

Liebe Roadrunner,

Das Redaktionsteam unserer Vereinszeitung hat sich um ein paar Mitglieder erweitert. Nach dem Motto "Gemeinsame Arbeit ist geteilte Arbeit" haben wir (Agnes, Britta, Claudia, Clemens und Rudi) uns vorgenommen, den Roadrunner zu neuer Blüte zu führen. Unser Vereinsblatt soll künftig aktueller, in kürzeren Abständen und umfangreicher als bisher erscheinen. Dabei zählen wir auf eure schreibkräftige Unterstützung, damit wir in Zukunft das Abdrucken nackter Ergebnislisten vermeiden können. Christian Badura, Knut Kress und Arno Schott gehen bereits in dieser Ausgabe mit gutem Beispiel voran. Sie schildern uns ihre Erlebnisse vom Marathon in London, vom 12-Stundenlauf und von einem Intensivtraining in Portugal. Darüber hinaus erfahrt ihr etwas über die Passionen und Schwächen unserer Trainer und vieles mehr.

Viel Spaß beim Lesen
wünscht Euch
das neue Redaktionsteam!



Der MRRC in neuem Gewande

Endlich sind sie da unsere neuen Anzüge! Vorbei ist es mit den fröhlichen, bunten Zeiten. Unserem Dauerbrenner in lila, türkis und neongelb hat nun endgültig das letzte Stündlein geschlagen.

Insider wissen es schon lange: Der zeitgemäße Läufer zeigt sich à la Dieter Baumann eingehüllt in das sportliche Outfit der Firmenmarke "Asics". Den jeansblauen Blouson lässt sich cool über die schokoladenbraune Jogginghose gepoppt, den Kragen aufgerichtet, läuft der Roadrunner - unübersehbar von "Hertie" gesponsert - künftig seinen Siegen entgegen!
Claudia Sautter

Wir gratulieren:

Albert Mäusl ist Vater eines Jungen (Julian) geworden.

Peter Homann hat am 13.5.94 geheiratet.

Herzlichen Glückwunsch!

Unsere neuen Trainer

Fit hielt sich unsere neue Trainerin **Renate Duffner**, die am 6.11.1950 in Oberrhein das Licht der Welt erblickte, schon immer. Die gelernte Speditionskauffrau und Mutter zweier Töchter schwört auf vegetarische Vollwertküche, auf Gymnastik und Aerobic. An der Ausübung des Laufsports war jedoch - wie kann es anders sein - ein Mann schuld. Ihre ersten Laufversuche startete Renate heimlich im Dunkeln, doch in der Zwischenzeit braucht sich Renate aufgrund ihrer zahlreichen Erfolge nicht mehr zu verstecken.

Angetan haben es Renate vor allem die langen Läufe. Dazu zählen der 58 km lange Böhmweglauf, den sie in 6 Stunden und 24 Minuten zurücklegte, sowie der 50-KM-Lauf in Rodenbach (siehe "ausführlicher" Bericht von Ralf in dieser Ausgabe!). Seit 1985 nahm sie an 6 Marathonläufen teil. Hierin erzielte sie eine persönliche Bestzeit von 3:32. Nicht nur läuferisch, sondern auch trainingsmäßig ist Renate schwer vorbelastet. Sie

bestand im Jahre 85 erfolgreich die Prüfung zum "Übungsleiter A" und hält seither die Mitglieder des Vereins "Helios" auf Trab.

Hans-Peter Veit kam, man will es seinem badischen Dialekt nicht glauben, als Franke am 11.04.67 in Bamberg auf die Welt. Kaum 19 Jahre später beendete der 1.71 m große und 57 kg schwere

Junge seine Schullaufbahn erfolgreich mit dem Abitur, um sich anschließend als Fallschirmjäger beim Bunde zu verdingen.

Seinen ersten Marathon lief er aus einer Wettlaune heraus. Dies bildete wohl auch das Schlüsselerlebnis, um vom Maschinenbaustudium ins Studium der Sportwissenschaft zu wechseln. Neben dem Laufen gehört zu seiner ganzen Leidenschaft dem Skifahren, Tauchen und Reisen.

Mädels aufgepaßt! Verführen lässt sich unser schwarzhaariger Junggeselle am besten mit Nutella und Gummibärchen, beim Anblick eines bayerischen Weißbieres wird er



Unsere neuen Trainer: **Renate Duffner** und **Hans-Peter Veit**

vollends schwach. Wer's dann immer noch nicht geschafft hat, dem bleibt nichts anderes übrig, als fleißig zu trainieren, denn unser "Sunnyboy" ist bei weitem kein "Bummelzug". Seine Bestzeiten liegen bei 8:56 auf 3000 m, bei 15:33 auf 5000 m und bei 32:00 auf 10 000 m. Den Halbmarathon bewältigt er in 69:26 und die Marathonstrecke zwingt er in 2 Stunden und 29 Minuten. Sein sportliches Ziel lautet: "Einmal im Leben die 2:20:00 knacken!"

