



# **Jahresbericht 1990**

## **MRRC**

# Vorwort

Endlich ist es so weit. Wir können ihn präsentieren: den **Jahresbericht 1990**  
Leider ist sein Umfang nicht so ausgefallen, wie ich mir das vorgestellt habe. Aber  
aller Anfang ist schwer und mit eurer Hilfe hoffen wir im nächsten Jahr früher und  
umfangreicher zu erscheinen. Momentan enthält dieses Werk folgende Statistiken:

| Damen    | Herren   |
|----------|----------|
| 10 km    | 10 km    |
| 15 km    | 25 km    |
| 25 km    | Marathon |
| Marathon |          |

Im nächsten Jahresbericht wollen wir die Erfassung weiter ausdehnen und auch Bahn-  
läufe mit aufnehmen. Bitte habt jedoch Verständnis dafür, dass wir nicht jede Strecke  
aufnehmen können (z.B.: Bergläufe oder krumme Strecken).

Neu dazu kommen werden die Strecken : 5 km, 15 km Männer, HM= Halbmarathon,  
100 km und wie oben erwähnt die Bahnläufe.

Eine weitere Neuerung ist, daß im Road Runner veröffentliche Ergebnisse direkt in die  
Statistik einlaufen. Deshalb noch einmal meine dringende Bitte, die Ergebnisse eurer  
Wochenendmühen an mich oder Peter weiterzuleiten.

Ergänzt wird dieses Werk durch die Vorstellung des Vorstandes, der Trainer und das  
Team "Öffentlichkeitsarbeit" . Damit haben wir zugleich eine kleine Einführung für  
Neumitglieder geschaffen. Und nun viel Spaß beim studieren, aber bitte keinen fal-  
schen Ehrgeiz!!!

| Jahresbericht                                                                       |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  |                                                            |
| Verantwortlich<br>für den Inhalt:                                                   | Willi Lauer                                                |
| Gestaltung:                                                                         | Peter Schumann<br>mit Pagemaker 4.0<br>auf Apple Macintosh |

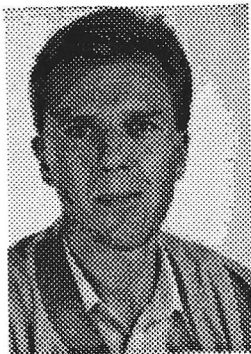
# Vorstand

## 1. Vorstand



Alfred Pohlen  
Radspielerstr. 5  
8000 München 81  
Tel. 911124

## 2. Vorstand



Arno Schott  
Ambacherstr. 41  
8000 München 71  
Tel. 752613

## Kassier



Renate Deska  
Heppstr. 24  
8000 München 50  
Tel. 3141646

# Die Trainer des MRRC

## Udo Reeh

Geboren am : 5.3.57  
in : Willingen  
Beruf : Dolmetscher

### Sportliche Erfolge

Deutscher MarathonMeister 88

### Bestzeiten

10 km 29:05  
25 km 1:15:35  
Marathon 2:14:56



## Birgit Hagen

Geboren am : 9.6.67  
in : Magdeburg  
Beruf : Diplom-Sportlehrer  
Trainer B-Lizenz für  
Breitensport

### Bestzeiten

10 km 36:57  
Marathon 3:10



Trainiert wird jeden Dienstag und Donnerstag. Treffpunkt ist jeweils im Olympiagelände bei Parkharfe Nr. 13 (Werner-von-Linde Halle). Das Olympia-Schwimmbad dient zur Umkleide, wobei im Winter 1,20 DM und im Sommer 4.- DM Eintritt zu entrichten sind.

Das Training läuft nach folgendem Grobraster: Nach dem Warmlaufen ab Parkharfe 13 und Gymnastik wird in mehreren Leistungsgruppen trainiert. Wesentlich bei den verschiedenen Gruppen ist das unterschiedliche Belastungsniveau. Nur als Orientierungshilfe zur Gruppenzuordnung des einzelnen Läufers dient die ø KM-Bestzeit.

