

Der Roadrunner



**München Road Runners
Club e.V.**

Liebe Clubmitglieder!

Kaum haben wir uns beim Silvesterlauf verabschiedet, hat uns die neue Laufsaison voll in Ihren Bann gezogen.

Vom Schildberg-Cross über den Bad Füssing-Sturm-Marathon zum Ismaninger Winterlauf-Halbmarathon waren die Roadrunner qualitativ und quantitativ erfolgreich unterwegs.

Das war bereits ein starker Anfang für ein hoffentlich erfolgreiches und vor allem bedeutenden Jahres für den gesamten Verein, **denn dieses Jahr feiert der MRRC im Herbst sein 10 jähriges Bestehen.** Bis dahin wollen wir sowohl als sportlicher Organisator des 13. Münchener Marathons, als Veranstalter des ersten Brauneck Berglaufs, des 4. Staffelmarahtons und des Olympiaturm-Laufs auf uns aufmerksam machen, als auch als erfolgreiche Teilnehmer bei Laufveranstaltungen und Triathlons in Erscheinung treten. Um den Kampfgeist etwas anzuspornen, veranstalten wir dieses Jahr erstmals eine **"Vereinsmeisterschaft"** für Bahnläufe. Die Termine werden in diesem Heft bekanntgegeben. Sie sind so verteilt, daß wirklich jedes Mitglied daran teilnehmen kann.

Daß jeder seine persönlichen Ziele erreicht und jeder für die vielfältigen Aufgaben gesund bleibt, wünscht Euch

Euer Rainer

Sponsoren gesucht !

Für unsere Veranstaltungen (Staffel - und Berglauf) suchen wir noch Sponsoren und Förderer, die uns bei der Durchführung der Veranstaltungen unterstützen. Wir sind für jede Hilfe dankbar. Wer eine gute Idee hat, möchte sich bitte bei der Organisation der Läufe melden. Informationsmaterial kann zur Verfügung gestellt werden.

Knut Kress Tel. 87 38 33

Nachschlag

OSTPARKLAUF am 9.10.1994

Da meine Arbeit für unseren Turmlauf vor dem Start des ersten Läufers abgeschlossen war, nutzte ich die Zeit bis zur Siegerehrung für ein Tempotraining. Um 10 Uhr fiel der Start zum 5-Kilometer-Lauf. Über die Hügel des Ostparks waren es 2 Runden zu laufen. Mit einer Zeit von 19:10 (jedes Jahr ein paar Sekunden mehr) sprang ein 10. Platz in der Gesamtwertung und ein 9. Platz in der Hauptklasse, da es keine Altersklassenwertung gab, heraus.

Zehn Minuten später startete ich zum 10 Kilometer-Lauf. Franz Denk und Jens-Peter Zibold sind jetzt auch dabei. 3 große Runden testeten unsere Tempopausdauer. Im Zielsprint wird noch hart um Sekunden und die Platzierung gekämpft. Die Zeit reicht noch, um eine Runde auszuhalten, dann hieß es zurück in den Olympiapark, gerade rechtzeitig um 12.00 Uhr zur Siegerehrung.

Rainer Scherer

Franz Denk	36,24	3. M 30
Jens-Peter Repsold	38,24	4. M H
Rainer Scherer	40,16	5. M 50

Jubiläumsveranstaltung am TEUFELSBERG

Der ESV-Neubaibing lud am Sonntag, den 13.11.1994 zum 20. Teufelsberg-Crosslauf in die Aubinger Lohe.

Da auch gleichzeitig die 1. Münchner Waldlaufmeisterschaften ausgetragen wurden, war der MRRC natürlich wieder stark vertreten. Die Strecke führte durch das bekannt hügelige Gelände der Aubinger Lohe und auch das Wetter war wie immer besch... (Entschuldigung). Pünktlich zum Startschuß öffnete auch der Himmel seine Schleusen, aber was soll's.

Die Streckenlänge betrug bei den Damen 4.500 m und bei den Herren 10.000 m. Man rannte rauf auf den Berg und natürlich auch wieder runter und das fünf mal. Schon war auch dieser Lauf abgehakt. Schnell unter die Dusche und dann zur schönen Siegerehrung ins Vereinsheim des ESV.

Die große Überraschung kam dann, als die Läuferinnen und Läufer des MRRC gleich 3 erste, 4 zweite und einen dritten Platz bei den Münchner Waldlaufmeisterschaften belegten. Herzlichen Glückwunsch unseren Meistern (Siehe unten!) und Plazierten.

Knut Kress

E. Bächmann	35:38	1. Platz M 40
A. Pfeil	37:12	1. Platz M 35
L. Baumgartner	37:41	1. Platz M 20

1. GRAFINGER CROSSLAUF am 26.11.94

Kaum zu glauben, aber wahr! Es gibt noch Laufveranstaltungen, die nicht zu einem Roadrunner-Treffen ausarten. Viele zeigten sich an diesem Lauf interessiert, jedoch nur einer war auch vor Ort. Wie wichtig der Crosslauf im Wintertraining ist, sieht man am kleinen, aber guten Starterfeld (Siegfried Heinzel, Günter Martin, Hans Kieninger, Reinhard Kliemt, usw.).

Insgesamt waren 3 Runden (1 Runde = ca. 2.500 m lang) zu laufen. Durch den ständigen Wechsel des Untergrundes konnte man über Wiesenpfade, mit Wurzeln gespickte Waldwege und Forststraßen keinen Laufrhythmus finden. Wie gut erwies sich hier unser Training auf dem Olympiaberg.

