

Der Roadrunner



München Road Runners
Club e.V.

Liebe MRRC'ler!

Hier ist er:

der heiß ersehnte Roadrunner, der absolute Megahit!

Der neue Roadrunner zeigt sich heute zum ersten Mal im DIN A4-
Outlook. Welche Absicht steckt dahinter?

Zum einen läßt sich der Roadrunner unserer Ansicht nach übersichtlicher
gestalten und zum anderen wollen wir Firmen und Sponsoren ein wenig
Platz für professionelle Werbung einräumen.

Neu ist auch die Unterteilung in unterschiedliche Rubriken. Besonders
stolz sind wir auf unsere Triatlonecke. Die Triathleten haben sich mit
ihren Beiträgen in dieser Ausgabe mächtig ins Schreibzeug gelegt.

Für ernährungsbewußte McDonalds-Gegner haben wir uns ein schmack-
haftes Läuferrezept einfallen lassen.

Doch genug der schönen Vorworte: Wir wünschen Euch viel Spaß beim
Blättern und Lesen und hoffen auf viele neue Beiträge, Photos,
Anregungen, Tips und Ideen

Euer neues Roadrunner-Team

Claudia und Rudi

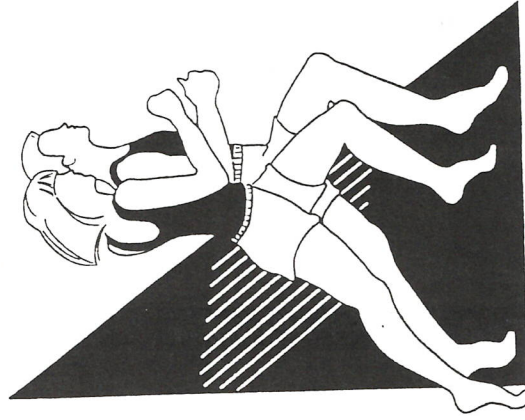
PS: Eure Beiträge sendet bitte zukünftig an folgende Adresse: Hellensteinstr. 40 a,
81243 München oder an eines der folgenden Faxgeräte: 089-61 30 05 21/
089-61 28 82 3. Über Beiträge auf Disketten würden wir uns besonders freuen!

Was lief?

DACHAU (10 km)

Am 13.08.94 waren zu diesem Straßenlauf 189 Läufer (darunter 20 MRRC'ler) am Start. Nach der Hitzeperiode herrschten wieder angenehme Temperaturen. Sieger bei den Männern wurde unser Trainer Hans-Peter Veit mit neuer Bestzeit von 31:49. (topfit nach dem Höhentrainingslager in Moritz) vor Uwe Hartmann. Bei den Frauen siegte Bernadette Hudy in 35:57. Die Teilnehmer des MRRC zeigten sich gut in Form und erreichten teilweise Persönliche Bestzeiten bzw. gute Plazierungen. Um die einzelnen Plätze wurde hart gekämpft. Unsere Damen gewannen souverän die Mannschaftswertung!

Hans-Peter Veit	31:49	1. M
Wiggerl Baumgartner	35:22	5. M
Ludwig Wildemann	35:36	3. M 45
Peter Schumann	36:48	11. M 35
Siegfried Fiedler	37:39	4. M 45
Hubert Brunauer	37:40	11. M 40
Jens-Peter Repsold	37:47	12. M
Alois Stöger	38:43	8. M 45
Arno Schott	39:07	9. M 45
Helmut Lederer	39:18	3. M 55
Steffen Friedrich	39:35	15. M
Carol Scheunemann	40:46	3. W 30
Markus Scheibner	41:25	17. M
Hackenberg Peter	41:39	17. M 45
Barbara Weide	44:18	5. W 30
Karl-Heinz Klapka	47:30	18. M 50
Sepp Wieser	50:04	20. M 50
Monika Kießlinger	50:32	3. F
Herta Lederer	55:13	2. W 50
Arno Schott	1:04:20	6. W 40



NEUMARKT am 18. September 1994

Vier Jahre nach dem letzten Meraner Frühlingsmarathon fand auf Südtiroler Boden wieder ein 42 Km-Rennen statt. Auf einem genau vermessenem Rundkurs durch Obstplantagen auf abgesperrter Landstraße machten sich ca. 500 Läufer auf die 21 Km-Runde, die zweimal zu durchlaufen war.

Bekannte Namen wurden vom Veranstalter aufgeboten: aus Brasilien Dos Santos, Boay Akonay (Tansania), Mekonnen (Äthiopien), Barnabas Katui aus Kenia und Vicenteneto (Brasilien). Sieben Teilnehmer liefen Bestzeiten unter 2:15.