Als Trainer ist Hans-Peter Veit nicht nur in unserem Verein, sondern auch bei der Behindertensportgruppe des Post SV München tätig.

Mit welchen Methoden die beiden Trainer uns künftig sportlich fit machen wollen, erfährt ihr aus den folgenden Berichten. *Claudia Sautter*

Dienstagstraining

Liebe MRRC'ler!

Unser Dienstagstraining ist bereits vielen von uns in Fleisch und Blut übergegangen, trotzdem möchte ich die Gelegenheit nutzen, auch für neuere Mitglieder den Ablauf kurz zu beschreiben:

Es gibt 5 Laufgruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau und entsprechend gestaffelten Trainingsanforderungen, d.h.:

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1. Gruppe | 3:45 min/km - 4 : 15 |
| 2. Gruppe | 4.15 min/km - 4 : 45 |
| 3. Gruppe | 4.45 min/km - 5 : 15 |
| 4. Gruppe | 5:15 min/km - 5 : 45 |
| 5. Gruppe | 5:45 und darüber
bzw. Regeneration |

Die Zeitspannen für diese Gruppen sind ungefähre Vorgaben. Die schnellere Zeit bedeutet das maximale (!) Tempo innerhalb des Trainings, die langsamere Zeit das langsamste Tempo.

Die eingeteilten Zugläufer der Gruppen werden gebeten, das Tempo innerhalb dieser Spannen zu halten, desgleichen stärkere Läufer, die sich in schwächeren Gruppen aufhalten, da diese die Gruppe sonst durch zu hohes Tempo sprengen.

Nur so ist es den Läufern und v.a. den "Neulingen" möglich, das Dienstagstraining in ihren persönlichen Trainingsplan einzubauen und auch ihren Belastungsfähigkeiten entsprechend zu trainieren.

Nach dem Warmlaufen und der Gymnastik teilen wir die Gruppen ein und besprechen den Trainingsablauf. Die aufgestellten Gruppen sollen sich möglichst zügig sammeln und loslaufen, um das Durcheinander der Gruppensuche zu vermeiden.

Wenn Läufer eigene Gruppen aufstellen wollen (z.B. für längere Läufe o.ä.)

sollte das vorher mit mir besprochen werden.

Für weitere Fragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung und freue mich noch auf viele schöne Trainingstage mit Euch. *Renate Duffner*

P.S. Es wird übrigens nach jedem Training Gymnastik bzw. Stretching angeboten!!!

Donnerstagstraining

Wie sich wohl bereits herumgesprochen hat, habe ich seit Februar die Ehre, das Training am Donnerstag zu leiten. **Mein Schwerpunkt liegt dabei auf einem Tempotraining** im Bereich der anaeroben Schwelle, welches hauptsächlich über Intervallbelastungen sowie zu einem geringen Prozentsatz über Tempodauerläufe bestritten wird.

An das individuelle Leistungsvermögen angepaßt, werden je nach Trainingsphase Kurzzeitintervalle im Bereich von 400 m bei 8-12 Wiederholungen, Mittelzeitintervalle um 1000 m bei 5-8 Wiederholungen sowie in der Wettkampfphase Langzeitintervalle zwischen 2000 m und 5000 m absolviert.

Ein weiteres Anliegen ist mir die **Koordinationsschulung**. Soweit es das Wetter zuläßt, wird dem Intervalltraining eine "Laufschule" mit den wichtigsten leichtathletischen Inhalten vorausgeschaltet; dazu kommen bei warmer Witterung Barfußläufe sowie vereinzelt kleine Spiele.

Durch gezieltes und im Tempo der eigenen Leistungsfähigkeit angepaßtes Training lassen sich bedeutende Leistungssteigerungen, insbesondere auf den kürzeren Wettkampfstrecken erzielen, vor allem bei Läufern, die ihr Tempo nach jahrelangem Lauftraining durch andere Trainingsmethoden nicht mehr

steigern können. Daher ist das Intervalltraining hauptsächlich für Läufer gedacht, die über eine solide Grundlagenausdauer verfügen.

Intervalltraining ist ein hartes Stück Arbeit, es erfordert viel Willensstärke und Durchhaltevermögen. Daher ist gerade das gemeinschaftliche Training in der leistungshomogenen Kleingruppe optimal, denn geteiltes Leid ist halbes Leid !!

Weiterhin ist diese Trainingsform unter psychologischen Aspekten eine ideale Vorbereitung auf die "heiße Phase" des Marathons.

Das Tempotraining sollte jedoch aufgrund der hohen physischen und psychischen Belastung nur sehr dosiert eingesetzt werden. Daher sollte das Donnerstagstraining einen Schwerpunkt in der individuellen Wochenplanung bilden.