Die Läufer sortieren sich schnell nach Leistungsstärke. Man hat seine persönlichen Gegner im Blickfeld. Wer zu schnell angegangen ist, wird überholt, doch nur wenige kommen von hinten. Nach der 3. Runde erfolgt der Zielsprint ca. 500 m bergab. Alles, was die Beine hergeben, wird gelaufen, um die Plätze zu verteidigen. Dies war ein zufriedenstellender Ausflugsflug in die Natur.

Rainer Scherer

Wer oder was lief?

Winterlaufserie in ISMANING

Mit dem 10 km Lauf am 11.12.1994 begann die 4. Ismaninger Winterlaufserie 1994/95. Während etwa 40 MRRC'ler am gleichen Tag dem Ruf des Berges folgten (Andechs), tummelten sich "nur" 13 Road Runner im Feld der 466 (!) Finisher (neuer Teilnehmerrekord) bei widrigem Wetter und teilweise schlechten Bodenverhältnissen. Sicher lag die geringe Beteiligung nicht zuletzt an dem von Rainer in Andechs gespendeten Freibier.

Ausgezeichnete Ausgangspositionen für einen Spitzenplatz bei der Gesamtwertung versafften sich Siegfried Fiedler (4. Platz in der M 45 in 37:58 min. unter 35 Teilnehmern) und Helmut Lederer (3. Platz in der M 55 in 39:51 min. unter 27 Teilnehmern). Auch die anderen erzielten Leistungen waren in Anbetracht der schlechten Wetterbedingungen recht ansprechend:

Helmut Lederer

Jens Peter Repsold	39:05 min.	35. HK
Hans W. Weilbach	39:07 min.	12. M 40
Erich Schwarz	39:43 min.	19. M 35
Hubert Brunauer	40:23 min.	15. M 50
Roland Pflugbeil	43:17 min.	12. M 55
Hans Dauberschmidt	45:35 min.	23. M 50
Jiri Kottek	46:40 min.	27. M 45
Andrea Müller	48:57 min.	15. WHK
Robert Pöhn	50:56 min.	60. M 35
Hartmut Schindler	50:59 min.	33. M 45
Harry Leidler	58:12 min.	9. M 60

Sri Chinmoy Lauf über 10 km

Am 4. Advent Sonntag steht man früh morgens auf. Um 9.00 Uhr ist Start für den Sri Chinmoy Adventlauf hinter dem Nymphenburger Schloßpark. Kaum daß es hell ist, beginnt man mit den Aufwärmrunden - ohne Frühstück - denn erstens läuft man ohne Ballast im Magen und zweitens erwartet uns nach dem Lauf das bekannt tolle Buffet mit Müsli, Suppe, Kuchen, Marmeladenbrot u.s.w. zur Belohnung.

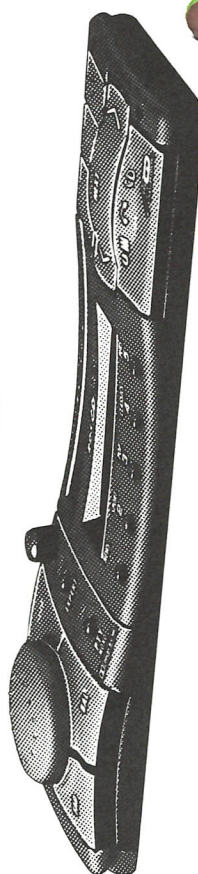
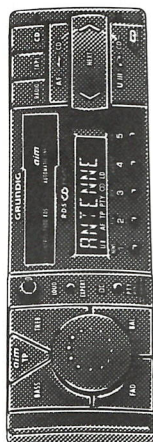
Gutes, trockenes Laufwetter beschert dem Veranstalter ein Rekord-Teilnehmerfeld von 165 Teilnehmern. Darunter laufen auch 20 Road Runner die acht Runden vor der Schloßmauer. Die familiäre Atmosphäre gibt auch den langsameren Läufern das Gefühl immer "dabei zu sein". Zuerst wird man im Wettkampf überrundet, später laufen die Schnellen bereits aus und begleiten auch Alfred noch mit Applaus ins Ziel.

EASY CONTROL - TOLLES DESIGN

Grundig EC 7500 RDS

High End-Autoradio mit hohem Bedienkomfort durch das Easy Control-Bedienkonzept und mit umfangreicher Ausstattung: z.B. Automatic Info Memo, Acoustic System, 4 x 25 Watt Sinus-/4 x 50 Watt Musikleistung, Double Security System.

DM



Wo?.....bei

SScherer

autozubehör · autosport

Friedenstraße 18
hinter dem Ostbahnhof
Telefon 403134
Fax 404034

Schade, daß keine unserer schnellen Damen einen Preis erlaufen wollte! An der Spitze gewinnt Uwe Hartmann in 32:28 mit 10 Sekunden Vorsprung vor Ahmed Saad Saber und Hans Peter Veit, der in 32:41 das Ziel erreichte.