Für unsere 50,00 DM Startgebühr fanden wir in unserer Tüte Obst, ein T-Shirt, eine Mütze und einen Sportbeutel, im Ziel gab es noch eine Medaille.

Die Betreuung war hervorragend, Zuschauer auf der Strecke leider Mangelware. Dafür wurden wir durch einen schönen stimmungsvollen Zieleinlauf entschädigt.

Nach 1:02 traf Joseph Kariuki (Kenia) als Sieger im Halbmarathon ein. Im Marathon siegte Barnabas Korir (Kenia) in 2:17. Die Damensiegerin hieß Franca Fiacconi in 2:38.

Wie immer eine hervorragende Leistung bot Marlies, welche die AK-Wertung im Halbmarathon gewann.

Hans Dauberschmidt

Vom MRRC im Ziel:

Marlies Schätzke	1:45	1. W 55 (HM)
Hans Weilbach	3:12	8. M 40
Guido Hetzenegger	3:18	17. M 35
Hans Dauberschmidt	3:38	4. M 50
Achim Kießling	4:12	4. M 55 (stark erkältet!)

OLYMPIAPARK STAFFEL-MARATHON am 2 Oktober 1994

Zum dritten Mal lud unser Verein ein zum Staffelmorathon. Insgesamt 55 Mannschaften folgten der Einladung und gingen vereint als "Karpoten-Tiger", "Die sich den Wolf laufen", "die Phantastischen 4" oder als "Kilometerfresser" an den Start. Unter den spontanen Laufgemeinschaften befanden sich, was uns besonders freute, auch Blindensportgruppen, die mit Begeisterung und viel Spaß den Parcours ums Radstadion bewältigten.



Für uns starteten dieses Jahr zwei Mannschaften, eine Herren AK mit Elmar Bachmann, Roland Scherer Arno Schott und Franz Denk, die in einer Zeit von 2:30.01 nur knapp um 5 Sekunden Platz 3 verpaßten, und eine Mix-Mannschaft mit Sautter Rudolf, Veit Andrea, Friedrich Steffen und Hanni Kress. Diese belegten mit einer Zeit von 2:45:21 den 2. Platz.

Zwei Läuferinnen suchten sich Läufer außerhalb des Vereins. Für Marlies erfüllte sich ein Geburtstagswunsch, denn sie gründete mit Ihrer Tochter Sabine, Sohn Markus und Schwiegersohn Heinz eine echte Familienstaffel, die am Ende mit einer Zeit von 2:55:52 ins Ziel lief. Otti rief die "Erdinger Moosbummerl",

die nicht bummelten, sondern sich einen dritten Rang in der Damenklasse erliefen, ins Rennen.

Mit dem Wetter hatte der liebe Petrus ein Einsehen und so verschonte er Läufer und Helfer vor größeren Regengüssen und beließ es bei einem kurzen Schauer. Dank einer guten Organisation, der zahlreichen, helfenden Hände und spendabler Sponsoren können wir auch diesmal von einer gelungenen Veranstaltung sprechen.

Claudia Sautter

Vermischtes

An alle Startpaßinhaber!

Im Verein haben inzwischen ca. 70 Mitglieder einen Startpaß. Auch werden immer wieder Startpässe beantragt. Für diese müssen jährlich Lizenzgebühren an den BLSV bezahlt werden (derzeit 5,00 DM, eine Erhöhung ist nächstes Jahr wahrscheinlich).

Wie wir wiederholt feststellten, werden diese Startpässe von einem Großteil nicht benötigt, da sie teilweise keine Wettkämpfe bestreiten bzw. nicht an Meisterschaften (Deutsche, Bayerische usw.) teilnehmen.

Wir möchten Euch daher bitten zu prüfen, ob Ihr Eueren Startpaß wirklich benötigt.

Wenn nicht, gebt uns diesen formlos zurück, denn für die Abmeldung wird der Startpaß benötigt. Der Verein spart sich somit für Jahre unnötige Verbandabgaben.

Vielen Dank!

Der Vorstand

"So a Hund, der Bernhard!"

Und hier ist er wieder für alle, die es beim Lesen des letzten Roadrunner bemerkt oder auch nicht bemerkt haben, unser aktueller Fortsetzungsroman! Zum bisherigen Geschehen:

