

Road RUNNER



München Road Runners Club eV

Ausgabe 04/92

Australien - Ayers Rock

Rauf auf dem Ayers Rock am 23.1.1992

Ein Muß eines Australien - Touristen ist ein Trip zum Ayers Rock. Von Sidney aus mit einem Inlandsflug. Flugzeit ca 5 Stunden Mitten rein ins Herz Australiens. Wir überfliegen ihn, ein Hinweis des Piloten, und ein spontaner Aufschrei der Touristen an Bord. Da, da ist er, oh wie schön, unser Rock. Die Maschine umrundet ihn, um jedem die Chance zu geben, das Foto zu machen. Da hockt er also mein Berg, von dem ich träumte ihn mal zu besteigen. Der Berg besteht aus einem Gestein, daß nicht von dieser Welt ist, also mal vor Millionen von Jahren von einem Stern runterfiel. Nach kurzer Zeit landeten wir. In Sidney noch schöne 25 Grad hier in der Wüste ca 55 Grad. Jeder von uns schnappt nach Luft, aber es ist eine trockene Hitze, die wir sehr bald in Griff bekamen. Noch am gleichen Tag wird der Berg begutachtet, und die einzige Aufstiegsroute ausgemacht. Sie ist nach ca. 40 Metern mit einer Eisenkette, die an Pfosten baumelt, gesichert. Ich brenne schon vor Ehrgeiz. Ein Road Runner geht da nicht rauf, sondern läuft, sage ich mir. Am nächsten Morgen gehts um 7 Uhr los. Per Bus ca 20 km, ausgestattet mit Verpflegung und Rucksack vom Hotel. Von unserer 39 köpfigen Gruppe wollten 18 auf den Berg. Ein Internationaler Haufen. Als Road Runner schockte ich gleich am Parkplatz die Konkurrenz. Ich ziehe meine Klamotten aus, und stehe da im Renndress. Das verpflichtet, und ich lege los, überhole Japaner, Amis, Schweizer und andere Nationen, vergesse alles. Nur rauf, rauf will ich. Schnappe nach Luft, die auch immer wärmer wird. Durchhalten meine Parole, bist doch kein Schlappi sage ich mir. Und im Nu bin ich auf den Uruly (der Berg in der

Eingeborenen Sprache). Meine Zeit 19:40 Min. Dann noch über Gräben Löcher und Furchen, immer der weißen Richtungslinie nach bis zur Messingplatte, das Ziel aller Gipfelstürmer. Endzeit 23:48 Min. Ich bin im Ziel. Ausgepumpt aber Happy. Blicke über das Land. Einfach Toll dieser Blick. Wüste, Steppe, rote Erde, Baum und Strauchbewuchs. Großartig, alle Strapazen vergessen. Dabei noch alle am Berg geschlagen, was mir als Road Runner zu Hause noch nie gelang. Dann genau nach 14 Minuten als 2. meine Frau im Ziel. Mir hüpfte mein Herz vor Freude. Wir sind die 1. hier. Nacheinander trudeln alle anderen an. Gemeinsames Foto und wieder zurück. Im Hotel gibt es Urkunden für die Besteigung. Wir sind von nun an die Rockys. Am späten Nachmittag fahren wir per Bus wieder zum Berg. In einiger Entfernung Busse, Menschen, aufgebaute Tische, auch einer für uns, der mit Leckereien und Getränken aller Art gedeckt war. Und alle warten auf die eigentliche Attraktion, den Sonnenuntergang. Nebenbei steckt dieser Berg noch ca. 550 Meter im Boden, 380

Meter ragt er in die Höhe. Ist der Ayers Rock sonst sandfarben, ocker, lilla bis violett, so wird er durch die Sonnenan-



strahlung Feuerrot. So etwas haben wir alle noch nicht gesehen. Jetzt glauben wir alle: "Der ist von einem anderen Stern". So endet ein herrlicher Tag, und ich war stolz für alle Road Runners ein Tester gewesen zu sein.

(Pizzato)

Rennsteig

Faszination Rennsteiglauf - größter Cross Europas ein Läuferfest 65 km am 16. Mai 92

Am Freitag fuhren wir (Hans Büchler, Achim Kießling und Horst Weese) nach Thüringen. Bei der Knödel-party in Eisenach traf ich dann Hans und wir aßen gemeinsam die recht schmackhaften Knödel mit Blaukraut und Rolladen.

