



Gelaufen

3. Germeringer Waldlauf

Bereits zum 3. Mal veranstaltete der SV Germering um die Keltenschanze am Germeringer See einen Waldlauf. 59 Männer, darunter 4 Teilnehmer des MRRC, waren über die ca. 10 km lange Strecke am Start. Zu durchlaufen waren 2 Runden á 3,5 km und 1 Runde á 2,8 km. Die bescheidenen Verhältnisse - keine Duschköglichkeiten, Umkleidezelt - erschwerten die Vorbereitung bzw. Regeneration. Das wechselhafte und windige Wetter trug ein übriges dazu bei. Unsere Mitglieder erreichten folgende Plazierungen:

Peter Schumann	M30	7. Platz	36:58
Karl Roith	M35	3. Platz	36:49
Kurt Straßgüt	""	5. Platz	39:29
Joachim Feldmeier	M40	7. Platz	43:49

Schiltberg Cross

Bei sonnigem warmen Wetter waren 3 Mitglieder beim 2. Schiltberg Crosslauf am 22.1.90 am Start. Ein abwechslungsreicher Rundkurs versehen mit 3 harten Steigungen verlangte den Teilnehmern auf den 8,2 km alles ab. In der Klasse M30 belegte Peter Schumann Rang 11 (33:12), in M35 Karl Roith (32:30) und Kurt Straßgüt (34:23) die Plätze 18 + 19.

5. Sri Chinmoy Frühjahrslaufserie

Bei optimalen, zum Teil sommerlichen Temperaturen fand am Wochenende vom 16., 17. und 18.3.90 die Frühjahrslaufserie von Sri Chinmoy statt. Am Rande des Nymphenburger Parks traf man sich Freitags zum 2 Meilen-, Samstags zum 5 Meilen- und Sonntags zum 10 Meilen-Wettkampf. Neben der Einzelauswertung gab es auch eine Gesamtplazierung. Unser Mitglied Joachim Feldmeier hat uns eine Statistik dazu geliefert:

Name	2 Meilen	5 Meilen	10 Meilen
Heindl, A.	10:08 3/3	25:57 3/3	54:38 2/2
Bachmann, E.	10:21 4/4	26:25 4/4	55:12 ?
Stöger, A.	11:23 11/10	30:06 15/14	63:48 ?
Scherer, R.	11:45 13/12	30:45 17/15	65:28 ?
Hintsteiner, J.	12:25 18/1	32:15 24/1	68:16 7/1
Feldmeier, J.	13:38 25/16	35:01 30/23	75:06 ?
Gatterer, K.	16:11 32/1	40:19 40/1	81:20 ?
Pohlan, A.	21:55 35/2	53:21 43/2	112:14 7/2

(Je Spalte sind Zeit, Platz und AK-Platz aufgeführt)

In der Gesamtwertung wurde Anton Haindl nur um 31 Sekunden auf den 2. Platz verwiesen. Ines Hintsteiner und Klaus Gatterer gewannen ihre Altersklassen und Alfred Pohlan wurde auch Gesamtzweiter seiner Alterklasse.

Nachrichten

Besuch in Leipzig/Buchheim

Nachdem eine Einladung des Ausrichters des DB-Marathons Leipzig an den sportlichen Ausrichter des DB-Marathons München zu einem gemeinsamen Trainingswochenende in der Nähe von Leipzig erging, begann emsiges Treiben bei uns. Unser Alt-Sachse und jetzt Neu-Bayer Achim wälzte Straßenkarten über Straßenkarten und suchte den Ort Buchheim. Am 9.3. ging es endlich los, 15 Personen fuhren gen Buchheim und wer kam als Letzter an? - unser Pfadfinder und Wegweiser Achim!!! Nach anfänglichem beiderseitigen Begutachten war das Eis schnell geschmolzen, der Sekt und Wein unserer Gastgeber tat das übrige. Einige wurden "kopflös", und zur "Quasselstrippe" Ali schmachtete die hübschen Sächsinen an.... Hans konnte feststellen, daß auch die Ossidie die Nase im Gesicht tragen. Nach einem Besuch in Leipzig am Samstagvormittag gings bei störenden Regen am Nachmittag auf die Laufstrecke. Am Abend wurde dann kräftig weitergefeiert, z.B. in der Sauna, mit ein paar Gläschen Wein, Sekt und Witzchen (auch von Renate!). Am Sonntag früh wurde wieder trainiert, trotz starrer Kopfhaltung bei manchen, aber so etwas macht einen Läufer nur stark. Am frühen Nachmittag wurde schweren Herzens die Heimreise mit der liebevollen Drohung "wir kommen wieder" angetreten. Die Vorstandschaft des MRRC war leider nur durch Arno vertreten, er tat dies jedoch mit Akribie. Wir sollten uns Gedanken machen, wann und wie wir ein verlängertes Wochenende mit unseren Leipziger Lauffreunden veranstalten können!