Dazu die Gruppen

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1. Gruppe | 3:30 - 4:30 min/km |
| 2. Gruppe | 4:00 - 5:00 min/km |
| 3. Gruppe | 4:30 - 5:30 min/km |
| 4. Gruppe | 5:00 - 6:00 min/km |

Der Läufer kann damit die Belastungsabstufung der Gruppen nach eigenen Befinden, Trainingszustand o.ä. nutzen. Sinnvoll ist natürlich eine zu hohe Belastung durch Wahl einer zu schnellen Gruppe zu vermeiden. Die Gruppen werden von Läufern aus unseren Reihen geführt, die das mit dem Trainer abgestimmte Tagesprogramm durchführen. Bei einer Minderzahl von Läufern werden Gruppen nach Bedarf zusammengelegt.

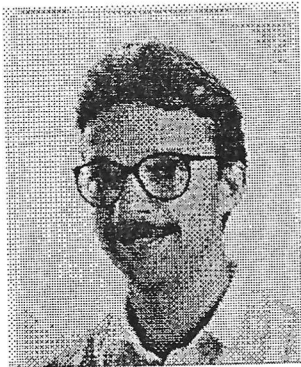
# Öffentlichkeitsarbeit

## Mitgliederbetreuung



Peter Augustin  
Korbinianstr. 14  
8145 Ismaning  
Tel. 9612521

## Redaktion Road Runner + Sportwart



Peter Schumann  
Heidenreichstr. 10  
8000 München 83  
Tel. 6804126



Willi Lauer  
Keferloherstr. 45  
8000 München 40  
Tel. 3599163

# Bestenliste 1990

## Frauen

### 10 km

|                   |        |       |          |            |
|-------------------|--------|-------|----------|------------|
| Ines Hintsteiner  | AK30   | 38:00 | 09.09.90 | SUMA !?    |
| Birgit Hagen      | AK20   | 39:21 | 20.10.90 | Gröbenzell |
| Maria Friedinger  | AK45   | 41:40 | 16.06.90 | Leipzig    |
| Barbara Weide     | AK35   | 41:52 | 23.06.90 | München    |
| Claudia Walther   | AK20   | 42:55 | 08.09.90 | Andermach  |
| Renate Brady      | AK35   | 43:00 | 28.10.90 | München    |
| Sabine Bachmann   | Jugend | 45:55 | 09.09.90 | SUMA !?    |
| Brigitte Prassler | AK50   | 45:57 | 29.04.90 | Augsburg   |
| Gaby Woitscheck   | AK20   | 46:30 | 19.05.90 | Neuaubing  |
| Renate Duffner    | AK40   | 46:46 | 23.06.90 | München    |
| Angelika Bachmann | AK35   | 47:25 | 09.09.90 | SUMA !?    |
| Agnes Wieser      | AK45   | 53:51 | 16.06.90 | Leipzig    |
| Ingrid Sautter    | AK50   | 59:19 | 10.11.90 | Trostberg  |

### 15 km

|                   |        |         |          |              |
|-------------------|--------|---------|----------|--------------|
| Ines Hintsteiner  | AK30   | 1:01:56 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Maria Friedinger  | AK40   | 1:06:32 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Renate Duffner    | AK40   | 1:14:05 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Angelika Bachmann | AK30   | 1:20:28 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Ingrid Sautter    | AK50   | 1:23:22 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Sabine Bachmann   | Jugend | 1:28:22 | 14.10.90 | Unterhaching |

## 25 km

|                  |      |         |          |              |
|------------------|------|---------|----------|--------------|
| Ines Hintsteiner | AK30 | 1:46:25 | 07.10.90 | Karlsfeld    |
| Birgit Hagen     | AK20 | 1:48:23 | 07.10.90 | Karlsfeld    |
| Maria Friedinger | AK40 | 1:53:26 | 07.10.90 | Karlsfeld    |
| Barbara Weide    | AK35 | 1:55:45 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Renate Brady     | AK35 | 2:00:21 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Claudia Walther  | AK20 | 2:02:08 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Eva Romer        | AK20 | 2:08:22 | 01.04.90 | Forstenried  |