Am nächsten Tage mußten wir sehr früh aufstehen da der Start um 07.00 Uhr auf der Hohen Sonne bei Eisenach war. Achim hatte leider Verspätung und hörte den Startschuß als er gerade ankam. Aber Achim hat es ja nie eilig. Schon am Start war es sehr warm und es schien ein Hitzelauf zu werden. Der Veranstalter hatte zwar versprochen einige Getränkestellen mehr einzuplanen aber zwischen Km 35 und 45 gab es keine Getränke und das war hart.

Am Start befanden sich auf der 65 km langen Strecke ca. 2000 Teilnehmer und der Lindwurm der Läufer zog sich sehr in die Länge, besonders da ich auch erst 5 Min. vorher mit dem Bus ankam und ganz hinten stand. Ich konnte erst bei ca. 5-7 km meinen geplanten 5er-Schnitt laufen. Die erste größere Steigung war der Aufstieg zum Inselsberg mit 916 Metern, von dort gings über Treppen und steilen Wegen abwärts zur ersten größeren Labstelle mit Haferschleim (schmeckte gar nicht mal so schlecht). Weiter gings rauf und runter, über Stock und Stein, Sumpf und steinige Hohlwege in Richtung Oberhof. Wegen des diesjährigen starken Pollenfluges war die Luft mit gelben Staub geschwängert. Auch die Sonne machte den Läufer schwer zu schaffen. Ab Oberhof ging es zur höchsten Erhebung, dem großen Beerberg (982 m) und dann nach einigen leichten Steigungen bergab nach Schmidefeld ins Ziel.

Ein Verlaufen war fast nicht möglich, da die Strecke überall mit dem grünen „R“ gekennzeichnet war. Unterwegs hatte man Zeit sich mit anderen Läufern aus Ost-West Deutschland zu unterhalten. Den meisten Ossis ging es nur um das Dabeizusein und gut im Ziel anzukommen. Man fühlt sich in dieser großen Läuferfamilie sehr wohl und es wurden schon, wie ich hörte, unterwegs ganze Lebensläufe erzählt. Da ich bereits zum zweiten Male (1990) teilnahm kannte ich schon die sehr schwierige Strecke, ging langsam an und kam fsst erholt in das Ziel.

Im Ziel, auf einem großen Sportplatz mit

Wiese gab es eine Volksfestähnliche Veranstaltung mit Buden, Bierierzelt, Verkaufsständen usw. Hier traf ich Achim - abgekämpft, aber glücklich wieder einen Lauf geschafft zu haben und auf der Suche nach der schönen Stanzi und Micha aus Leipzig, die seine Klamotten hatten. Resümee: Eine gelungene Veranstaltung, perfekt organisiert, ein Volkslauf der Freude macht eine Herausforderung für jeden Läufer. Ich komme nächstes Jahr wieder.

Horst Weese	6:02	122. Gesamt
Hans Büchler	7:03	530. Gesamt
Achim Kießling	7:34	746. Gesamt

(Horst Weese)

Göppingen

Kaum Notiz wird von einer Marathonveranstaltung genommen, die in diesem Jahr zum 3. Mal stattgefunden hat - der Stauer-Marathon - von Göppingen nach Geislingen und zurück. Datumsgleich mit dem München-Marathon wird dieser Lauf hauptsächlich von Teilnehmern aus Baden-Württemberg besucht. Zusammen mit dem mit dem gleichzeitig stattgefundenen Halbmarathon wurden vom Veranstalter über 1000 Teilnehmer gezählt. Das Ziel erreichten 377 Marathonis, d.h. man kann von ca. 400 Läufern über die Gesamtdistanz ausgehen.

Die Strecke führt immer leicht ansteigend durch Göppingen, durch kleinere Gemeinden, Wiesen und Kleingartensiedlungen durchquerend, in ständig wechselnder Szenerie durch das Tal der Fils. Das Publikum entlang der Strecke ist sehr aktiv. Jeder einzelne wird angefeuert. Auch einige kleinere Bier- und Weinfeste werden als Rahmenprogramm abgehalten. In Geislingen ist dann der höchste Punkt der Strecke erreicht - es geht wieder zurück nach Göppingen - ständig leicht fallend. Bis hierher sind ca. 130 Höhenmeter überwunden. Im Ziel wird jeder Finisher unter Durchsage des Namens und Herkunftsort mit frenetischem Applaus empfangen.