Ein besonderes Problem stellt für mich das Einschätzen der individuellen Leistungsfähigkeit dar. Deshalb bitte ich jeden regelmäßigen Teilnehmer am Donnerstagstraining mir persönliche Bestzeiten von 3000 m bis Marathon und, falls vorhanden, das Ergebnis eines Stufentests auf dem Laufband zu notieren sowie mir einen Hinweis auf aktuellen Trainingsstand und Schwerpunkt für das nächste 1/2 Jahr zu geben, denn z.B. muß für einen 10000 m-Lauf bei gleichem Leistungsstand anders trainiert werden als für einen Marathon.

Natürlich ist das Donnerstagstraining nicht nur eine Veranstaltung für "Rennpferde", neben den Tempogruppen finden sich immer genug Läufer und Läuferinnen, die gemeinsam auf eine langsamere Olympiaparkrunde starten.

Selbstverständlich stehe ich für Fragen bezüglich Training/Ernährung etc. zur Verfügung, vorzugsweise nach dem Training am Donnerstag im "Tennisstüberl". *Hans-Peter Veit*

Laufen in Portugal

Vom 04.03.-18.03.94 fuhr ich mit Sportflugreisen Grosse-Loosmann nach Portugal. An der Algarve in einem herrlich gelegenen Sporthotel mit allen erforderlichen Einrichtungen wie Crossbahn, Tartanbahn, Sauna usw. bei Albufeira direkt an der Steilküste wurde 7 Tage lang hart (140 km!!) trainiert. Der Lohn: Bei einem Stadtlauf in Olhao belegten wir in der AK-Mannschaft den 2. Platz und gewannen einen Pokal.

Bei herrlichem Wetter kamen auch Ausflüge nicht zu kurz. Einige Hartgesottene wagten sich vom 8 km langen Sandstrand auch ins Wasser. Am Abend

hatten wir dann immer großen Hunger. Insbesondere Fisch war sehr begehrt und vor allem preiswert.

Am Samstag gings per Flugzeug nach Lissabon. Eine Stadtrundfahrt vermittelte uns einen Eindruck von der Stadt.

Den Abschluß bildete dann am Sonntag der Halbmarathon Nova Rede in Lissabon, der hochkarätig besetzt war. Es siegte der Mexikaner Espinosa mit 1:01, bei den Frauen eine Kenianerin in 1:09. Der deutsche Klaus-Peter Nabein wurde mit 1:05 nur 34.ter! Aus unserer Gruppe war Heinz Schilcher mit 1:15 der schnellste. Ich benötigte 1:26 für die

Marathonstrecke, die zuerst über
3 km lange Hängebrücke über den
Thames und dann vom Hafen in die Altstadt
zurück zum Jeronimus-Kloster
führte. Eine Stadtbesichtigung am Nach-
mittag und eine gemütlicher Abend in

der "Cervejaria Trindade" (zu deutsch
"Bierfabrik") schlossen den Tag ab. Am
Montag morgen ging es leider schon
wieder zurück nach München.

Arno Schott

London Marathon for all, ein absolutes Muß!

Nachdem die meisten von uns bereits in
den entlegensten Winkeln der Erde einen
oder gar mehrere Marathonläufe zurück-
gelegt haben, versuchten wir, Hans
Büchler und Christian Badura, es einigen
wenigen nun nachzumachen und auf
Entdeckungsreise nach England zu ge-
hen. Der London Marathon war ein Er-
lebnis, welches wir nur jedem empfehlen
können.

Am Donnerstag, den 14.04.1994, lan-
deten wir nach 105 angenehmen Flugmi-

Big Ben, Westminster Abbey, Bucking-
ham Palace usw. eine Stärkung in einem
der berühmtesten Pubs zu su-
chen. Dem Ratschlag von Achim Kieß-
ling folgend, wonach ein Bier zu wenig
ist, um sich in Form zu halten, wurden es
dann in schöner Regelmäßigkeit zumin-
dest zwei Guinness, die uns die nötige
Bettschwere vermittelten.

Einen der Höhepunkte erlebten wir
beim Zusammentreffen mit unserem
Mitglied Petra Otto, die in einem Londo-

von 26.400 Teilnehmern keinerlei Staus,
Wartezeiten oder sonstige Hindernisse,
auf die wir gestoßen wären. Die Beschil-
derung war perfekt, die Organisation in
jeder Hinsicht ebenso. Auskünfte wur-
den allseits höflich erteilt. Nur zum Start
mußte man etwas umständlich mit der
Bahn fahren. Im Startbereich konnten
dann Kleidersäcke nach Nummern sor-
tiert abgegeben werden, welche man im
Ziel von zahlreichen Helfern ohne Pro-
bleme ausgehändigt bekam.

Der Start war nach einem groben
Qualifikationsraster dreigeteilt. Alle drei
Blöcke starteten von verschiedenen
Punkten zur gleichen Zeit um 9.30 Uhr.
Hans und ich konnten ohne Schwierig-
keiten trotz der großen Menschenmenge
unsere Startposition selbst aussuchen,
deshalb habe ich nach dem Startschuß
bis zur Startlinie auch nur etwa eine Mi-
nute verloren.

