

Road RUNNER



München Road Runners Club eV

Ausgabe 01/93

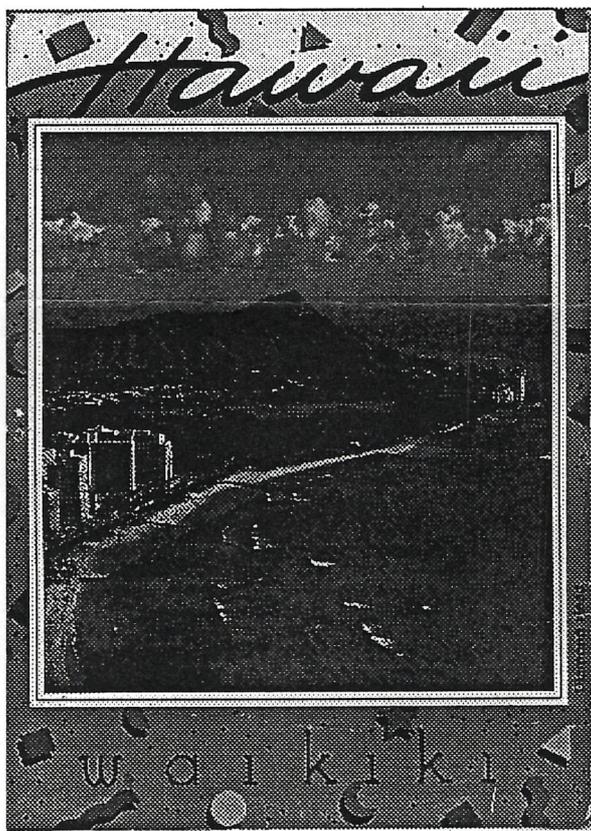
Aloha Honolulu Marathon

Am Dienstag, den 8. Dez. treffe ich mit der Marathongruppe von Grosse-Coosmann (40 Leute) um 13.00 Uhr in Honolulu ein. Fast 20 Std. Flug, mit

Zwischenstop in Chicago und einer Uebernachtung in Los Angeles liegen hinter uns. Mit Aloha, und einem Blumenkranzchen umgehaengt von einem huebschen Maedchen, werden wir empfangen. Nach Bezug des Hotels gehts gleich zum Baden. Am Abend werden die Beine durch einen Jog (30 Min.) gelockert. Die Tage bis zum Sonntag verbringen wir mit Ausfluegen, Baden und den Versuch sich an die klimatischen Bedingungen und die Startzeit des Marathons um 5.30 Uhr zu gewoennen. Am Sonntag reisst es dann früh aufstehen, 2.45 Uhr. Da aufgrund der Anmeldungen (32.000!) der Start verlegt wurde, können wir uns zu Fuß auf den Weg machen. Mühsam kaempfen wir uns durch diese Menschenmassen (gut und gerne 20.000 Japaner).

Puenktlich um 5.30 Uhr erfolgt der Start mit einem Boellerschuss und einem Feuerwerk. Obwohl ich 100 Meter hinter der Startlinie stand sind plötzlich wahnsinnig viele Läufer vor mir. Nur muhsam komme ich vorwärts. Die 1. Meile fast 10 Min. Bei Kilometer 10 muß ich dann noch in die Büsche. Das geht schon gut an. Die anschließende Steigung am Diamond Head bewaelte ich dann ueberraschend leichtfuessig. Danach geht es abwaerts

und ueber einen Highway wellig bis zum Wendepunkt. Inzwischen ist die Sonne aufgegangen, es wird schon langsam "waermer". Eine Hochrechnung bis Kilo-



meter 25 (fast 2 Std.) deutet auf eine Zeit um 3:30 Std. hin. Ploetzlich laeuft es bei mir besser und ich bin an einem Ueberholen. Die entgegenkommenden Laeufer benoetigen fast die ganze Breite der Strasse. An jeder Station nehme ich Fluessigkeit zu mir und kuehle mich ab. Ich fuehle mich immer besser und es laeuft super. Selbst die Steigung von Kilometer 37,5 - Kilometer 40 bewaelte ich ohne Probleme, waehrend relativ