Die Vulkanlandschaft der Schwäbischen Alb bildet eine angenehme Kulisse für diesen Landschaftsmarathon, der aber dennoch fast ausschließlich durch bewohntes Gebiet führt und zu 100% asphaltiert ist. Wer viel Zeit hat, kann an der Siegerehrung teilnehmen, die gut besucht ist und mit einem umfangreichen Rahmenprogramm versehen ist. Hier spürt man, daß der Marathon von der Bevölkerung gut aufgenommen und unterstützt wird, und daß er einen festen Platz im lokalen Veranstaltungskalender eingenommen

hat. Die Zeiten: Der Sieger Peter Maier vom TSV Adelberg stellte mit 2:26:05 neuen Streckenrekord auf. Schnellste Frau war Gabrielle Schmidt vom SSC Berlin mit 2:57:27. Ich brauchte 3:04:30, womit ich 94. in der Gesamtwertung und 22. in der M40 wurde. (Kurt Straßgütl)

Pfaffenhofener Hitzeschlacht

Am Samstag, den 16. Mai, beschlossen Sepp und ich spontan, am 6. Pfaffenhofener Stadtlauf teilzunehmen. Also fuhren wir nachmittags in die schöne Hallertau. In der Stadt angekommen, folgten wir den vielen weißen Pfeilen auf der Straße, und schon waren wir im Start- und Zielgelände angekommen.

Sogleich fielen uns MRRC-Mitglieder auf, die hier ihre neuen, von Hertie gespendeten, MRRC-Laufdresse einweihen. Bei der Startnummernausgabe trafen wir auf weitere Vereinsmitglieder, die trotz Badewetter so nach und nach eintrudelten. Insgesamt waren am Ende 22 Roadrunner anwesend und wir erhielten zur Überraschung aller anderen Vereine, die schon auf den Ehrenpreis lauerten, einen Pulsmesser Sportronic 110 Secca Unelive im Wert von ca. DM 300.- überreicht.

Doch vorher mußten wir die 10 km auf einem ebenen, 3x zu durchlaufenden 3,3 km-Rundkurs bei brütender Hitze schaffen. Freundliche Pfaffenhofener Bürger stellten ihre Brausen auf die Straße und kühlten uns ab, ob wir wollten oder nicht. Im Ziel erhielt jede Läuferin eine wunderschöne Rose für ihre Leistung. Alle Läufer und Läuferinnen durften sich anschließend gemeinsam in der Dreifach-Turnhalle des Gymnasiums duschen und einige Läuferinnen verzichteten deshalb lieber auf das Reinheitsgebot.

Im Biergarten saßen dann alle wieder zusammen und warteten auf die Siegerehrung. Nach der Startnummern-Tombola, bei der komischerweise meistens Pfaffenhofener gewannen, kam endlich die Siegerehrung. Und da schlugen die MRRC'ler erwartungsgemäß zu, vor allem die weiblichen Mitglieder. Melanie Hohenester wurde 2. bei W20, und ich erkämpfte noch den 3. Platz in W45 vor Heidi Reitmeier (4. Platz). Ich erhielt einen riesigen Regenschirm, jetzt weißt ihr wenigstens, warum es im Mai nicht geregnet hat! Anton Haindl und Alois Stöger erliefen sich ebenso die 3. Plätze in ihren Altersklassen. Die Frauenmannschaft kam bei leistungsstarker Konkurrenz auf den 3. Platz mit Hohenester, Bergoint, Wieser. (Agnes Wieser)

Phuket Marathon

Alterklassensieg beim Phuket Marathon

Seit gut 10 Jahren verbringe sowohl Weihnachts- als auch Osterferien auf der im Süden Thailands gelegenen Insel Phuket. Trotz Massentourismus ist sie auf Grund ihrer Größe und der vielen schönen Buchten mit den weissen Sandstränden noch immer ein Paradies. Erholung und leichtes Training waren angesagt, doch bereits auf dem Transfer vom Flughafen zum Orlaubsort Kata fielen mir die Plakate mit der Aufschrift "4. International Phuket Marathon" auf. Meine langjährige Wirtin Mama Nai erklärte auf Nachfrage: "...yes, have Marathon next sunday, big, big!" Keine Frage, am nächsten Tag habe ich mich gleich beim Touristenamt in Phuket Town angemeldet. Jetzt blieben noch 7 Tage zur Vorbereitung bzw. Akklimatisation. Das herrschende Klima mit Temperaturen um die 35 Grad und sehr hoher Luftfeuchtigkeit ist für einen Marathon nicht gerade sehr förderlich. Da ich aber vor 2 Jahren den Djarkarta Marathon überstanden hatte, war ich recht optimistisch. Täglich lief ich ab 17 Uhr



