



DER

ROAD RUNNER

Mitteilungsblatt des MRRRC

3/90

Ausgabe 01

Gelaufen

Erfolg am Mondsee

Als gutes Pflaster für einen gelungenen Saisonauftakt erwies sich der Dreikönigslauf am 6.1.90 in Mondsee. Der Lauf führte über 10 km. Bei trockenem Wetter ermöglichte die schnelle Wendepunktstrecke gute Zeiten. Hervorragend die Plazierungen der beiden Teilnehmer des MRRRC unter einem Starterfeld von 270 Läufern. Ines Hintsteiner belegte in der Klasse W30 den 1. Platz- und das in einer Zeit, wovon manche Männer nur träumen können - 40:23. Rainer Scherer benötigte 38:31 und belegte damit in seiner Altersklasse Rang 4.

Nicht Vergessen!
MRRRC Ergebnisdienst nach jedem Wettkampf einreichen

Der Ernährungstip

Banane - die Frucht für den Läufer

Kohlenhydrate sind beim Sport die wichtigsten Energiespender - aus ihnen bildet der Körper den Muskelkraftstoff Glykogen. Bei Läufern sollte 60 - 70 % der Gesamtkalorienaufnahme aus Kohlenhydraten bestehen. Auch auf die Art der Kohlenhydrate kommt es an. Traubenzucker, Süßigkeiten, süße Limonaden enthalten Kohlenhydrate, die im Körper zu schnell verbrennen und so zu Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen. Resultat: Leistungsabfall, Müdigkeit. Deshalb sind Kohlenhydrate erforderlich, die langsam und beständig Energie liefern und den Blutzuckerspiegel relativ konstant halten. Das sind Getreide, Kartoffeln, Früchte. Die Banane ist die Frucht mit dem höchsten Kohlenhydratgehalt und fast fettfrei. Auch enthält sie viel Kalium, Magnesium und Calcium. Hier nun ein Rezept von Herbert Steffny für ein kohlenhydratreiches Bananen - Brot:
3 reife Bananen, 1 Ei, 2 Eßl. Speiseöl, 50 ml Milch, 50 g Zucker, je 1 TL Salz, Backpulver und Natron, 150 g Mehl.
Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, Bananen mit der Gabel zerquetschen, Zutaten untermischen, zuletzt das Mehl und vorsichtig rühren. In eine gefettete Kastenform geben und 45 min bei 200 Grad backen. Holzstäbchenprobe!

STARTSCHUSS

Was lange währt wird endlich gut! In den Köpfen hat es ja schon immer herumgespukt, aber nun liegt es endlich vor euch:

Der ROAD-RUNNER

das monatliche Mitteilungsblatt des MRRRC. Folgende Spalten sind fester Bestandteil:

- GELAUFFEN = Ergebnisdienst
- TERMINE = Wettkampfvorschau
- NACHRICHTEN = Vereinsinternes

Dies ist eine Erstaussgabe. Nichts ist von Beginn an vollkommen. Wir freuen uns auf konstruktive Kritik und jede Menge Verbesserungsvorschläge sowie natürlich Beiträge. Viel Spaß beim Lesen!

Die Redaktion
Willi Lauer Peter Schumann

Nachrichten

DDR-Trainingslager

Vom 24. - 27.5. findet zur Vorbereitung auf den Leipzig Marathon am 16.6.90 ein weiteres Trainingslager bei unseren Freunden in der DDR statt. Auskünfte: Renate Deska (3141646)

Unterkünfte gesucht

Für Läufer und Familienangehörige aus der DDR werden anlässlich unseres Marathons dringend noch Privatunterkünfte gesucht. Bitte rührt auch bei Freunden und Verwandten, Vereinen und Lauffreunde die Werbetrommel. Auskünfte: Renate Deska (3141646)

Marathon-Forum

Am 2.4. - Thema: Mentale Vorbereitung - und am 30.4. - Thema: Regeneration - finden im Hotel Post in Pasing noch zwei interessante Diskussionen statt. Beginn jeweils 19.30 Uhr. Eintritt für Mitglieder frei!

Budapest-Marathon

Vom 11.5. - 15.5. planen mehrere Mitglieder eine gemeinsame Reise zum Budapest-Marathon. Interessenten erfahren weitere Einzelheiten bei Peter Augustin.

Das Wort zum Dienstag

laaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaangsam !!!!!!!!

Termine

Datum	Ort	Streckenlänge	Ansprechpartner
16/17/18.3	München	2/5/10 Meilen	Sri Chinmoy
25.3	Gröbenzell	15/25	Sammelanmeldung
31.3	Schrobenhausen	10,2 Waldlauf	Günter Reisener (08454/3421)
31.3	Weiden	25/15/10	R.Wildenauer (0961/23890)
1.4	Forstenried	11/25	Sammelanmeldung
8.4	Augsburg	7,5/15/25	Hermann Böving (0821/513830)
8.4	Haag	4,2-200 m HD	Georg Kurzmaier (08072/1496)
14.4	Öpfingen	25	Franz Zoller (07391/1265)
22.4	München	10/21/5	Sammelanmeldung
29.4	Augsburg	10	Hermann Böving (0821/513830)

Sammelanmeldung = Dienstags liegt die Liste aus. Ansonsten bitte selbst anmelden!

M R R C - E R G E B N I S D I E N S T 1990

Liebe Läuferinnen und Läufer, für den Fall einer Teilnahme an Sportveranstaltungen aller Art, werdet Ihr gebeten, dieses Formblatt möglichst vollständig auszufüllen und beim Lauftreff am Di. unserem Sportwart Willi zu übergeben.

Vor- u. Nachname..... RAINER SCHERER

Alter: 46 m/w:..... gestartet am: 6.1.90

Veranstaltung (mögl.genaue Bez.).....
..... DREIKÖNIGSLAUF MONDSEE

insges.ca.Teilnehmer: 20 vom MRRC: 2

Streckenlänge: 10 km eigene Platzierung: 4

eigenes Ergebnis in der Altersklasse: 1

beste/r MRRC Teilnehmer: Pl.

Zeit 38:31

Allg.Bemerkungen zu der Veranstaltung insg. (z.B.

Temperatur, Wetter, Streckenführung, Organisation:

..... TROCKEN, SCHNELL, WENDEPUNKT

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

M R R C - E R G E B N I S D I E N S T 1990

Erfolg am Mondsee

Liebe Läuferinnen und Läufer, für den Fall einer Teilnahme an Sportveranstaltungen aller Art, werdet Ihr gebeten, dieses Formblatt möglichst vollständig auszufüllen und beim Lauftreff am Di. unserem Sportwart Willi zu übergeben.

Vor- u. Nachname. INES HINTSTEINER

Alter: 30 m/w: gestartet am: 6. I. 90

Veranstaltung (mögl. genaue Bez.)

DREIKÖNIGSLAUF MONDSEE

insges. ca. Teilnehmer: 220 vom M R R C: 2

Streckenlänge: 10 eigene Platzierung: 1

eigenes Ergebnis in der Altersklasse: /

beste/r M R R C Teilnehmer: Pl.

Zeit 40:23

Allg. Bemerkungen zu der Veranstaltung insg. (z.B. Temperatur, Wetter, Streckenführung, Organisation:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....