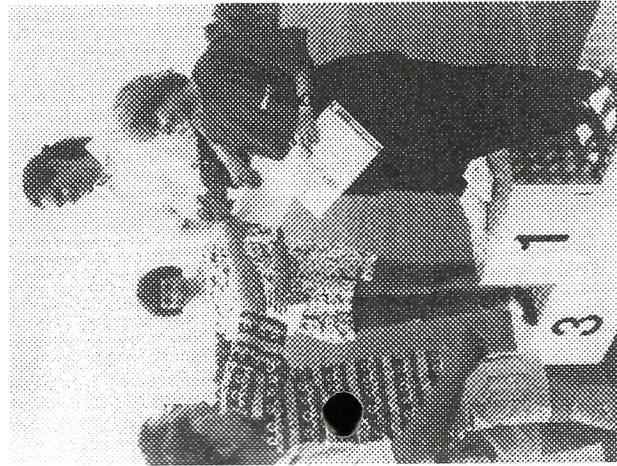
Wer glaubt, es handelt sich bei dem Namen Bernhard um einen Bernhardiner, der seinem Herrchen beim Marathontraining abhanden gekommen war, hat weit gefehlt. Es handelt es sich hier vielmehr um einen Mann namens Giorgio. Dieser Mann italienischer Abstammung traf im Flugzeug nach Boston einen für ihn offenbar nicht ganz unbekannten Mann namens Bernhard. Dieser Mann schien ihn zu interessieren, denn er verfolgte ihn in Boston auf seinem Weg nach Ashland, weiter nach Framingham, bis nach Wellesley. Doch dann verlor er ihn beim Heart Break Hill aus den Augen, weil er sich von ein paar Collegegirls ablenken ließ. Hier brach unsere spannende Erzählung in der letzten Ausgabe ab. Was müssen wir uns jetzt fragen? Wer war dieser mysteriöse Mann, namens Bernhard, der mit einem Hund verglichen wurde? Warum wurde er von einem Italiener verfolgt und was führte die beiden Männer an den Schauplatz des Geschehens nach Boston? Hier ist die lang erwartete und heiß ersuchte Antwort:

...nach 30 Kilometern kam der Hill, vor dem ich so großen Respekt hatte. Aber die Woge der Begeisterung trug uns alle hinauf. Auf den letzten 10 Kilometern sah man bereits Boston mit seinen höchsten Häusern. Ein paar Kurven noch und dann durchs Ziel. Eine Stunde und 30 Minuten war der Bernhard schon vor mir da. Mit einer Gesamtzeit von 2:32:52 lief er eine sensationelle persönliche Bestzeit. Er hat unseren Verein bestens vertreten. Meine Frau meinte, er sei gelaufen wie ein junger Gott. Abends saßen wir noch beisammen in einem Fischlokal und ließen den schönen Tag noch einmal an uns vorbeiziehen. Dabei labten wir uns an den tollen Meeresfrüchten, die man kaum woanders besser findet. **Seit diesem Tag bin ich mir sicher: Der Bernhard ist für mich der größte Hund.**

Pizzato Giorgio



Preisfrage



Zu welchem Bericht der letzten Roadrunnerausgabe gehört dieses Photo?

Ein kleiner Hinweis: Es handelt sich um drei erfolgreiche Damen unseres Vereins.

Zu gewinnen gibt es:

Einen kostenlosen Tempolauf im Gelände des Olympiaparks.

Einsendeschluß: Wenn die nächste Ausgabe des Roadrunner erscheint, waren Sie eindeutig zu langsam!

Läuferrezept des Monats

Tortiglioni à la Provence

(für 4 Personen)

Je 100 g mageren Speck, Zucchini, Aubergine würfeln und in Öl andünsten. 200g geschälte Tomaten aus der Dose und 100 g gewürfelten Schafskäse dazugeben. Mit etwas Rotwein, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. 15 Minuten schmoren, dann 250 g gekochte Tortiglioni (Röhrrchen) darunterheben.

Guten Appetit!

KRANZBERG - 16. Juli 1994

Am 16. Juli war es wieder soweit. Punkt 17.00 Uhr machten sich 150 Läufer auf den Weg zum Kranzberg (8600 m - 478 Hm). Wie jedes Jahr haben sich viele MRRC'ler in Mittenwald eingefunden. Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Wildemann L.	43:04	2.M 45	Klapaka K.-H.	59:53	10.M 50
Baumgartner W.	44:20	8.M 20	Stangl B.	59:53	17.M 40
Repsold J.-P.	44:21	9.M 20	Duffner R.	1:01:53	2.W 40
Rieder R.	45:26	7.M 40	Schätzke M.	1:02:15	3.W 50
Dunkel K.-H.	48:50	11.M 40	Pries S.	1:05:29	15.M 30
Friedrich S.	49:28	22.M 20	Sautter Ri.	1:05:40	6.M 60
Scheibner M.	53:07	25.M 20	Nienhaus K.	1:09:09	3.W 20
Schönfelder O.	54:21	1.W 40	Kieslinger M.	1:09:24	4.W 20
Dramilaraki M.	57:28	4.W 30	Sautter I.	1:15:33	5.W 50
Kottek J.	57:50	7.M 45			

GOTSCHNA BERGLAUF am 24. Juli in Klosters

Den Spitzenläufern/innen dient dieser Lauf mit einer Länge von 11,5 Kilometern und einer Höhendifferenz von 1100 Metern als Hauptprobe für den eine Woche später stattfindenden Swiss-Alpine-Marathon. Richard und ich hingegen unternahmen bei strahlendem Sonnenschein einen anspruchsvollen Erlebnislauf.

