

M R R C

1. Gesamtdeutsche Ausgabe



München
Road Runners
Club e.V.

ROAD RUNNER

10/90

Ausgabe 08

Berlin Marathon

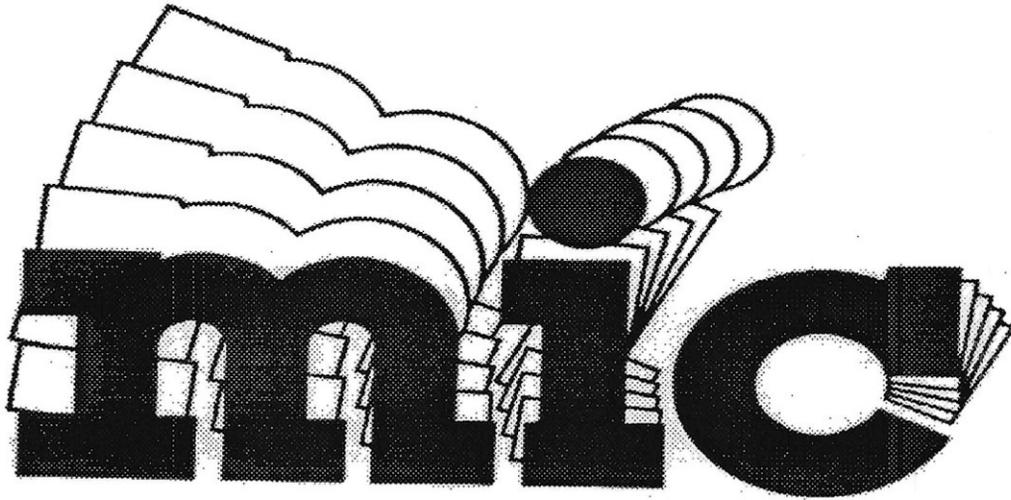
Swiss Alpine Marathon

Wer ist MIC ?

Gelaufen

Nachrichten

Wer ist



Dieses Emblem ist uns allen bekannt.

MIC auf dem Anzug, MIC auf dem Laufdress, MIC auf dem Clubwerbefolder, MIC beim Marathon. Doch wer oder was ist MIC??

Der Road Runner wollte wissen, was sich dahinter verbirgt und führte ein Gespräch mit dem geschäftsführenden Gesellschafter und MRRC-Mitglied Werner Ganter.

Red.: Werner, was bedeutet eigentlich MIC und seit wann gibt es diese Firma?

Werner: Die Firma wurde im Jahre 1979 gegründet, wobei MIC die Abkürzung für Management Informationssysteme Consultants GmbH bedeutet.

Red.: Was liefert oder macht MIC?

Werner: MIC ist ein Systemhaus. Wir bieten Organisations- und Kommunikationsberatung, d.h. wir analysieren die Istsituation, erstellen anhand von Zielvorgaben die Software, beraten und liefern die Hardware Computer, Drucker etc. - und trainieren die Mitarbeiter im Bedarfsfalle.

Red.: Und für welche Branchen seid Ihr tätig?

Werner: Wir bieten das Ganze sowohl Fertigungsunternehmen als auch für Dienstleistungsbetriebe, wobei von der Größe der Unternehmen her keine Mindestgrenze gesetzt ist. Wir haben zum Beispiel für kleine + mittlere Fertigungsunternehmen ein Paket PPS, welches Produktionsplanung, Materialwirtschaft und Auftragsabwicklung auf PC-Ebene leistet. Sogar der Datenaustausch mit Grossrechnern ist möglich. Als weiteres Beispiel sei ein Paket für Rechtsanwälte oder Ärzte genannt.

Red.: Vielleicht kannst du uns ein paar Kunden von euch nennen?

Werner: Unser Kundenkreis reicht von MBB, Münchner Bank, Gartencenter Seebauer, RKW, Vogel Verlag, Zweckform GmbH bis hin zur Fachhochschule München. Dies ist nur ein kleiner Querschnitt. Viele Branchen sind vertreten. Aber ich möchte noch einmal betonen, daß die Größe des Unternehmens nicht maßgebend ist. Wir betreuen viele Gewerbetreibende, aber auch Privatpersonen lassen wir nicht i. Regen stehen.

Red.: Das heisst auch wir könnten jetzt eure Dienste in Anspruch nehmen?

Werner: Wenn du oder irgendeiner einen Computer braucht oder eine Beratung wegen der Software, kann man uns um Rat fragen. Wir verkaufen PC's, Drucker und natürlich auch Standard-Software. Unser Service reicht allerdings weiter als bei den normalen Geschäften. Wir verfügen über einen eigenen Reperaturservice und seit einigen Monaten ist in Leipzig und in Berlin in Verbindung mit dem FKS - dem Forschungsinstitut für Körperkultur und Sport - und unter Leitung von Dr. Uli Heilfort eine MIC GmbH in Aufbau. Neben der Entwicklung von Software auf dem Gebiet der Sportinformationssysteme werden wir in Leipzig auch PC's bauen und besonders auf dem Gebiet der Bildinformationsverarbeitung (Video-PC) neue Wege gehen. Unsere Computer, das muss ich noch anfügen, unterliegen einem 72-stündigen Dauertest und werden erst dann unter der Bezeichnung MIC 286,386, 486 zum Verkauf freigegeben.

Red.: Vorher wurde über Training gesprochen. Kannst du uns dazu noch etwas sagen?

Werner: MIC will nicht nur verkaufen, sondern uns liegt auch daran, dass der Käufer mit dem Computer bzw. der Software umgehen kann. Deshalb bieten wir die MIC-Infoshops und firmenindividuelle Seminare an. Die Themen sind zum Beispiel: Einblick in die PC-Welt, Datenbanken im Vergleich, Textverarbeitung im Vergleich, Tabellenkalkulationsprogramme im Vergleich, DTP-Systeme Vergleich, Integrierte Software im Vergleich.

Alles Seminare die im Endeffekt helfen Geld zusparsen und die richtige Auswahl erleichtern. Lass mich noch anfügen, dass die Mitglieder des MRRC Vorzugskonditionen für die Seminare erhalten. Sollte sich jemand für Hard- oder Software interessieren, können wir über einen Spezialpreis reden.

