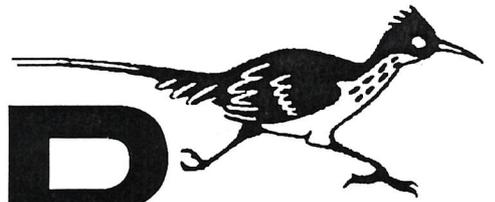


Road RUNNER



München Road Runners Club eV

Ausgabe 02/92

Honolulu Marathon

Die Inselgruppe von Hawaii bedeutet für viele Menschen das "Urlaubsparadies" schlechthin. Wer Hawaii besucht, ist zuerst fasziniert, dann begeistert und am Ende verliebt in eine Inselwelt, von der er vielleicht schon immer geträumt hat.

Flucht vor der Kälte

Es ist der 10. Dezember und in München herrscht klirrende Kälte, als ich mich auf den Weg nach Riem mache. Noch kann ich mir nicht so richtig vorstellen, daß ich schon bald auf den dicken Pullover und den Wintermantel würde verzichten können. Nach 18 Stunden reiner Flugzeit waren wir am vorläufigen Endziel - in Honolulu. Dazwischen lagen Zwischenstops in Chicago und Los Angeles und ein Besuch in Disneyland.

Bis zum Marathon verblieben mir drei Tage, die ich mit Baden, Inselrundfahrten und dem Versuch eines Lauftrainings, das doch wegen des Klimas und der Zeitumstellung ein Versuch bleibt, sowie mit dem Abfahren der Strecke, wo wir neben vielen anderen Läufern auch Gelindo Bordin beim Training sehen.

Strand-Lauf

Am Sonntag heißt es dann um 2.45 Uhr aufstehen. 30 Minuten später sind wir unterwegs zum Kapiolani-Park, wo gegen 3:45 Uhr die Busse in Richtung Start abfahren und wo in einigen Stunden das Ziel für uns sein wird.

Am Aloha-Tower, einem Wahrzeichen direkt am Hafen, erfolgt pünktlich um 5:30 Uhr mit einem Feuerwerk der Start. Ca. 15.000 Starter, darunter mehr als 3.000 Frauen, nehmen in der Dunkelheit die Strecke in Angriff.

Wir laufen den Ala Moana Boulevard entlang, am gleichnamigen Beach Park

und dem Yacht-Hafen vorbei, und biegen auf die Haupteinkaufsstraße von Waikiki ein. Doch schon bald geht es am späteren Ziel vorbei in unbesiedeltes Gebiet rund um den Diamond Head, wo man auf dem Rückweg sicherlich eine traumhafte Aussicht auf das Meer haben wird.

Sonnenaufgang

Aber es geht erst einmal auf den KM 10 zu - bergab für knapp 2 km durch eine der teuersten und schönsten Siedlungen auf



Birgit Hagen

Oahu. Der Kalaniana'ole Highway bringt neben einem schönem Sonnenaufgang gegen 6.30 Uhr auch ein böses Erwachen meinerseits. Der für eben gehaltene Highway entpuppt sich als ständiges Auf und Ab.

Bei der Halbmarathon-Strecke kommt mir die Spitze entgegen, die die Schleife in Hawai-Kai schon hinter sich hat und dem Ziel entgegenläuft. Bald bin auch ich wieder auf dem Highway und links von mir wälzen sich Massen von Läufern in Rich-

tung Halbmarathon. Sehr viele Japaner, von denen fast 10.000 am Start sind, gehen schon lange. An jeder Verpflegungstelle, die in Abständen von ca. 3 km kommen, werde ich von den Helfern, die prima arbeiten, mit Wasser, Gatorade und Schwämmen versorgt und angefeuert. Das macht Mut und schneller als erwartet bin ich wieder in jener schönen Siedlung für die ich nun allerdings kaum noch einen Blick habe, denn die nächsten 2,5 km wird es bergan gehen. Links steht ein Amerikaner vor seinem Anwesen und verteilt Bier - und freut sich, daß ich eines nehme.

