



Gelaufen

Mondsee

Aufgrund fehlender Berichte hier nur die Ergebnisse des Mondsee-Halbmarathons am 10.5.

Roland Pflugbeil	1:33:24	19.M50
Eduard Flesch	1:43:37	81.M40
Rudolf Schöler	1:58:34	54.M50
Karl Westermayer	2:07:47	6.M65

Pfaffenhofen

Am 26.5. fand in Pfaffenhofen der 4. Stadtlauf statt. Vom MRRC war dabei:

Karl Roith	35:13	6.M35
------------	-------	-------

Polizeimeisterschaften

Am 16/17.6 fanden die 24. Bayerischen Polizeimeisterschaften in Eichstätt statt.

5000m	Karl Roith	16:31	8.HK
3000m	Karl Roith	9:37	3.M35

Salzburger Meisterschaft im Berglauf

Am 7. Juli fanden die Salzburger Landesmeisterschaften im Berglauf auf die Ruine Wertenfels bei Thalgau statt. Ines Hintsteiner wurde Landesmeisterin im Berglauf. Ein Berglauf für Einsteiger auf asphaltierter Straße, 8,4 km lang. Gut als Vorbereitung für das Kitzbühler Horn.

St. Georgen

Am 30. Juni fand der Ausflug nach St. Georgen im Attergau (A) mit Übernachtung im Matratzenlager statt. Superheißes Hochsommerwetter machte den 6 km Rundkurs mit 3 Steigungen zu einer echten Prüfung. Unsere ersatzgeschwächte Damenmannschaft verpaßte den 3. Platz nur um 10 Sekunden bei 4 Läuferinnen! Barbara wurde 2., in W 6, Renate 3., in der W 7 und Monika 6. W 7. Heike wurde kurz vor dem Lauf überredet. Sie lief zum ersten Mal einen Wettkampf und rettet die Mannschaft.

Die Herren mußten 2 Runden laufen, mit übermächtiger regionaler Konkurrenz. Bester des MRRC über die 12 km war Rudolf Sautter in 45:07 vor Ralf Rieder (45:51), Alois Stöger (48:26), Rainer Scherer (50:38), Peter Augustin (55:31) und Richard Sautter (1:00:52). Eine schöne Siegerehrung im Gastgarten und ein langer Abend auf Rainer's Balkon beendete den Tag.

Am Sonntag Morgen gab es trotz Regen einen wunderschönen Regenerationslauf durch die Attergauer Natur. (Scherer)

Nachrichten

Bestenliste

Für die Erstellung und Pflege der Jahres-Bestenliste und der Ewigen Bestenliste sind alle Mitglieder aufgefordert, ihre Laufergebnisse des Jahres und Bestzeiten an unseren Sportwart, Willi Lauer, zu melden. Gefragt sind die Zeiten über 10 km, 25 km und Marathon.

Nächste Ausgabe

Der nächste Road Runner erscheint nach der Sommerpause, also Anfang Herbst. Die Redaktion wünscht einen schönen Sommerurlaub!

Termine

Datum	Ort	Streckenlänge	Ansprechpartner
28.7	Davos -Swiss Alpin M.	2300/67	Davos (083/52030)
28.7	Ebershausen	10	Fritz Birkner (08282/4287)
5.8.	Bad Kohlgrub	10	H.Schlichting (08845/655)
8.8	Karlsfeld	5000 m	Toni Zenner (08131/94690)
15.8.	Oberaudorf	8,6/880	<i>Sammelanmeldung</i>
18.8.	Dachau	10	Peter Bleisteiner (08131/8734)
24.8.	Gallenbach/Aichach	2,8/7,0	Erhart Hein (08251/6373)
26.8.	Kitzbüchel	12,9/1234	<i>Sammelanmeldung</i>
1.9.	Freising	10	Josef Huber (08161/84747)
2.9.	Augsburg	Staffel-M. 6 Teilnehmer	<i>Sammelanmeldung</i>
8.9.	Baierbach	10	Heribert Fuchsgruber (08705/1559)
8.9.	München	4,1/8,2	Andreas Colli (6518575)
9.9.	Wendelsteinberglauf	13 /1300	<i>Sammelanmeldung</i>
9.9.	München	10	31881-139 (SUMA)
16.9.	Regensburg	Bay.Meister. Marathon	<i>Sammelanmeldung</i>