Red.: Soviel uns bekannt ist, gibt es nicht nur MIC, sondern auch noch andere Unternehmen?

Werner: Ja, neben MIC Leipzig existiert da

noch die MIC Marketing Service und i-Punkte die MIC Computer Timing. Erstere hat sich auf Sponsoring und die Organisation von Sportveranstaltungen spezialisiert, während letztere in Verbindung mit der Fa. Cast aus der Schweiz und den Leipzigern die Zeitnahme bei grossen Sportveranstaltungen organisiert. Zur Zeit bei den Marathons in München, Leipzig, dem Leipzig-Triathlon und dem Friedenslauf in Berlin. Weitere Verhandlungen laufen.

Red.: Werner, wir danken dir für das Gespräch.

Fortsetzung Berlin Marathon

Eine Samba Band heizt am Wilden Eber ein und da muss man ganz einfach - falls man Kraft hat - die Sau rauslassen. Über den Hohenzollerndamm geht es dann Richtung Kurfürstendamm. Getragen von den Zuschauern fliegt man über Berlin's Einkaufsstrasse, bis zur Uhlandstrasse. Dann wird die gesamte Fahrbahn als Einlauf genommen. Links und rechts sind 2 Meter hohe Gitterzäune aufgestellt. Die Stimmung ist bedrückt. Menschen drücken sich an den Stäben die Nase platt, jedoch keine Hand rührt sich zum Applaus. Aber da ist ja schon das Ziel. 22.930 Läuferinnen und Läufer passieren die Ziellinie. Eine Medaille in Empfang nehmen und die Fressgasse hochgehen. der ganze Zielraum ist mit den Zäunen abgesperrt. Ich komme mir vor wie im Zoo.

Die Suche nach dem Kleiderwagen beginnt. Auf die Dusche verzichte ich. Im Hotel geht es besser. Dafür suche ich erst einmal verzweifelt den Ausgang aus dem Käfig. Dann ist er vorbei: der Berlin Marathon 1990 - und, trotz aller Unzulänglichkeiten - ich bin stolz und froh dabei gewesen zu sein. Die Ergebnisse lagen bei Drucklegung nicht vor. Wir werden sie in der nächsten Ausgabe veröffentlichen.

Swiss Alpine Marathon

Die Idee spukte schon lange im Kopf herum. Einmal beim Davos Alpine-Marathon dabei sein, oder wenigstens beim Sertiglauf, der "Berglaufferle" wie er bezeichnet wird. 1987, beim Bergsteigen in Davos fanden wir noch vereinzelte Spuren des Laufs. Wir gehen vom Sertig-Dörfli auf den Sertigpaß; da runterlaufen nur in Laufschuhen durchs Geröll, das halten die Knochen nie aus. Ich habe sowieso Probleme mit den Knien, die kann ich nachher auswechseln lassen.

28. Juli 1990: der Wunsch nach einem besonderen Lauferlebnis, die Faszination dieses ungewöhnlichen Laufs hat gesiegt. Es ist 8.00 Uhr, jetzt gehen die Alpine-Läufer auf ihre lange Reise. Hans und Joachim sind dabei. 67 km über Stock und Stein; 2300 Höhenmeter rauf und 1700 Höhenmeter runter stehen ihnen bevor und als Höhepunkt der 2740 m hohe Sertigpaß. Ich habe noch viel Zeit, der Start zum Sertiglauf ist erst um 11.30 Uhr in Filisur. Noch etwas verschlafen gehe ich an die Strecke, da kommt schon die Spitzengruppe der Landwasserläufer angerauscht, Alfredo Shahanga der Sieger des Wien-Marathon 1989, Michael Heilmann Dritter des Hanse-Marathon '90 und Steffen Dittmann Sieger des Münchenmarathon '90. Es ist unglaublich was die für ein Tempo vorlegen. Für den Sieger Alfredo Shahanga schaute schließlich auch ein neuer Streckenrekord in 1:37:00 h heraus.

Aber auch die Spitzengruppe der Alpine-Marathonläufer ist nicht viel langsamer. Mit dabei natürlich auch der Sieger der letzten beiden Jahre, Charly Doll. Für den „rasenden Koch aus dem Schwarzwald“ sollte aber bei km 43 das Aus kommen, als er, von einer Infektion noch etwas geschwächt, in Führung liegend aufgeben mußte. In dem unendlichen Läuferlindwurm der sich durch Davos wälzt, erkenne ich Hans. Ich wünsche ihm noch viel Glück und schon ist er wieder vorüber. Als der letzte Läufer durch ist, gehe ich erst mal Frühstück. Du mußt heute viel trinken, denn es verspricht ein sehr heißer Tag zu werden. Um 10.20 Uhr geht ein Zug der uns nach Filisur zum Start bringt. So schön langsam macht sich Nervosität breit. Letztes Wochenende bist du beim Training grausam eingegangen, die ganze Woche liefs schlecht, aber gestern beim Auflockern gings eigentlich ganz gut. Reicht die Vorbereitung, wirst du am Sertigpaß noch genug Kraft haben, um die steilen Geröllfelder bergab gut zu überstehen...?!

Wir sitzen, im Zug nach Filisur, beim Blick aus dem Fenster sehe ich noch die letzten Alpine-Marathon und Langwasserläufer. Der Zug erreicht Filisur. Der Bahnhof ist erfüllt mit buntem Leben: Erschöpfte, aber glückliche Langwasserläufer, die ihr Ziel schon erreicht haben, durcheinander laufende Sertigläufer bei ihren letzten Startvorbereitungen. Da kommt Monika ins Ziel vom Landwasserlauf. Noch 15 Minuten bis zum Start. Es ist wahnsinnig warm geworden. Die letzten Minuten vergehen wie im Flug, noch 2 Minuten noch 1 Minute, da fällt schon der Startschuß. 266 Sertigläufer machen sich auf den Weg die 39 km über den Sertigpaß nach Davos

zu bewältigen. Den ersten Kilometer geht's steil bergab. Die Spitze prügelt die Teerstraße runter, da tun einem beim Zuschauen die Knochen weh. Jetzt heißt es erst mal sein Tempo finden, bloß nicht mitreißen lassen und zu schnell angehen. Wir erreichen einen Bach, es geht der Albula auf einem gut zu laufenden Kiesweg entlang. Es läuft gut, ich fühle mich frei und locker, das Laufen macht Spaß. Das Feld zieht sich auseinander, vermischt sich mit den Alpine-Marathonläufern. Die Landschaft nimmt die Läufer auf, ein unendlich scheinender Läuferwurm bewegt sich durchs Gebirge. Da kommt die erste ernsthafte Steigung, einige gehen bereits. Locker bleiben und rauf geht's. Es wird noch steiler, der schmale Weg windet sich durch den Wald empor, die Albula liegt schon tief unter mir. Ich laufe am Schild km 35 vorüber, das sind für mich natürlich erst 7 km.