Nach dem Start in Klosters ging es über Naturstraßen, Gempfsade, Geröll und blühenden Alpenrosenwiesen zum Gotschnagrät. Durch die hervorragende Versorgung mit Wasser, Tee und Schwämmen an insgesamt 4 Verpflegungsstellen und einer Dusche beim Skihaus Schwendi war dieser Lauf trotz großer Hitze bestens zu laufen. Nach einer Stunde und 47 Minuten erreichte Richard und ich 12 Minuten später das Ziel, wo wir begeistert empfangen wurden und ein schönes T-Shirt erhielten. Im Startgeld inbegriffen war die knieschonende Abfahrt mit der Seilbahn.

Fazit: Für alle Berglauffreaks und für solche, die es noch werden wollen, eine echte Empfehlung!

Ingrid Sautter

BAYERISCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN am 21.08.94

Bei herrlichem Wetter fand dieser Lauf vom Spitzingsee auf das Rotwandhaus (7,2 Km, 685 Hm) statt. Leider war die Organisation mangelhaft. Zuerst wußte keiner, wo der Start genau war, auch das Ziel war nicht klar erkennbar und auf die Siegerehrung mußten wir endlos warten. Zu allem Überfluß ging dann auch noch das Kopierpapier aus, so daß nur jeder Verein und nicht jeder Teilnehmer eine Ergebnisliste erhielt.

Leider war auch die Beteiligung von MRRC'lern sehr gering. Für die Zukunft wäre eine stärkere Beteiligung wünschenswert.

Die Strecke selbst war schön zu laufen. Zuerst ging es knapp 3 Km über asphaltierte Straßen, die nur leicht anstiegen. Dann folgten ein steiler Abschnitt, eine kurze Erholung und nochmals ein steiler Stich, bevor es den letzten Kilometer nur noch leicht ansteigend zum Ziel ging.

Überragend wie immer war unser Berglauffrack Helmut Reitmeier, der die M 50 gewann. Aber auch die anderen zeigten gute Leistungen. Im einzelnen:

Helmut Reitmeier	36.35	1.M 50
Arno Schott	41.08	10.M 45
Andreas Schumann	46.10	43.M 20
Hans Büchler	47.21	13.M 45
Karl Sautter	59.00	6.M 60
Ingrid Sautter	1.08.03	2.M 50
Arno Schott		

ZERMATT - MATTERHORN 28. Aug. 1994

Der Berg der Berge - das Matterhorn. Es ist bereits Tradition, daß wir an diesem Lauf teilnehmen. Und für Petrus ist es auch Tradition, daß an diesem Tag die Sonne scheint - Auch 1994.

487 Läufer starteten unter großem Zuschauerbeifall in Zermatt und kämpften sich die lange Strecke über Zmutt und Stafelalp nach Schwarzsee - 12 km mit 1000 Höhenmetern, immer das Matterhorn im Blickfeld. Man kennt die Strecke und trotzdem - wie schon jedes Jahr läuft alles gut bis Kilometer 6, man errechnet eine super Endzeit, dann geht es ca. 70 Höhenmeter steil runter noch 2 km flach und bei km 9 kommt der große Hammer. Der Weg wird steil, sehr ausgewaschen, stufig und steinig, man verliert jeden Rhythmus und die Zeitkalkulation erweist sich wieder einmal als falsch.

Viele Bergwandler feuern die Läufer in allen Sprachen an, es ist wie jedes Jahr eine super Stimmung. Die Versorgung an der Strecke und im Ziel ist gut, die ganze Organisation professionell. Die Startgebühr beinhaltet die Talfahrt Schwarzsee - Zermatt und es gibt eine schöne Medaille. Der Sieger Guerrero Jose aus Kolumbien lief 57:01 min. und die schnellste Frau, Carolina Reiber aus der Schweiz zeigte so manchem männlichen Konkurrenten mit 1:09:32 h die Hacken.