Für unsere Triathleten

5.8.	König Ludwig	1,2/50/12
11.8.	Viechtach	1,5/40/10
12.8.	Wartenberg	0,8/32/8
18.8.	Hof/Saale	1,0/32/8
19.8.	Tutzing	1,2/53/12
2.9.	Wildpoldsried	0,75/37/7,5
8.9.	Bogen	0,5/27,5/5
9.9.	Roth (Duathlon)	5/30/5

Gelaufen

Sonnwendlauf

Am 23.6 fand in München-Bogenhausen der 3.Sonnwendlauf des TS Jahn statt. Ein flacher Rundkurs, der 4-mal zu durchlaufen war und Markierungen bei jedem Kilometer sorgten für schnelle Zeiten der Teilnehmer. Erster wurde unser Trainer Udo Reeh in 30:35. Folgende Plazierungen wurden erreicht:

Karl Roith	34:18	4. M35
Hans-Peter Veit	35:13	9. HK
Ralf Rieder	37:16	11. M35
Peter Schumann	37:42	12. M30
Knut Kress	38:13	15. M35
Robert Steiner	38:51	16. M35
Heinz Altenhof	41:03	15. M40
Achim Kiessling	44:46	10. M50
Karl Westermayer	58:09	6. M65

Barbara Weide	41:52	1. W35
Renate Duffner	46:46	1. W40

Triathlon Bad Tölz

Am 17.6. schlug die große Stunde des Alois Stöger. In seinem 4. Triathlon gewann er die Krone eines Oberbayrischen Meisters in der AK 45. Herzlichen Glückwunsch!

306 Teilnehmer nahmen den Kampf gegen die Uhr auf. 1 km Schwimmen, 44 km Radfahren und 10 km Laufen wollten bewältigt werden. Nach 2:29,33 war Alois im Ziel und durfte als verdienten Lohn neben dem Titel auch Pokale in Empfang nehmen.

Neben Alois war auch Achim Schilling am Start. Er brauchte 2:45,50 und belegte in der HK Platz 99.

Unser Porträt: Alois Stöger

Geb. : 30.3.45
in : Ribensing,
Bayrischer Wald
Beruf : Brauer
Verheiratet, 1 Tochter

Mitglied des MRRC
seit Juni 1988

Bestzeiten :
10 KM 37:13
25 KM 1:39:50
Marathon 2:59:52



Karlsfeld Triathlon

103 Teilnehmer, darunter Rolf Deska verzeichnete der am 1.7.90 in Karlsfeld ausgetragene Mehrkampf. 1 km Schwimmen, 41 Rad und 10 km Laufen galt es zu bewältigen. Nasse Strassen führten beim Radrennen zu einigen Stürzen. Ansonsten war die Organisation und auch der Rahmen gut. Rolf wurde insgesamt 63. und 2. in der AK 45.

15 km Amstetten

Auf der Strecke der österreichischen Staatsmeisterschaften im September wurde dieser Lauf zur Probe ausgetragen. Die leicht hügelige Strecke führte meist durch einsame Landschaft. 120 Teilnehmer, darunter Rainer Scherer, 1:00:36 und Ines Hintsteiner, 1:00:58 beide 1. in der AK.

Budapest Marathon

Beim Int. IBUZ Marathon am 13.5.90 nahmen auch 3 Läufer vom MRRC teil. Peter Augustin mit Anhang und Arno Schott nützten die Gelegenheit zu einem Kurzurlaub in Ungarn. Insbesondere Budapest selbst mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten und ein Ausflug zum Donauknie hinterließen einen nachhaltigen Eindruck. Sehr schmackhaft und dazu preiswert war die ungarische Küche.

Am Samstag nach der Stadtrundfahrt (Achim Kießling war joggend unterwegs) gab es die schon obliquatorische Kohlenhydratparty, diesmal auf ungarisch (Nudeln aus Kartoffelteig mit Mohn, Zucker, Marmelade und Most). Am Sonntag war es dann endlich soweit. Ungewohnt spät erst um 11 Uhr (bei gut 20 Grad) erfolgte der Start für Marathon, 20, 10, 5 km. Insgesamt dürften es ca. 5000 Läufer gewesen sein. Die Strecke führte durch Parks, den Heldenplatz und durch die Stadt an die Donau. Von dort am Parlament und der Margaretheninsel entlang hinaus in die Außenbezirke bis aufs Land. Der Zuschauerzuspruch hielt sich in Grenzen, es wurde jedoch begeistert mitgegangen. Ziel war dann im riesigen Neppstadion. Dort sorgte ein kurzer Regenschauer für die nötige Abkühlung. Unter 1000 Läufern schlugen sich die Läufer des MRRC mit Arno Schott 3:17 (165.), Peter Augustin 3:26 (238.) und Achim Kießling 3:47 (450.) recht achtbar.