Die Strecke war als sehr eben ausge-
schrieben. Mir kam sie aber wegen eini-
ger Brücken und Unterführungen durch-
aus anspruchsvoll vor. Die Temperatur
lag unverändert bei etwa 6 Grad Celsius
mit stellenweise böigem Wind. Es fiel
aber kein einziger Regentropfen, so daß
man insgesamt von idealen Bedingungen
sprechen konnte.

Der Kurs führte mit einer Ausnahme
über glatt geteerte Straßen. Vor dem To-
wer, bei Kilometer 38 wurde auf einer
Länge von ca. 800 m ein 2 m breiter
Teppich auf das Kopfsteinpflaster gelegt,
den man nur beim Überholen kurz ver-
lassen mußte, wobei der wohltuende Ef-
fekt deutlich spürbar wurde. Die Englän-
der haben eben an alles gedacht, obwohl
es erst die vierzehnte Veranstaltung war.
Man hatte den Eindruck, als ob der Ma-
rathon zu den altherwürdigen Institutio-
nen Londons zählen würde. Gleiches gilt
für die beispielhafte Verpflegung an der
Strecke. Die Helfer waren allgegenwärtig.
Es gab ein umfassendes Verpfle-
gungsangebot, wobei auch für Individua-
listen stets ein Tisch mit Sonderrationen
bereit stand. Von Umweltschutz war je-
doch nichts zu spüren.

Die Stadt stand angesichts dieses
Massenereignisses förmlich Kopf. Den
Presseberichten zufolge sah eine halbe
Million Zuschauer am Straßenrand zu
und feuerte die Läufer unentwegt an. Es
waren kaum gelangweilte Gesichter zu
sehen. Aus den geöffneten Fenstern hin-
gen unzählige Lautsprecher und dröhn-
ten im Rock'n Roll Sound zur Unterstüt-
zung der Läufer. Die Strecke war in Mei-
len eingeteilt, was für uns etwas unge-
wöhnlich ist. Jede Meile war aber mit
straßenübergreifenden Konstruktionen
bunt geschmückt, die schon mehrere
hundert Meter zuvor von den Läufern re-
gistriert werden konnten und so die Sa-
che etwas leichter machten. Natürlich



on in Heathrow/London. Zunächst
galt unsere Aufmerksamkeit der Orien-
tierung. Mit unseren (M)LVV-Karten
(nur in München beim "abr" erhältlich)
gut gerüstet, stürzten wir uns ins Ge-
wühl. Per U-Bahn und Bus haben wir
völlig problemlos unser sehr schön ge-
legenes Quartier in einem Villenviertel im
Stadtteil Finchley im Norden von Lon-
don erreicht. Die ausnahmslos schön an-
gelegten Vorgärten, die uns zuerst auffie-
len, waren liebevoll gepflegt und erin-
nerten an holländische Pedanterie, wobei
die Hausfassaden und Eingänge gerade-
zu zum Eintreten einluden. Das sprich-
wörtliche "my home is my castle" be-
gegnete uns überall.

Auch wenn uns unsere Frauen mit Be-
sorgnis immer wieder an den bevorste-
henden Lauf erinnerten, waren Hans und
ich eisern, wenn es darum ging nach den
täglichen Fußmärschen und Pflichtstatio-
nen wie Tower-(Bridge), Kronjuwelen,
Wachsfigurenkabinett, Coventgarden,

ner Vorort lebt und leider im Verein viel
zu wenig bekannt ist. Sie und Ihr eben-
falls sympathischer Begleiter, John
Standfort, haben sich eigens einen Tag
Urlaub genommen und uns auf das herz-
lichste begrüßt. So konnten wir dann
auch gemeinsam die Startnummern ab-
holen und die Marathonmesse besuchen.
Durch ein ausgiebiges Mittagessen in
nahezu familiärer Atmosphäre wurde
dieses Ereignis abgerundet. Petra hat
dann auch kurzer Hand John als neues
Vereinsmitglied geworben. Petra, der wir
einige der letzten Ausgaben des Road-
runner mitgebracht haben, dürfte schon
bald im Sommer einen Abstecher nach
München machen. Es wäre schön, wenn
wir diesen Kontakt weiterhin aufrecht
erhalten!

Dann kam er, der ersehnte Mara-
thon-Tag! Die gesamte Marathonorgani-
sation befand sich in zentraler Lage und
war mühelos mit der U-Bahn zu errei-
chen. Es gab trotz der Rekordanmeldung

waren auch sichtbare Kilometerangaben nach jeweils 5 km vorhanden.

Im Ziel erhielt jeder Läufer dann eine Medaille und einen reich bestückten Verpflegungsbeutel, in dem unter anderem das offizielle Finisher T-Shirt, allerlei Verpflegung und Getränke enthalten waren. Soweit ich sehen konnte, gab es im Ziel leider keine Duschkmöglichkeiten. Das war das einzige Manko, das jedoch unser Vergnügen nicht trübte.