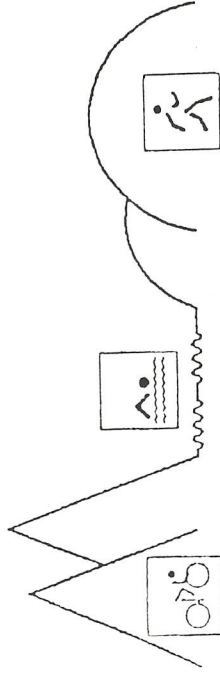
Helmut belegte mit einer Zeit von 1:11:35 h Platz 1 in der M 50 vor dem Bergspezialisten aus dem Allgäu Hannes Rädler. Bei der Siegerehrung stellte sich dann zu unserem Jubel heraus, daß dieser Sieg mit einem Gutschein für 2 Übernachtungen im Fünfsternehotel Zermatterhof belohnt wurde - für nächstes Jahr, wenn wieder die Sonne aufs Matterhorn scheint und wir uns bei Kilometer 6 verrechnen. Den Mummeltieren unterhalb von Zmutt ist das alles wurscht.

Heidi Reitmeier

Die Triathlonecke

!! Wir gratulieren !!

URKUNDE



INN - SALZACH - CUP

1994

Scherer Rainer

1. Rang

Altersklasse: TM50
Roadrunner München
Gesamt Punkte: 30128

- ATSV Braunau • Triathlon Union Pinzgau
- WSV Otterskirchen • TSV Winhöring
- Skiclub Leobendorf • MRC Bike Store Salzburg
- Tri - Team Triftern • TV Althötting
- TSV Teisendorf • Raika Bürmoos

ROTACHSEE-TRIATHLON 2. Juli 1994 mit Schwäbischer Meisterschaft über die olympische Distanz

Gleich zu Anfang möchte ich sagen, daß dies einer der schönsten Triathlons war, den ich je mitgemacht habe.

Mit meiner Familie und Steffen bin ich schon sehr früh morgens zum Rotachsee aufgebrochen. Es war ein richtiges Bilderbuchwetter. Wassertemperaturen um 24 Grad luden geradezu zum Schwimmen ein. Zum Schwimmstart um 10.30 wurden wir von der Kapelle Moosbach begleitet.

Die Radstrecke, die übrigens hervorragend abgesperrt war, führte uns durch eine traumhaft schöne Gegend, ebenso die Laufstrecke, die wir schon unter mörderischen Temperaturen durchstehen mußten. Nichts desto trotz konnte ich Steffen, der immer besser wurde, noch einholen.

Steffen bei der Siegerehrung gab es wunderschöne Preise und noch schönere Pokale. Schade, denn heute konnte ich nur Platz 4 in der AK belegen und zum dritten Platz fehlte nur ein paar Sekunden. Aber zum Trost habe ich eine schöne Radelhose gewonnen. Unter allen Startern wurde am Schluß der Siegerehrung sogar noch ein Rennrad verlost.

Alois Stöger

Unsere Zeiten:

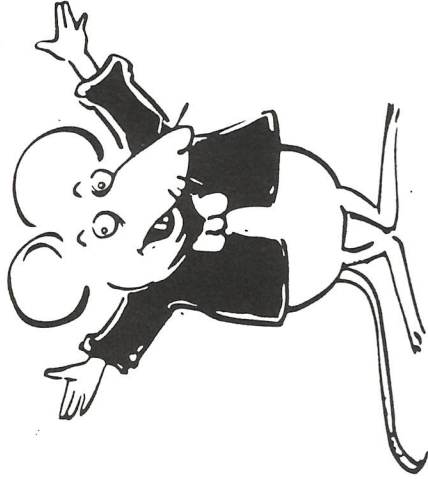
Steffen	0:26:59	1:19:02	0:44:28	Ges. 2:30:29	45. AK/107 Pl.
Alois	0:32:42	1:15:13	0:40:33	Ges. 2:28:28	4. AK/90 Pl.

SPRINT-TRIATHLON in GMUNDEN am 7. August 1994 (500 m, 22 km, 5 km)

Der Tag fing bereits gut an. Als wir um 7 Uhr in der Frühe in den Speisesaal des Gasthofs traten, empfing uns gähnende Leere anstatt des erwarteten, "leckeren" Thermofrühstücks. Die einzige Person, die uns unglücklicherweise über den Weg lief, war die Raumkosmetikerin, die uns zu verstehen gab: "Ich nix wissen, Du mußt Chefin fragen!" Nur besagte Chefin war gegen 4 Uhr - offensichtlich leicht erheitert - in dem Zimmer erschienen, in dem wir versuchten trotz hoher Temperaturen ein wenig Schlaf zu finden, und war wohl kaum aus ihren berauschten Träumen zu wecken. Nun gut, schließlich zeigte die Putzfee ein Herz und brachte uns das für ein ausreichendes Frühstück notwendige.