Bei der Siegerehrung am Abend wurde ein riesiges kaltes Büffett aufgebaut. Für die stärkste ausländische Nation und die schnellsten Läufer eines jeden Landes gab es Ehrenpreise. (Schott)



St.Gilgen Staffel-Marathon

Eine Strecke von 2089 m war am 17.6.1990 auf einem eckigen und unebenen Rundkurs von jeder 4-er Mannschaft insgesamt 20 mal zu durchsprinten, bevor es dem/der Startläufer/in vorbehalten blieb, die letzten 415 m im Endspurt bis ins Ziel zurückzulegen. Bei schönem Wetter konnte sich am Ufer des Wolfgangsees (A) jede/r Teilnehmer/in während der jeweiligen Laufpausen von etwa 23 Minuten ausruhen, bei Bedarf erfrischen und dennoch warmhalten. Die spannende, wie auch interessante Sportveranstaltung fand beim lautstarken Publikum, welches zahlreich erschienen war, einen grandiosen Anklang, wodurch für die Läufer/innen eine echte Wettkampfatmosphäre entstand (Einfach super). So etwas fehlt sicherlich in München! Eine Herausforderung für den MRRC?

Unsere Mixed-Mannschaft bestehend aus Claudia Walther, Oti Schönfelder, Richard Leib und Christian Badura belegte in 2:46:20 den 3. Platz in ihrer Klasse und brachte hierfür einen Pokal nach Hause, welcher unsere Sammlung ein wenig vervollständigt. (Badura)



Gelaufen

Narzissenlauf

Datum : 24.5., Ort: Alt Aussee

Einen Vatertagsausflug nutzten Rainer Scherer und Ines Hintsteiner, um im steierischen Salzkammergut an diesem 8,2 km -Lauf teilzunehmen. Ein hügeliger Spazierweg - nur Schotterföhrte rund um den See. Ines brauchte 33:47. Damit gewann Sie die Damenwertung. Rainer war 5. in der AK aber wieder einmal vor der schnellsten Frau.

Altbekanntes aus dem Salzkammergut

den Salzburger Citylauf nutzten Rainer Scherer und Ines Hintsteiner zur Formüberprüfung. Inmitten von 300 Teilnehmern wagten sie sich an die 5,5 km Strecke heran. Die Zeiten lasen einen schnellen Kurs vermuten : Rainer 21:36, Ines 21:57.

Geigelstein- Berglauf

Keine Angst, ich habe auch noch nie etwas davon gehört. Joachim Feldmeier und Kurt Strassgöttl gehörten jedoch zu jenen 47 Läufern die am 17.6. um 9 Uhr die 6 km lange und mit 665 Höhenmetern ausgestattete Strecke in Angriff nahmen. Bei sehr warmen Wetter ging es über Naturstrassen und Bergpfaden hinauf zur Priener Hütte. Kurt Benötigte 49:01 und Joachim 49:05.

Nachrichten

Grillfest am Freitag, dem 13. !! am Karlsfelder See

Man könnte fast glauben, der Wettergott sei ein MRRC'ler - 1.Grilltermin - fantastisches Wetter- Nachdem Rolf und Renate erfolgreich den Grillplatz verteidigt hatten und die Vorstandschaft erschienen war, konnte es losgehen.

Hans besorgte und organisierte, wie in all den Jahren ,Tische und Bänke, aber was viel wichtiger ist, Bier und Fisch. Danke Hans !

Zuerst wurde die 3 l-Sektpulle (gewonnen als stärkste Mannschaft in Forstenried am 1.4.) geköpft, Kaffee getrunken und Kuchen gegessen. Einige konnten auch an diesem Tag nicht ohne Laufen sein. Nun ging der Run auf den Grill los. Der gewürzte Fisch wurde in Folie verpackt auf den Grill gelegt, Fleisch-, Würstchen- und noch einige andere Gerüche zogen durch die Lüfte.

Brigitte reichte Ihrem Gatten Alois "liebervoll" einen noch halbbröhen inn Folie verpackten Fisch zum Verzehr. Guten Appetit !

