marketing, Pressearbeit, Streckenbetreuung, Webseite, Beschilderung und auch noch viele andere Bereiche. Wer gern dabei sein möchte, meldet Euch so bald wie möglich mit seinen Wunsch-Bereichen bei [kerstin.lucht@mrrc.de](mailto:kerstin.lucht@mrrc.de).

*Kerstin Lucht*

### Selbst starten beim MRRC-Stadt-Triathlon?

Es gibt wahrscheinlich nur ganz wenige unserer Mitglieder, die nicht auch gern einmal bei unserer eigenen Veranstaltung starten möchten.

Unsere Kinder und Jugendlichen sind natürlich jedes Jahr aufgerufen, sich alle in unserem Wettkampf zu messen und teilzunehmen. Bei den Erwachsenen ermöglichen wir jedes Jahr 10 - 15 Mitgliedern die Teilnahme an der Veranstaltung. Leider können wir nicht mehr an den Start gehen lassen, denn wir benötigen Euch sehr dringend als einen der 200 Helfer am Veranstaltungstag.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eines der begehrten Tickets zu ziehen: Entweder Ihr gehört zu den schnellsten in Bayern und habt berechnete Stockl-Chancen oder Ihr habt Euch durch fleißiges Engagement für

den Verein oder unsere letzten Veranstaltungen überdurchschnittlich verdient gemacht. Alternativ erwarten wir überdurchschnittliches Engagement für den Stadt-Triathlon 2012, entsprechend Euren Fähigkeiten.

Wer sich nun für eines der Tickets bewerben möchte, der sendet bitte ein Mail mit einigen Worten zu den Gründen der Bewerbung an [kerstin.lucht@mrrc.de](mailto:kerstin.lucht@mrrc.de). Bewerbungsschluss ist Sonntag, 16.01.2012, die Starter erhalten bis 31.01.2012 Bescheid, ob sie im Jahr 2012 zu den glücklichen Startern gehören.

*Kerstin Lucht*



## Wo kommt denn der Nikolaus her?

Laut Geschichtsschreibung kommt der Heilige Nikolaus aus der Gegend von ANTALYA. Dort wollen am 2. März 2012 fünf Roadrunner hinfliegen, ihn zu suchen oder einfach nur um zu laufen; Marathon, Halbmarathon oder 10 km werden angeboten. Das alles bei frühlingshaften Temperaturen und perfekter Unterbringung im RAMADA PLAZA Hotel. Wir kommen dieses Mal erst am 7. März zurück. Alle haben ein paar Tage verlängert um das mediterrane Erlebnis länger zu genießen.

*Rainer Scherer*  
Sportlicher Leiter Laufsport



## MRRC Trainingswoche Cecina 2012

Wie bei der Siegerehrung unseres legendären Staffelwettkampfes angekündigt,

findet die MRRC Trainingswoche in Cecina Mare nächstes Jahr vom 31.03.2012 bis 07.04.2012 statt. Auf den letzten beiden Seiten dieses Road Runner findet Ihr die Ausschreibung samt Anmeldeformular.



Wie immer könnt ihr mich bei Fragen jederzeit anrufen. Ich freue mich auf eure Anmeldungen und auf eine tolle Woche in Cecina.

*Rudi Sautter*



## MRRC-Helferausflug nach Landshut am 22.10.2011

Dieses Jahr hieß es für die fleißigen MRRC-Helfer: Auf in die ehemalige bayerische Residenz- und Universitätsstadt Landshut!

Schon standesgemäß standen ein bisschen Kultur und Sportaktivitäten auf dem Programm. Nachdem wir einige idyllische Ecken und interessante Winkel mit sachkundigen Stadtführerinnen entdecken konnten, endete der Rundgang im Prunksaal des Rathauses mit einem Schmankerl, eine 35-minütige Filmvorführung zur berühmten „Landshuter Hochzeit“.

Ein herzhaftes Mittagessen ließen wir uns im „Augustiner an der Martinskirche“ schmecken. So gestärkt ging es dann zu den sportlichen Aktivitäten des Nachmittags über. Zur Auswahl gab es: Theoretische

und praktische Einführung in die Kampfkunst des Taekwondo mit anschließenden Übungen. Speziell für unsere Gruppe viele Selbstverteidigungsübungen.