viele gehen und sich an dem verteilten Bier laben. Bei Kilometer 40 ist der hoechste Punkt wieder erreicht. Ueberrascht stelle ich fest, dass eine Zeit noch unter 3:20 Std. moeglich ist. Bergab und die letzten 800 Meter im Kapioloni-Park versuche ich nochmals zu beschleunigen und erreiche mit 3:16,55 Std. das Ziel. Eine Medaille und eine Muschelkette sind der Lohn. Unter 23.515 Finishern belege ich den 623. Platz (Platz 96 in der AK). Sieger wurde ein Laeufer aus Kenia in 2:14,19 Std., vor einem weiteren Laeufer aus Kenia 2:14,28 Std. und David Tsebe (dem Berlinsieger) in 2:16,45 Std. Bei den Frauen erreichte die Niederlaenderin Beurkens mit 2:32,13 Std. eine hervorragende Zeit. Nach Loeschen des Durstes und des Hungers und einer japanischen Massage sitzen wir gemuetlich im Park zusammen und warten auf die Siegerehrung. Am Abend sind wir zu einem Fass Bier eingeladen. Bereits am naechsten Tag erhalten wir die Urkunden. Die naechsten Tage verbringe ich noch mit der Marathongruppe in Honolulu mit Ausfluegen und Baden, Anschliessend fuhr ich noch 5 Tage auf die Insel Hawai und 7 Tage auf Maui. Diese Inseln sind zur Erholung wie geschaffen. Herrliche Straende, meterhohe Wellen, eine ueppige Vegetation, Berge, Wasserfaelle uws. Absolute Hoehepunkte waren die Hubschrauberfluege ueber den taetigen Vulkan bei Sonnenaufgang. Einmalig der Whale-Watching-Trip mit dem Segelboot. Am Abend immer wieder herrlich anzusehen waren bei einem erfrischenden Drink die Sonnenuntergaenge. Ein Traumurlaub ging dann mit einem strapaziosen Rueckflug und Ankunft an Sylvester um 14.00 Uhr zu Ende. Durch die Zeitumstellung (11 Std.) war ich so geschafft, dass ich Sylvester verpennte. (Schott)

Mein erster Marathon

Haette mir jemand vor 2 Jahren gesagt, dass ich im September 1992 einen Marathon laufen wuerde, haette ich nur mitleidig gelaechelt und gedacht: ich 42 km laufen - ja wirklich nicht! Zu diesem Zeitpunkt waren wir noch gelegentliche Freizeitjogger im Fuersterrieder Wald. Es ergab sich jedoch, dass wir zum Muenchen Marathon 1990 einen Bekannten anfeuern mussten und dabei einen Stand vom MRRC entdeckten. Dort plauderte Munier mit Rolf Deska ueber die Moeglichkeiten des Ausdauerlaufens fuer die „schon etwas ältere Generation“. Das Ergebnis waren zwei Neuzugaenge im „Club der rasenden Voegel“. Ich erinnere mich noch an die ersten Trainings-Dienstage, wo wir mit grosser Muehe, schnaufend und schwitzend versuchten mit der langsamen Gruppe Schritt zu halten. Waehrend des Laufens erfuhr man so ganz nebenbei, dass die meisten schon einen oder viele Marathons gelaufen sind. Ich dachte anfangs ziemlich oft an Aufhoeren - Munier insgeheim an Marathon. Tatsaechlich dieses Jahr beim Muenchen Marathon lief er nach 4 Std. 52 Min. durchs Ziel. Als wir dann bei Raab Karcher dieses Ereignis begossen, hatte Agnes Wieser die spontane Idee, dass ich mit ihr in Berlin laufen soll. Ja, ja sagte ich leichthin und dachte die Sache waere nicht ernst. Doch dann brachte sie die Ausschreibung mit und mir wurde ziemlich mulmig bei dem Gedanke an Marathon. Ich beriet mich mit Birgit unserer Trainerin, die ueberzeugt war, dass ich die Strecke schaffen koennte. Tatsaechlich begann ich Anfang August zusammen mit Munier zu trainieren - ich dachte schaden kann das ja nicht! Die Motivation wollte sich nicht richtig einstellen. 2 Tage vor Anmeldeschluss schickte ich per Eilboten dann doch noch meine Meldung ab. Ploetzlich lief das Training ganz gut. Munier hatte inzwischen schon seine Startnummer bekommen - banges Warten - endlich kam auch meine Startnummer an. Auf ging's nach Berlin! Wir fuhren schon eine Woche vorher, um ganz relaxed zu sein und natuerlich die Strecke kennenzulernen - mentales Training, nennt man das wohl. Samstag wurde es dann schon aufregend, 8.30 Uhr Start zum Frühstückslauf. Bei heissen Sambaklaengen wuselten

etwa 9000 auswaertige Laeuffer auf dem Platz vor dem Charlottenburger Schloss wild durcheinander. Viele hatten Fahnen und Plakate ihrer Laufclubs dabei und ich es schade, dass wir vom MRRC uns hier nicht verabredet hatten.

Endlich kam das Startsignal und unter tosendem Gebruell gings durch Berlins Strassen in etwa 30 Min. zum Olympiastadion.

Beim Einlauf in's Stadion brannte schon das „olympische Feuer“ und unter den fetzigen Klaengen preussischer Blasmusik drehten wir nich eine Bahnrunde. Hier trafen wir Hubert aus unserem Club, der gerade auf dem Weg zum Frühstückfassen war (unsere MRRC-Trainingsanzüge sind das beste Erkennungszeichen!) Nach einer erstaunlich ruhigen Nacht, stand ich dann am naechsten Morgen mit 17128 anderen Laeufern am Start. Rundrum roch es nach Balsam aller Arten und jeder hüpfte aus Nervositäet oder zum Muskellockern vor sich hin.