Rainer Scherer

Die weiteren Road Runner:

Wiggerl Baumgartner	36:38 min.	16. Platz
Anton Pfeil	37:01 min.	18. Platz
Hubert Brunauer	38:33 min.	31. Platz
Heinz Altenhof	39:25 min.	39. Platz
Jens Peter Repsold	39:26 min.	40. Platz
Helmut Lederer	39:27 min.	3. Platz Sen.I
Alois Stöger	39:40 min.	
Rainer Scherer	40:07 min.	4. Platz Sen.I
Erich Schwarz	40:55 min.	
Roland Pflugbeil	43:25 min.	
Hans Büchler	43:30 min.	
Hans Dauberschmidt	44:14 min.	
Viktor Adamczyk	45:45 min.	3. Platz Sen.II
Tasso Vounatsos	46:53 min.	
Diz Darevic	47:16 min.	
Klaus Gantner	49:10 min.	5. Platz Sen.II
Hartmut Schindler	51:40 min.	
Horst Fay	53:57 min.	
Alfred Pohlan		1. Platz Sen.III

Silvesterlauf MÜNCHEN 1994

Insgesamt 1414 Teilnehmer wollten das Laufjahr 1994 beim 11. Münchner Silvesterlauf ausklingen lassen. Während einige den 5 km Rundkurs ganz locker zweimal just for fun absolvierten, hofften andere die bisher ausgebliebene 10 km Bestzeit doch noch 1994 erreichen zu können. Auch bei den 64 !! teilnehmenden MRRC'lern war diese Zweiteilung zu beobachten. Es sollen sogar einige Flaschen Champagner verwettet worden sein. Mit Sicherheit geleert wurden nach dem Lauf unzählige Flaschen Sekt beim geselligen Zusammensein in der Werner von Linde Halle, die von den Road Runners erst lange nach Ende der endlosen Siegerehrung verlassen wurde. Im einzelnen wurden folgende Zeiten erzielt:

Herta Lederer	56:30	10. W 50	Ines Hintsteiner	40:58	2. W 35
Ingrid Sautter	59:06	13. W 50	Carol Scheunemann	42:34	4. W 35
C. Muehleck	55:12	12. W 45	Barbara Weide	46:17	8. W 35
Agnes Wieser	58:33	20. W 45	Angelika Bachmann	47:09	11. W 35
Renate Duffner	50:42	10. W 40	Gisela Hackenberg	51:46	16. W 35
M. F.-Weninger	50:47	11. W 40	Christine Kleinmond	45:40	16. W H
E. Perschthaler	52:26	14. W 40			

Alfred Pohlan	1:35:03	2. M 70	K.-H. Klapka	50:08	53. M 50
Richard Sautter	58:23	16. M 60	Giorgio Pizzato	49:59	61. M 50
Harry Zeitler	56:20	15. M 60	Axel Ment	46:12	39. M 50
Roland Pflugbeil	44:30	18. M 55	H. Dauberschmidt	45:18	29. M 50
Helmut Lederer	39:59	4. M 55	Rainer Scherer	40:16	6. M 50
Sepp Wieser	52:12	72. M 50			

Win Kaiphas	52:13	86. M 45	P. Hackenberg	51:40	92. M 40
Paul Weindl	51:14	82. M 45	Richard Leib	51:03	89. M 40
Arno Schott	47:20	64. M 45	Bernhard Stangl	50:54	88. M 40
Alois Gutmann	46:04	57. M 45	H.-H. Laemmlin	47:30	72. M 40
Peter Augustin	45:45	54. M 45	Willi Lauer	46:04	62. M 40
Way Thirkettle	44:31	48. M 45	H. Neumann	45:54	59. M 40
Siegfried Stix	41:12	28. M 45	K.-H. Dunkl	40:51	30. M 40
Walter Laumer	40:17	23. M 45	Knut Kress	40:50	29. M 40
Heinz Altenhof	39:09	20. M 45	H.G. Weinbach	40:43	28. M 40
Alois Stöger	38:31	17. M 45	Hubert Brunauer	38:28	17. M 40
Siegfried Fiedler	37:44	11. M 45	E. Bachmann	34:28	4. M 40

Alfred Jungmair	51:30	132. M 35	Rudolf Sautter	39:11	41. M 30
Hans Neumeier	49:56	118. M 35	Steffen Friedrich	46:18	133. M HK
Erich Schwarz	44:18	60. M 35	M. Scheibner	43:08	99. M HK
Lothar Geisler	39:18	27. M 35	Michael Laumer	40:56	71. M HK
G. Hetzenegger	38:4	21. M 35	Peter Homann	40:27	66. M HK
Robert Scherer	46:04	112. M 30	J.-P. Repsold	38:33	47. M HK
T. Vounatsos	44:18	93. M 30	L. Baumgartner	36:25	27. M HK
M. Eßlinger	43:14	77. M 30	B. Reuschl	34:25	11. M HK
A. Schöning	43:13	6. M 30			

Mannschaftswertung Damen:

2. Platz Ines Hintsteiner, Carol Scheunemann und Christine Kleinmond. Desweiteren belegten unsere Damen die Plätze 8, 13 und 19 von 23 Mannschaften.

Mannschaftswertung Herren:

7. Platz Bernhard Reuschl, Elmar Bachmann und Wiggerl Baumgartner. Weitere Plätze unter 133 Mannschaften: 24, 28, 32, 42, 45, 54, 69, 77, 83, 90, 92, 100, 111, 117 und 128.

Damit stellte der MRRC 21 !!! Mannschaften.