Ich bewältige denn Anstieg ganz gut und sehe unter den wenigen Läufern vor mir eine Frau. Also versuche ich zu beschleunigen, denn ab KM 40 geht es bergab. Die Läuferin hole ich einen Kilometer vor dem Ziel ein und laufe noch einen kleinen Vorsprung heraus. Gut gelaunt laufe ich nun die lange Allee dem Ziel entgegen und überquere nach 3:10:54 als 305. die Ziellinie.

Wartezeit

Nun warte ich auf die beiden anderen MRRC-Starter Roland Pflugbeil und Hermann Laemmlin. Roland hatte ähnliche Probleme mit der Zeitumstellung und der Wärme, kommt aber auch in das Ziel. Hermann läßt länger auf sich warten, da er zwischendurch verletzt ausgestiegen war, aber das Rennen wieder aufnahm, denn gehend wäre er immer noch schneller gewesen als die Busse. Nach 4:42 ist auch er im Ziel.

Da bis zur Siegerehrung noch Zeit ist, gehen wir erst einmal ins Meer baden - das rundet das Bild von einem schönem Marathon ab, denn welcher Marathon hat das schon zu bieten!

Die Siegerehrung bringt die größte Überraschung: Als insgesamt 17. Frau habe ich meine Altersklasse 20 - 24 Jahre von fast 1200 Starterinnen in dieser Klasse gewonnen. Dafür darf ich einen schönen

Honolulu

Pokal mit nach Hause nehmen, der mich allerdings zuerst noch mit nach Maui begleiten muß. Eine bessere Umgebung als diese Insel kann man sich zur Erholung nach einem Marathon gar nicht wünschen - sehr viel grün, viele Blumen, Berge und traumhafte, saubere Strände mit tollen Wellen.

Ein Fazit: Der spitzenmäßig organisierte Marathon und die Inseln waren auf jeden Fall die lange Reise dorthin wert.

PS: Schon am nächsten Tag hielt jeder Starter seine Urkunde in den Händen!

(Birgit Hagen)

Appeldoorn und Kandel

Mitten im Winter brach der Zweikampf um die Jahresbestzeit des MRRC im Marathonlauf zwischen den Kilometervertilgern Joachim Feldmeier und Achim Kiesling aus. In Appeldoorn und Kandel trieben sie sich gegenseitig zu „phantastischen“ Leistungen.

Midwinter Marathon in Appeldoorn, 1.2.92

Im Kampf der MRRC Senioren um die Vereinsjahresbestzeit behielt diesmal Joa-



Die Fotos zeigen die unterschiedlichen Vorbereitungsvarianten. Vielleicht die Ursache für die Sensation in Kandel

chim Feldmeier die Oberhand und erreichte in guten 3:30:21 das Ziel. Achim Kiesling mußte sich um 5 Minuten geschlagen geben. Der Marathon wurde bereits zum 19. Mal durchgeführt. Die Organisation ist hervorragend und die Strecke bestens präpariert. Das Wetter ist natürlich um diese Jahreszeit für einen

Marathonlauf nicht optimal, aber das haben wir vorher gewußt. Auf die richtige Einstellung kommt es an!

Das Fazit: Für Marathon-Vielstarter ist Appeldoorn unbedingt eine Reise wert. Auf der Rückfahrt haben wir einen schönen Frühstückslauf unterhalb der Loreley unternommen und am Nachmittag einen Lauf von Rüdesheim zum Niederwald-Denkmal.

Sensation in Kandel

880 Teilnehmer drängten sich am Morgen des 08.3. am Start des Kandel Marathon. Eine eingespielte optimale Organisation und die schnelle flache Strecke lassen viele Bestzeitenjäger unter 3 Stunden den Weg nach Kandel finden. Dazu kam an diesem Tag noch ideales Marathonwetter (10 Grad, Sonnenschein). Die Streckenführung in Form eines Y erlaubt es den Läufern Verfolger und die Abstände zu kontrollieren. Joachim ging auf eine 3:15 Endzeit an und befand sich beim 1. Wendepunkt weit vor Achim. Beide hatten sich mit alten Bekannten zusammengetan, um mit Schützenhilfe (Zugpferden) ihre angestrebten Ziele zu verwirklichen. Bei der 2. Wende war der Vorsprung von Joachim etwas geschmolzen. Umso überraschter war Achim als er Jo plötzlich vor sich erkannte - und das Unfassbare geschah. Bei KM 39 konnte er den zu schnell angegangenen Jo nicht