Dann kam der Schuss! Tausende gelber Luftballons schwebten in luftige Hoehen und die Laeufermassen wogten dahin. Schon hatte man das Brandenburger Tor (4 km) passiert, als ich endlich die Tuchfuehlung etwas aufhob. Es war ein wunderschoener Tag und ich lie und lief getragen von dem Beifall zigtausender Berliner, die es scheinbar toll fanden, dass auch ich dabei war. Die vielen Samba-Bands an der Strecke brachten mich schon manchmal aus dem Tritt - aber was soll's ich war gut drauf. Bei Kilometer 36 „Wilder Eber“ hiess es dann: „lass die Sau raus“. Ich wusste nicht was ich noch rauslassen sollte und lief unbeirrt weiter. Munier ließ sich von einer „heissen Biene“ schnell mal die Wadeln kneten, was meine Gangart dann doch etwas verlangsamte (bestimmt habe ich hier mind. 2 Min. verloren!!).

Dann endlich bog man auf den Ku'damm ein und ich rannte was das Zeug hielt und erreichte gut erhalten nach 4 Std. 45 min, 45 sek. das Ziel. Uebergluecklich und stolz nahm ich meine Medaille und eine Rose in Empfang und wartete auf meine „bessere Haelfte“, der dann in 4 Std. 47 min, 38 sek. auch endlich ankam. Ich danke allen, die mir geraten haben es zu probieren - es war einfach SUPER. (Renate Zahiruddin).

Karlsruhe Marathon 20.9.92

Am Sonntag den 20.9.92 um 9.00 Uhr viel der Startschuß zum Karlsruher Marathon. Auch ein Halbmarathon wurde angeboten. Lobenswert war die Organisation. Neben der üblichen Nudelparty, die gut besetzt war, wurde auch eine sehr ausgedehnte und interessante Stadtrundfahrt angeboten.

Bei idealen Laufwetter wurden beide Wettkämpfe gleichzeitig gestartet. Nach der Abzweigung des Halbmarathons wurde die Strecke dann ziemlich einsam. Während der gesamten zweiten Hälfte sah ich weder vor noch hinter mir einen Läufer. Ebenso schwach war die Strecke mit Zuschauern "bestückt".

Marathon:

Elmar Bachmann 2:34:20 4. M35

21,1 km

Hans-Peter Veit 1:11:39 9. MHK

Roland Pflugbeil 1:39:32 42. M50

"Der laufende Weihnachtsmann" von Britta Nüske-Illenberger



Melanie Hohenester 1992 äußerst erfolgreich

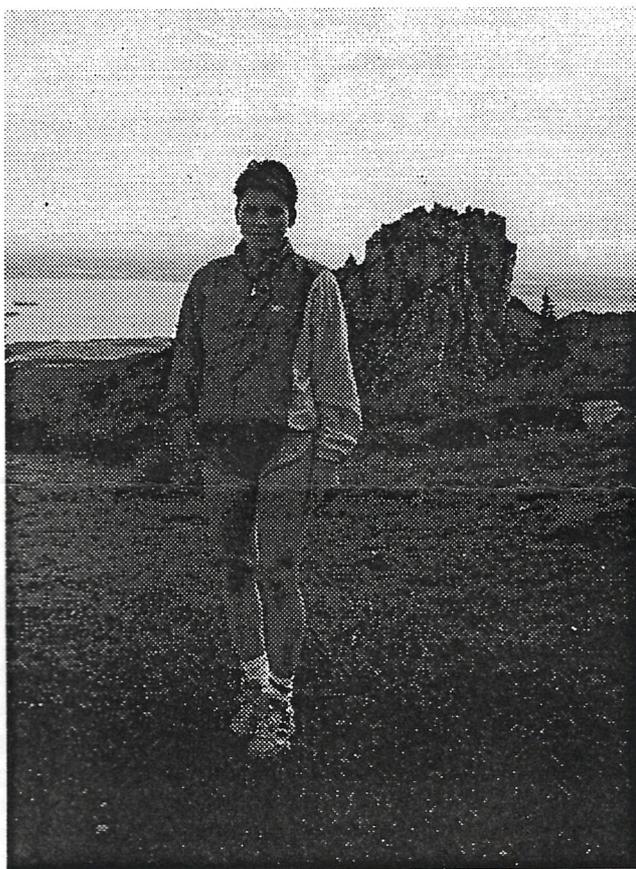
Weltcup-Vierte, Deutsche Meisterin, Einladungslauf in Sapporo die Höhepunkte

Für die 18-jährige Melanie Hohenester vom MRRC München war die Saison 1992 eine ganz besondere. Neben ihren zwei bayerischen Vizemeistertiteln im 15 km Strassenlauf der A-Jugend und im Berglauf der Juniorinnen wurde sie noch Dritte bei den Bayerischen Juniorenmeisterschaften über 5000 Meter auf der Bahn. Die beiden grössten Erfolge waren jedoch der Deutsche Meistertitel in

überstandenen Grippe den Vizemeistertitel erringen. Ihre Vereinskameradin Miriam Gratz belegte den guten vierten Platz.