Jetzt geht's wieder bergab, ich erreiche Bergün. Bisher war alles Spielerei, ab jetzt geht's so richtig los; zuerst noch ein kurzes Stück Teerstraße, dann Kiesweg und wenig später auf einem schmalen Pfad über die Almwiesen. Der Lauf ist traumhaft, ringsherum baut sich ein gewaltiges Bergmassiv auf und du läufst in ein scheinbar unendliches Tal. An der Verpflegungsstation in Chants lasse ich mir Zeit. Riegel, Bananen, Buillon, Tee und Wasser, alles was das Läuferherz begehrt, später nimmt der Magen sowieso nichts mehr auf. Zwischendurch auch mal ein Blick zur Uhr. Es läuft gut, wenn's so weitergeht könnte ich den Sertigpaß in 3 h schaffen. Der Weg wird noch schmaler und steiler, kaum mehr einer der läuft, auch ich gebe das laufen auf, man ist nur unwesentlich schneller verliert aber sehr viel Kraft, es ist einfach zu steil. Die Sonne brennt erbarmungslos ins Genick. Es kommt ein Aufschwung nach dem anderen, der Weg auf den Paß scheint nicht mehr enden zu wollen. Da das Schild km 45, d.h. also km 17, noch 5 km bis zum Paß. Ganz so locker wie vorher läufst nicht mehr, die Beine werden etwas müde. Jetzt müssen bald die Ravaischseen kommen und von da ist nicht mehr weit bis zum Paß.

Über den nächsten Aufschwung weg und die Seen liegen vor dir, blitzen dich mit ihren tiefen grün-blauen Augen an und hoch über ihnen ist das erste mal der Blick frei auf den Sertigpaß. Die letzten Meter sind nur noch Genuß, es ist geschafft, der höchste Punkt ist erreicht. Ein schneller Blick zur Uhr sagt mir, daß ich 3:15 h unterwegs bin, aber was spielt das schon für eine Rolle. Hier zu stehen und die gigantische Kulisse zu genießen ist einfach unbeschreiblich. Im Rücken der gewaltige Aufbau des Piz Kesch weiter zum Kühalphorn und rechts unten noch einmal die Ravaischseen. Sollten jemals Zweifel aufkommen sein warum du das alles machst, hier oben weißt du es. Das ist eine Welt, die den Leuten im Fernsehsessel immer verschlossen und die es ihnen zu erklären dir immer unmöglich bleiben wird. Vielleicht wurzelt gerade darin der Grund für das meist anzutreffende gegenseitige Unverständnis. Warum wächst aber dann die Zahl der „Spinner“, die sich ihre Gesundheit mit solch extremen Belastungen ruinieren? Ist der Fernsehsessel doch nicht so gesund?

Ich muß mich von hier oben losreißen, schließlich warten noch 17 km auf mich. Noch eine kleine Stärkung und rein geht's in die Geröllfelder, runter ins Sertig-Dörfli. In der Euphorie ist der Vorsatz das steilste Stück am Anfang zu gehen schnell verfliegen. Ich laufe wie alle anderen bergab so schnell es geht. Ich komme an einer Sani-Station vorbei an der einige liegen, die schneller gelaufen sind als es ging.

Aber noch jemand humpelt auf der Strecke zurück. Es ist Joachim, er hat große Schmerzen im Knie, kann kaum noch laufen. Ich bleibe kurz stehen und versuche ihn aufzumuntern, die Zeit ist völlig egal, bloß nicht aufgeben, ankommen ist das Wichtigste. Er wünscht auch mir noch alles gute und weitergehts. Es dauert nicht lange und Sertig-Dörfli ist erreicht. Jetzt wirds spannend. Kann ich nach dieser langen Bergabstrecke wieder vernünftig weiterlaufen oder ist nur noch Pudding übergeblieben? Ich bin überrascht, es geht noch richtig gut, ich fühle mich stark. Viele haben es scheinbar übertrieben und sind völlig ausgelaugt, ich bin an einem überholen. Das gibt natürlich noch zusätzliche Kraft. Statt auf der Straße auf dem direkten Weg nach Davos gehts auf halber Höhe dem Berg entlang durch den Wald immer leicht bergauf. An sich ist das ein wunderschöner Wanderweg der immer wieder den Blick frei gibt ins tief unten liegenden Tal.

So mancher wäre aber lieber schon unten im Tal gelaufen als sich hier noch einmal bergauf-bergab über Wurzeln durch den Wald zu kämpfen. Ich habe das Glück, daß es mir sagenhaft gut geht. Die letzten 10 km sind nur noch Genuß. In Clavadel noch einmal eine kleine Pause an der Verpflegungsstation und weiter geht's unter dem Beifall der Zuschauer. Es geht zwar immer noch den Berg entlang, aber langsam aber sicher doch bergab. Wieder geht es um eine Kurve und für einen kurzen Augenblick waren schon die ersten Häuser von Davos zu erkennen. Kurz vor Erreichen der Jakobshornbahn zieht der Weg in zwei steilen Spitzkehren endgültig nach unten ins Tal, es ist geschafft. Was jetzt kommt ist wie ein Triumphlauf. Vor den Gasthäusern sind Bänke aufgebaut, die Leute feiern ein großes Marathonfest und feuern dich auf den letzten Metern noch einmal an. Schließlich dann der Einlauf im Stadion. Diese 200 m auf der Tartanbahn waren sicher nicht meine schnellsten aber dafür die schönsten die ich bisher gelaufen bin. Ich laufe in den Zielkanal, die Nummer wird abgestempelt mit „Ziel erreicht“ (welch maßlose Untertreibung) und ich erhalte meine Medaille, in der so viele Erinnerungen wie noch in keiner anderen stecken. Und eines weiß ich in diesem Moment schon ganz sicher. Zu diesem Lauf, der mit nichts zu vergleichen ist, komme ich wieder. Das Erlebnis des großen Alpine-Marathons konnten 2 Läufer des MRRC mit nach Hause nehmen:

Hans Büchler erreichte das Ziel in hervorragenden 8:23:53 h, was gesamt den 461. Platz der 1497 Starter und den 126. Platz in seiner Altersklasse bedeutete. Und auch Joachim Feldmeier kämpfte sich noch in 9:45:33 h ins Ziel, womit er gesamt den 850. Rang und den 271. Platz in seiner Altersklasse belegte.

Gelaufen

Dieter Jeschke kam nach 2:45:17 h ins Ziel des Landwasserlaufs über 28 km und erreichte damit den 265. Platz der 601 Starter und den 71. Platz in der Altersklasse. Monika Fellner bewältigte den Landwasserlauf in 3:17:43 und belegte damit gesamt den 114. und in ihrer Altersklasse den 36. Platz.

Unter den 266 Sertigläufern waren schließlich noch Richard und Rudi Sautter. Rudi erreichte das Ziel in 5:08:47 h was gesamt den 68. Platz und in der Altersklasse den 30. Rang bedeutete. Für Richard blieb die Zeit nach 6:32:39 h stehen, womit er gesamt den 161. Platz und in der Altersklasse den 13. Rang belegen konnte. (Rudi Sautter)

Kranzberglauf

Am 14.7.1990 trafen sich 16 Läufer des MRRC zum 3. Kranzberglauf in Mittenwald. Auf den 8610 m waren 478 Höhenmeter zu bewältigen. Den ersten Kilometer ging es flach durch Mittenwald, vorbei an der Kirche und den schönen alten Häusern, bevor die erste Steigung hinauf zur Talstation der Kranzbergbahn den Kreislauf so richtig in Schwung brachte. Steigungen wechselten mit Flachstücken auf denen man genug Zeit hatte auch die Landschaft zu genießen. Nochmal ein kurzes Stück bergab, dann am Ferchensee entlang mit wunderbarem Blick auf die Berge ringsherum bevor's schließlich die letzten 2,5 km so richtig zur Sache ging. Es ging durch den Wald steil hinauf auf einem schönen Bergpfad und so mancher Läufer wird hier über die eine oder andere Wurzel geschimpft haben, die sich den jetzt ohnehin schon etwas schweren Beinen in den Weg gelegt haben. Schließlich lief man aus dem Wald heraus und der Blick wurde frei aufs Ziel. Noch rasch vorbei am Kranzberghaus die letzten Meter hinauf zum Kranzberggipfel ins Ziel in 1391 m Höhe. Auf der Terrasse vom Kranzberghaus wurden bei Bier, Kuchen und Dampfnudeln verlorene Flüssigkeit und Kohlenhydrate schnell wieder aufgefüllt, so daß nach Verlosung und Siegerehrung jeder gestärkt den Rückmarsch nach Mittenwald antreten konnte.

Mit dabei bei diesem Lauf waren:

	Zeit	Gesamt/Klasse
Ines Hintsteiner	50:08	8./4. W30
Barbara Weide	51:58	11./7. W30
Hanni Kress	57:07	25./12. W30
Renate Duffner	58:18	28./6. W40
Ingrid Sautter	80:49	41./6. W50

Rudi Sautter	44:02	51./22.MHK
Ralf Rieder	45:52	65./5. M35
Arno Schott	47:36	92./17. M40
Peter Schumann	48:09	96./18. M30
Hans Büchler	48:43	103./18.M40
W. Baumgartner	49:20	110./35.MHK
Willi Lauer	49:45	115./10. M35
Rainer Scherer	49:50	118./9. M45
J. Feldmeier	51:58	141./24. M40
Richard Sautter	59:36	188./19. M50

(Rudi Sautter)

Kanzelwand - Berglauf

Bei hochsommerlichen Temperaturen begaben sich am 22.7.90 um 10.30 Uhr in Riezlern/Kleinwalsertal 72 Läufer auf die 7 km lange Strecke. Nach einlaufen in der Ebene ging es bei 2 km erst so richtig los. Insgesamt waren 867 Höhenmeter zu überwinden. Insbesondere ab KM 3 ging es phasenweise so steil bergauf, daß ein Laufen für die meisten nicht mehr möglich war. In diesem stark besetzten Lauf (Sieger Dold 38:35) konnte sich auch ein Läufer des MRRC hervorragend in Szene setzen. Helmut Reitmeier erreichte den 9. (AK 45 den 1. Platz) mit 42:43. Ferner mit dabei war noch Arno Schott (53:43, 58. Platz). (Schott)

Brünsteinlauf

Eine halbe Stunde vor dem Start immer noch strömender Regen. Auf was haben wir uns hier eingelassen? Start 9 Uhr, Petrus hat ein Einsehen, es hört auf. Später kommt sogar die Sonne durch. Anfangs steigtes leicht an, danach einige Meter flach und dann kommen ca. 150 HM mit 16% Steigung. Bretteleben geht es bis KM 3 weiter, Durchgangszeit 14 Min, ob das nicht zu schnell ist? Noch sind wir MRRC'ler alle zusammen, nur Andreas Schumann hat sich abgesetzt. Die Steigung ist weiterhin noch minimal. Bei KM 6 gehts erst richtig los, laufen ist fast nicht mehr möglich, Gehen ist zeitweise angesagt. Nach insgesamt 8,5 km und ca. 880 HM ist das Ziel an der Hütte endlich erreicht. In der Mannschaft reichte es immerhin zum 7. Platz (1 Bierkrug für jeden). Im einzelnen erreichten:

Arno Schott	54:31	10. Platz	AK 40-50
A. Schumann	55:05	14. Platz	AK 30-40
Klaus Beyer	56:58	20. Platz	AK 30-40
L. Baumgartner	58:03	17. Platz	HK

(Schott)

Karlsfeld

Am 8.8. fand das zweite 5000m-Rennen zum Karlsfelder Läufercup statt. Auf der schön gelegenen Sportanlage mit Tartanbahn wurden am diesen Tag gute Leistungen erzielt.