Renate Deska

Marathon-Forum

Am 30.4. - Thema : Regeneration - findet im Hotel Post in Pasing eine interessante Diskussion statt. Beginn 19.30 Uhr.
Eintritt für Mitglieder frei!

Leipzig-Marathon 16.6.90

Anmeldungen für den Leipzig - Marathon nimmt Renate Deska entgegen. Sie besorgt auch für alle Teilnehmer des MRRC private Unterkünfte in Leipzig. Anmeldeschluß ist der 3.5.90. Bezahlung der Gebühr in Höhe von DM 35.- (Marathon) oder 12.- (10 km) bei Anmeldung.

Jahreshauptversammlung

Statt Blitz und Donner, eitel Sonnenschein. Im Gegensatz zur letztjährigen Generalversammlung nahm die Hauptversammlung am 12.3. einen friedlichen Verlauf. Die erwartete Sternstunde unserer Juristen blieb aus. Ca. 45 Mitglieder, die den Weg ins Squashcenter gefunden hatten, erfuhren, daß die Kasse stimmt und entlasteten den Vorstand einstimmig. Zum Abschluss berichtete Ali Schneider über den Stand des Marathons. 4000 Anmeldungen lagen zu diesem Zeitpunkt vor, darunter 2000 aus der DDR. Es wurden noch Quartiere für unsere Freunde aus Leipzig gesucht. Bei soviel Eintracht war der feucht-fröhliche Ausklang vorprogrammiert.

Spruch des Tages

Wer liest denn schon die Süddeutsche ???

Termine

Datum	Ort	Streckenlänge	Ansprechpartner
14.4	Öpfingen	25	Franz Zoller (07391/1265)
22.4	München	10/21/5	<i>Sammelanmeldung</i>
28.4	FFB	Stadtlauf	Karl Hennig (08141/23542)
29.4	Augsburg	10	Hermann Böving (0821/513830)
01.5	Dachau	10	Peter Bleisteiner (08131/8734)
12.5	Geretried	12,1/8,2	Thomas Baidl (08171/17418)
13.5	Immenstadt	Marathon/21,1	Sport-Altenried (08323/6285)

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

Vorschau

Tokyo - Tarzan und Freunde in der Großstadt, Bayerische Meisterschaften in Gröbenzell
 Fürstenried - Fürstliche Bescherung, Einkleidungsparty - Farbenfrohes Spektakel
 Die nächste Ausgabe erscheint am 8. Mai.

2. Bayr. Polizeimeisterschaften im Waldlauf

58 Teilnehmer traten am 22.2.90 bei dem über 8,5 km führenden Remmen zum Start an. Darunter vom MRRC Karl Roith und Kurt Straßgüt. Bei sonnigem und warmen Wetter war 5 mal ein Rundkurs durch eine Wiese zu laufen. Karl erreichte in der Altersklasse I in 31:56 den 15. und Kurt in 34:09 den 29. Rang. Da sage noch einer, wir hätten keine schnelle Polizei!