meine schöne Trainingsrunde von 10- 15 Km und der Körper gewöhnte sich an die extremen Bedingungen. Die Einheimischen, die sich sehr träge bewegen, verfolgen die sonderbaren Aktivitäten der Falang (Fremden) mit Skepsis. Wahrscheinlich mit recht.

Fast täglich erschienen in der renommierten BANGKOK POST Vorberichte über den Lauf, der zu Ehren des 60. Geburtstages von Königin Srikrit vom Juli auf den Ostersonntag verlegt worden war. 2000 Teilnehmer wurden angekündigt. Davon liefen aber nur fast 200 den Marathon, die anderen absolvierten den 10 KM-Lauf. Trotz bester Vorsätze wurde es eine sehr

kurze Nacht vor dem Start. Nach "Bier satt" und kurzem Schlaf startete ich 4.30 Uhr mein Motorrad und fuhr durch die klare Tropennacht in die 20 KM entfernte Inselhauptstadt Phuket Town. Hier war schon viel Betrieb. Man reihte mich ganz vorne bei den Topathleten ein. Pünktlich um 6 Uhr erfolgte der Startschuß. Nach wenigen KM war das Restbier ausgeschwitzt. Es wurde hell. Die Müdigkeit war abgeschüttelt. Noch vor 7 Uhr war der Chalong Circle (KM 12) erreicht. Jetzt ging es in das Küstengebirge mit seinen kleinen aber giftigen Anstiegen. Ich musste meine Begleiterin, eine leichtfüßige Russin (!!das gibt es tatsächlich) davonziehen lassen. Die Vernunft verhies Kräfte sparen, ökonomisch [Anmerkung der Redaktion: das Wort hätten wir im Wortschatz von Achim nicht erwartet] laufen. Nach KM 21 war die schöne Karon Beach - ein Teil meiner Trainingsstrecke - erreicht. Nun ging es zum Kata Hill, einem Haschparadies der 70'ziger Jahre und am Crazy Corner vorbei. Hier gab es einmal so an die 15 Bars und verrückte Geschichten haben sich abgespielt. [Anmerk. der Red.: die folgenden Zeilen in Achim's Bericht waren bis zur Unleserlichkeit durchgestrichen]

Schließlich erreicht man Kata Center. Bei Km 30 führte die Strecke wieder über das Küstengebirge zurück. Ich musste ein paar Gehpausen einlegen. Die landschaftlich schöne Strecke berührt kaum bewohnte Gebiete und deshalb sind nur wenige Zuschauer am Strassenrand. Nur die munteren Thai Girls an den vielen Verpflegungspunkten feuerten die Läufer mit Sprüchen wie : "Papa, number one...!; Papa, looking good" an. Bei KM 32 überholte ich den führenden Konkurrenten in der nach oben offenen Grufti-Klasse (ab 50 Jahre). Die Spitzenläufer aus Thailand, Russland, Kenia, England etc. waren da schon längst im Ziel. Bald war der Stadtrand von Phuket erreicht und der Verkehr (Strasse) nahm zu.

Die Sonne stand fast senkrecht am Himmel. Gnadenlos brannte sie herunter. Ständig mit einem Hitzschlag rechnend, kämpfte ich mich durch das Verkehrsgewühl- nur die Kreuzungen wurden für die Läufer freigehalten - zum Ziel im Vergnügungspark "Sapan Hin".