Die Zeit floß ob dieser raubenden Situation dahin, eiligst packten wir unser Gerümpel zusammen. Der Kofferraum unseres Mazdas war beladen mit den montierten Rädern und so verstaute wir das restliche Gepäck eiligst im Fußraum und auf der Beifahrerin. Auch zum Zahlen erklärte sich die Chefin nicht bereit aufzustehen und so drückten wir unserem rettenden Frühstücksengel das Übernachtungsgeld in die Hand und enteilten auf schnellstem Wege nach Gmunden. Doch zu spät. Der alte Parkplatz vom letzten Jahr war nicht mehr frei. Nach mehreren unfreiwilligen "Sight-Seeing-Touren" durch

**Inserieren
bringt's!**



**Hier
könnte
Ihre
Anzeige stehen!**

die reizvolle Ortschaft mit Ampeln und Einbahnstraßen, fanden wir doch noch vor dem allerheiligsten Platz der Gemeinde ein an die Mauer geschmiegenes, freies Plätzchen.

Zunächst ließen wir erst einmal alles liegen und stehen und spurteten, eine lange Schlange erahnend, zur Startnummernausgabe. Doch diese erwies sich als erstaunlich gut organisiert. Stutzen ließ mich nur, wieso ich laut Startnummer und Farbe der Badekappe in der zweiten und nicht in der ersten Welle, wie es sonst üblich ist, starten sollte. Also ließ ich den Veranstalter ausrufen, um ihn zu befragen, ob dies seine Richtigkeit habe. Dieser erklärte mir nach mehreren Minuten des Wartens lapidar, daß die Veranstalter dieses Jahr nicht nach Männlein und Weiblein unterschieden hätten. Nun gut. Wie sich während des Wettkampfes allerdings herausstellte, schwammen außer mir noch zwei Leidensgenossinnen in meiner Welle, in der dritten Welle ging genau noch eine Frau ins Wasser. Das hieß, der Veranstalter hatte bei der Meldung offensichtlich doch gepeppt, denn alle anderen Frauen (ca. 95%) ließ man in der ersten Welle zu Wasser. Was soll's. Einen Vorteil hatte das ganze, wir konnten in Ruhe unsere Räder und uns selbst startklar machen.

Um 9.15 fiel für uns der Startschuß und los ging's. Das Wasser schäumte und klatschte, so mancher fremde Fuß landete seitlich im Magen oder zielte knapp am Gesicht vorbei. Nach einigen Metern hatte ich mir wenigstens insoweit Distanz verschafft, daß ich nicht mehr niedergeschwommen wurde. An der Wendeboje brachten es tatsächlich einige Triathleten fertig, anstatt zu wenden an derselben vorbei und auf Rudi zuzukraulen um ihn seitlich zu kentern. Die Helfer, die sich sicher im trockenen Boot wählten, kommentierten die Szene wie folgt: "Hearst, was prässierts Eich denn gaar aa soo!" Nach 12 Minuten konnte ich dem Naß wieder enttrinnen. Vorher mußte man jedoch noch seine turnerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen, denn am Ausstieg hatte man ein etwas glitschiges, schmales Metallbrett angebracht. Nach dieser Einlage ging's aufs Rad. Der Einstieg in meine neuen "Time"-Bindungen klappte auf Anhieb. Der Dank meiner im Training aufgeschürften Knie war mir sicher gewiß. Der perfekte Aufstieg erwies sich als wichtig, denn die ersten acht Kilometer ging es zunächst nur bergauf. Nun war die Stunde gekommen, in der die Triathleten nur so an mir vorbei flitzten. Irgend etwas machten die wohl anders als ich. Aber ich hatte Glück - vor mir quälte sich ein Triathlet eben so wie ich auf die Berge, den nahm ich mir vor, nicht aus den Augen zu verlieren, was mir dann auch bis zum Ende der Radstrecke gelang. Als mein Mitsstreiter dann erst einmal in aller Gemütsruhe beim Umziehen seine Mineralwasserflasche und seine Brotzeit auspackte, wußte ich, dieses Jahr wirst Du nicht Träger der Schlußleuchte. Mit diesem sicheren Gefühl ging es auf die Laufrunde. Nach ungefähr 500 Metern kam mir eine sehr schnelle Ines entgegen und kurz dahinter erspähte ich auch schon meinen Mann. Es dauerte auch nicht lange, bis mir unser erster Vorstand, wie immer lächelnd, entgegenlief. Nach 2,5 Kilometern hatte ich die Wendeschleife erreicht. Nun war ich tatsächlich gespannt und siehe da, ich hatte doch einige Triathleten hinter mir gelassen und der Abstand war so groß, daß ich locker und ohne Gefahr, von hinten noch eingeholt zu werden, bis ins Ziel laufen konnte. Das persönliche Endergebnis hieß für mich 12 Minuten schneller als letztes Jahr und damit war ich überglücklich.