An Bäumen außerhalb des offiziellen Zielbereichs waren große Buchstaben angebracht, die als Treffpunkt für die Begleitpersonen dienten. Dort trafen wir dann auch, ohne suchen zu müssen, unsere Frauen, die uns kurz zuvor im Zieleinlauf noch angefeuert hatten. Die Wiedersehensfreude mit Petra und Neumitglied John war riesig. Alle waren gut durchs Ziel gekommen, auch wenn Petras alte Verletzung aufgebrochen war und Ihr unterwegs zu schaffen machte.

Die Anstrengungen waren der Euphorie gewichen und so verbrachten wir

noch einen schönen Nachmittag, bevor es am nächsten Morgen wieder Richtung Heimat ging. Der obligatorische Pubbesuch bildete einen krönenden Abschluß. Vier Tage in London waren einfach zu kurz. 40 Tage sind wohl das mindeste, um diese Stadt ein wenig besser kennenzulernen. Ein Grund, die nächsten zehn Jahre wieder am London Marathon teilzunehmen.

Unsere Erfahrungen hinsichtlich Organisation, Anmeldung und Ausschreibung, etc. geben wir gerne an Euch weiter. Wie wir in zahlreichen Gesprächen feststellen konnten, verfügen viele unserer Mitglieder über wertvolle Informationen zum Thema London, auch wenn sie bisher am Lauf selbst noch nicht teilgenommen haben. Auf geht's zum Londonmarathon 1995, abschließend mit Originalton von unserem Hans: "That's very world best".

Christian Badura und Hans Buechler

freuen sich richtig, daß sie jemanden zum Ratschen haben.

Gegen 2 Uhr geht der Regen in Schnee über. Man muß sich öfters um-

Impressum

Redaktion:

Britta Nüske-Illenberger,
Clemens Illenberger
Claudia Sautter
Rudi Sautter

Postanschrift:

Goldnesselweg 41, 85586 Poing
Telefon: 08121/ 78340

Die Redaktion behält sich die Kürzung von Texten vor. Für eingesandte Texte und Ergebnislisten übernehmen wir keine Gewähr.

ziehen und unsere trockene Bekleidung wird immer weniger.

Auf der Strecke wird es immer ruhiger, denn viele der Läufer gehen einfach ins Bett. Manche tauchen erst wieder bei Anbruch des neuen Tages pünktlich zum Frühstück auf, um dann locker an uns vorbei zu ziehen.

Wir müssen nun auch schon einige Runden gehen, um einigermaßen in Bewegung zu bleiben. Hanni liegt etwa eine Runde hinter mir. Bei den Ultras haben wir total den Überblick verloren.

Langsam wird es hell und wir können wieder etwas von der Strecke sehen. Der Schnee liegt 5 Zentimeter hoch und wir

12-Stundenlauf in Grünwald

19. März 1994 Samstag - der Tag der Wahrheit -

Gegen 16 Uhr meinte Hanni, wir sollten doch langsam losfahren, die Kinder wegbringen und uns mal die Strecke in Grünwald anschauen.

In Grünwald angekommen, sehen wir einige Läufer und Geher durch den Park der Sportschule laufen, ein buntes Volk mit unseren "buntesten Vögeln" Joachim und Achim im vollen "Ultra-Out-Fit". Sie sind noch guter Dinge, sie laufen ja auch "erst" 5 Stunden. Ihr Start war um 12 Uhr am Samstag.

Sind wir hier richtig? Egal, wir haben schließlich jeder 70 DM bezahlt und die wollen abgelaufen werden. Hanni ist wie immer super drauf und möchte am liebsten gleich einsteigen. Ich schau mit lieber mal das "kalte" Büfett an. Was es da alles gibt: vom Gummibär über Müsli, warmen Suppen, Wurstbrot, Kuchen, Keksen, Bonbons und erst die Getränke wie ein gut sortierter Getränkemarkt! Es gibt sogar Bier und Sekt. Hoffentlich friert das nicht alles ein, denn das Wetter wird immer besch...ner. Die ersten Regenschauer gehen über Grünwald nieder und das Thermometer sinkt und sinkt.

Die Läufer ziehen sich immer mehr in ihren Regenjacken zurück, Hanni und ich uns in unseren warmen Bus. Die 5 Zuschauer (alle vom MRRC) verziehen sich auch und wir sind mit unserem "Schicksal" allein. Halt! Wir haben ja noch unsere alten Hasen im Rennen, von deren Tips wollen wir leben.

Doch wo sind sie denn? Aha! Der Achim steht wie üblich am Büfett und der Joachim liegt zum ersten Mal - und nicht zum letzten Mal - in seinem Wohnmobil. Dieser Schlafplatz wird im Laufe dieser Nacht von den beiden noch heiß umkämpft werden.

Noch 10 Minuten bis zum Start: 23.50.