Ende April standen die Deutschen Strassenlaufmeisterschaften in Koblenz an.

Nach zweiwöchigem privatem Trainingslager in der Toskana wurde Melanie 15., wobei sie allerdings mit Seitenstechen zu kämpfen hatte, was eine noch bessere Platzierung verhinderte. Im Mai startete Melanie bei Bahnwettkämpfen,



der Juniorenklasse im Berglauf, sowie die Weltcupteilnahme in der Deutschen Nationalmannschaft.

Bereits Mitte Januar, früh in der Saison, erzielte Melanie mit der Zeit von 59:56 min. über 15 km einen neuen Oberbayerischen Rekord.

Diese Leistung konnte im Laufe des Jahres von keiner A-Jugendlichen in Bayern übertroffen werden. Und mit diesem Ergebnis durfte sie auch nahe an den ersten zehn Rängen in der Deutschen Bestenliste platziert sein. Bei den Bayerischen Meisterschaften im 15 km-Strassenlauf, Anfang April in Hohenstadt, konnte sie nach einer kurz zuvor

so sie auf Strecken zwischen 3000 und 5000 Meter am Start war. Mit ihrer persönlichen Bestzeit von 10:50,4 min. in Karlsfeld etabliert sie sich auch in Bayern unter die ersten drei A-Jugendlichen auf der Bestenliste.. Über 5000 Meter wurde sie gar Bronzemedailengewinnerin bei den Bayerischen Juniorenmeisterschaften in Straubing Anfang Mai in 19:02,3 min.

Zu diesem Zeitpunkt kam auch die Idee einmal einen Berglauf zu bestreiten. Melanie lief in Piding den Weltcup-Qualifikationlauf und gewann bei ihren erstem ersten Berglauf überhaupt von Sina Seemann und Ann Hohenstein aus

Chemnitz. Nach zwei Halbmarathonsiegen in Pentling und Altdorf in der Frauenklasse trat Melanie am 20. Juni bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften am Schauinsland in Freiburg an. Als Aussenseiterin mit wenig Berglauf Erfahrung kam sie ausserordentlich gut mit der 11,5 km langen und 1100 Höhenmeter aufweisende Strecke zu recht. Nach sechs Kilometer Führung der Favoritin Anja Friedrich vom TS Lichtenfeld schloss Melanie zu ihr auf. Zwei Kilometer lief sie mit ihr mit und ging schliesslich bei Kilometer 8,5, beim drei Kilometer langen 20prozentigen Schlussabschnitt in Führung. Mit zwei Minuten Vorsprung gewann sie dann den Deutschen Meistertitel der Juniorinnen. Angesprochen vom Deutschen Berglaufwart lief Melanie den Saiger Bergsprint als letzten der Weltcup-Qualifikationsläufe Mitte August. Sie wurde Zweite hinter Anja Friedrich, was für beide die Teilnahme Ende August beim Weltcup in Susa/Piemonte (Italien) für die DLV-Nationalmannschaft bedeutete.

Beim Weltcup fanden die deutschen Mädchen einer äusserst schwierige, nur 4,1 km lange Bergauf-Bergab-Strecke vor. Diese Art von Berglauf kannten die Juniorinnen bis dahin überhaupt nicht. Trotzdem lief die DLV-Nationalmannschaft in der Besetzung Ann Hohenstein (ChemnitzerSC) Anja Friedrich (TS Lichtenfels) und Melanie Hohenester (MRRC München) auf einen hervorragenden vierten Platz, dem besten Mannschaftsergebnis des DLV bei diesen Titelkämpfen. Nur zwei Platzierungsziffern fehlten den Mädchen lediglich zur Bronzemedaille.

Ende September beschloss Melanie die Saison mit der Teilnahme an einem internationalen 10-Kilometer Strassenlauf in Sapporo/Japan). Von der Stadt München zu dieser Veranstaltung eingeladen, rechtfertigte sie ihre Nominierung mit dem siebten Platz in der Frauenklasse unter 1000 gestarteten Teilnehmerinnen. Schoene Erinnerungsgeschenke und eine Woche Sapporo mit vielen Erlebnissen waren die Belohnung. Für die kommende Saison wird bereits fleissig trainiert. Als nächstes grosses Ziel stehen bei Melanie die Crossläufe an, wobei im März 1993 die Bayerischen Meisterschaften und die Deutschen Meisterschaften erste angestrebte Höhepunkte sind. (Patrick Wolf)

Ergebnisdienst

Carpi 25.10.1992 Marathon

Bernhard Reuschl	2:48:29	
Jürgen Maluche	2:51:37	
Hubert Brunauer	3:14:34	
Heinz Altenhof	3:16:28	

Planegg 8.11.92 10,2 km

Andreas Schumann	34:36	1. M30
Elmar Bachmann	35:01	1. M35
Anton Pfeil	36:50	2. M35
Michael Esslinger	38:09	3. M30
Thomas Veit	40:00	11. MHK
Hans-Peter Veit	40:02	12. MHK
Heinz Altenhof	40:08	2. M45
Karl-Heinz Dunkel	40:19	4. M35
Rainer Scherer	41:04	4. M45
Roland Pflugbeil	42:44	8. M50
Hermann Laemmlin	45:28	12. M40
Alfred Pohlan	80:19	1. M70