## Marathon

|                  |      |         |          |           |
|------------------|------|---------|----------|-----------|
| Ines Hintsteiner | AK30 | 3:02:56 | 22.04.90 | Wien      |
| Birgit Hagen     | AK20 | 3:10:46 | 28.10.90 | Frankfurt |
| Barbara Weide    | AK35 | 3:21:20 | 30.09.90 | Berlin    |
| Hanni Kress      | AK35 | 3:26:99 | 28.10.90 | Frankfurt |
| Maria Friedinger | AK40 | 3:36:22 | 28.10.90 | Frankfurt |
| Renate Brady     | AK35 | 3:36:99 | 28.10.90 | Frankfurt |
| Renate Duffner   | AK40 | 3:57:99 | 06.05.90 | München   |
| Agnes Wieser     | AK40 | 4:05:99 | 28.10.90 | Frankfurt |
| Eva Romer        | AK20 | 4:48:40 | 06.05.90 | München   |

# Bestenliste 1990 Männer

## 10 km

|                    |      |       |          |              |
|--------------------|------|-------|----------|--------------|
| Elmar Bachmann     | AK35 | 31:58 | 09.09.90 | SUMA !?      |
| Anton Haindl       | AK30 | 32:29 | 02.06.90 | Waldkraiburg |
| Karl Roith         | AK35 | 33:58 | 20.10.90 | Gröbenzell   |
| Franz Müller       | AK45 | 34:38 | 29.04.90 | Augsburg     |
| Hans-Peter Veit    | AK20 | 35:13 | 23.06.90 | München      |
| Rudolf Sautter     | AK20 | 35:24 | 16.06.90 | Leipzig      |
| Andreas Schumann   | AK30 | 35:58 | 18.08.90 | Dachau       |
| Heinz Schulte      | AK40 | 36:33 | 19.05.90 | Neuaubing    |
| Ludger Calles      | AK20 | 36:48 | 18.05.90 | Lippstadt    |
| Peter Schumann     | AK30 | 36:50 | 18.08.90 | Dachau       |
| Willi Lauer        | AK35 | 36:53 | 31.12.90 | München      |
| Jürgen Maluche     | AK35 | 37:05 | 28.10.90 | München      |
| Alois Stöger       | AK45 | 37:12 | 29.04.90 | Augsburg     |
| Rainer Scherer     | AK45 | 37:19 | 09.09.90 | SUMA !?      |
| Manfred Schmitz    |      | 37:34 | 04.05.90 | Essen        |
| Walter Laumer      | AK40 | 37:49 | 31.12.90 | München      |
| Hans Neumeier      | AK30 | 37:55 | 10.11.90 | Trostberg    |
| Ludwig Baumgartner | AK20 | 37:56 | 20.10.90 | Gröbenzell   |
| Arno Schott        | AK40 | 38:31 | 21.10.90 | Augsburg     |
| Hans Büchler       | AK45 | 38:44 | 29.04.90 | Augsburg     |
| Christian Badura   | AK35 | 38:58 | 29.04.90 | Dachau       |
| Kurt Straßgütl     | AK35 | 39:01 | 08.09.90 | Baierbach    |
| Heinz Altenhof     | AK40 | 39:06 | 10.09.90 | SUMA !?      |
| Roland Pflugbeil   | AK50 | 39:26 | 29.04.90 | Augsburg     |
| Norbert Erdmann    |      | 39:32 | 28.10.90 | München      |
| Siegfried Stix     | AK45 | 40:05 | 01.09.90 | Freising     |
| Siegfried Fiedler  |      | 40:19 | 28.10.90 | München      |
| Franz Degenhardt   | AK35 | 40:48 | 31.12.89 | München      |
| Joachim Feldmeier  | AK40 | 41:28 | 29.04.90 | Augsburg     |
| Hans Laemmlin      | AK40 | 42:25 | 18.08.90 | Dachau       |
| Karl-Heinz Dunkel  | AK35 | 42:30 | 31.12.90 | München      |
| Richard Leib       |      | 42:55 | 06.10.90 | Ebersberg    |
| Rainer Klinger     | AK30 | 43:33 | 16.09.90 | Senden       |
| Axel Ment          | AK50 | 45:41 | 16.06.90 | Leipzig      |
| Rüdiger Richter    |      | 46:07 | 24.06.90 | München      |
| Sebastian Freundl  | AK60 | 47:56 | 21.04.90 | München      |
| Jupp Suttner       | AK40 | 48:58 | 31.12.90 | München      |
| Richard Sautter    | AK55 | 49:04 | 19.05.90 | Neuaubing    |
| Rudolf Schöler     | AK50 | 50:19 | 29.04.90 | Augsburg     |
| Rudi Vietz         | AK40 | 57:30 | 22.04.90 | München      |