V.l.n.r. Achim Kiessling, Knut und Hanni Kress, Joachim Feldmeier

Das Wetter wird immer schlimmer. 12 Läuferinnen und Läufer machen sich krampfhaft warm und nach einigen aufmunternden Worten des Rennleiters gehen wir pünktlich um 24 Uhr auf die Strecke.

Nach einigen kleinen Positionskämpfen pendelt sich das Tempo bei jedem Teilnehmer ein. Die 24-Stundenläufer

müssen uns durch einige große Pfützen kämpfen, die wir in der Nacht nur gespürt haben.

Langsam findet sich auch wieder der "halbe" MRRC ein, der heute scheinbar sein Sonntagstraining nach Grünwald verlegt hat. Es tut bei so einem Lauf einfach gut, wenn man nicht ganz allein gelassen wird.

Die letzte Stunde ist angebrochen. Ralf bringt Hanni und mich mit allen psychologischen Tricks wieder zum

... und plötzlich geht es wieder.
 Die Läufer sind jetzt wieder auf der
 Strecke.

10 Minuten vor 12 Uhr bekommt jeder Teilnehmer ein kleines Säckchen mit seiner Startnummer, das er um Punkt 12 Uhr an der Stelle, an der er sich gerade befindet, fallen lassen muß. So kann man genau feststellen, wie weit man gekommen ist.

Staffel-Marathon in St. Gilgen

Am 12. Juni fiel der Startschuß zum 7. Internationalen Raiffeisen Staffel-Marathon in St. Gilgen am Wolfgangsee. Trotz kühler Witterung feuerten zahlreiche Zuschauer die Läufer bei der Wechselzone an der Seepromenade und entlang der ca. 2 Kilometer langen Strecke an. Die Veranstalter vom Union Sport Club Abersee konnten dieses Jahr eine Rekordzahl hinsichtlich der Teilnehmer verzeichnen. Zusammen mit den Schülern der Sporthauptschule St. Gilgen dominierten die Läufer von insgesamt 62 Mannschaften das Ortsbild. Der MRRC stellte heuer insgesamt 7 Mannschaften und wurde mengenmäßig nur vom TSV Ismaning übertroffen. Als vierter Läufer rettete unser MRRC-Mitglied Markus Scheibner die Mannschaft der Bike Stores.

12 Uhr! Es ist vorbei! Geschäft!

Der Veranstalter kommt uns mit einer Flasche Sekt entgegen und beglückwünscht Hanni und mich.

Wir fühlen uns super und als wir bei der Siegerehrung erfahren, daß wir den dritten und den vierten Platz belegt haben, ist eigentlich alles in Butter. Doch wie komme ich jetzt in meinen Bus?

Knut Kress

Obwohl der TSV Ismaning mit Läufern wie Uwe Hartmann, Tilo Seifert, Michael Umlauf und Hans-Peter Veit eine schnelle Truppe auf die Beine stellte, gelang es diesen nicht, die souveräne, ungarische Mannschaft einzuholen, die mit neuem Streckenrekord (2:02:19) und um 10.000 Schilling reicher von dannen zog. Um sich auch für das nächste Jahr die Prämie für den Streckenrekord zu sichern, wurde der Schlußläufer der Ungarn kurz vor dem Ziel von seinem Manager aufgehalten und zum Stehen gebracht. Erst nach einigen Sekunden durfte er dann die restlichen Meter ins Ziel sprinten.

Aber nicht nur die Ungarn, auch der MRRC zeigte sich beim Staffel-Marathon sehr erfolgreich. Unsere Männer- und Frauen-Staffeln mit Franz Denk, Roland

Scherer, Jens Peter Repsold, Helmut Reitmeier (2:29:06), Helmut Lederer, Peter Hackenberg, Steffen Friedrich und Arno Schott (2:38:53) belegten die Plätze 6 und 9.

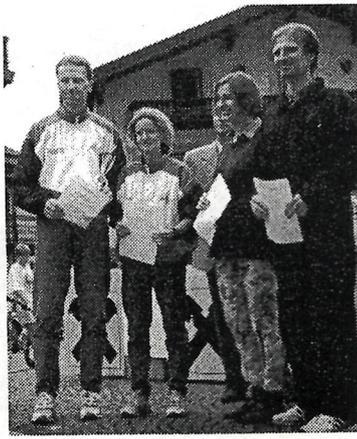
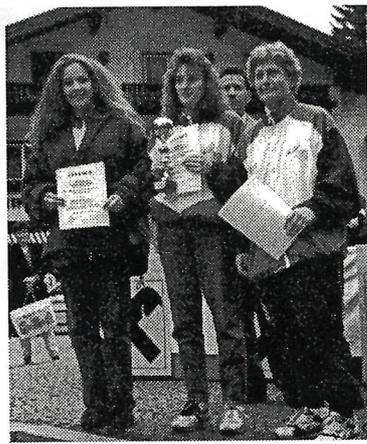
Unser Mix-Team Michael Esslinger, Andrea Veit, Wiggerl Baumgartner und Christine Lepski erliefen sich mit einer Zeit von 2:36:37 den 2. Rang und einen Pokal, ebenso unsere Damen-AK in der Besetzung Marlies Schätzke, Maria Freund-Wenninger, Gisela Hackenberg und Renate Duffner mit einer Zeit von 3:06:31. Auch unsere Damenmannschaft in der Hauptklasse mit Heidi Reitmeier, Herta Lederer, Patricia Klapka und Monika Kisslinger verbesserte die Zeit des vergangenen Jahres und belegte mit einer gelaufenen Zeit von 3:26:54 Platz 3.