Rudi Sautter

Marathon See Genezareth

Eine Marathonreise ins heilige Land Israel unternahmen Hans und ich. Am 7.1. flogen wir in Frankfurt ab. Nach etwa 4 Stunden landeten wir in Tel Aviv. Nach einer zwei stündigen Busfahrt kamen wir in Tiberia an. Nach einem reichlichen Frühstück joggen wir 12 km bei angenehmen 20 Grad am See entlang. Der Marathon fand am 11.1. statt (Hans Dauberschmidts Geburtstag). Die Strecke ging den See Genezareth entlang, rechts waren die Berge der Golan-Höhen zu sehen. Nach 21 km war ein Wendepunkt, wo es nach einer kleinen Steigung über den Jordanfluß wieder zurück nach Tiberia ging. Wetter, Strecke, Verpflegung waren traumhaft. Hans wurde im Zieleinlauf mit einem "Happy Birthday" empfangen. Es siegte Hussein Ahmet aus Äthiopien in 2:15:10 h. Wir blieben noch einige Tage in Israel und machten eine "Pilgerfahrt" zu allen heiligen Stätten wie Nazareth, Bethlehem, Jericho und Jerusalem. Der Abschluß war der Flug ans Tote Meer, 450 m unter dem Meeresspiegel. Ein tolles Erlebnis war das Baden im 33 prozentigen Salzwasser. Am Montag den 16.1. wurden wir mit einem Shalom verabschiedet und wir flogen zurück ins winterliche Deutschland, wo schon die Ergebnisliste im Briefkasten lag!

Brunauer Hubert

Brunauer Hubert	2:58:10 (8. M 40)
Dauberschmidt Hans	3:38:12 (9. M 50)

Neues von den Veits

Vom 13. bis 22 Januar nutzte ich ein Trainingslager in Florida, um an einigen Wettkämpfen teilzunehmen.

Während mir am 15. Januar bei einem Halbmarathon in DeLeon Springs, nahe Daytona, ein kurzer Antritt bei Meile 8 genügte, um mit über zwei Minuten Vorsprung mein erstes Rennen im Trikot der Münchner Roadrunners zu gewinnen, fehlten eine Woche und 180 Trainingskilometer später bei einem 5 Kilometer-Straßenrennen in Miami exakt 17 Hundertstel auf den amerikanischen 2:17-Mann Paul Marmaro zum Sieg. Vielleicht auch aufgrund eines harten 5 K-Rennens tags zuvor in West Palm Beach bei dem ich in 15:48 die Altersklasse gewann.

An diesem Rennen mit über 5000!! Läufern nahm übrigens auch der durch härtestes Golftraining stark geschwächte Thomas Veit teil, der sich mit dem sicherlich besten Finish des Tages (Puls Minuten nach dem Ziel noch auf 199 !!), und einem überraschenden 3. Platz in der Altersklasse auf internationalem Parkett zurückmeldete.

Thomas und Hans-Peter Veit

SCHILDBERG CROSS am 28. Januar 1995

Als einziger Roadrunner wagte ich mich auf die relativ schwere Crossrunde in

Schildberg, nahe Aichach. Nach total verschlafenem Start konnte ich mich Platz um Platz nach vorne kämpfen und wurde hinter Uwe Hartmann und Martin Olbrich 3. im Gesamteinlauf und Sieger der MHK, mit einem Rückstand von 20 (b.z.w. 9)sec.

Hans-Peter Veit

WINTERGEDANKEN

Warum,

Warum um alles in der Welt ausgerechnet Laufen ?

Warum bei Eis und Schnee, bei beißendem Wind die Schuhe anschnallen ?

Warum jede Nacht wie eine Mumie durch verlassene Straßen rennen ?

Warum nicht einfach zu Hause bleiben?

Wenn der erste Schritt aus dem warmen Auto die Socken durchnässt,

Wenn bei eiskaltem Regen Finger und Gesicht erstarren,

Wenn ich beim Duschen nicht mehr fühle, ob heiß oder kalt,
immer dann frage ich:

Warum ?

Es gibt nichts Schöneres als aus der Kälte zurückzukehren,
mit gutem Gewissen und dem unglaublichen Gefühl, es geschafft zu haben.
Denn der schönste Sieg, ist der Sieg über die eigene Trägheit.

Ich werde weiter laufen, bei Regen, Schnee und Eis, bei Wind und Dunkelheit

und ich weiß, ich bin nicht allein.



Darum lieber Roadrunner wage Dich nach draußen,
es ist noch niemand festgefroren

und der nächste Sommer kommt bestimmt.

Hans-Peter Veit

Olympia City Marathon München

Prominenz beim Lauf 1995

München – Am 14. Mai 1995 wird der München Marathon zum 13. Mal gestartet. Prominente Unterstützung erhält die Veranstaltung durch die Gattin des Bundespräsidenten, Frau Christiane Herzog, die die Schirmherrschaft über die Veranstaltung übernommen hat. Dies vor dem Hintergrund, daß der Veranstalter, der Freizeitverein für Sport e.V., am Laufwochenende eine Reihe von Aktionen zugunsten mukoviszidosekranker Kinder unternimmt, für die sich Frau Herzog seit vielen Jahren tatkräftig engagiert.

Als neuer Titelsponsor konnte das ECC Event- und Congress Centrum München gewonnen werden. Hierbei handelt es sich um ein Objekt, das mit seinen Räumlichkeiten für kulturelle, gesellschaftliche und medizinische Veranstaltungen für bis zu 3000 Teilnehmer konzipiert ist. Die Fertigstellung dieses für München einzigartigen Event- und Congress Centrum direkt am Englischen Garten erfolgt bis 1997.

Auch in München wird im kommenden Jahr mit dem „Champion Chip“ das derzeit weltweit modernste Zeitmesssystem zum Einsatz kommen. Neben dem Marathonlauf gibt es auch 1995 wieder einen 10 km Lauf sowie für Jugendliche und Schüler ein Rennen über 5 km. Die Nudelparty mit Getränken unter dem Zeltdach des Olympiastadions, Entspannung und Massage nach dem Lauf in der Olympiaschwimmhalle sowie Urkunden und Medaillen für die Teilnehmer sind im unverändert gebliebenen Startgeld von DM 55,- enthalten.