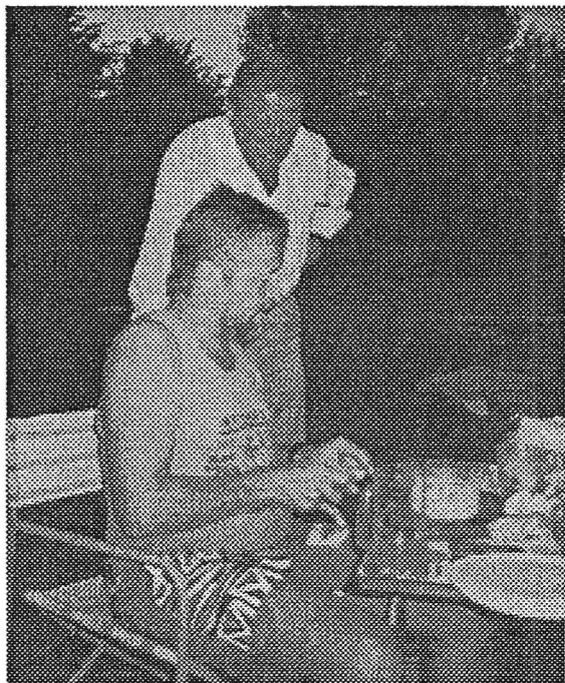
Dann wurden unsere Maradona`s, Litti`s, Meier`s oder wie sie alle heissen mögen, aktiv, denn Essen und Trinken mussten verdaut werden. Bei Einbruch der Dunkelheit dann grosse Aufbruchstimmung. Achim blutete das Herz, daß das 2. Bierfass nicht mehr angestochen wurde, aber 30 l sind auch ihm zu viel. Lumpensammler Renate hat noch meistbietend zu versteigern:

2 Matten (Eigentümer bereits gefunden)

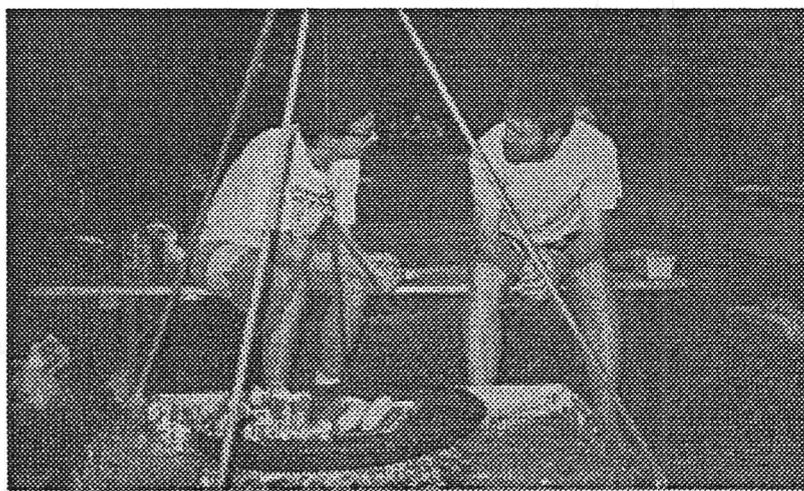
1 Salzstreuer

Wegen der Dunkelheit konnte weiteres nicht gesichtet werden

(Deska)



Die zwei Weltenbummler im Gespräch



Ralf: "Ein Bier für dein Kotelett!"

Gelaufen

Osterfelder Berglauf

Wir schreiben Sonntag, den 24.6.90. Es ist 6 Uhr in der früh. Alles ist ruhig. Plötzlich ein unangenehmer Lärm 20 cm vom Ohr entfernt. Entsetzt schlage ich die Augen auf und meine Hände tasten wild auf dem Nachttisch umher. Endlich kann ich den Übeltäter, meinen Radiowecker, erfassen. Mit aller Kraft beendet mein linker Zeigefinger den Weckalarm. Soll ich wirklich aufstehen? Ein Blick aus dem Fenster: trübes Wetter. Was soll ich da auf dem Berg. Aber angemeldet ist angemeldet. Tasche packen und Frühstück geht in einem dahin. Und dann mit Tempo 160 nach Garmisch-Partenkirchen. Ich durchquere den Ort und setze den Blinker nach links. Eine letzte Kurve und dann sehe ich die Endstation der Osterfeldbahn hoch über dem Tal in den Himmel aufragen. Da soll ich hoch? Spinne ich? Die anderen Teilnehmer des MRRC sind schon beim warmlaufen. Schnell umziehen und Gepäck abgeben. Es bleibt keine Zeit mehr für Gedanken. Und schon stehen wir am Start. 12 km bei 1300m Höhenunterschied heißt es zu bewältigen.