nur ein- sondern sogar überholen. Jo am Ende seiner Kräfte hat nichts mehr zuzusetzen und musste Achim, der in 3:25,41 relativ frisch ins Ziel lief, ziehen lassen. Torkele und entkräftet erreichte Joachim in 3:29,55 das Ziel. Der neue Halter der MRRC-Jahresbestzeit im Marathonlauf mit Stand 23.3.92 ist damit Achim. In einer 1. Analyse führt er seinen Erfolg nicht auf das Training zurück. Vielleicht

war es die Niederlage des FC Bayern in Kaiserslautern, deren Augenzeuge er wurde. Oder lag es gar an der vorabendlichen Verpflegung?

Lieber Joachim lass dir sagen
3:25:41 läuft man nur nach
Pfälzer Saumagen

Endlich !!!

Endlich!! Nach langem Kampf und Warten dürfen wir den ersten Beitrag von Achim Kiesling veröffentlichen. Danke und weiter so!!!

Gröbenzell

Über 400 Teilnehmer - genau 449 Läuferinnen und Läufer nutzten den 15 KM-Lauf in Gröbenzell zur Formüberprüfung für die bevorstehende Marathonsaison. Die erzielten Zeiten zeigen, daß viele - auch vom MRRC schon hervorragend im Saft stehen und die Strecke Ihrem Ruf als schneller Rundkurs gerecht wurde.

Am Samstag, den 07.03.92 schien der Frühling bereits seinen Einzug gehalten zu haben. Traumhafte Wetterbedingungen ließen die Läufer voller Vorfreude dem Sonntag entgegensehen. Wie so oft zeigte sich der Wettergott jedoch von seiner schlechten Seite und Nebel und bedeckter Himmel bei kühlen Temperaturen begrüßte die Wettkämpfer. Statt den am Tag vorher eingepackten kurzen Laufhosen wurden die langen Tights bevorzugt.

25 MRRC-ler waren am Start und pünktlich um 11 Uhr knallte der Startschuß. 3 mal galt es einen Rundkurs durch die Straßen von Gröbenzell zu durchlaufen. Der Sieger Thomas Ertl benötigte dafür 46 Minuten und 37 Sekunden. Das entspricht einem KM-Schnitt von 3:06!! Bester des MRRC war Elmar Bachmann. Mit 50:22 unterbot er seine bisherige Bestzeit um ganze 100 Sekunden = 1:40 Minuten. Auch Ludwig „Wiggerl“ Baumgartner zeigte sich in überragender Form und hinterließ bei seiner neuen Rekordzeit von 55:05 einen hervorragenden Eindruck. Wir wünschen beiden, daß sie diese Form für Rotterdam am 12.4. konservieren können. Dann lassen sich Spitzenzeiten erzielen.

Wie üblich erreichten die besten Platzierungen die Frauen. Carol Scheunemann und Ines Hintsteiner belegten in der W30 die Plätze 2 und 3. und Miriam Gratz bei der weiblichen Jugend sogar den 1.. In der Mannschaftswertung bedeutete dies den Gesamtsieg bei den Frauen. Die beste Männermannschaft wurde 14.!