Oder bei der Schützengilde ausprobieren wie sich eine Pistole oder Gewehr anfühlt, wie genau man Zielen kann und auch wie man Ergebnisse abliest.

Zum Abschluss unseres Ausflugs hatten wirklich alle Bowlinggruppen ihren Spaß. Für einige war es das erste Mal, andere wiederum unterstützten mit ihrem Wissen unsere „Beginners“. Schnell verging die Zeit bis uns der Bus wieder gut nach Hause brachte.

*Angelika Bachmann*

## Umfrage Helferausflug 2012

Seit Jahren bieten wir für unsere Helfer die zum Gelingen unserer Wettkampf-Veranstaltungen beitragen, als Dankeschön die kostenlose Teilnahme an einem Tagesausflug an.

Um diesen für 2012 rechtzeitig planen zu können wollen wir Euch um Eure Meinung befragen. Deshalb bitten wir unter [mrrc.wufoo.com/forms/umfrage-helferausflug-2012/](http://mrrc.wufoo.com/forms/umfrage-helferausflug-2012/) um die Beantwortung einiger Fragen, die uns helfen auch zukünftig ein geeignetes Angebot erarbeiten zu können.







*Angelika Bachmann*








## Neu: MRRC-Perspektivteam

Das Perspektivteam ist ein Team für alle ambitionierten Jugendlichen (ab circa 12 Jahren), die gezielt und mit professioneller Anleitung für Jugend-Wettkämpfe trainieren möchten. Das Team soll den Anschluss des Kidstrainings an das Erwachsenentraining und das Liga-Team des MRRC ermöglichen. Spaß und Freude am Triathlon stehen jedoch auch für das Team weiterhin im Vordergrund.

Was bietet das Team?


-  1x wöchentlich jeweils spezielles Schwimm-, Rad-, Lauf- und Athletiktraining mit den Teamtrainern
-  Rahmentrainingspläne mit Empfehlung zusätzlicher, eigener Trainingseinheiten
-  Angebot zusätzlicher Trainingseinheiten in den Schulferien
-  Coaching bei den wichtigsten Wettkämpfen
-  Zu Saisonbeginn: Gemeinsame Planung und Zielsetzung
-  Teamtrainer sind Ansprechpartner für alle Trainings- und Wettkampffragen

Was erwarten wir von dir...


-  Regelmäßige Teilnahme an den Teamtrainings und Wettkämpfen
-  Start bei Wettkämpfen für den MRRC
-  Triathlon sollte deine wichtigste Sportart/Freizeitaktivität sein
-  Schule/Ausbildung geht vor
-  Unterstützung deiner Eltern


Unser Ziel für 2012:

Teilnahme am Bay. Jugend Cup 2012 (Einzel- und Mannschaftswertung) bestehend aus folgenden Wettkämpfen:

 22.4. Würzburg Swim+Run

 12.5. Weiden (BM)

 19.5. TUM

 17.6. Erding

 15.7. Brannenburg

 21.7. Weiden Swim+Run

Kontakt:

[philipp.peter@gmx.de](mailto:philipp.peter@gmx.de), Tel. 0176-96043505

*Philipp Peter*  
B-Trainer Triathlon



## DTU-Startpass-Bestellung

Es ist wieder Zeit für die jährliche DTU-Startpassbestellung.

Alle Startpassinhaber wurden bereits per Email informiert wie die Startpassbe- und -Abbestellung dieses Jahr von statten geht. Zur Erinnerung: alle Startpassbesitzer bitten ich per Email mitzuteilen ob sie weiterhin einen Startpass haben möchten, oder für 2012 keinen mehr brauchen.

Wer noch keinen DTU-Startpass hat, aber nächstes Jahr einen haben möchte:

Wer den Startpass so beantragt, dass ich ihn mit der Startpassbestellung für 2012 an die DTU senden kann (also bis spätestens 20.12.2011), wird den Startpass bis spätestens April 2012 in der Geschäftsstelle des Vereins vorliegen haben. Wie im Vorjahr werden die nicht abgeholt DTU-Pässe per Post an die Mitglieder versandt.

Neuanträge für DTU-Startpässe erfolgen ausschließlich online auf der Website der

DTU ([www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)) in der Rubrik Startpass unter Beantragung. Wichtig ist, dass die Beantragung genauso wie auf der Website beschrieben erfolgt.