Birgit Hagen	39:55	1. WHK
Ines Hintsteiner	41:16	1. W30
Angelika Bachmann	53:04	5. W35

5,6 km

Sabine Bachmann	28:33	1. SCHL.A
-----------------	-------	-----------

Trostberg 14.11.92 10 km

Andreas Schumann	35:00	12. M30
Roland Pflugbeil	41:20	10. M50
Horst Fay	52:54	39. M40
Karl Westermayer	58:57	7. M65
Alfred Pohlan	87:40	3. M70

Frankfurt Marathon 25.10.92

Hans-Peter Veit	2:32:36	
Elmar Bachmann	2:33:49	
Anton Pfeil	2:47:41	
Andreas Schumann	2:48:07	
Erich Schwarz	3:23:27	
Achim Kießling	3:45:15	

2. Schwäbische-Alb Marathon 31.10.92 44 km Schwäbisch Gmünd

Ein schöne Berg- und Landschaftslauf über die drei Kaiserberge

Horst Weese	3:49	8. M50
Joachim Feldmeier	4:12	33. M40
Achim Kießling	4:37	39. M50

München 31.12.92 10 km

Elmar Bachmann	33:47	2. M35
Ludwig Baumgartner	35:44	15. MHK
Bernhard Reuschl	36:12	19. MHK
Alois Stöger	37:10	5. M45
Jürgen Maluche	37:52	17. M35
Erich Schwarz	38:49	29. M30
Ralf Rieder	39:25	28. M35
Ralf Hoffmann	39:27	29. M35
Heinz Altenhof	39:36	13. M45
Rainer Scherer	39:38	14. M45
Knut Kress	39:45	24. M40
Franz Degenhardt	40:14	36. M35
Hubert Brunauer	41:12	41. M35
Sigfried Stix	42:33	30. M45
Christian Badura	43:39	57. M35
Peter Augustin	44:17	39. M45
Hans Büchler	44:28	43. M45
Helmut Neumann	45:24	75. M35
Peter Nellessen	47:56	71. M40
Heinz Schulz	47:58	20. M55
Hans Dauberschmidt	48:24	55. M50
Eduard Flesch	48:27	73. M40
Alfred Jungmair	48:39	91. M30
Jupp Suttner	49:04	77. M40
Sepp Wieser	49:56	64. M50
Hans Neumeier	50:32	99. M30
Sebastian Freundl	52:21	9. M60
Rudolf Scheuermann	60:19	113. M30
Alex. Hentzschel	62:06	195. MHK
Munier Zahiruddin	64:09	14. M60
Alfred Pohlan	82:32	17. M60

Ines Hintsteiner	39:33	1. W30
Carol Scheunemann	42:28	2. W30
Barbara Weide	44:52	3. W35
Renate Duffner	47:42	6. W40
Hanne Schaarschmidt	48:09	7. W40
Angelika Bachmann	48:11	7. W30
Agnes Wieser	52:45	6. W45
Renate Zahiruddin	58:24	9. W50
Brigitte Stöger	66:33	24. W40

Berglauf b. Suhl 18 km

Rund um den Schneeberg bei Suhl

Horst Weese	1:23	3. M50
-------------	------	--------

Florenz 6.12.92 Marathon

Jürgen Maluche	2:48:52	
Karl-Heinz Dunkel	3:06:53	

Ismaning 13.12.92 10 km

1. Lauf zur Winterlaufserie

Andreas Schumann	34:24	5. M30
Elmar Bachmann	34:41	6. M35
Anton Pfeil	36:59	13. M35
Alois Stöger	38:19	6. M45
Knut Kress	39:23	17. M40
Siegfried Fiedler	40:14	24. M45
Karl-Heinz Dunkel	40:16	26. M35
Rainer Scherer	40:17	14. M45
Hubert Brunauer	40:49	27. M35
Horst Weese	41:26	10. M50
Heinz Altenhof	41:32	15. M45
Peter Augustin	44:35	20. M45
Eduard Flesch	48:16	51. M40
Hans Hürholz	48:22	27. M45
Peter Welke	49:27	41. M35
Harmut Schindler	50:53	30. M45
Rudi Vietz	54:41	56. M40
Peter Wohlrab	56:42	24. M50
Alfred Pohlan	84:44	9. M60

Ines Hintsteiner	41:29	3. W30
Hanni Kress	46:06	3. W35
Renate Duffner	47:55	4. W40
Angelika Bachmann	49:36	6. W35
Hanne Schaarschmidt	50:17	6. W40
Sabine Bachmann	52:49	2. WJ
Annette Welke	54:17	8. W35