Claudia Sautter

ERLANGER MITTELTRIATHLON am 7. August 1994 **(2 km, 83 km, 21 km)**

Meine Startunterlagen hatte ich dieses Mal schon vorweg erhalten (Startnummer 10, sollte das ein Ansporn sein?). Und nun ging's auf zum Erlanger Triathlon! Um 8 Uhr morgens erfolgte der Massenstart von 450 Athleten am Dechsendorfer Weiher. Aber oh weh! Was folgte dann? Nach den ersten beiden Bojen war das Wasser so seicht, daß man längere Zeit nur durchs Wasser spazieren konnte. Nach 40 Minuten war der Spuk jedoch Gott sei Dank vorbei. Beim anschließenden Radfahren war ein Rundkurs insgesamt dreimal zu durchfahren. Mit einer Steigung von nur etwa 8% kam mir die Radstrecke als äußerst flach vor und so radelte ich mit einer für mich hervorragenden Zeit von 2:28:10 im Stadion des TV 1848 in Erlangen ein., um mich auf die Laufstrecke entlang am Europakanal über die Brücke in den Erlanger Forst zu begeben. Die Laufstrecke sollten wir zweimal zurücklegen. Mit einer Gesamtzeit von 4:44:26 belegten wir den 5. Platz in der AK 45 und insgesamt Platz 181. Außer mir wagten sich noch zwei MRRC'ler an diese Mitteldistanz. Unsere Maria Dramilaraki war gut drauf und belegte mit einer großartigen Leistung und Zeit von 5:29:03 den 5. Platz in der W 30. Winfried Kretschmer kam mit einer hervorragenden Zeit von 4:34:07 ins Ziel. Unterstützt wurden wir durch unseren treuen Fans Otti und Brigitte, die uns kräftig anfeuerten.

Alois Stöger

11. TUTZINGER TRIATHLON **(1,2 km, 54 km, 12 km)**

Am 21.08.94 trafen sich die Triathleten zum Tutzinger Triathlon. Mit von der Partie waren Rainer Scherer und meine Wenigkeit.

Nachdem wir unsere Startunterlagen abgeholt und unsere Ausrüstung sachgemäß abgelegt hatten, startete wir pünktlich um 8 Uhr bei schönem und dennoch kühlen Wetter. Mutig spurteten wir in das erfrischende Wasser, um 1200 und 3 Meter eines dreieckigen Kurses schwimmend zurückzulegen. Nach ca. 28 Minuten entstieg wir dem Wasser um auf die Radstrecke zu wechseln. Die Strecke war entgegen der Beschreibung sehr anspruchsvoll und landschaftlich sehr ausgeprägt und führte um den Starnberger See. Auch die Laufstrecke führte am Starnberger See entlang und verlief Gott sei Dank im Schatten. Im zentral gelegenen Tutzinger trafen sich Rainer mit einer Zeit von 2:57 und ich in 3:05 wieder. Wir beide waren uns einig, daß wir uns freuen würden, wenn nächstes Jahr weitere Vereinsangehörige an dieser gelungenen Veranstaltung teilnehmen.

Jens-Peter Repsold

SIXTUS-ALPENTRIATHLON am SPITZINGSEE

An diesem Alpentriathlon nahmen sämtliche Spitzenathleten wie Jürgen Zeck, Roland Knoll, der Europameister Thomas Hellriegel, Wolfgang Dietrich, Ralf Eggert, der

Weltmeister Rob Barel aus Holland, Jiri Seidl, Farrell Steffen aus Neuseeland und nicht zu vergessen unser neu gebackener niederbayerischer Vizemeister Alois Stöger (Anmerkung der Redaktion) teil.

Tausende von Zuschauern begleiteten uns mit Ihrem Beifall auf dieser schweren Bergstrecke. Auch ich hatte meinen eigenen MRRC Fancub dabei, das sportt natürlich an. Das einzige Flachstück bei diesem Alpentriathlon war der Schliersee. Für die abgesteckten 1500 Meter benötigte ich 33:29 Minuten.