Andreas Schumann	17:11	13. M30
Peter Schumann	17:22	16. M30
Willi Lauer	18:02	17. M30
Ralf Rieder	18:36	20. M30

Dachau

Bei heißem Wetter traf sich die Läuferchar am 18.8. zum 3. Dachauer Straßenlauf am durch den Stadtwald. Auch der MRRC war stark vertreten.

Karl Roith	34:42	4. M35
Franz Müller	35:18	5. M40
Andreas Schumann	35:58	12. M30
Peter Schumann	36:50	13. M30
Ludwig Baumgartner	38:19	30. MHK
Hans Laemmlin	42:25	9. M35
Horst Fay	44:55	16. M35
Barbara Weide	42:28	2. W30
Maria Friedinger	43:04	3. W40
Claudia Walther	44:32	6. FHK
Agnes Wieser	53:47	5. W40

Die Mannschaft der Herren belegte Platz 8, während die Damen-Mannschaft mit über 4 Minuten Vorsprung überlegen den 1. Platz erreichte!

Freising

Das Freisinger Volksfest lockte die Läufer am 1.9. in die Stadt vor den Toren München's. Nebenbei wurde auch noch ein Lauf über 10 km geboten. Ein schwieriger Rundkurs mit einer kleinen Steigung durch die Innenstadt Freising's war fünf mal zu durchlaufen.

Anton Haindl	33:35	3. M30
Franz Müller	34:52	4. M40
Peter Schumann	37:51	12. M30
Willi Lauer	38:36	14. M35
Hans Neumeier	39:08	14. M30
Siegfried Stix	40:03	12. M45

Barbara Weide	42:33	4. W30
Maria Friedinger	43:27	4. W40
Claudia Walther	45:12	14. W20

Die Mannschaft der Frauen belegte den 6. Platz, die Herrenmannschaften den 11. + 16. Platz.

Nachrichten

Laufrunde

Im Olympia-Park ist seit kurzem die 5-km Strecke ausgeschildert. Sie beginnt in der Unterführung bei der Werner-von-Linde-Halle. Die Strecke ist genau vermessen (AIMS), jeder Kilometer wird angezeigt.

Duschen

Seit dem 15.9.90 kann im Olympia-Bad wieder für 1,20 DM geduscht werden!

Wir gratulieren

im Monat Oktober:

Helmut Hüsches, Rainer Klingler, Ralf Rieder
Peter Schumann, Peter Augustin, Otmar Niedrist
Ali Schneider und Stefan Höfter.

im Monat November:

Achim Kiessling, Robert Steiner, Renate Duffner,
Heidi Stöger, Franz Hornberger, Josef Wieser
und Manfred Junk.

Die nächste Ausgabe
erscheint

Anfang November

Gelaufen

Triathlon

29.7. / 19.8. / 8.9., was sagen diese Daten dem Ausdauerexperten ? Richtig, Triathlon !

29.7 - Landau an der Isar

Trotz sehr heißer Temperaturen (34 Grad) trugen die toten Fische im Vilstalsee nicht unbedingt zum Wettkampfergnügen bei. Anton Haindl, Alois Stöger, Hans-Peter Veit und Rolf Deska ließen sich das Badevergnügen nicht verderben und bestritten frohenmutes diesen Kurztriathlon (1500m Schwimmen, 44km Rad, 10km Laufen). Als erster kam Anton Haindl mit einer Gesamtzeit von 2:30:12 (12. TM30) ins Ziel. Es folgten Hans-Peter Veit in 2:38:32 (48. TM21), Alois Stöger in 2:41:16 (3. TM45) und Rolf Deska in 2:43:42 (5. TM45). Die Jedermann-Triathleten Peter Schumann und Willi Lauer kamen nach 500m Schwimmen, 24km Rad und 5km Laufen mit einer Zeit von 1:20:24 für Peter und 1:23:07 für Willi ins Ziel.

19.8. - Tutzing/Starnberger See

Anton, Alois und Rolf gingen in Tutzing auf die Strecke: 1200m/53km/12km. Anton kam in einer Gesamtzeit von 2:39:57 (11. TM30) und mit der zweitbesten Laufzeit ins Ziel. Hinter Anton spurteten ins Ziel:

Alois in 2:51:03 (6. TM45)

Rolf in 2:54:09 (7. TM45)

8.9. - 3. Alpentriathlon in Schliersee

Alois und Rolf hatten immer noch nicht genug und so folgte der Start in Schliersee. Dritter im Bunde der Ironmänner war Achim Schilling. Aufgrund der Kälte wurde die Schwimmstrecke von 1500m auf ca. 800m gekürzt. Die Radstrecke führte über Berge hinauf zum Spitzingsee (40 km), danach noch eine bergige Laufstrecke (10 km).

Achim Schilling 2:35:57 ?

Alois Stöger 2:33:12 2. TM45

Rolf Deska 2:39:16 3. TM45

Alois und Rolf nahmen als der Mühen Lohn je einen Pokal mit nach Hause. Die Altersklassen-Gesamtwertung im Sixtus-Cup steht noch aus. Anwärter auf einen Spitzenplatz ist unser Alois Stöger. (Renate Deska)

Bayrische Marathon Meisterschaften

Am Sonntag, 16.9.90 um 9.30 Uhr fiel der Startschuß zu dem Marathon von Regensburg, heuer gekoppelt mit den Bayrischen Meisterschaften. Bei idealem Wetter gingen ca. 1200 Teilnehmer an den Start, darunter für den MRRC: Elmar Bachmann, Albert Mäusl, Achim Kiesling und Ludwig Baumgartner. Entgegen deren Erwartungen erwies sich die Strecke in und um Regensburg nicht als ideal um persönliche Bestleistungen zu erzielen. Zum einen musste man einen Trampelpfad hochlaufen, zum anderen gab es zwei Wendepunkte, in denen man die Abstände zw. Vorder- und Hintermänner genau einsehen konnte.