Gröbenzell 8.3.92 15 km

| | | |
|--------------------|---------|---------|
| Elmar Bachmann | 50:22 | 7. M35 |
| Ludwig Baumgartner | 55:11 | 30. MHK |
| Anton Pfeil | 55:28 | 23. M35 |
| Jürgen Maluche | 56:53 | 32. M35 |
| Bernhard Reuschl | 57:35 | 35. MHK |
| Alois Stöger | 57:51 | 14. M45 |
| Horst Weese | 59:07 | 14. M50 |
| Arno Schott | 59:21 | 30. M40 |
| Andreas Schumann | 59:31 | 35. M30 |
| Martin Schmidt | 59:39 | 44. MHK |
| Rainer Scherer | 59:52 | 21. M45 |
| Heinz Altenhof | 1:00:22 | 23. M40 |
| Erich Schwarz | 1:00:24 | 38. M30 |
| Hubert Brunauer | 1:02:33 | 45. M35 |
| Roland Pflugbeil | 1:02:51 | 23. M50 |
| Hans Dauberschmidt | 1:03:43 | 24. M50 |
| Georg Kronawitter | 1:04:53 | 48. M30 |
| Hans Neumeier | 1:05:23 | 49. M30 |
| Rudi Vietz | 1:14:20 | 54. M40 |
| Alfred Pohlan | 1:49:54 | 3. M70 |
| | | |
| Carol Scheunemann | 1:00:23 | 2. W30 |
| Ines Hintsteiner | 1:00:46 | 3. W30 |
| Miriam Gratz | 1:06:20 | 1. WJA |
| Claudia Walther | 1:11:56 | 5. WHK |
| Angelika Bachmann | 1:15:10 | 8. W35 |

Rund um den Kürnberg HM 14.3.92

Ein Aufenthalt Freitag Abend in Wien und ein Blick in den österr. Laufkalender zeigt für den Rückweg in Linz einen Halbmarathon. Rücksprache mit Salzburg, schon ist der Lauf gebucht.

Durch 30 cm Neuschnee und gesperrte Autobahn kämpfte ich mich eine halbe Stunde vor dem Start bis Leonding.

Am Parkplatz steigen neben mir Ines mit den Salzburger Kämpfern Franz und Gerhard aus Ihrem Auto. Sie hatten von Salzburg die selben Schneeprobleme. Schnell umkleiden, Startnummer um, kaum Aufwärmen - Startschuß. Es ist kalt aber trocken.

Eine typisch österr. Strecke reißt das Feld schnell auseinander. Nach 2 km beginnen die ersten langezogenen Anstiege. Das Olympiabergtraining kann so direkt umgesetzt werden. Jedem Anstieg folgt ein Gefälle. Nur bergab schmerzen die Gelenke und das Tempo wird sehr hoch. Die Strecke ist leider nicht gesperrt, mit Handzeichen wechselt man die Straßenseite für die Ideallinie.

Von KM 12 - 18 geht die Straße eben entlang der Donau. Aber die letzten 3 km starke Steigung und Wind bis in das Ziel. Selten war ich so froh, zurück zu sein. Die Uhr springt noch vor meinen Augen auf 1:28. Ines kommt mit 1:29:04 als 3. Dame ins Ziel. (Rainer Scherer)

Sri Chinmoy Laufserie

2 Meilen

| | | |
|--------------------|-------|--------|
| Alois Stöger | 11:17 | 15. HK |
| Rainer Scherer | 12:07 | 20. HK |
| Ines Hintsteiner | 12:15 | 2. HK |
| Georg Kronawitter | 12:25 | 22. HK |
| Heinz Altenhof | 12:26 | 23. HK |
| Hans Dauberschmidt | 12:45 | 3. S1 |
| Roland Pflugbeil | 12:47 | 4. S1 |
| Joachim Feldmeier | 12:59 | 28. HK |
| Rudi Vietz | 14:36 | 32. HK |
| Klaus Ganter | 16:05 | 2. S2 |

5 Meilen

| | | |
|--------------------|-------|--------|
| Alois Stöger | 31:02 | 11. HK |
| Rainer Scherer | 32:16 | 16. HK |
| Heinz Altenhof | 32:40 | 17. HK |
| Ines Hintsteiner | 33:46 | 1. HK |
| Hans Dauberschmidt | 34:22 | 4. S1 |
| Georg Kronawitter | 35:03 | 20. HK |
| Joachim Feldmeier | 35:25 | 21. HK |
| Roland Pflugbeil | 35:59 | 7. S1 |
| Rudi Vietz | 39:21 | 26. HK |
| Klaus Ganter | 43:00 | 2. S2 |
| Harmut Schindler | 43:01 | 30. HK |