Für Fragen stehe ich euch gern zu Verfügung. Einfach per E-Mail an [sekretariat@mrrc.de](mailto:sekretariat@mrrc.de).

*Serah Mikula*  
Sekretariat



## Abverkauf Triathlonanzüge

Wir haben noch ca. 30 Teile der rot-schwarzen Triathlonanzüge / Zweiteiler, die wir für 50 € (Suits) bzw. 25 € je Top / Short anbieten.

Als Weihnachtsgeschenk sind auch Laufshirts, Radtrikots, Vereinspolos und Sweater zu empfehlen. Die gesamte Vereinsbekleidung kann am Dienstag in der [Geschäftsstelle](#) zu den Öffnungszeiten probiert und erworben werden, und außerdem vorab [auf unserer Website besichtigt](#) werden.

Größenübersicht der verfügbaren Triathlonkleidung:

Suit Damen: 1 L

Suit Herren: 2 S, 5 L, 2 XL

Top Damen: 2 XS, 2 S, 5 M, 1 L

Short Damen: 3 XS, 2 S, 4 M, 1 L

Short unisex: 1 S

*Alfred Kochanowski*  
2. Vorsitzender



## Stellenausschreibung:

### Webmaster

Das Webmasterteam für den [MRRC Internetauftritt](#) sucht Verstärkung. Solltest Du

einen Teil der folgenden Fragen für Dich bei uns mit JA beantworten, freuen wir uns sehr auf Deine Unterstützung:

Du kannst richtig gut mit dem MS-Office oder Alternativprodukten umgehen, Dokumente formatieren, PDF erstellen beherrscht Du richtig gut, Du hast schon mit Grafikprogrammen gearbeitet, kannst Bilder verkleinern, zuschneiden, rote Augen o.ä. entfernen, Du kannst Dich leicht in neue Software einarbeiten oder hast schon mit Content Management Systemen gearbeitet, Du weißt, wie man Daten per FTP ins Web schiebt und dabei nichts versehentlich löscht und vieles mehr.

Keiner macht bei uns alles, jeder hat seine Spezialisierungen, mit 1 bis 2 Stunden wöchentlich ist uns auch schon sehr geholfen. Aufgaben, die regelmäßig zu erledigen sind, sind Zugänge für Mitglieder fürs Forum einrichten oder auch mrrc.de Mailadressen anlegen und konfigurieren.

Wir bieten Dir Einarbeitung und jede Menge neues Wissen, ein kooperatives Team und jede Menge kreative Spielräume bei der Mitgestaltung unsere Webpage (ggf. auch für unsere Stadt-Triathlon Veranstaltungsseite). Bitte lass Dich von den umfassenden Themen nicht abschrecken und melde Dich einfach bei [kerstin.lucht@mrrc.de](mailto:kerstin.lucht@mrrc.de).

*Kerstin Lucht*  
Webmasterin



## 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 Presse werden es Euch danken.

*Martin Lucht*



## Sonstiges

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 nicht an unsere persönlichen E-Mail-Adressen).

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 April 2012 (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.

Neu im Road Runner: Blau hinterlegten Text könnt Ihr anklicken, es öffnet sich dann eine verlinkte Website oder ein Stadtplan bei Google Maps, oder Ihr könnt eine E-Mail an die genannte Adresse schreiben.







SIMPLY MULTISPORT.

## Vereinsnachmittag

Skinfit gewährt allen Mitgliedern des

**MRRC München**  
**am Freitag den 16. Dezember 2011**  
**von 13.00 - 19.00 Uhr**

einen Rabatt von ...

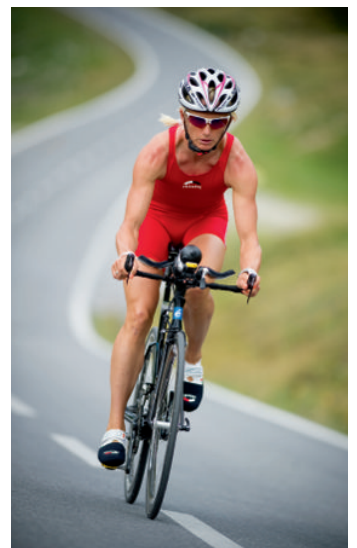
# 15%

Öffnungszeiten Skinfit Shop München

Montag bis Freitag 10.00 - 19.00 Uhr • Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

**Skinfit Shop München • Altostraße 43 • 81245 München**

Fon +49 (0)89/ 89998865 • Fax +49 (0)89/ 89998868  
skinfit.muenchen@skinfit.eu



[www.skinfit.eu](http://www.skinfit.eu)

# Umfrage Helferausflug 2012

Seit Jahren bieten wir für unsere Helfer die zum Gelingen unserer Wettkampf – Veranstaltungen beitragen, als Dankeschön die kostenlose Teilnahme an einem Tagesausflug an.