Als bester des MRRC kam Elmar in 2:34 ins Ziel, gefolgt von Albert, 3:08, Ludwig, 3:13, und mit großem Abstand kämpfte sich Achim in 4:31 doch noch durchs Ziel. Organisatorisch war es eine gelungene Veranstaltung. Für das Wohl aller war bis zur Siegerehrung bestens gesorgt (Freibier, Blasmusik). Die Plazierungen liegen noch nicht vor und werden nachgereicht.

Rund um den Kauferinger See

Bei mit Regenschauern durchsetzten, widrigem Wetter waren unter den 127 Teilnehmer am Kauferinger Sportzentrum auch 3 MRRC'ler am Start und verbreiteten auf die vom Wetter geschockten Kauferinger das notwendige Flair. Die Strecke führte am Lechstausee entlang auf historischem Boden wie in der Ausschreibung ausgeführt! Die Welfen, Gründer der Städte München und Landsberg, hatten hier ihren Stammsitz. Die matschigen Wiesenwege erinnerten noch an die graue Vorzeit. Die Strecke forderte von allen den letzten Einsatz. im einzelnen gab es für uns auf den 7,9 km folgende Ergebnisse : bei den Frauen siegte unser Neu-Mitglied Birgit Hagen in 32:19, Alfred belegte in der Seniorenklasse M70 in 59:41 den 1. Platz und als 10.ter in der M40 musste sich Joachim Feldmeier zufrieden geben!

Joachim

SUMA-Lauf

Ein wahrer Pokalregen ging am 9.9.90 beim Müncher Suma Lauf auf den MRRC nieder. Auf beiden Strecken -5 KM und 10 KM- heimste unser Verein vom Fahrrad bis zum elektrischen Zahnbürstel fast alles ein. Auch einen Riesen-Pokal für die 2.stärkste Mannschaft (ca. 20 Mitglieder waren am Start! Wo war der Rest?) hinter den Mettenheimern. Bei idealem Laufwetter gewann Udo Reeh überlegen den 10KM Lauf. Einen 1. Platz erreichte bei den Schülerinnen Sabine Bachmann in hervorragenden 45:55 und durfte als Lohn ein Fahrrad mit nach Hause nehmen. Elmar Bachmann wurde 2. in M30 (31:58) und Ines Hintsteiner nahm einen Pokal für den 2. Platz W30 (38:00) mit . Weitere Plazierungen: Prassler, Brigitte 2.W45; Wieser, Agnes 3.W40 über 10 KM, sowie über 5 KM Prassler, Michael, 3. bei den Schülern, und Heidi Stöger, 3. WJ. Sie gewann eine Riesenschachtel Kekes, auf die wir uns wegen der lang andauernden Siegesfeier wie die Geier stürzten. Trotz Schweinswürstel und Bier, Musik von einer jugoslawischen Band und Video-Vorführungen vom Lauf war die chaotische Siegesfeier zuviel für uns überanstrengte Läufer/innen. Fotos von der Siegerehrung sowie das Video sind in der Sportabteilung beim Suma käuflich zu erwerben, aber richtige Ergebnislisten gab's trotz größter Bemühungen von mir leider nicht! Das war dann auch der letzte Suma-Lauf- wirklich der Allerletzte!! Agnes Wieser

Crosslauf in Hamburg

Es ist kein Tipfehler. Selbst ins Norddeutsche Tiefland sind mittlerweile die Bayern- nein 1 Bayer vordrungen. Anton Haindl nutzte einen Aufenthalt zur Formüberprüfung und trat am 9.9.90 beim Crosslauf in Hamburg Harburg gegen die Nordlichter an. Bei starkem Regen galt es über einen hügeligen, winkligen Kurs 8,6 KM zurückzulegen. Unter den 200 Teilnehmern erreichte Anton insgesamt den 4. Platz und in der Altersklasse M30 den 2. Platz.

Schluchtlauf

Der Ski Club und die Leichtathletikabteilung des SC Bad Kohlgrub lud zum Schluchtlauf über 10 KM ein und leider traten nur 5 MRRC'ler zum Start an. Die Strecke führt nämlich durch eine landschaftlich reizvolle Kulisse.

Bemerkenswert schon der Start: 151 Teilnehmer und kein Gedränge in einem engbegrenzten Startraum- nein auf 50m!!! Breite ging es nach dem Startschuss los. Zunächst auf Asphaltstrassen ein kleines Stück durch den Ort bergan.

Nach 500 m dann in die Natur bis ca. Km 4,5 immer bergab. Durch Wald, über Wege die mitten durch die Wiesen führen, vorbei an aufgescheuchten und ungläubig staunenden Rindern. Einige versuchten verzweifelt den Anschluss zu bekommen, waren jedoch durch die schweren Glocken erheblich gehandicapt. Nach 4,5 KM dann der erste Anstieg. Als Belohnung gab's oben was zum trinken. Dann wieder eine Gefällstrecke. Nach KM 7,5 zweigt der Weg in Richtung Schlucht ab. Der Eingang zur Schlucht wildromantisch. Quer durch den Tannenwald auf Trampelpfaden - aber immer im Schatten. Bei 30 Grad ein angenehmes Laufen. Die letzten beiden Kilometer führen dann bergan. Ein Schild kündigt die letzten 200 Meter an. Die Kraftreserven werden mobilisiert und im Spurt geht's ins Ziel. Bei 39:14 bleiben für Willi die Uhren stehen. Mit dabei waren noch Horst Fay, Richard Leib, Alfred Pohlan. und Claudia Walther bildeten den Rest unseres Teams. Nicht alltäglich dann die Siegerehrung im Festzelt. Jeder Teilnehmer konnte seine Urkunde auf der Bühne sofort mit nach Hause nehmen.