Anmeldung und Information:

Marathon München
Heckenrosenstraße 17
82031 Grünwald
Tel. 089 / 6410616
Fax 089 / 6410615



Termine

Sportliches:

München Marathon 1995 unter neuer Schirmherrschaft mit neuem Hauptsponsor !! Bitte trägt euch in die Helferlisten ein, die ab sofort beim Lauftreff und bei Ugo aufliegen. Die Helfer können gratis starten. Bei Meldung und Nichtstart müssen wir das Startgeld leider vom Mitglied einfordern, wir bitten um Verständnis.

1. Vereinsmeisterschaften

Der Verein trägt heuer erstmals Vereinsmeisterschaften aus. Diese besteht aus einer Kombination von einem 3000, 5000 und 10000 m Bahnlauf.

Für jede Strecke stehen zwei Termine zur Auswahl. In die Wertung kommen die jeweils erzielten besten Zeiten.

12.3.	10000 m Gröbenzell
17.5.	3000 m Karlsfeld
21.6.	5000 m Karlsfeld
5.7.	3000 m Karlsfeld
7.7.	10000 m Lohhof
2.8.	5000 m Karlsfeld
30.9.	10000 m Karlsfeld

Es gibt eine Gesamtwertung sowie eine AK-Wertung. Ausschreibungen zu den Läufen hat unser Sportwart Arno Schott, Sammelanmeldung erfolgt jeweils zu den einzelnen Terminen.

Neu !!

Brauneck Berglauf am 18.06.1995 unter Hauptorganisation unseres Berglaufasses Helmut Reitmeir.

Staffelmarathon

Bewährt und erfolgreich unser Staffelmarathon im Olympiapark, heuer am 01.10.1995.

Turm Lauf

Das besondere Vergnügen und Lauferlebnis am 08.10.1995 der Olympiaturm Lauf.

Formelles und Geselliges:

Die Jahres-Mitgliederversammlung findet am 21.03.1995 um 19.00 Uhr im Hofbräukeller, Innere Wiener Straße statt.

Sommerfest

Unser Sommerfest steigt am 14.07.1995 wie immer am Karlsfelder See oder, falls dieser Termin ins Wasser fällt, ersatzweise am 21.07.1995.

Jubiläum

10 Jahre München Road Runners Club !! Dieses Jubiläum wird zusammen mit einer Jahresabschlußfeier am 24.11.1995 würdig gefeiert. Ort und Zeit wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Weitere Lauftermine bis 31.05.1995:

- 4./5.03. Sri Chinmoy 25/10 Meilen
- 12.03. Gröbenzell 10 km Bahneröffnung
- 18.03. Waldlauf Starnberg/Wangen
- 25.03. Deggendorf Halbmarathon
- 26.03. Schwandorf Süddeutsche Meisterschaften im Halbmarathon
- 02.04. Forstenrieder Volkslauf 11 km und 25 km
- 09.04. Altenmarkt Halbmarathon
- 15.04. Lohof 10 km
- 22.04. Geretsried 10 km
- 22.04. Fürstenfeldbruck 10 km
- 23.04. Augsburg Halbmarathon
- 30.04. München Frühlingslauf 5 km und 10 km
- 01.05. Dachau 10 km
- 06.05. Pfaffenhofen 10 km
- 07.05. Augsburg 5 km und 10 km
- 14.05. München Marathon
- 21.05. Prien am Chiemsee Halbmarathon und 7,5 km
- 28.05. Hochrieß Berglauf

Die Ausschreibungen zu den Läufen liegen in unserem Ausschreibungsordner bei Ugo und bei unserem Sportwart Arno aus.

Lauf-Kultur - Kultur-Lauf

KEIN AUTO KEIN HAUS
WEDER MANN FRAU NOCH KINDER

Performance im Gasteig in der Serie Grenzgänge

Das Telefon klingelt, am anderen Ende eine freundliche Frauenstimme: Stimmt das, daß Sie Marathonläufer sind? Die Antwort natürlich: Ja. Stimmt es auch, daß Sie älter als 55 Jahre sind? Antwort wieder: Ja. Die freundliche Frauenstimme: Wir brauchen Sie! Großartig, denke ich. Endlich vorbei mit dieser ewigen Jugendanbetelei. Alte Männer braucht das Land! Die freundliche Stimme fährt fort, erzählt mir, was los sein soll. Im Gasteig soll eine Performance stattfinden, bei der einige alte (vornehmer ausgedrückt: ältere) Marathonläufer, Männlein und Weiblein, traben sollen und dabei auf ihrer Runde immer wieder durch die Blackbox laufen sollen. Gleichzeitig findet dann dort eine Aufführung statt, wobei wir als Teil dieser Aufführung gelten, in der es um das Bewegen und das Reisen geht. Grundidee: Wenn man zu Fuß reist, ist der erste Schritt der Beginn der Reise, der letzte Schritt das Ende der Reise. Wenn man mit dem Flugzeug sehr schnell fliegt, dann besteht das Reisen nur aus mehr oder weniger sinnlosem Warten. Warten auf den Flugzeugbus, warten in der Eingangshalle, warten im Abflugbereich, warten im Flugzeug auf das Abfliegen, warten auf die Fütterung durch die Stewardess usw. usf. Wer zu Fuß reist, reist ruhig. Wer mit dem Flugzeug reist, reist hektisch, trotz des vielen Wartens. Das ist die Grundidee der ganzen Performance, an der drei Schauspieler teilnehmen würden: Das Ganze soll ruhig beginnen und in riesiger Hektik mit Geschrei und Gebrüll enden. Wir, die Marathonläufer sollten den ruhigen Fluß des Lebens darstellen. Die Idee gefiel mir, ich sagte. Genauso reagierten die MMRCler Sebastian Freundl, Ingrid Sautter, Richard Sautter und Rudolf Schöler.