10 Meilen

| | | |
|--------------------|---------|--------|
| Kurt Straßgütl | 1:03:57 | 10. HK |
| Alois Stöger | 1:04:08 | 11. HK |
| Heinz Altenhof | 1:06:30 | 17. HK |
| Rainer Scherer | 1:06:33 | 16. HK |
| Hans Dauberschmidt | 1:10:09 | 3. S1 |
| Roland Pflugbeil | 1:11:31 | 4. S1 |
| Georg Kronawitter | 1:14:44 | 24. HK |
| Joachim Feldmeier | 1:16:51 | 25. HK |
| Rudi Vietz | 1:23:27 | 28. HK |
| Klaus Ganter | 1:30:47 | 2. S2 |
| Alfred Pohlan | 1:54:58 | 1. S3 |

Gesamtwertung

| | | |
|--------------------|---------|--------|
| Alois Stöger | 1:46:27 | 7. HK |
| Rainer Scherer | 1:50:56 | 11. HK |
| Heinz Altenhof | 1:51:36 | 12. HK |
| Hans Dauberschmidt | 1:57:16 | 3. S1 |
| Roland Pflugbeil | 2:00:17 | 4. S1 |
| Georg Kronawitter | 2:02:12 | 16. HK |
| Joachim Feldmeier | 2:05:15 | 17. HK |
| Rudi Vietz | 2:17:24 | 20. HK |
| Klaus Ganter | 2:29:52 | 2. S2 |

Impressum



Verantwortlich
für den Inhalt:

Willi Lauer

Tel. 3599163

Gestaltung:

Peter Schumann

Tel. 6804126

Beiträge:

Birgit Hagen

Rainer Scherer

Achim Kiessling

Sri Chinmoy Laufserie

Der erste Frühlingstag, strahlende Sonne, Naturparadies an der Nymphenburger Schlossmauer. Man glaubt, weit weg von der Großstadt zu sein.

Hier lockt die "Herausforderung". 3 Wettkämpfe über 2, 5 und 10 Meilen in 20 Stunden! Bereits Tradition ist die Sri Chinmoy Laufserie auf einem 1300 m Rundkurs im äußeren Schloßpark.

2 Meilen

Um 14 Uhr ist der Startschuß für die 2 Meilen (= Donnerstagstraining 2x um das Radstadion). Tempoausdauer ist gefragt. Martin Olbrich gewinnt in 9:54. Der Gedanke, in einer knappen Stunde schon 5 Meilen zu laufen, verhindert vom Kopf her den letzten Einsatz

5 Meilen

Auslaufen - Gymnastik - Trinken.

Schon erfolgt der Start über 5 Meilen. Einige Teilnehmer nutzen nur einen der Läufe als Nachmittagstempoeinheit. es zeigt sich schnell, bei wem die Ausdauer noch nicht 100 % ist. Jörg Kaiserauer gewinnt in 26:16 vor Dirk Bickert und Peter Gaschler.

10 Meilen

Kaum daß die Sonne am nächsten Morgen aufgegangen ist, wird aufgewärmt für die 10 Meilen. Start um 9 Uhr ist noch sehr kühl.

13 Runden verlangen heute gleichmässiges Tempo von Anfang an und eine starke Psyche. Wenn man seinen Rhythmus gefunden hat, vergehen auch diese Runden wie im Fluge. Durch ein herrliches Frühstück mit Müsli, Kuchen, Suppe und Getränken werden wir für unsere Anstrengung entschädigt. Das schönste an dieser Laufserie ist die familiäre Atmosphäre, die uns überall entgegen kommt. Die Siegerzeit für Dirk Bickert beträgt 55:34 vor Peter Nienaber und Anton Gutsmiedl.

39 Läufer beenden alle 3 Distanzen und werden unmittelbar nach dem letzten Läufer im Ziel geehrt.

Die Veranstaltung verdient es, daß nächstes Jahr mehr Läufer Ihr Tempotraining an der Schloßmauer absolvieren.

(Rainer Scherer)