## 25 km

|                   |      |         |          |              |
|-------------------|------|---------|----------|--------------|
| Anton Haindl      | AK30 | 1:24:35 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Elmar Bachmann    | AK35 | 1:28:02 | 07.10.90 | Karlsfeld    |
| Franz Müller      | AK40 | 1:28:45 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Mirosław Iso      | AK20 | 1:28:50 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Karl Roith        | AK35 | 1:34:09 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Rudolf Sautter    | AK20 | 1:35:01 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Heinz Schulte     | AK40 | 1:36:45 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Ludger Calles     | AK20 | 1:37:16 | 08.04.90 | Flein        |
| Peter Schumann    | AK30 | 1:37:42 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Andreas Schumann  | AK30 | 1:39:21 | 07.10.90 | Karlsfeld    |
| Alois Stöger      | AK45 | 1:39:47 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Kurt Straßgütl    | AK35 | 1:39:51 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Jürgen Maluche    | AK35 | 1:42:04 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Arno Schott       | AK40 | 1:42:21 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Hans Büchler      | AK40 | 1:44:04 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Rainer Scherer    | AK45 | 1:44:29 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Franz Degenhardt  | AK35 | 1:45:40 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Albert Neuburger  | AK40 | 1:45:51 | 01.04.90 | Forstenried  |
| Hans Neumeier     | AK30 | 1:46:25 | 25.03.90 | Gröbenzell   |
| Heinz Altenhof    | AK40 | 1:48:33 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Roland Pflugbeil  | AK50 | 1:49:35 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Siegfried Fiedler |      | 1:52:54 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Hans Laemmlin     | AK35 | 1:55:12 | 01.04.90 | Forstenried  |
| Joachim Feldmeier | AK40 | 1:55:24 | 01.04.90 | Forstenried  |
| Norbert Erdmann   |      | 1:55:99 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Thomas Ligon      |      | 1:58:08 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Axel Ment         | AK45 | 1:58:12 | 01.04.90 | Forstenried  |
| Karl-Heinz Dunkel | AK35 | 2:01:23 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Peter Nellessen   | AK40 | 2:02:00 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Richard Leib      |      | 2:02:09 | 14.10.90 | Unterhaching |
| Richard Sautter   | AK55 | 2:09:11 | 08.04.90 | Augsburg     |
| Klaus Ganter      | AK60 | 2:21:48 | 01.04.90 | Forstenried  |
| Rudolf Schöler    | AK50 | 2:22:38 | 07.10.90 | Karlsfeld    |
| Rudi Vietz        | AK35 | 2:37:00 | 01.04.90 | Forstenried  |