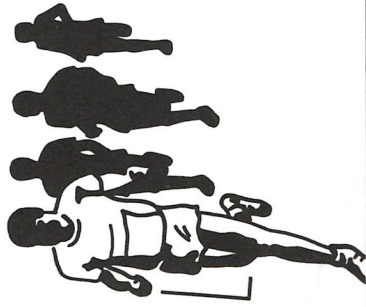
Eine Probe war am 01.11.94. Wir treffen unsere Mitspieler und die Initiatoren des Ganzen, nämlich Angela Dauber, die auch auftritt, Samuel Rachl (Regisseur), Coral Lebleboojian, eine junge, sehr temperamentvolle Schauspielerin und Egmont Körner, ebenfalls ein junger Schauspieler. Die Blackbox ist in zwei Teile geteilt, und zwar genau entlang ihrer Diagonalen. Die Trennung besteht aus zwei etwa 2 m hohen Metallwänden, zwischen denen der Laufgang liegt von etwa 1 m Breite. Über diesem Laufgang sind Spiegel, so daß die Zuschauer sehen können,



was dort geschieht. Unsere Aufgabe wird es sein, in diesen Gang einzulaufen, durch die Blackbox hindurch, hinaus zu laufen, eine Runde zu drehen, wieder hinein usw. usf., Runde um Runde zu drehen. Die Vorstellung soll damit beginnen, daß wir zu laufen anfangen, dann kommen unsere Schauspielerkollegen, die Profis, machen ihr Geschrei, und das Ganze endet dann damit, daß wir als Lebensläufer noch lange weiterlaufen während dieses Geschrei schon lange verklungen ist. Alles klar, alles verstanden, auf geht es zur ersten Probe.

Man ließ uns traben, es ging gut, keine Probleme, und eigentlich dachten wir, wir hören nach ein paar Minuten auf. Aber nein, man wollte, daß wir weiter laufen, laufen, laufen, laufen, laufen.... Warum? Einfache Erklärung: Irgendwie waren die Profis doch skeptisch, ob so alte Knacker wie wir tatsächlich in der Lage sind, eine Stunde durch den Gasteig zu traben. Also trabten wir. Und es machte Spaß. Mal nebeneinander, mal einzeln, durch den Gang natürlich immer hintereinander. Grinsend registrierten wir die überraschten Gesichter der Gasteigbesucher, frozelten sie auch mal kurz an, registrierten erfreut aber auch ermunternde Zurufe und freuten uns besonders an dem Lächeln, das wir auf vielen Mienen von Gasteigbesuchern erzeugten, die nach der ersten Verblüffung der Sache eine fröhliche Seite abgewannen. Nur ganz wenige reagierten etwas sauerköpfig nach der Devise "was soll denn dieser Quatsch wieder". Unsere Profis überzeugten sich von unserer ausgezeichneten physischen Kondition, die uns natürlich bekannt war, aber die sie dann doch ein bißchen überraschte. Wir stellten noch fest, was wir brauchen: Wir brauchen was zu trinken und wir brauchen eine Dusche! Alles wurde zugesagt und wie sich dann herausstellte, auch alles eingehalten.

Am nächsten Abend war Generalprobe. Wir waren pünktlich zur Stelle und begannen mit unserer Traberei. Erst war es ruhig, dann hörten wir unsere Schauspielerkollegen ihre Texte flüstern, aufsagen, rausschreiben, rauskreischen, und versuchten uns immer ein Bild zu machen was dabei geschah. Derweil trabten, trabten, trabten wir. Während dieser Traberei löste sich ein Spiegel und fiel in unseren Laufgang was natürlich eine gewisse Aufregung brachte, aber als privat gewertet wurde, denn bei Generalproben muß immer was schief gehen. Unsere Lauferei wurde dann aus Sicherheitsgründen abgebrochen, wir konnten uns also in Ruhe duschen und umziehen, und dann ging das ganze Ensemble, wie es sich gehört, gemeinsam in eine nahegelegene Wirtschaft.