Um für 2012 rechtzeitig planen zu können wollen wir Euch um Eure Meinung befragen.

Deshalb bitten wir um die Beantwortung einiger Fragen, die uns helfen auch zukünftig ein geeignetes Angebot erarbeiten zu können

---

## Bist Du grundsätzlich an einem Helferausflug interessiert ?

- Ja  Nein

## Zu welcher Altersgruppe gehörst Du ?

- bis 25 Jahre  26 bis 40 Jahre  41 bis 55 Jahre  
 > 55 Jahre

## Welche Sportarten betreibst Du im Verein ?

- Laufen  
 Triathlon

## Welche Zeitdauer würdest Du für einen Helferausflug bevorzugen ?

- einen Abend  1 Tag  ein Wochenende

## Wärest Du bereit einen zusätzlichen Beitrag für ein Wochenende zu bezahlen ?

- Ja  Nein

## Wenn vorher "Ja": Was wärest Du bereit auszugeben ?

- bis 40 Euro  bis 80 Euro

## Welchen Tag würdest Du vorziehen ?

- Samstag  Sonntag

## Welche Jahreszeit oder Monat wäre für Dich am besten ?

- Mai / Frühjahr  Sept.–Mite Oktober / Herbst

## Wärest Du bereit auch als Betreuer aktiv zu werden ?

- Ja  Nein

## Hast Du zusätzliche Anregungen ?

Dieser Fragebogen Online:

<http://mrrc.wufoo.com/forms/umfrage-helferausflug-2012/>

## MRRC - Trainingswoche an der toskanischen Riviera

- Ort:** CECINA Mare (Provinz Livorno)
- Zeitpunkt:** 31. März - 07. April 2012
- 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;
- Unterbringung:** - in einer Apartmentanlage
- Anreise:** privat und/oder Fahrgemeinschaften; Gepäck - oder Radtransport (nur) bei ausreichender Nachfrage gegen Aufpreis möglich;
- Preis pro Person:** **Unterkunft/Halbpension:**  
Erwachsene 355,00 Euro;  
Jugendliche bis 16 Jahre 315,00 Euro

**Nur Unterkunft:**

- Erwachsene: 205,00 Euro  
Jugendliche bis 16 Jahre: 175,00 Euro  
Familien:  
2 Erwachsene 2 Jugendliche : 555,00 Euro  
2 Erwachsene 3 Jugendliche : 675,00 Euro

(Alle Preise evtl. zzgl. Kurtaxe vor Ort zu bezahlen; Stadtrat von Cecina hat noch nicht abschließend entschieden)

**Hinweis:**

**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 allein reisenden Jugendlichen unter 18 Jahren daher bitte Anhang bei Anmeldung ausfüllen und unterschreiben.**

- Anzahlung:** **Euro 200,00 pro Person 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 2012**
- 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!**

---

**A N M E L D U N G zur MRRC Trainingswoche  
vom 31.03.2012 bis 07.04.2012**

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

Name

.....  
Straße

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

.....  
Ort

.....  
E-Mail: .....

Radtransport gewünscht: ja.....; nein .....

(Kosten ca. 50,00 Euro/Rad)

Gepäcktransport gewünscht: ja.....; nein .....

(Kosten ca. 10,00 Euro/Tasche)

---

**Bestätigung zur Übertragung der Aufsichtspflicht für allein reisende Jugendliche:**

Hiermit bestätige ich/wir und erkläre unser Einverständnis, dass mein/e/unsere  
Sohn/Tochter ..... an der  
MRRC Trainingswoche in Cecina Mare vom 31.03.2012 bis 07.04.2012 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 von  
jeglicher Haftung frei.

München, den .....

---

(Erziehungsberechtigte/r)

---

(Aufsichtspflichtige/r)