Der Schuss knallt und schon ziehen die ersten los wie die Wilden. Langsam angehen. Da vor mir ein Trikot vom MRRC. Alois! Laufenlassen. Claudius taucht plötzlich aus dem Gebüsch auf. Dringende Bedürfnisse zwingen zur Pause. Und immer weiter den Berg hoch. Es wird steiler. Jetzt nicht schlappmachen. Durchlaufen bis zur Skischneise. Die Zeit verrinnt. Der Weg wird schmaler. Kurt passiert mich. Die Bergziege Hans läuft locker an mir vorbei und hinter mir spür ich schon den Atem von Joachim. Ruhig bleiben! Mein Tempo laufen. Verflüxt endet der Anstieg nie? Mein selbstgestecktes Ziel immer noch nicht in Sicht. Jetzt reicht's. Langsam falle ich in den Gehschritt. Gehen und laufen wechseln sich ab. Zeit sich über den Sinn eines solchen Unterfangens Gedanken zu machen. Warum bin ich heute so früh aufgestanden? Was soll der Blödsinn? Vor mir taucht die Station der Kranzbergbahn auf. Noch 5 Meter und ich habe die Kuppe erreicht. Da endlich! Vor mir breitet sich ein atemraubendes - sofern überhaupt noch vorhanden - Panorama aus. Rechts Blick ins Höllental und ganz unten Grainau. Links die Kulisse des Reintals und vor mir die Hochalm und darüber thront die Alpspitze. Jetzt weiß ich wieder warum ich hier laufe.

Vor mir kämpft sich Hans den Berg hoch. Bis hinter die Hochalm geht er keinen Meter. Alle Achtung. Die letzten Kilometer sind schnell bewältigt. Die Augen haben etwas zu sehen und die Gedanken Pause. Im Ziel gibt es warme Decken und dann ganz schnell umziehen. Das Wetter spielt auch mit: Sonnenschein. Eine Einladung den Weg bis zur Hochalm zu Fuss zurückzulegen. Tief einatmen. Diese Luft gibt's in München nicht. Verlosung und Siegerehrung lassen auf sich warten. Zeit sich gemütlich zu unterhalten oder vor den ab und zu einsetzenden Regenfällen Schutz zu suchen. Joachim ist masslos enttäuscht und sucht Trost bei einem Spaziergang durch die Berge. Seine spontane Entscheidung Davos-Nein-revidiert er danach. Gewonnen haben wir auch - allerdings nur bei

der Verlosung und vielleicht jeder Doch das muss er selbst entscheiden. Dabei waren :

Alois Stöger	1:22,46
Hans Büchler	1:31,30
Kurt Strassgüt	1:32,30
Willi Lauer	1:33,35
Joachim Feldmeier	1:35,30
Richard Sautter	1:48,38

Bad Tölz

150 Teilnehmer verzeichnete der 10 km Lauf von Bad Tölz am 7.7.90, darunter auch je ein Läufer bzw. Läuferin vom MRRC. Der Rundkurs mit einer Länge von 2,4 km (4mal zu durchlaufen) verlief durch die Altstadt meist auf Asphalt, doch ausgerechnet die Steigung über Kopfsteinpflaster. Maria Friedinger bewältigte die Strecke in 43:21 und belegte damit Platz 3 in der Gesamtwertung und den 1. in der AK. Franz Müller's Zeit von 36:01 bedeutete Platz 9 in der Gesamtwertung bzw. den 2. Platz in der AK. Als Lohn für die Mühen durften die beiden bei der Siegerehrung einen Pokal bzw. Plakette und Sachpreise mit nach Hause nehmen.

Inselseelauf Güstrow

Es ist kein Wunder, daß man bis in diesem Jahr von diesem Lauf noch nichts gehört hat. Der Austragungsort befindet sich in der ehemaligen DDR im Bezirk Rostock. Johanna Kress nutzte ihren Urlaub zur Formüberprüfung und begab sich zusammen mit - wie könnte es anders sein - Achim Kiesling auf die 20 km - Strecke. Vom See war während des ganzen Rennens keine Spur zusehen. Dafür erreichten beide den 2. Platz in ihren Altersklassen. Bei 1:32,15 blieb die Uhr für Johanna stehen. Achim's Zeit ist unbekannt. Eine große Feier mit Bier und Wein rundete den Lauf ab.