Ebersberger Forstlauf

Herrliches Herbstwetter lud am Samstag den 6.10.90 zahlreiche Läufer zum Ebersberger Forstlauf ein. Start und Ziel war das Sportzentrum in Anzing. 5 km, 10 km und Halbmarathon standen an Laufstrecken zur Auswahl. Die Laufstrecke führte über befestigte Waldwege. Vom MRRC waren am Start: über 21km : Ralf Rieder, 1:24; Hans Neumeier, 1:29; Roland Pflugbeil, 1:34; Willi Lauer 1:37; Horst Fay 1:41; Sepp Wieser 1:53 und nicht zu vergessen Alfred Pohlan, der 2:45 benötigte. Böse Zungen behaupteten, Alfred hätte bei der Sauschütt eine Auszeit genommen und wäre deshalb mit einem halben Stunde Verspätung angekommen.

Als einzige Frau wagte sich Renate Duffner auf die 21,1 km und belegte mit 1:45 auch einen der vorderen Plätze im Gesamtklassement. Über 10km waren die Damen in der Überzahl. Richard Leib war der einzige männliche Teilnehmer des MRRC, gewann jedoch das Familien-Duell mit Claudia Walther. Schnellste des MRRC war Bärbel Weide (42:24). Das bedeutete in der Gesamtabrechnung Platz 3, gefolgt von Claudia Walther, 43:59, auf Platz 4. Noch am Start war Agnes Wieser, die in 53:09 die 10 km herunterspurtete. Der Vollständigkeit halber auch noch die Zeit von Richard : 42:55. Das herrliche Wetter lies die Wartezeit bis zur Siegerehrung schnell verstreichen. In die Gewinnerliste der Verlosung konnten wir leider keinen Namen beisteuern.

Berlin Marathon

Freitag, 26.09.1990, 10.30 Uhr 90 Minuten später als geplant -der Kofferraum musste 2x neu beladen werden, da Bärbel den ganzen Kleiderschrank mitnehmen mußte- beginnt das Abenteuer Berlin Marathon 1990, in den Gazetten als das historische Lauferlebnis gewürdigt. Was wird es uns bringen?

Zunächst einmal brachte es uns verstopfte Straßen und Staus in Richtung Berlin. Joachim versucht die Zeit mit einer sekundösen Schilderung seines Zeitplanes und Anekdoten aus seinem Aufbautraining zu verkürzen. Nebenbei kann man auf der Gegenfahrbahn das ostdeutsche Wirtschaftswunder oder besser gesagt den Einzug der Technik in die DDR bestaunen. Deutsche, französische, japanische und sogar italienische Fabrikate mit DDR-Kennzeichen jagen über die Autobahn. Endlich bleiben die Wessis rechts liegen. Nach 7,5 Stunden sehen wir dann den Funkturm vor uns. Stefan atmet laut aus. Seine langen Beine benötigen unbedingt Auslauf. In den Messehallen tanzt der Bär. Lange Schlangen und dichtes Gedränge vor den Schaubuden, jedoch schnelle Abfertigung bei der Startnummernausgabe. Der Souvenirshop wird von einer großen Menschenmenge belagert. T-Shirts, Sweat-shirt, Krawatten, Socken, Rucksäcke und als Gegenleistung Geldscheine wechseln den Besitzer. Gute Kasse für die Veranstalter.

Samstag, 29.09.90, 7.30

Ich verlasse mein Hotel in der Nähe des Kurfürstendamms. Mein Ziel ist das Schloss Charlottenburg, der Startpunkt des Frühstückslaufes. Etliche andere Läufer haben wohl den selben Gedanken. Berlin ist im Marathon-Fieber. Bunt gekleidete Läuferinnen und Läufer prägen das Bild in diesen frühen Morgenstunden. Am Ende der Schlossstr. dann ebenfalls ein bunter Anblick. Bereits jetzt hat sich eine so große Menschenmenge versammelt, dass andere Veranstalter blass vor Neid werden könnten. Farbe und Verkleidungen waren in. Vereinsfahnen und Spruchbänder sind überall zu sehen. Aus allen Teilen von Deutschland - fast jedes Dorf, jeder Laufverein sendet Grüße nach Berlin. Halb Dänemark scheint sich in Berlin am Wochenende zu treffen. Franzosen, Japaner, Briten Amis - kurzum 61 Nationen geben sich die Ehre. Eine Samba Band heizt die Stimmung an. Und immer noch strömen die Massen. Punkt 8.35 Uhr setzt sich der Lindwurm in Bewegung. Es geht leicht bergan und beim einbiegen in die Königin Elisabeth Allee zeigt ein Blick zurück, dass die letzten noch nicht losgelaufen sind. Beim Eingang in die Platanenallee erreicht dann zum ersten Mal die BERLINER WELLE die vorderen Läufer. Ein undefinierbarer Aufschrei "yeah, oh, jo oder ja" aus tausenden von Kehlen schallt von hinten nach vorne. Auf den Bürgersteigen überholen immer wieder Läufer und der Sprecher im Führungsfahrzeug wird nicht müde, diese Läufer um etwas Zurückhaltung zu bitten. Das Tempo wird trotzdem immer schneller. Dann beim Anblick des Olympiastadions die Berliner Welle von vorne nach hinten. Die Stimmung ist bombig. Da stört es auch nicht, dass es am Eingang zum Stadion zum Stau kommt.

Der Einlass ist viel zu schmal um solche Massen durchzulassen. Im Stadion schmettert eine französische Militärband flotte Weisen. Eine Runde ist zu laufen, dann geht's über die Stufen hinaus. Oben verteilte das französische Militär das Frühstück. Die Tüte ist bepackt mit Marmelade, Käse, Butter, Apfel und Müsli-Riegel. Zusätzlich gab es noch Semmeln, Joghurt, Orangensaft und Knäckebrot, sowie Tee oder Kaffee. Im Stadion sitzend genieße ich dann das Frühstück. Ich bin schon lange fertig dann quellen immer noch Läufer aus dem Marathontor. 13.000 !!!! auswärtige Teilnehmer stimmten sich mit einem lockerem! Lauf über 6 km auf den Marathon ein.

Bei der Schlacht am kalten Büffet wurden 30.000 Brötchen, 15.000 Scheiben Brot, 4 000 Liter Kaffee und 1000 Liter Tee vertilgt. Nur kurze Erwähnung verdient die Nudelparty am Nachmittag. Die Portion füllte noch nicht den halben hohlen Zahn und es gab noch nicht mal ein Bier dazu, nur das süsse Gesöff Berliner Weisse.