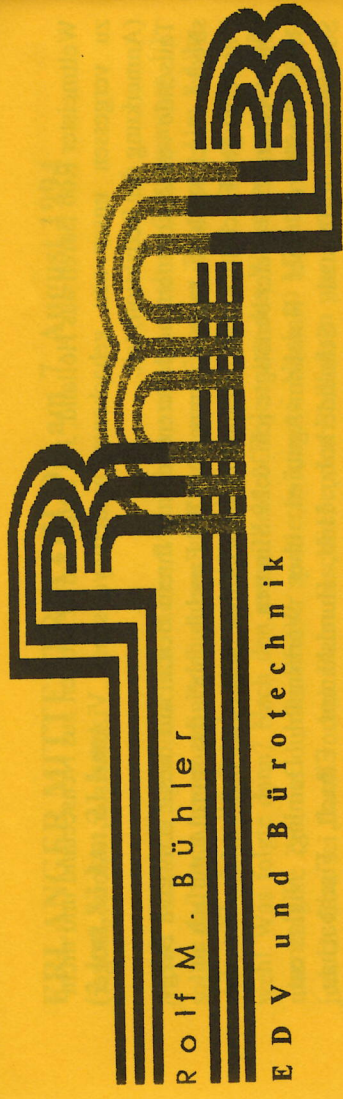
Beim Radfahren über Hausham-Agtried, über Wörmühl, Deining, Niklasreut, Sonnenreuth, Effenstadt, Schneiderholz, Hub, Hundshamm, Elbach, Fischbachau, Aurach zur Kreuzung Neuhaus über den Spitzingsattel holte ich unseren ehemaligen Vereinskameraden Anton Haindl (Gesamtzeit 2:54:25) ein. Nach den anspruchsvollen 40 Kilometern war ich erst einmal geschafft., doch weiter ging's auf die Laufstrecke die Valpurgisstraße entlang bis zur Warzinger Alm zum Bleckensteinhaus und zur Linkhütte, ein halber Rund um den Spitzingsee. Das Ziel lag bei der Kurpromenade. Dort wartete auch schon mein Fancub und ich fühlte mich nach dieser Leistung (Gesamtzeit 2:47:29, 2 Platz in der AK) wie im siebten Himmel.

Alois Stöger

BARDOLINO-TRIATHLON am 3. September 1994 **(1,5 km, 40 km, 10 km)**

Eine unbedachte Äußerung im Sommerurlaub 1993, ein Jahr später an den gleichen Ort zurückkehren zu wollen, um am dortigen Triathlon teilnehmen zu können, führte dazu, das mir bisher als idyllisch bekannte Wein- und Badeörtlchen einmal von einer anderen Seite kennenzulernen. Gebadet wurde recht ausgiebig, wenn auch um ca. 200 Meter zu lange im sauberen Gardasee. Ein Heer von Motorboten, die die Schar der Schwimmer umkreiste, tötete mit seinem Dieselmotor, der den Schwimmern in die Schleimhäute kroch und sich dort bleibend festsetzte bestimmt auch die letzten den Menschen angreifende Erreger. Danach ging es auf die landschaftlich teilweise sehr schöne Radstrecke. Diese führte uns ins Hinterland über steile Anstiege bis Caprino. Von dort fuhr man nach Albare und erklimmte die letzte Steigung um die gesamte Höhe in einer Seilbahnfahrt nach Bardolino hinein wieder zu verlieren. Auch für den Lauf hatten sich die Veranstalter etwas Besonderes ausgedacht, die ersten 5 Kilometer verliefen schattig und flach am Gardasee entlang, die letzten Kilometer zogen sich jedoch durch die berühmten Weinreben von Bardolino. Balsam für die Seele bildete jedoch der letzte Kilometer direkt durch den Ort. Hier gab es viele Zuschauer, die den Triathleten verdienten Beifall zollten. Unser Fazit: Ein schöner, aber auch sehr anspruchsvoller Triathlon. Ein großes Lob verdient die Organisation. Bis zum letzten Teilnehmer wurden sämtliche Straßenkreuzungen gesperrt, die Verpflegungsstände aufrecht erhalten und für die letzten Athleten Getränke und Kuchen im Ziel aufbewahrt.

Claudia Sautter



Sie sind fit, Ihr Computer auch?

Wenn nicht, dann laufen Sie sofort zu uns und holen Sie sich das
„Service-Komplettpaket“:

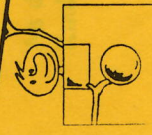
Umfassende Beratung und Planung rund um Ihr Büro
Vertrieb von EDV und Mobilfunk, Bürotechnik und Zubehör
Schulung von Standardprogrammen
Entwicklung von Software



Windows Arbeitspferd für Büro und zu Haus

- 80486 Intel Prozessor DX 66 Business-Line
- 8 MByte Arbeitsspeicher
- Seagate Festplatte 260 MByte
- 1,44 MByte Diskettenlaufwerk 3,5"
- 5 Steckplätze
- serielle, parallel Schnittstelle
- Tastatur, Maus MS-Dos 6.2 Windows 3.11
- für alle Targa II Geräte
- & 3 Jahre Garantie optional erhältlich
- PC nach eigenem Wunsch ab Actebis-Werk

Das ist nur ein Angebot von vielen! Wir beraten Sie gern!



RMB
EDV und Bürotechnik
Böcklinstr. 1
80638 München

Tel. 089 / 15 10 24
Fax 089 / 15 64 07