Bei 3:49 blieben die Uhren stehen. Eine ungeheure Schinderei hatte ein zufriedenstellendes Ende gefunden. Ich hatte tatsächlich 11 alte Thais abgehängt und die M50 und darüber gewonnen!!! Es folgte eine schöne Siegerehrung. Neben einem Pokal erhielt ich noch einen Plastik-elefanten und eine 1,5 KG Dose Ovomaltine. Jeder Finisher bekam 2 geschmackvolle Medaillen und eine Urkunde. Die Organisation war hervorragend. Der nächste Phuket Marathon findet Ende Juli 93 statt. (Kießling)

Jahresbestzeit beim Kassel Marathon

Am 5. April fand der 21.!! Kassel Marathon statt. Zufällig hatte ich an diesem Wochenende nichts vor. Dieser Lauf fehlte mir noch in meiner Sammlung. Also trat ich kurzfristig die lange Fahrt nach Kassel an. Kurz vor Kassel hörte ich im Radio die Übertragung des Bayern-Sieges bei den Stuttgarter Kickers- da kam Freude auf. Nach einer Sightseeing-Tour und dem Abendessen baute ich mein Zelt auf dem ganz in der Nähe des Startplatzes gelegenen Campingplatzes auf. Der Start erfolgte am Sonntag 10 Uhr. Knapp 200 Läuferinnen und Läufer begaben sich auf die Strecke. Parallel wurde ein 10 Km-Lauf durchgeführt.

Wir Marathonis hatten eine sehr schöne durch die Aueniederung und durch Parklandschaften führende 10,5 KM Runde viermal zu durchlaufen. Da auch eine 2 KM lange Pendelstrecke eingebaut war, konnte man den Rennverlauf und die Mitläufer gut beobachten. Die Betreuung während des Laufes war gut. Die wenigen Zuschauer feuerten uns besonders im Zielbereich beim bekannten Aue-Stadion herzlich an. Mir ging es recht gut und nach ordentlichen 3:22:24 erreichte ich ohne mich voll auszugeben, das Ziel. Damit war die MRRC-Jahresbestzeit[Anm. der Red.: im Grufti-Bereich] nochmal um 2 Minuten verbessert worden, denn die schnellen Hirsche Elmar, Alois und Wiggerl wurden am gleichen Tag erst um 14 Uhr "losgelassen".

Anschliessend folgte eine recht ansprechende Siegerehrung . Außerdem gab es Kaffee, Kuchen , Speisen und Getränke zu sehr günstigen Preisen.

Fazit : Vergeßt die kleinen Läufe nicht, denn dort erwartet den Läufer neben einer guten Organisation auch eine familiäre Atmosphäre. (Kießling)

Ergebnisdienst

Passau 18.4.92 8,5 km

Anton Haindl	26:26	3. M35
Jürgen Maluche	29:29	15. M35
Johann Pfeil	30:14	20. M30
Horst Weese	31:03	7. M50

Karlsfeld 3.6.92 3000 m Bahn

Andreas Schumann	9:44	12. M30
Rudolf Sautter	9:45	21. MHK
Peter Schumann	10:06	19. M30
Erich Schwarz	10:28	21. M30
Kurt Straßgütl	10:42	8. M40
Rainer Scherer	11:12	11. M40
Roland Pflugbeil	11:34	12. M50

Melanie Hohenester 10:50 1. WJA

Karlsfeld 8.7.92 5000 m Bahn

Elmar Bachmann	16:31	16. M30
Andreas Schumann	17:04	27. M30
Peter Schumann	17:28	31. M30
Erich Schwarz	18:01	33. M30
Kurt Straßgütl	18:33	10. M40
Rainer Scherer	19:38	15. M40
Roland Pflugbeil	19:46	8. M50

Melanie Hohenester 19:52 1. WJA

Rosenheim 27.6.92

Anton Haindl	33:23	3. M35
Peter Schumann	36:00	11. M35
Martin Schmidt	38:23	24. M20
Heinz Altenhof	38:47	8. M45
Roland Pflugbeil	40:13	10. M50
Birgit Hagen	37:42	2. W20

Sonnwendlauf 4.7.92

Anton Haindl	32:49	4. M35
Peter Schumann	35:28	13. M35
Erich Schwarz	37:01	12. M30
Kurt Straßgütl	38:15	10. M40
Karl Westermayer	56:24	4. M65
Alfred Pohlan	74:00	6. M70
Carol Scheunemann	39:41	3. M30
Barbara Weide	42:29	3. M35
Miriam Gratz	42:30	3. WJ
Renate Duffner	44:39	3. M40
Birgit Hufnagl	45:32	4. WHK

Rund um Ruhstorf

Horst Weese 42:31 1. M50

Mondsee

Am 31.5.92 fanden wieder die 25 k rund um den Mondsee statt. Die neue Strecke (genau vermessen) führte in die Gegenrichtung des Vorjahres. Es herrschte sommerliches Wetter bei leichtem Wind. Die Belastung durch Bergauflaufen war diesmal im letzten Abschnitt.