Bienwald Marathon - ein Kurs für Bestzeiten-Jäger

So betitelt Claus Dahms in seinem Buch "Wo Läufers Wie" den Beitrag über den Kandel Marathon, der heuer am 25.3.90 ausgetragen wurde. Daß diese Aussage nicht zu Unrecht besteht, beweist ein Blick in die DLV-Jahresbestenliste. Die Rangliste beinhaltet allein 19 Teilnehmer der DM im Oktober 89 oder des Frühjahrs-Marathons im März 89. Bestplatziertes ist der Deutsche Meister Uwe Hartmann (2:15,20) als Vierter. Die Streckenrekorde werden gehalten von Ralf Salzmann (2:14,25) und Susi Riermeier (2:38,13). Obwohl in diesem Jahr wegen den Sturmschäden und den damit verbundenen Gefahren für die Läufer die Strecke geändert werden mußte, erwies sich der Kurs erneut als sehr schnell. Ein völlig unbekannter Läufer, M. Ruf vom TV Wetter, schloß seinen mutigen Alleingang ab km 10 mit einer Zeit von 2:19 ab. Das Wetter war auch ideal: 12 Grad, Sonnenschein mal leichter Rücken-mal Gegenwind. Dahinter blieben zahlreiche Läufer in den Bereichen zwischen 2:20 und 2:40, insgesamt 320 Läufer unter 3 H. Bei ca. 1000 Startern 30 % !!!! Die Masse der Läufer kam zwischen 3:00 und 3:45 ins Ziel und als unser Kilometerfresser Achim Kiessling in 3:57 ins Ziel lief, waren 95% schon längst beim duschen und auch der Kuchen war alle. Aber Achim - als alter Kämpfer - hatte vorgesorgt. 4 Stück hatte er erworben und eins davon im Magen die 42,195 km mitgetragen. Bei dem Kurs handelt es sich um eine Wendepunktstrecke in Form eines Y. Ausser einer Runde durch Kandel zu Beginn führt der Verlauf durch den Bienwald auf Kreisstrassen oder geteerten Feldwegen. Zum Schluß jedoch geht es 1,5 Km über einen Betonweg - schmerzliche Tortur für 39 Km geschädigte Knochen, Sehnen und Muskeln. Die spärlichen Zuschauer, meist Begleiter der Läufer, sorgten immer wieder für aufmunternden Applaus. Das Geheimnis der Strecke mag an der Euphorie liegen, die einem nach dem 2. Wendepunkt (Ziel vor Augen) ergreift und die Qualen vergessen läßt. Ein Lob auch der hervorragenden Organisation. Die Strecke war total gesperert. Niemand konnte sich verlaufen und selbst der letzte wurde noch mit Obst und Getränken versorgt. Willi Lauer nutzte die optimalen Voraussetzungen und verbesserte seine persönliche Bestzeit. Er belegte Rang 280 in 2:58,24 und Knut Kress kam nach 3:13,47 ins Ziel. Kandel - ein schneller Kurs für Bestzeitenjäger im Bereich zwischen 2:00 H und 3:30 H.

Willi Lauer



KMU Leipzig



Puchheimer in Buchheim

Etwa so weit wie Puchheim von München ist Buchheim von Leipzig entfernt. In 8039 Puchheim wohnen Ali Schneider sowie Silke und Peter Krell, passionierte Läufer und Mitorganisatoren des DB-Marathon München.

In 7231 Buchheim trafen sie und ihre Freunde vom Münchener Road Runners Club e.V. (MRRC) mit den Leipziger Marathonläufern der Karl-Marx-Universität (HSG KMU) zu einem Trainingswochenende zusammen. Es ging darum, sich kennenzulernen, Erfahrungen bei der Organisation von Marathonläufen auszutauschen und gemeinsam zu laufen.

Im Werbeprospekt des MRRC wird die Symbolfigur des Vereins, der "Roadrunner", zu deutsch etwa Rennkuckuck gezeigt. Das ist ein Vogel, der mit über 40 km/h durch die Wüsten von Arizona, New Mexico und Texas rennt.