An den nächsten beiden Abenden fand nun das große Ereignis statt. Die Besucher strömten, wir schauten, da wir rechtzeitig da waren, mit freudigem Blick auf das hereinströmende Publikum, schließlich will man als Schauspieler ja eine Resonanz haben. Dann zogen wir uns um und durften uns natürlich nicht zeigen, wurden also in einer etwas engen Garderobe erst einmal eingesperrt und endlich gab es das Startzeichen. Auf gings! Wir brav hintereinander im Gänsemarsch los durch den Gasteig und dann unser erster Durchlauf durch die Blackbox mit einem rhythmischen Trab Trab Trab Trab. Das ging so zweimal hintereinander und dann begannen unsere anderen Ensemblemitglieder mit ihren Textbeiträgen in der geteilten Blackbox. Alles verlief so, wie bei der Generalprobe, die Spiegel hielten diesmal, irgendwann war die Sache vorbei. Die Idee war, daß dann die Schauspieler verschwinden und die Zuschauer registrieren sollten, daß die Schauspielerei nun beendet sei und nur noch der Lebenslauf weiterging. So geschah das auch tatsächlich, und es dauerte eine ganze Weile, bevor die Zuschauer merkten, daß nun in der Blackbox selber nichts mehr los war, sie aber nun diese tolle Truppe, die da dauernd trabte, außerhalb des Zuschauerraumes in Augenschein nehmen konnten. Wir kamen heraus und erhielten nun auch unseren hoch verdienten Szenenapplaus, was Rudolf unglaublich aktivierte. Er setzte sich mit einem tollen Spurt an unsere Spitze und schoß mit Höchstgeschwindigkeit wieder in den Laufgang hinein. Diese Aktion brachte ihm natürlich extra Szenenbeifall, Rudolf war in dem Moment der Läuferstar. Das ließ uns natürlich nicht ruhen, und wir überlegten, wie können wir ihm diese Starposition streitig machen. Die Gelegenheit kam bald, denn wir erfuhren jetzt erst, daß wir doch bitteschön so lange weiterlaufen sollten bis alle Zuschauer wirklich weggegangen seien. Leider taten die das nicht, sie standen einfach rum, fanden es ganz lustig, daß wir liefen, steckten sich Zigaretten an, quatschten, und wir rannten und rannten. Um nun diese etwas trägen Zuschauer wegzukriegen, begannen wir mit einer Extravorstellung, d.h. wir bespielten die Zuschauer, indem wir um sie rumliefen, durch sie durch liefen, die Arme ausbreiteten und so taten, als ob wir sie umarmen wollten und irgend solchen Quatsch, damit die endlich verschwinden und wir aufhören konnten. Rudolf's Starposition wurde dadurch doch deutlich verringert. Endlich, nach ca. 90 Minuten Laufdauer war auch der letzte Besucher weg und wir konnten unter die Duschen gehen und stellten fest: Wieder hatte es Spaß gemacht. Nach dem Abends? Besuch in der Wirtschaft. Lange Diskussion über unseren tollen Auftritt und die Wirkung des Ensembles. Wir konnten jetzt auch mit Freunden

KEIN AUTO KEIN HAUS WEDER MANN FRAU NOCH KINDER

Angela Dauber
Jahrgang 1946

Tanz/Theater-Stücke Performance-Projekte Wortarbeit Tanzdramaturgie

Samuel Rachi
Jahrgang 1941

Aktionen Erfahrungsräume Installationen Zeichnungen Performance-Projekte

Coral Lebleboojian
Jahrgang 1957

Ballett Tanztheater Schauspiel Musiktheater Performance

Egmont Körner
Jahrgang 1959

Körpertheater Schauspiel Kampfkünste Psychiatrie-Krankenpflege

Sebastian Freundl
Jahrgang 1931

Bauingenieur Architekt Marathon

Ingrid Sautter
Jahrgang 1940
Hausfrau MTA Marathon Berglauf

Richard Sautter
Jahrgang 1932
Zahnarzt Marathon Berglauf

Rudolf Schöler
Jahrgang 1939
Helikopter-Kundenbetreuer Joggen Berg-Marathonmarschierer

Heinz Schulz
Jahrgang 1935
Kristallographie Mineralogie Professor Generaldirektor Marathon

diskutieren, die unter den Zuschauern waren und uns in die Wirtschaft begleitet hatten.

Am nächsten Abend wiederholte sich dieses Spektakel und hatte noch einen wunderschönen Abschluß: Unsere Profis kamen nach der Vorstellung, noch bevor wir unter die Dusche gingen, mit einer großen Kiste Mohrenköpfe und mehreren Sektflaschen zu uns. Auch Sebastian hatte eine Sektflasche mitgebracht und sie schön kühl gestellt. Die Zuschauer waren weg, unsere Freunde, die wieder da waren, hatten wir schon vorweg in die Wirtschaft geschickt. Nur das Ensemble war jetzt in der Blackbox, mit uns der Sekt, die Mohrenköpfe und eine Fotografin. Die mußte natürlich auch erst einmal ihr Geschäft erledigen und uns von oben und unten, von rechts und von links abfotografieren. Dann endlich kamen wir an unser Futter und die Getränke. Beides wurde, wie bei uns üblich, eifrig benutzt, aber natürlich war das kein Ersatz für den Wirtschaftsbesuch, da warteten schließlich unsere Freunde, und auf gings dorthin.

Wir zogen Bilanz: Vier wunderschöne Abende, viel Spaß, mal was besonderes, und dann hoben wir unsere Biergläser und tranken auf unsere buntesten Vögel Joachim und Achim, die können ja rennen wo sie wollen und die wildesten Dinge machen, im Gasteig sind die noch nicht gelaufen!

Heinz Schulz



Roadrunner auf winterlichen Abwegen

Für den MRRC-Sichtungslerngang hatten sich unsere Skiasse Hans, Knut, Rudi, Steffen, Robert, Ralf, "Alberto"?? und unsere nicht minder starken Skihasen Renate, Maria, Petra und Claudia qualifiziert. Meldungen über Lawinengefahr, Glatteis und Staukolonnen auf den Straßen und Autobahnen konnten sie nicht davon abhalten, ihre Entscheidungsrennen auf Piste und Tiefschneehängen im Alpbachtal durchzuführen. Der Qualifikationsduellgang am Freitagabend war nicht an allen spurlos vorübergegangen, so daß die Forderung von Hans, mit der ersten Bergbahn um 8.00 Uhr sich dem ersten alpinen Sichtungsdurchgang zu stellen, nicht ganz erfüllt werden konnte.