Dieses Jahr starteten "nur" 820 Läufer, auch die RoadRunner sind mit 3 Starten schwach vertreten. Eine super Leistung bringt Bernhard Reuschl als 15. der Allg. Klasse mit einer Zeit von 1:31:43.

Bernhard Reuschl	1:31:43	15. MHK
Rainer Scherer	1:45:13	21. M45
Peter Nellessen	1:59:46	64. M40

Maria Fr.-Wenninger 2:08:47 6. W40 (Scherer)

Pidinger Berglauf

Bei herrlichen Wetter waren 120 Läufer darunter auch 8 MRRC'ler am Start. Die anspruchsvolle Strecke (7400M mit +750 Hm/-150 Hm) verlief anfangs ca. 1,5 KM flach bis zu einer Skipiste, Steil ging es dann der Lifttrasse entlang hinauf. Das Motto hies hier "nur nicht zu schnell" angehen. Danach ging es bergab und dann gleichmäßig (bis auf ein Steilstück und einige kleinere Gefälle) durch den Wald hinauf zur Steineralm. Der Lauf war als Qualifikation des DLV zur Weltmeisterschaft ausgeschrieben und es wurden hervorragende Siegerzeiten erzielt (Herren 32:55, Damen 41:24). Von den MRRC-Läufern erreichte Marliese Schötzke in der W50 einen guten 2. Platz und Melanie Hohenester wurde sogar Siegerin in der Juniorenklasse. Aber auch die Herren zeigten sich gut in Schuß.

Nach einem gemütlichen Beisammensein im Freizeitzentrum und der Siegerehrung (jeder bekam ein Erinnerungspresent) fuhren alle wieder zufrieden nach Hause.

Helmut Reitmeier	41:44	5. M45
Ludwig Baumgartner	43:57	22. M20
Arno Schott	46:53	14. M40
Joachim Feldmeier	49:33	15. M40
Richard Sautter	59:3	14. M60
Karl Westermayer	1.09:47	5. M60 (Schott)

Neue Rekorde an der Kampenwand

Bei idealen Bedingungen gab es beim Kampenwand-Berglauf mit knapp 260 Teilnehmern, sowie bei den Herren mit 32:24 und bei den Frauen mit 41:22 neue Rekorde. Auf der anspruchsvollen Strecke mit 6 km und 830 m HD waren auch 14 MRRC'ler am Start. Bei den gleichzeitig ausgetragenen Bayerischen Meisterschaften erreichte Melanie Hohenester den 2. Platz Weibl. Jugend, Marlies Schätzke wurde 2. W55, Helmut Reitmeier 3. M45 und Richard Sautter 1. M60. Auch die anderen Teilnehmer erreichten teilweise bei Ihrem ersten Berglauf hervorragende Leistungen:

Helmut Reitmeier	38:24
Anton Pfeil	41:11
Andreas Schumann	42:34
Ludwig Baumgartner	44:28
Arno Schott	44:54
Joachim Feldmeier	48:10
Hans Büchler	48:18
Kurt Straßgütl	51:16
Richard Sautter	58:48

Melanie Hohenester	48:08
Miriam Gratz	52:16
Birgit Hufnagl	53:23
Otilie Schönfelder	53:32
Marlies Schätzke	54:07
Heidi Reitmeier	63:32 (Schott)

Hauchenberglauf

Bei schwül-warmen 24 Grad und bewölktem Himmel stellten sich dem letzten Lauf zum Berglaufcup rund 200 Teilnehmer. Die Strecke führte von der Kirche in Weitnau (798 m) über 6734 m Streckenlänge zur Drachenfliegerrampe am Hauchenberg (1242 m).

Steigungen folgten zweimal längere Bergabstrecken und Flachstücke bevor es am Schluß in einem Waldstück steil empor ging. Hier war für die meisten "Gehen" angesagt. Die letzten "flachen" Meter zum Ziel waren dann besonders schwer. Am Start waren 4 MRRC'ler. Nach dem Fußmarsch zurück und einer kalten Dusche war vor der Siegerehrung das Kuchenbuffet heiß begehrt.

Ludwig Baumgartner	36:29	30. M20
Arno Schott	37:12	9. M40
Hans Büchler	40:26	10. M45

Miriam Gratz 42:16 1. WJ (Schott)