Ein "kleiner Lapsus" passierte der Mix-AK-Mannschaft des TSV Ismaning. Die Mannschaft konnte zwar schnell laufen, dafür aber schlecht rechnen. Bei genauer Prüfung nach der Siegerehrung stellte sich heraus, daß die vier Läufer das geforderte Mindestalter von 160 Jahren nicht erreichten. Damit wurde Ihnen Sieg und Pokal aberkannt. Die Familienstaffel der Sautters (gelaufene Zeit 3:18:57) rutschte somit von Platz 3 auf Platz 2. Bleibt zu hoffen, daß es sich hier um ein einmaliges Versehen handelte und nicht um eine vorsätzliche Verletzung des sportlichen "fair play".

Rückblickend läßt sich feststellen, daß die Veranstaltung wie in den vergangenen Jahren hervorragend organisiert war. Ein Dankeschön an die Veranstalter - allen voran Harald Eisl - für den rundum gelungenen Staffel-Marathon!

Claudia und Rudi Sautter

Mit 7 Mannschaften nahm der MRRC am Staffel-Marathon in St. Gilgen teil

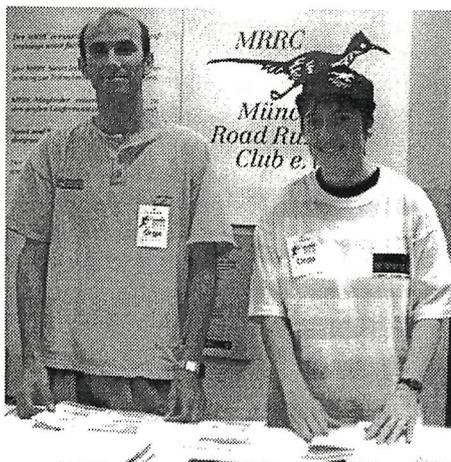


Augsburger Straßenlauf am 08.05.94

An einem heißen Maitag fand der 24. Augsburger Straßenlauf über 10 km statt. Vor diesem startete ein 5 KM-Lauf, an dem Rudolf Sautter teilnahm. Er lief eine Zeit von 17:49 und erreichte damit einen 2. Platz in der M 30. Die Läuferinnen und Läufer des MRRC erzielten beim 10 Km-Lauf folgende Ergebnisse:

Wiggerl Baumgartner

Esslinger Michael	35:29	12.M30
Baumgartner Wiggerl	35:49	3.M
Dunkel Karl-Heinz	37:41	16.M40
Jens-Peter Repsold	37:51	9.M
Scherer Rainer	39:52	10.M50
Bachmann Angelika	46:09	3.W35
Sautter Claudia	58:55	8.W30



Die Ergebnisse des MünchenMarathons erscheinen in der nächsten Ausgabe

In der Süddeutschen entdeckt:

Das Auto höher als den Sport bewertet

Zum Bericht über den Münchner Marathon:

Seit Jahren ärgere ich mich immer wieder über Ihre negative Berichterstattung zum München-Marathon. Erst war es der Müll, den Sie zu kritisieren hatten (wie es nach einem Fußballspiel im Stadion aussieht, scheint Ihnen entgangen zu sein), jetzt krönt die Überschrift „Dauerstau durch Dauerlauf erwartet“ Ihren Artikel. Anscheinend geben Sie dem Auto mehr Gewicht als dem Sport. Ich würde für eine autofreie Innenstadt plädieren, nachdem die Ozonwerte mit zunehmender Sonne rapide steigen. Ich hoffe auf eine bessere Berichterstattung im nächsten Jahr.

