



# DER ROAD RUNNER

OKTOBER 2018

MRC MÜNCHEN E.V. – [HOHENLOHESTR. 67, 80637 MÜNCHEN](https://www.hohenlohestr.67.de)  
TELEFON 089/15 78 05 64 – FAX 089/15 88 17 70 – [WWW.MRC.DE](http://WWW.MRC.DE) – [INFO@MRC.DE](mailto:INFO@MRC.DE)

## Jahresabschlussveranstaltung

Auch heuer wird es nach dem großen Erfolg des letzten Jahres wieder eine Jahresabschlussveranstaltung geben. Haltet euch schon einmal den 25.11.2018 hierfür frei, weitere Details sowie die Einladung folgen in Kürze!

*David Kabath*

VEREINSINTERNE VERANSTALTUNGEN



## Helferaufruf München Marathon

Wie jedes Jahr unterstützt der MRC den München Marathon mit Streckenposten und einer Wasserstation. Der Termin hierfür ist der kommende Sonntag, 14.10.

Alle MRCler sind herzlich eingeladen die Sportler aus aller Welt zu unterstützen! Meldungen hierfür bitte an [gunnar.pruefer@mrc.de](mailto:gunnar.pruefer@mrc.de). Wie üblich gibt es eine Vergütung, unter Umständen auch wieder ein Helferpräsent vom Veranstalter.

*Gunnar Prüfer*

KOORDINATOR MÜNCHEN MARATHON



## Mach mal Pause!

Wer im Sport seine Leistung steigern will, sollte auch die Pausen richtig planen. Nicht nur die Erholung nach und vor einem Wettkampf sollte ausreichend sein, auch längere Pausen gehören in eine sinnvolle Jahresplanung.

Gerade Hobbyläufer können, neben Arbeit oder Familien, nicht das ganze Jahr auf

hohem Niveau trainieren. Jetzt steht der Herbst an und der ist traditionell ein guter Zeitpunkt für eine Erholung von ca. 2 bis 4 Wochen.

*Andreas Dvorak*  
TRAINER



## MRC Triathlon Ligateams

In der vergangenen Saison waren vier Teams des MRC aktiv am Ligageschehen beteiligt:

- **MRC München I Damen:** [1. Bundesliga](#)
- **MRC München I Herren und II Damen:** [Regionalliga Bayern](#)
- **MRC München II Herren:** [Landesliga Bayern Süd](#)

Zuerst natürlich einen herzlichen Glückwunsch für die erbrachten Leistungen! Die Ergebnisse im Detail:

- MRC München I Damen: Platz 11 / 15 mit 53 Punkten
- MRC München I Herren: Platz 14 / 15 mit 39,5 Punkten
- MRC München II Damen: Platz 6 / 10 mit 77,5 Punkten
- MRC München II Herren: Platz 9 / 19 mit 45,5 Punkten

Alle Details zu den einzelnen Rennen und Endergebnissen finden sich natürlich unter der Rubrik [Nachrichten](#) auf unserer Website.



MRRC MÜNCHEN | DAMEN NACH DEM LETZTEN RENNEN DER SAISON

Die Saison insbesondere der Bundesliga-Damen hat auch mediales Interesse geweckt:

- 🦋 Vielseitig zu Zehnt gegen Profis
- 🦋 Triathlon: Weiter erstklassig

*Michael Bösl*  
NEWSLETTERER



## Skilanglauf

Der Winter steht vor der Tür, und damit wir im Frühjahr nicht vor Schreck von der Waage kippen bietet sich das Langlaufen an! Kurstermine für die beliebten Langlaufkurse werden ab November auf der Website zu finden sein. Erfahrungsgemäß sind sie immer schnell ausgebucht.



TOP WETTER BEIM LETZTJÄHRIGEN ANFÄGERKURS SKATING

*Arno Schott*  
1. VORSTAND



## MRRC Silvesterlauf

Unser großer MRRC Silvesterlauf steht wieder vor der Tür und wie jedes Jahr suchen wir wieder begeisterte Helfer. Der Aufruf hierzu wird gesondert herumgehen, sobald das Online-Formular für die Helferanmeldung auf der Website zur Verfügung steht.

Aufgebaut wird am 30.12. nachmittags, insgesamt benötigen wir ca 100 Helfer – natürlich insbesondere während des Laufes am 31.12. (heuer ein Montag). Natürlich wird es auch wieder eine Helferverpflegung und ein Helfergeschenk geben!