## Marathon

|                    |      |         |          |             |
|--------------------|------|---------|----------|-------------|
| Elmar Bachmann     | AK35 | 2:31:59 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Anton Haindl       | AK30 | 2:32:57 | 06.05.90 | München     |
| Mirosław Iso       | AK20 | 2:33:00 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Franz Müller       | AK40 | 2:41:48 | 06.05.90 | München     |
| Steffen Fröhlich   |      | 2:48:08 | 06.05.90 | München     |
| Hans-Peter Veit    | AK20 | 2:49:55 | 16.06.90 | Leipzig     |
| Ludger Calles      | AK20 | 2:55:52 | 22.04.90 | London      |
| Karl Roith         | AK35 | 2:56:00 | 06.05.90 | München     |
| Heinz Schulte      | AK40 | 2:56:55 | 06.05.90 | München     |
| Peter Schumann     | AK30 | 2:57:07 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Jürgen Maluche     | AK35 | 2:57:45 | 09.12.90 | Mallorca    |
| Rudolf Sautter     | AK20 | 2:57:59 | 22.04.90 | Wien        |
| Willi Lauer        | AK35 | 2:58:24 | 25.03.90 | Kandel      |
| Manfred Schmitz    |      | 2:58:31 | 20.05.90 | Hamburg     |
| Alois Stöger       | AK45 | 3:02:34 | 06.05.90 | München     |
| Christian Badura   | AK35 | 3:04:25 | 06.05.90 | München     |
| Hans Büchler       | AK40 | 3:05:12 | 06.05.90 | München     |
| Franz Degenhardt   | AK35 | 3:05:33 | 06.05.90 | München     |
| Andreas Schumann   | AK30 | 3:06:21 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Kurt Straßgütl     | AK35 | 3:06:52 | 30.09.90 | Berlin      |
| Arno Schott        | AK40 | 3:08:39 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Ludwig Baumgartner | AK20 | 3:08:49 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Albert Mäusl       | AK35 | 3:09:53 | 16.09.90 | Regensburg  |
| Rainer Scherer     | AK45 | 3:10:56 | 23.09.90 | Amstetten   |
| Heinz Altenhof     | AK40 | 3:12:27 | 30.09.90 | Berlin      |
| Siegfried Stix     | AK45 | 3:14:26 | 22.04.90 | Wien        |
| Claus J. Schorn    | AK20 | 3:15:02 | 06.05.90 | München     |
| Albert Neuburger   | AK40 | 3:24:07 | 30.09.90 | Berlin      |
| Gerhard Gottschalk | AK50 | 3:24:32 | 06.05.90 | München     |
| Roland Pflugbeil   | AK50 | 3:24:35 | 04.03.90 | Los Angeles |
| Joachim Feldmeier  | AK40 | 3:25:05 | 08.07.90 | Prag        |
| Robert Pönn        | AK30 | 3:26:50 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Karl-Heinz Dunkel  | AK35 | 3:27:99 | 28.10.90 | Frankfurt   |
| Hans Neumeier      | AK30 | 3:28:01 | 06.05.90 | München     |
| Norbert Erdmann    |      | 3:30:99 | 30.09.90 | Berlin      |
| Thomas Ligon       |      | 3:32:05 | 06.05.90 | München     |
| Gerhard Windisch   | AK50 | 3:37:16 | 06.05.90 | München     |
| Siegfried Fiedler  |      | 3:41:28 | 06.05.90 | München     |
| Peter Nellessen    | AK40 | 3:42:33 | 08.07.90 | Prag        |
| Christoph Ewert    | AK30 | 3:43:99 | 06.05.90 | München     |
| Axel Ment          | AK45 | 3:46:52 | 30.09.90 | Berlin      |
| Sebastian Freundl  | AK55 | 3:48:06 | 06.05.90 | München     |
| Bernd Morgenthaler | AK35 | 3:48:99 | 30.09.90 | Berlin      |
| Richard Sautter    | AK55 | 3:49:49 | 22.04.90 | Wien        |
| Klaus Ganter       | AK60 | 4:05:05 | 30.09.90 | Berlin      |
| Rudolf Schöler     | AK50 | 4:33:21 | 06.05.90 | München     |
| Rudi Vietz         | AK35 | 5:25:03 | 27.07.90 | Seattle/USA |