Britta Nüske-Illenberg
Goldnesselweg 41
85586 Poing

Ein Halbmarathon bei Windstärke 9

Bei nicht besonders gutem Wetter machten sich trotzdem einige Läufer vom MRRRC am 5. Juni 1994 auf den Weg nach Prien zum Halbmarathon und dem 7 KM-Lauf. Wer mit der Hitze der vergangenen zwei Jahre gerechnet hat, wurde bitter enttäuscht. Bei Regen und Sturmwarnung machten sich knapp 200 Läuferinnen und Läufer auf die 21,1 km lange Strecke. *Wiggerl Baumgartner*

21 km

Pfeil Anton	1:18:00	3.M35
Baumgartner Wiggerl	1:18:22	1.M
Rieder Ralf	1:22:51	7. M40
Przybyllok Dirk	1:29:39	13.M30
Lederer Helmut	1:31:09	3.M55
Scheibner Markus	1:33:48	6.M
Pflugbeil Roland	1:41:41	8.M55
Duffner Renate	1:45:14	2.W40
Kißlinger Monika	1:58:47	5.W

7 km

Sautter Rudolf	0:26:58	4.M30
Lederer Herta	0:37:56	2.W50
Sautter Claudia	0:40:03	11.W30

LO Oberbayrische Seniorenmeisterschaft 26. Juni 1994

Roland Scheerer belegte mit 1:03,62 sec in der Klasse M55/400m den 2. Platz

Rodenbach - April 1994

gelaufen: ja
wer? Renate und Ralf
was? 50 km, 100 km
Zeit? zu lang!
Wie lang? 4:40, 8:48 (h!)
Platz: meistens 2. (W 40),
na ja 15. M 40
Sonstiges: Strecke, Orga,
Füße, Wetter,
Feeling, Futter,
Tränke - alles gut!
Fazit: nochmal - nächstes
Jahr

Ralf Rieder

Anmerkung der Redaktion:

Der Verfasser dieses Berichts hat uns ausdrücklich darum gebeten, seinen Text nicht zu kürzen. Wir sind seinem Wunsch selbstverständlich nachgekommen!

TERMINE:

Sommerfest
am Karlsfelder See wie
letztes Jahr:

15.7 oder 22.7.94 (Freitag)

Weihnachtsfeier:

Freitag, den 2.12.1994

Der Ort wird noch
bekannt gegeben.



Kein Verständnis für die Laufbegeisterten

Zum Bericht über den Münchner Marathon „Dauerstau durch Dauerlauf erwartet“ in der SZ vom 14./15. 5. 94:

Die Berichterstattung des SZ-Lokalteils zum diesjährigen Marathonlauf war (wieder einmal) dürrftig und ärgerlich!

Jedes Jahr aufs neue erweisen sich die *Münchner Neuesten Nachrichten* als unfähig, den München Marathon, die größte Leichtathletikveranstaltung Süddeutschlands, wie Frau Pratschko richtig bemerkt, unter anderen Gesichtspunkten anzukündigen und zu kommentieren denn als lästiges, ja bedrohliches Autoverkehrshindernis (schrecklich: an einem Sonntagvormittag!) und als Auftrieb einer Horde debiler Masochisten (pervers: Lauf! Schwitzen!). Darüber hinaus wird allenfalls noch ein Müll-Chaos beschworen oder der zu dessen Vermeidung nötige Aufwand breitgetreten.

Vergeblich sucht man dagegen taugliche Hinweise und Zeitangaben für interessierte Zuschauer, es wird keine diesem Großereignis mit internationaler Beteili-

gung würdige Atmosphäre, kein Interesse, Verständnis und Respekt für die offenbar laufbegeisterten Teilnehmer vermittelt.

Vielleicht erreicht Frau Pratschko selbst ihr Büro oder die Kantine im Redaktionshaus, falls der Aufzug einmal nicht funktioniert, nur „hechelnd“, „schweißgebadet“ und mit „schmerzverzerrtem Gesicht“, dennoch sollte sie in der Lage sein, wenn sie schon unpassenderweise für diesen Bericht abgestellt wurde, sich wenigstens ihrer entbehrlichen Wertungen und persönlichen Aversionen zu enthalten.

Von dem herbeigeschriebenen allgemeinen Verkehrschaos war natürlich weit und breit nichts zu sehen, vielmehr haben statt dessen wohl viele der Anwohner entlang der Strecke einmal „in Ruhe“ durchgeatmet.

Eine derartige Berichterstattung trägt jedoch dazu bei und macht es erklärlich, daß der München Marathon auch bei seinem zwölften „Anlauf“ (ich habe bisher

alle mitgemacht) nach wie vor in punkto Teilnehmerzahl auf eher bescheidenem Niveau stagniert und vom Publikumsinteresse her gleichsam „unter Ausschluß der Öffentlichkeit“ stattfindet (in der ehemaligen Olympiastadt bedauerlich genug!), ganz im Gegensatz etwa zum Berliner Marathon, der bei einer Teilnehmerzahl von bis zu 25 000 Läufern und trotz (oder wegen) entsprechend weitaus umfanglicherer Verkehrssperrungen praktisch über die gesamte Länge einem Volksfest gleicht.

Der München Marathon stellt angesichts seiner zahlreichen auswärtigen und ausländischen Gäste mit Sicherheit einen nennenswerten Wirtschaftsfaktor und „Image-Träger“ für die Stadt dar. Ein solches Ereignis sollte von der größten Zeitung Münchens und einer der größten des Landes nicht derart stiefmütterlich und provinziell behandelt werden.

Wolfgang Schön
Kapuzinerstraße 8
80337 München