*Benedikt Eich*  
VERANSTALTUNGSLEITUNG SILVESTERLAUF



## Jetzt fit werden für die neue Saison: Herbst/Winter Programm bei Athletik & Spiel

Die Übungseinheit, früher bekannt als Zirkeltraining, erfreut sich großer Beliebtheit bei den MRRC Sportlern und ist ein wichtiger ergänzender Baustein zu den anderen Trainingsangeboten. Alle Altersgruppen und Leistungsniveaus sind vertreten. Die Athleten holen sich hier spielerisch ihre allgemeine Fitness fürs Schwimmen, Radfahren oder Laufen.

Das Training findet ganzjährig statt und es kann natürlich jederzeit hineingeschnuppert werden. Im Hinblick auf die neue Saison empfiehlt es sich jedoch, bereits im Herbst direkt nach der allgemein empfohlenen Ruhephase mit grundlegenden Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zu beginnen. Das Programm bei Athletik & Spiel zielt darauf ab, die Körpermitte zu stärken und die allgemeine Beweglichkeit zu erhöhen um mit einer besseren Effizienz und einem geringeren Verletzungsrisiko in den Disziplinen durchstarten zu können.

Da im Lauf- und Triathlonsport der Teamgedanke in der Regel nicht im Vordergrund steht, wird der Termin am Freitagabend auch genutzt, um gemeinsam in der Gruppe neue Wege zu gehen und zu erfahren: verschiedene Spiele und Rituale fördern die bewusste Wahrnehmung der

Übungseinheit als großes Ganzes. Es zählt das olympische Motto:

*"Dabei sein ist alles"*

Im Herbst / Winter findet Athletik & Spiel in der Halle des Dantestadions statt (in den Schulferien entfällt die Einheit), Beginn jeweils 19 Uhr (bitte Hallenschuhe mitbringen!).

Weitere Informationen beim Übungsleiter Alexander Schmied:  
[alexander.schmied@mrrc.de](mailto:alexander.schmied@mrrc.de)

*Alexander Schmied*  
TRAINER



## Vereinsmeisterschaft am 16.09.2018

Am 16.09.2018 sind insgesamt 28 MRRC'ler beim Karlsfelder Seelauf an den Start gegangen. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde die MRRC Vereinsmeisterschaft 2018 ausgetragen. In harter Konkurrenz konnten sich die folgenden Mitgliederinnen und Mitglieder als Erste behaupten:

Halbmarathon:

- 🐦 Herren: Cornelius Goldbeck (01:18:01)
- 🐦 Damen: Franziska Drasdo (01:47:23)

10 km:

- 🐦 Herren: Alexander Schmied (39:49)
- 🐦 Damen: Olivia Wilson (41:52)

5 km:

- 🐦 Herren: Olaf Löwer (17:25)
- 🐦 Damen: Juliane Bondar (20:44)

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank an alle Teilnehmer! Hoffentlich sehen wir möglichst viele von euch bei der Jahresabschlussveranstaltung am 25.11.

*Michael Bösl*  
NEWSLETTERER



## Spinning im Winter

Im letzten Jahr musste unser Spinning-Programm wegen des Abrisses unseres

Partnerfitnessstudios leider ausfallen. Aktuell sind wir darum bemüht, einen neuen Ort und Trainer für unsere Athleten zu organisieren – Haltet die Ohren gespitzt! Infos folgen auf der Website sobald sie verfügbar sind.



## Startpass der DTU

Für alle Inhaber eines Startpasses der DTU dürfte der 30.11. interessant sein: Bis zu diesem Datum müsst ihr die Kündigung beim Verein einreichen, solltet ihr für das folgende Jahr keinen Startpass wünschen. Der Startpass kostet aktuell 45€ pro Jahr und verlängert sich sonst automatisch. Inhaber eines Premium-Startpasses müssen diesen gegenüber der DTU kündigen!

Solltet ihr noch keinen Startpass besitzen, für das kommende Jahr aber einen bestellen wollen, so geht dies direkt auf der Seite der DTU unter diesem Link: [https://dtu.it4sport.de/ta\\_startpass.html](https://dtu.it4sport.de/ta_startpass.html). Dort wählt ihr den Bayerischen Triathlonverband aus und registriert euch dort. Im Detail sind die Schritte hier erläutert: <https://www.dtu-info.de/startpass/beantragung.html>. Am Ende erhaltet ihr zwei Formulare, die beim MRRC abgegeben werden müssen. Von diesem erhaltet ihr im kommenden Frühjahr dann die Ausweise per Post.