In der Muldenlandschaft bei Leipzig kam er bzw. die Schar seiner Verehrer nicht so schnell voran. So blieb auch Zeit zum Klönen. Die Leipziger überlegten, welchen Vogel sie für ihr Vereinsheim wählen würden, kamen jedoch zu keinem Schluß. Den Wendehals (lat. Jynx torquilla) wollten sie aber partout nicht haben.

Die Organisation eines solchen Vereins- und Familientreffens ist heutzutage denkbar einfach: man benötigt ein geeignetes Objekt - hier die Buchheimer Jugendherberge mit Vollverpflegung, Duschen und Sauna -, ein ordentliches Laufrevier - hier den Colditzer Forst mit dem Quellgebiet der Parthe - und lädt seine Partnergemeinschaft ein. Alles andere läuft dann schon. Das Interesse der Münchener Rennkuckucks an der Annahme unserer Einladung war jedenfalls sofort vorhanden. Und auch unter den Leipziguern brauchte niemand für die Teilnahme zu werben.

Gelegenheiten zum Näherücken boten sich viele: beim Stadtbummel durch Leipzig, beim Laufen und Verlaufen (so groß war das Gebiet!) in Wald und Flur oder beim Schwitzbad. Dabei merkten alle, daß es kaum einen Unterschied macht, ob man in Puchheim oder Buchheim läuft - der Durst ist jedenfalls derselbe. Aber auch die Lust, ihn zu löschen! Bisher hatten viele geglaubt, eine Sauna ist nur zum Schwitzen da. Jetzt wissen sie es besser.

Die nächsten Treffen der beiden Sportgemeinschaften sind zu den Marathonveranstaltungen am 6. Mai in München und am 16. Juni in Leipzig. Gegenseitige Unterstützung ist zugesagt - und natürlich auch gegenseitige Teilnahme. Immerhin muß die so bedeutende Frage beantwortet werden, welcher Verein die zehn besten Läufer(innen) vorweisen kann. Wer mit der Antwort nicht zufrieden ist, kann erneut in Buchheim trainieren - auch wenn er aus Puchheim kommt. In der Herbstferienwoche (15.-21.10) ist das Haus auf alle Fälle wieder reserviert.

Frank Gottert

Knigge für Läufer

Ernstzunehmende Tips von A bis Z für alle ernstzunehmenden Läufer

A wie Ausflüchte

Im Startgarten von Ausdauerläufern hat man häufig den Eindruck, in einen Haufen von Maroden und Rekonvaleszenten geraten zu sein. Keiner ist in Form! Der eine hatte gestern noch Magenbeschwerden, ein anderer konnte seit Wochen wegen einer Zerrung nicht trainieren, der dritte hat mehrere Nächte nicht geschlafen. In diesem Tenor geht es weiter, alle sind in einer bedauernden Lage.

Leute, laßt das Flunkern! Solltet ihr wirklich nicht eure wahre Leistung bringen, dann wird euch das keiner übelnehmen. Auf keinen Fall sollte man die Entschuldigung jedoch vor dem Start verkünden!

Termine April / Mai in Leipzig

22.04	XI. Auenseemarathon	09.00
	Treffpunkt Wettinbrücke	
28.04	12. DREMA-Lauf 20/10	10.00
	Sportplatz Leiptzig-Stahmeln	
03.05	74. Stundenlauf der DhFK ab	17.30
	Zentralstadion	
10.05	5. Robotronlauf 10	18.00
	Völkerschlachtdenkmal	
16.05	Glockenturmlauf 14/6	19.00
	Zentralstadion	
30.05	VIII. Silberseelauf 20/10	18.00
	Leipzig-Lößnig	
31.05	75. Stundenlauf der DhFK ab	17.30
	Zentralstadion	

Die ersten Wettkämpfe des Jahres '90 liegen auch hinter uns, leider mit keiner allzu großen KMU-Beteiligung.

21.1.	Team-Marathon in Berlin:	
	1. Manfred Czempas mit zwei	
	Dresdnern in 2:43:39	
	2. Dietmar Knies und Matthias	
	Körner mit "Gast" Emmrich in	
	2:44:08	
17.3.	Steinfurt / Münsterland:	
	8. Dietmar Knies in 2:39:04	