Rund um Sylt

MRRC-Ultra-Läufer Achim Kiessling(50) war dabei, als am 26.5. morgens um 6 Uhr bei 10 Grad Celcius Aussentemperatur und Windstärke 6 der Startschuss zum 111 km Lauf rund um die Insel Sylt fiel. 56 Starter waren angetreten, darunter immerhin 12 Frauen. Achim war gut trainiert durch die zuletzt absolvierten Marathons von Kandel, London, München, Budapest und Schönbuch.

Die bisherige Bestzeit von 14 Std. und 20 Min. wurde von den ersten 31 Finischern unterboten. Erster wurde der deutsche Meister im 24 Stunden-Lauf Peter Sarelski in der Superzeit von 10:16 Std.

Der Lauf führte überwiegend am Strand entlang. Bis auf 5 km durch weichen Sand ließ es sich gut laufen. Sehr erschwerend war allerdings der ständige, teilweise sehr starke Gegenwind zw. km 25 und 80!!!! (Wieser)

Mettenheimer Allee Lauf

Zum 3. Mal ausgetragen lockte der Lauf immerhin 485 Teilnehmer an. Auch 4 Mitglieder vom MRRC machten sich auf die 10 km Strecke. Ein asphaltierter Rundkurs war 2x zu durchlaufen.

Bei sonnig warmen Wetter (25 Grad) war die gute Organisation - Schwämme, Mineralgetränke - willkommen. Die Siegerehrung zögerte sich jedoch enorm hinaus und auch eine Verlosung konnte über dieses Manko nicht hinwegtäuschen. Am Start waren : Joachim Feldmeier, Roland Pflugbeil, Kurt Strassgüt, Alexander Hentschel.

Prager Marathon

Mit einem westlichen Marathon läßt sich Prag sicher nicht vergleichen. Es wird aber keiner der zahlreichen westdeutschen Teilnehmer mit solch hohen Erwartungen angeeizt sein. Vor allem war es keines der typischen Läuferfeste, sondern eher der zaghafte Versuch, nach Aufheben der Visumpflicht einfach einen Neubeginn zu starten. Daß man sich an Vorbildern orientiert, merkte man an den Preisen: 45 DM Anmeldung, 50 DM für Unterbringung in einem Studentenwohnheim (pro Person).

Der Lauf selbst wurde um 7.30 Uhr von Emil Zatopek gestartet. Ca. 800 Läufer (1/4 davon aus dem Bundesgebiet) machten sich bei fast optimalen Wetterverhältnissen auf den Weg (bedeckt, ca. 15 Grad, leichter Wind). Prag ist wie ausgestorben, es stehen kaum mehr Leute an der Straße als der Lauf Teilnehmer hat. Zögerndes Klatschen einiger weniger einen auf langen Wegen durch Kommunistische Einheitssiedlungen, aber auch durch die wundervolle Innenstadt (Wenzelsplatz ca. km 23).

Für regelmäßige Zeitnahme sollte man auch selber sorgen. Nebenher sollte man seinen Vordermann nie aus den Augen lassen, denn die Ausschilderung ist an manchen Stellen nicht optimal (gelbe Pfeilchen auf der Straße). Ansonsten alle 5 km Verpflegung: schmackhafter, leicht gestülfter, lauwarmer Tee, Wasser ohne CO₂, Zucker, Salz, einmal auch Bananen, sonst waffelähnliches Gebäck. Es war ausreichend, auch für letzten Läufer.

Die Strecke war nicht ganz einfach. Ca. 10% gepflasterte Straße machte einem das Laufen schwer. Die ersten 5 km gingen gewaltig bergab. zwischen km 30 und km 38 ging es beständig leicht bergan, was viele zum Gehen veranlaßte. Nicht unbedingt Bestzeiten-verdächtig! Eine Glasmedaille erwartete einen beim Zieleinlauf am Altstadtring - den schönsten Fleck Prags. Und: Kinderbadewannen voll eiskalten Wassers zum Abwaschen. Fazit: Jeder Lauf fängt mal klein an! Man sollte der schönen (heruntergekommenen) Stadt Prag eine Chance geben!

Joachim Feldmeier	3:25:05	
Peter Nellessen	3:42:33	
Dieter Butz	4:00:58	
Harmut Schindler	4:27:05	(Butz)