Ismaning 17.1.93 15 km

2. Lauf zur Winterlaufserie

Elmar Bachmann	51:56	3. M35
Anton Pfeil	56:10	16. M35
Ludwig Baumgartner	56:29	26. MHK
Alois Stöger	56:50	6. M45
Siegfried Fiedler	59:54	15. M45
Erich Schwarz	59:55	33. M30
Kurt Straßgütl	1:00:46	22. M40
Hubert Brunauer	1:01:05	25. M40
Knut Kress	1:01:17	27. M40
Rainer Scherer	1:01:18	14. M50
Heinz Altenhof	1:01:31	20. M45
Horst Weese	1:02:33	20. M50
Karl-Heinz Dunkel	1:02:45	37. M35
Ulrich Leib	1:05:56	41. M30
Peter Augustin	1:06:02	25. M45
Roland Pflugbeil	1:06:45	24. M50
Hans Büchler	1:07:19	26. M45
Hans Hürholz	1:13:07	33. M45
Harmut Schindler	1:13:15	35. M45
Peter Welke	1:16:10	51. M40
Rudi Vietz	1:27:01	56. M40
Alfred Pohlan	2:07:10	5. M65

Ines Hintsteiner	1:01:19	2. W30
Marliese Schätzke	1:11:29	1. W55
Angelika Bachmann	1:13:19	5. W35
Annette Welke	1:23:31	7. W35
Sabine Bachmann	1:23:58	2. WJ

Triathlon

Altöttinger Triathlon am 11.06.1992 mit Oberbayrischer Meisterschaft

Diesmal sind 3 Sportler des MRRC am Start. Mit einer sehr guten Zeit kam Winfried Kretschmer, 1:51:13 Std, das war der 13. Platz in der TM 35, in das Ziel. Er startete allerdings für den TSV Erding. Rainer Scherer belegte in der TM 45 Platz 9 in einer Zeit von 2:07:20 Std. Alois Stöger belegte Platz 4 in der TM 45 in einer Zeit von 1:53:18 Std.

Distanzen: 1000 m Schwimmen, 36 km Rad, 8 km Laufen. Die Wetterbedingungen waren scheußlich. (Stöger)

Grenzüberschreitender Triathlon Cheb Waldsassen am Mittelpunkt Europa am 27.06.1992

160 Sportler starteten am Stausee Jesenic in der CSFR. Die 40 km mit dem Rad mußten je zur Hälfte CSFR/Deutschland nach Waldsassen absolviert werden. Von dort erfolgte dann der Start zum 10 km Lauf. Die Schwimmstrecke war 1500 m lang. Gesamtzeit 2:15:22 Std. Rand 64, das war der 1. Platz in der TM 45. (Stöger)

Kurztriathlon Bad Tölz am 14.07.1992

350 Teilnehmer waren am Start. In einer Zeit von 2:29,03 Std. belegte Alois Stöger in der TM 45 den 2. Platz, Gesamtzeit 166. Distanzen Schwimmen 1500 m. Rad 44 km, Laufen 10 km. (Stöger)

21.06.1992 Triathlon Fürstenfeldbruck 1,5 / 45 / 10

Saisonstart trotz 17°C Wassertemperatur, starker Wellengang. Der Wind vertreibt die Wendeboje im Ammersee. Darauf werden mindestens 1800 m im frischen Wasser geschwommen. Wie gut das Starterfeld ist merkt man, wenn man im letzten Viertel aus dem Wasser kommt. Die Radstrecke mit geringen Steigungen erlaubt hohe Übersetzung und sorgt für guten Schnitt. Die Wechselzone im Stadion ist schon recht leer. auf einer 5 km Wendepunktstrecke läuft man auf einem schlechten Forstweg in die Rothschaige. Man sieht das ganze Starterfeld aufgereiht entgegenkommen. Winfried Kretschmer ist ca. 4 km vor mir frisch unterwegs. Nach der Wende werden die letzten Reserven aktiviert und noch ein paar Läufer überholt. Zurück im Stadion wartet ein grosses Büffet zum Auftanken, das Regenerationsprogramm beginnt.

120. Rainer Scherer 2:50 Std. 3. M 45
77. Winfried Kretschmer 2:36 Std. 5. M 35
Der 1. Pokal als Triathlet wurde entgegengenommen. (Scherer).

11.07.1992 Oberbayr. Triathlon- Meisterschaft Altötting 1/36/8

Start um 14.00 Uhr im Badesees Markt/Inn, herrliche 24 °C Wassertemperatur. Nach 18:30 aus dem See. Beim Lauf in die Wechselzone überholt mich schon Alois, mit voller Energie tobt er auf dem Rad davon. Ich versuche erst meine Dauertrittfrequenz und versuche in Blickweite von anderen Teilnehmern zu bleiben. Nach 5 km beginnt ein Wochenendtiefer Regen seine Schleusen zu öffnen. Strömender Regen begleitet uns bis Altötting. Das Wasser läuft aus den Schuhen. Der übliche häßliche Forstweg bildet den Abschluß. Nach dem ich mich auf dem Rad nicht verausgabt habe, laufe ich die 8 km auf Schotter einschl. Schuhwechsel in 34 min und kann noch ein paar Teilnehmer überholen. Alois und Brigitte erwarten mich schon im Ziel. Unter dem Schirm kann man mit zwei Händen aus dem besten Kuchenangebot des Jahres wählen.