Nochmal in Kurzform:

- 🐦 Bei der DTU registrieren & Pass beantragen
- 🐦 Formulare beim Verein einreichen
- 🐦 Ausweise werden an die Vereine gesendet und von diesen an die Mitglieder weiter verteilt

*Michael Bösl*  
NEWSLETTERER



## Anstehende Laufveranstaltungen

Diese Veranstaltungen in der näheren Umgebung könnten für unsere Athleten von Interesse sein:

Datum	Veranstaltung
14.10.2018	München Marathon (M / HM / 10)*
21.10.2018	Waldperlach Lauf (20 / 10 / 5)
21.10.2018	Germeringer Stadtlauf (10 / 5 / 2,3 / 1,2 / 0,9)
28.10.2018	Eibseelauf (12,2km Cross)
28.10.2018	Holzkirchener Marktlauf (16,093 / 10 / 3 / 1,4 / 0,6)
04.11.2018	Teufelsberglauf (10 / 4,7 / 2 / 1,4)
18.11.2018	Olympia Alm Crosslauf (8,8 / 6,6 / 3,3 / 2,2 / 1,1 / 0,6)
08.12.2018	Puchheimer Crosslauf (6 / 3 / 2 / 1)
08.12.2018	Winterlaufserie München (10)
16.12.2018	Ismaninger Winterlaufserie (13)
31.12.2018	MRRC Silvesterlauf (10 / 5 / 2 / 0,5)*
06.01.2019	Winterlaufserie München (15)
13.01.2019	Ismaninger Winterlaufserie (17)

\* Bei diesem Läufen würden wir uns freuen, euch am Wettkampftag als Helfer zu sehen!

Wir wünschen viel Erfolg & natürlich viel Spaß!

Michael Bösl  
NEWSLETTERER



## 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.

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 Januar 2019 (als PDF-Datei) und wird per E-Mail versendet. Achtet bitte darauf, dass Eure aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Des Weiteren möchten wir wieder darauf hinweisen, dass bei Anmeldung zu Laufveranstaltungen der Verein als

### MRRC München

angegeben wird. Das stellt sicher, dass wir ordentlich in der Teamwertung erscheinen und vereinfacht auch das Auffinden von Vereinskameradinnen und -kameraden für uns, den Veranstalter und die Presse.

Michael Bösl  
NEWSLETTERER



### Kennst du schon...

... Rainers Laufticker?













Rainer fasst in regelmäßigen Abständen die Ergebnisse unserer Athleten in seinem Ticker zusammen – vielen Dank dafür! Hier findet ihr die bisherigen Beiträge: [Ticker](#).

Vielleicht findest du auch eines deiner Ergebnisse!








Michael Bösl  
NEWSLETTERER



## Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Erwachsene)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00						Rennradausfahrt <a href="#">Parkplatz Olympiastraße</a> 	Langer Lauf (Winter) <a href="#">Trinkbrunnen</a> Nymphenburger Schloss 
11:00					Tempo & Berg <a href="#">Marathon-tor</a> 		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						Ligateam Training <a href="#">Lindwurmstr. 90</a> 	
19:00		60 Minuten <a href="#">Dantestadion</a> 	Intervalle <a href="#">Dantestadion</a> 	Rekom + Einsteiger <a href="#">Dantestadion</a> 	Athletik und Spiel <a href="#">Dantestadion</a> 		
20:00							
21:00	Offenes Training <a href="#">Freudstr. 15</a> 	Offenes Training <a href="#">Geroltstr. 44</a> 	Offenes Training <a href="#">Freudstr. 15</a> 	Offenes Training <a href="#">Geroltstr. 44</a> 			Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage checken!  Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.
22:00							

## Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Jugend)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Kinderschwimmen <a href="#">Gerastr. 6</a> 	Kinderschwimmen <a href="#">Gerastr. 6</a> 			Laufen (Sommer) <a href="#">Dantestadion</a> 		
18:00	Laufen (Schüler) <a href="#">Dantestadion</a> 				Gymnastik (Winter) <a href="#">KKG</a> 		
19:00			Laufen <a href="#">Dantestadion</a> 				
20:00		Schwimmen (Jugend) <a href="#">Freudstr. 15</a>					
21:00							
22:00							

Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage checken!  
Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.