Sonntag, 30.09.90 Ein unvergesslicher Tag?

Es ist 6.30 Uhr. Der Schmerz in meinem rechten Fuss lässt mich aufwachen. Regen trommelt gegen das Zimmerfenster. Die Probleme beginnen. Was soll ich anziehen? Trikot ist klar, Kappe ist auch klar. Aber die Hose: lang oder kurz ist hier die Frage? Erst kurz dann lang. Ist doch wohl eine elegante Lösung, oder? Erst einmal zum Frühstück. Joghurt mit Müsli. Gegen 7.30 Uhr verlasse ich dann das Hotel. Der Regen hat nachgelassen. Ströme von Läufer und Läuferinnen bewegen sich kreuz und quer dem Ernst Reuter Platz zu.

Dieser ist bereits von Leuten überfüllt. Die ankommende U-Bahn ist vollgestopft mit Menschen, wie in der Sardinienbüchse. Die Suche nach dem Kleiderwagen beginnt. Vor den Toiletten bilden sich riesige Schlangen. Der Sprecher fordert immer wieder zum rechtzeitigen Einchecken auf. Ich muss mich entscheiden lang oder kurz? In kurzen Hosen passiere ich dann den Check-In. Um 8.30 Uhr stehe ich im Startblock Blau. Plötzlich steht Bärbel neben mir. Auch Sepp im Startblock dahinter ist zu sehen. Es wird immer enger.

Noch 10 Minuten bis zum Start. Kleider und Tüten landen an meinem Kopf oder fliegen ganz nah vorbei. Die Spannung steigt. Die Begrenzung wird aufgehoben. Wir rücken nach vorne. Den Start der Rollstuhlfahrer bekomme ich nicht mit. Hubschrauberlärm lässt auch die Begrüßungsworte der Bürgermeister nicht zu den Läufern durchdringen. Meine Uhr zeigt bereits 9.01 Uhr. Was ist los? Gibt es eine Verzögerung? Plötzlich ein Knall. "Das war der Start", klärt der Sprecher auf. 49.286 Beine setzen sich in Bewegung. Einfach treiben lassen. Die ganze Breite der Strasse des 17. Juni- oder der Strasse der 25.000, wie ein Fernsehreporter treffend bemerkte - wird benötigt. Manche düsen ab wie die Feuerwehr. Steht doch in 3,2 km Entfernung das heimliche Ziel des 17. Berlin Marathons:

das Brandenburger Tor !

Alle wollen sie Geschichte schreiben. Noch nie in der 199 jährigen Geschichte des Tores drängten sich innerhalb kürzester Zeit so viele Menschen durch die fünf Durchfahrten. Ganz genau 24642 strömten der Strasse unter den Linden zu. Einem blieb es leider nicht vergönnt.

Nach 4,5 Minuten hat dann auch der letzte Läufer die Startlinie passiert. Ich befinde mich gerade kurz nach dem großen Stern, als die Spitzenläufer das Tor erreichen. Aufsteigende Luftballone kündigen das Ereignis an.

Ein kurzer Blick auf das russische Ehrenmal und ein stiller Dank an GORBI, ohne den ich wohl auf den nächsten Moment verzichten müsste. Frenetischer Beifall von tausenden begeisterter Zuschauer lassen das Durchlaufen des Wahrzeichen zum unvergesslichen Erlebnis werden. Neben mir schreit ein Läufer laut: „Freiheit, Freiheit“ und reißt jubelnd die Arme hoch. Einem anderen kullern die Tränen über die Wangen. Wieder andere machen Ihrer Freude durch einen lauten Urschrei Luft. Ich bleibe ruhig und nachdenklich. Eiskalt läuft es mir den Rücken herunter und ich möchte es nicht verheimlichen -auch meine Augenhöhlen fühlen sich feucht an. Einer der bewegten Momente im Leben des W. L.

Die Organisation schien zusammengebrochen zu sein, denn hinter dem Tor drängten die Zuschauer immer mehr in die Laufbahn. Trippelschritte sind angesagt. Das Tempo wird zurückgeschraubt. Vor Jahren undenkbar kann ich heute die Prachtallee unter den Linden hochlaufen, immer wieder unterstützt von einzelnen Zuschauergruppen. Vorbei geht es am Ehrenmal, wo 3 Tage später auch die Volksarmee verschwindet. Vorbei an der Volkshalle, besser wohl Volkstheater genannt, vorbei am Alexander Platz, wo ein Mann mit Megaphon versucht, die Stimmung unter den wenigen Zuschauer anzuheizen. Dann werden sie noch spärlicher. Ich habe große Motivationsprobleme. Mein Fuss schmerzt. Soll ich aufgeben? Noch ein Stückchen lauf ich weiter. Richtung Potsdamer Platz werden die Zuschauer wieder etwas mehr. Über den Potsdamer Platz geht es dann nach Kreuzberg hinein. Der Partnerschaftsverein Kreuzberg hat seine Mitglieder mobilisiert. Eine türkische Kinderkapelle sorgt nicht nur für Stimmung an der Strecke, sondern stimuliert auch mich. Die Zuschauer werden immer dichter. Kapellen spielen heisse Rythmen. In Berlin's bevölkerungsreichstem Stadtbezirk Neukölln geht die Post ab. Der Feuerwehrhauptmann selbst sorgt mit seinem Megaphon und kecken Sprüchen für die notwendige Anfeuerung. Dann die alte Strecke. Vorbei am Schöneberger Rathaus führt sie nach Steglitz. Auf den Überführungen und entlang der Strecke drängen sich die Menschen. Ab Neukölln bis auf den Kurfürstendamm bin ich keinen Meter ohne Anfeuerung gelaufen. Kurz hinter dem Kap der guten Hoffnung stosse ich auf den ersten MRRC-Läufer. Joachim hatte mich bei km 15 überholt. Da ist er wieder. Langsam will er dem Ziel zustreben. Von Motivationsproblemen bei mir keine Spur mehr. Im Gegenteil ich werde immer schneller.

Fortsetzung auf Seite 2