Alois Stöger 4. M 45
Rainer Scherer 9. M 45
Winfried Kretschmer
(Scherer)

19.07.1992 Sportverein Funkstreife 1 / 42 / 10

Ein Triathlon der nicht nur von Profis besucht wird. Der ganze Sportclub Forstenried ist anwesend, Ausdauersportler aller Altersklassen mit vielen alten Bekannten. Für die Polizisten sind es Dienststellen-Meisterschaften. Herrliches Ammerseewasser macht die Schwimmstrecke zum reinen Vergnügen, kein Vergleich zu 4 Wochen vorher. 18:24 reichen für einen guten Platz im Feld. Am Rad zeigt man mir meinen Trainingsrückstand. Polizisten haben doch mehr Freizeit. Das Radziel in Grafrath erreiche ich nicht alleine sondern im Pulk. Schnellwechsel in die Crosslaufschuhe. Laut Ausschreibung erwartet uns ein „anspruchsvoller“ Waldlauf. Jedoch nach 1 km Schotteranstieg öffnet sich ein wunderschöner glatter Waldweg mit leichtem Anstieg. Es ist die schönste Laufstrecke des Jahres. Hier merkt man, daß Dauerlaufen zum Pflichtsport der Funkstreife gehört. Nur langsam kann ich einige Läufer überholen. Schlußspurt über 1 km Schotter, nach 2:29 Std. ins Ziel. Diese Veranstaltung kann man jeden Tri-Einsteiger empfehlen. (Scherer).

Danksagung

Willi Lauer legte sein Amt als Sportwart Ende des Jahres nieder. Ein neuer, aufwendiger Job und die Geburt eines Sohnes haben ihn zu diesem Schritt gezwungen. Auch einstellen mußte er seine wichtige Rolle als Herausgeber und Redakteur des RoadRunners.

Für die geleistete Arbeit (vor allem für die Idee und Realisierung des RoadRunners) möchte ich mich im Namen des ganzen Vereines bei Dir bedanken!

Peter Schumann

Deutsche Berglaufmeisterschaften Gold und Silber für MRRC-Frauen

Bei den 8. Deutschen Berglaufmeisterschaften die am 20. Juni 1992 in Freiburg-Schauinsland stattfanden, erreichten die Frauen des MRRC hervorragende Ergebnisse. Auf der 11,65 km langen Strecke mit 920 HM auf den Gipfel des Schauinsland lief bei den Juniorinnen Melanie Hohenester mit 1:08:39 Std. als 1. und in der Klasse W 55 Marliese Schätzke mit 1:18:13 Std. als 2. ins Ziel. In der M 45 erreichte Helmut Reitmeier mit 57:34 min. einen guten 11. Platz, Arno Schott platzierte sich mit 1:06:21 Std. als 32. in der Klasse M 40. Bei angenehm kühlen Temperaturen verlangte vor allen das 3 km Schlußstück (eine Rodelbahn mit 20 % Steigung) zum nebelverhangenen Gipfelturm ein enormes Standvermögen. Wie stark die Meisterschaft besetzt war, ist aus der Tatsache zu ersehen, daß Dieter Ranftl, der in Bayern fast alle Bergläufe gewinnt, sich diesmal mit dem 11. Platz, 49:40 min, gegenüber dem Sieger Guido Dold, 47:11 min, begnügen mußte. Welch großen Zuspruch der Berglauf inzwischen erreicht hat, sieht man daran, daß rund 600 Starter (mehr als bei mancher DLV-Meisterschaft über 25 km bzw. Marathon) am Start waren. (Schott)

Winter am Hochgrat

Rund 180 Läufer waren bei kühlen Temperaturen am 6.9.1992 bei diesem hochkarätigem Berglauf am Start. Insbesondere wegen der steilen Passagen zählt dieser Berglauf über 6.050 m und 850 HM zu den schwierigsten deutschen Bergläufen. Bereits am Anfang läßt eine rund 2 km lange Teerstraße den beschwerlichen Aufstieg erahnen, der dann über Wiesen und steinige Bergwege serpentinartig zum Gipfel führt. Für deutsche Verhältnisse viele Zuschauer feuerten die Läufer bei zunehmend besserem Wetter begeistert an. Auf den letzten 2 km lag noch Schnee, was sich hier besonders auf die Zeiten auswirkte. Sieger wurde wieder einmal wie schon oft Kurt König mit 34:12 min. Ich hatte am Schluß schwer zu kämpfen und erreichte mit 48:21 min. in der Klasse M 40 den 9. Platz. Immerhin konnte ich noch 60 Läufer hinter mir

lassen. Am frühen Nachmittag fand die Siegerehrung sogar wieder im Freien statt. Mit der Bahn ging es wieder hinab. Diesen Lauf sollte jeder Bergläufer einmal absolvieren. (Schott)

Fellhorn-Berglauf 5 Starter 4 Pokale

Am 20.09.1992 fand in Oberstdorf dieser traditionelle Berglauf mit 8,2 km und 870 Höhenmeter statt. Bei idealen Bedingungen führte die Strecke von der Tatstation zuerst flach und dann immer steiler werdend zur Saxhappold Alpe. Insbesondere das Mittelstück von km 3 bis km 6 mit gut 600 Höhenmeter verlangte einem alles ab. Nach einem flacheren Teil war zur Mittelstation noch ein letzter Absatz zu überwinden. Bereits nach 1 Std. fand die Sachpreisverlosung und anschließend die Siegerehrung mit Musikumrahmung statt. Vom Sprecher wurde kurzfristig der MRRC in Mountain-Road-Runners-Club umgetauft. Im Einzelnen wurden folgende hervorragende Ergebnisse erzielt. In die Wertung kamen 175 Läufer.

Helmut Reitmeier	M 45 Platz 2	47:22 min
Arno Schott	M 40 Platz 12	54:56 min
Miriam Gratz	WJ Platz 3	1:03:27 Std.
Heidi Reitmeier	W 45 Platz 2	1:14:29 Std.
Karl Westermeier	M 65 Platz 2	1:25:04 Std.

(Schott)

2. Wendelstein-Marathon (27 km) von 480 auf 1837 m am 13.09.1992

Zum zweiten Mal nahmen ich und weitere 65 Läufer und Läuferinnen am längsten und sicher auch schwersten Berglauf Deutschlands teil. Start in Bad-Aibling (meiner Geburtsstadt) am Marktplatz, Höhe 480 m über NN, Ziel der Wendelsteingipfel oberhalb Bad-Feilnbachs, Höhe 1837 m über NN. Dazwischen 13 km flach bis leicht ansteigender Rad- und Wanderweg durchs Vor-alpenland, ab Feilnbach dann der eigentliche Berglauf mit 14 km und 1400 Höhenmetern. Lläuft man zunächst noch auf geteerter Bergstraße, folgt bald die Schotterstraße die dann in den feuchten oder nassen Bergwaldpfad mündet. Hier wird es dann richtig hart. Die Steigung nimmt ständig zu, die wegbedingten Unebenheiten lassen oft nur ein schnelles Gehen zu. Aus dem Wald kommt man

dann zu einer Kuppe in den Sonnenschein und es folgt ein felsiger Bergweg. Nun gehts richtig los. Steil bergauf durchs Geröll, Orientierung nur an den Farbpunkten oder kleinen Fähnchen. Vorbei am Gleis der Zahnradbahn pocht das Blut in den Schläfen, der Puls geht auf 160 - 180. Der Gipfel hoch über einem, beißt man die Zähne zusammen und denkt nur noch ans näher kommende Ziel. Ich mobilisiere die letzten Kräfte in der Gewissheit, daß ich meine Vorjahreszeit um glatte 15 Min. überbieten kann (1991 Zeit 3:10:46 Min) und kam als Gesamt 46. in der Altersklasse M 45 als 8. an. Helmut Reitmeier, als alter Bergläufer, Gesamt 6. Platz, Sieger der AK M 45, ist schon da, 1991 war er nicht am Start. Die Aussicht über 100 km läßt die Strapazen schnell vergessen. Die Siegerehrung mit Verlosung und schönen Preisen rundet das tolle Laufergebnis ab. So hart der Lauf auch ist, das nächste Jahr bin ich wieder dabei. Es wäre schön, wenn sich auch andere „Bergziegen“ des MRRC anschließen würden. Vorausgesetzt, das Wetter macht wieder so mit, Sonnenschein, am Start um 8.30 Uhr, 17 °C, im Ziel 12 °C, ist der Lauf ein schönes Erlebnis und eine große Herausforderung. Für Interessierte und deren Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Anmerkung: Bitte das Wort „Wendelstein-Marathon“ nicht auf die Goldwaage legen. Ist auch die Distanz kürzer, die Strecke verlangt an Kraft und Psyche kaum weniger als ein „richtiger“ Marathon. (Peter Augustin).

Bergläufe 1992 von Helmut Reitmeier

Datum	Name	KM	HD	Zeit	Pl.
31.5.	Piding	7,4	750	41:44	5.
20.6.	Schauinsland	11,6	920	57:34	11
28.6.	Osterfelder	12,5	1250	1:14:53	1.
12.7.	Kampenwand	6,0	830	38:23	3.
19.7.	Watzmann	7,5	1166	55:48	1.
23.8.	Grindelwald	14,0	1265	1:13:42	2.
13.9.	Wendelstein	27,0	1400	2.15:56	1.
20.9.	Fellhorn	8,2	870	47:22	2.
27.9.	Heimgarten	6,0	1050	46:14	1.

2. Schwäbische-Alb Marathon 31.10.92 44 km Schwäbisch Gmünd

Ein schöne Berg- und Landschaftslauf über die drei Kaiserberge

Horst Weese	3:49	8. M50
Joachim Feldmeier	4:12	33. M40
Achim Kießling	4:37	39. M50