Bereits am ersten Tag zeichnete sich ein harter Kampf an der Spitze ab. Angesichts der offensichtlich erdrückenden Überlegenheit der Konkurrenz entschieden sich Ralf und Maria in trauter Zweisamkeit für die nordische Disziplin und konnten so einen sicheren Sieg in ihrer jeweiligen Klasse für sich verbuchen.

Die Entscheidung bei den "Alpinen" fiel dagegen wesentlich knapper aus. Nachdem Hans, Knut, Rudi und Steffen zunächst versucht hatten, sich mit Bewältigung der angeblichen Skiroute im Tiefschnee abzusetzen, zogen die übrigen Teilnehmer mit Ausnahme von Petra und Robert im zweiten Durchgang sofort nach, um den Vorsprung auszugleichen. Rudi versuchte sich dabei einen kleinen Punktevorsprung mit einer Spezialanlage durch Wald, Bach und Graben zu verschaffen, den er durch den erlittenen Zeitverlust aber sofort wieder einbüßte. Pünktlich zur Abschlußbesprechung des ersten Tages fanden sich dann alle um 16.00 Uhr im "Schwammerl" ein, um sich bei Glühwein, Ladykiller und sonstigen "Elektrolyten" für den Abend vorzubereiten. Die endgültige Entscheidung mußte somit der zweite Tag bringen.

Nach der Nachtruhe in der wildromantischen "Achenschmiede" stürmten Hans, Knut und Steffen als erstes auf den Berg, dicht gefolgt von Rudi, Claudia und Alberto. Renate, Petra und Robert ließen es dagegen etwas gemüthlicher angehen. Durch unendliche "Tiefschneerallys" sollte der Sieger ermittelt werden. Überragend in Stil und Technik gewann schließlich unser 2. Vorstand gefolgt von Rudi und Steffen. Zwei Rennläufer hatten überraschend das Nachsehen. Der auf Platz 1 gesetzte Hans Büchler brachte um alle Chancen, als er bei einem kapitalen Sturz seinen Ski schrottete und auch "Alberto" alias Alfred Jungmeier schied vorzeitig aus, nachdem er sich wiederholt tief in den Schnee eingegraben hatte. Es war wohl nicht sein Tag, er wollte es aber Ostern noch einmal versuchen.

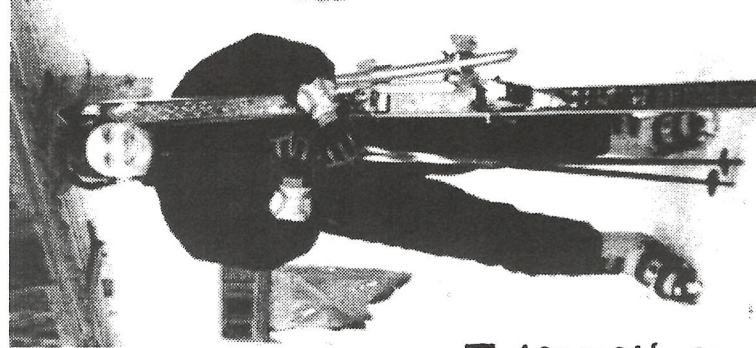
Weniger dramatisch ging es bei den Damen zu, bei denen Renate vor Claudia und Petra sich die Plätze am "Stockeri" teilten. Die Gästeklasse wurde überlegen von Robert dominiert.

Nach der Mittagspause klang der Sichtungslerngang mit freiem Fahren auf der Piste sowie abschließenden wiederholtem "Schwammerlbesuch" aus. Alle Lehrgangsteilnehmer waren sich einig, auch beim nächsten mal wieder dabei zu sein.

Claudia und Rudi



ALBERTO



Volksskilanglauf Toblach-Cortina

Nachdem ich heuer bereits im Dezember einen Skating-Kurs in Reit im Winkl besuchte und aufgrund der guten Schneeverhältnisse viel trainierte, wagte ich mich an diesen Lauf heran.

Vor 3 Jahren absolvierte ich bereits einmal den Koasalauf über die Marathondistanz in 3.50 Std.

Die Strecke hier ist damit nicht zu vergleichen, da insgesamt ca. 500 Höhenmeter zu bewältigen sind.

Am Sonntag, den 5.2. um 9 Uhr bei minus 4 Grad herrschte am Start (1200 m) und auf den ersten Kilometern bei ca. 1500 Teilnehmern ein grosses Gewühl. Bei KM 2 gab es an Engstellen bereits die ersten Staus und bei der ersten Abfahrt wurde ich von hinten zusammengefahren. Nach weiteren Staus an steilen Aufstiegen und Abfahrten (Massenstürze) und einem Crash mit einem Streckenposten mit einem Vollbad im Tiefschnee erreichte ich KM 12 nach 1.10 Std. Eine Zeit von unter 4 Std war fast utopisch. Bis zu KM 32 waren noch ca. 300 Höhenmeter zu überwinden. Hier lief es dann erstaunlich gut, ich konnte endlich frei laufen und etliche überholen. Erstaunt stellte ich dann fest, daß ich erst 2.40 Std unterwegs war. Nachdem der höchste Punkt (1530m) überwunden war, freute ich mich schon auf die Abfahrt bis Cortina (1200m). Leider war die Temperatur inzwischen fast auf 8 Grad angestiegen, sodaß in der Sonne der Ski

überhaupt nicht lief. Im Schatten ging's dann wieder einigermaßen, bevor 1 km vor dem Ziel nochmals eine größere Steigung zu überwinden war. In einer steilen Abfahrt ging's dann ins Ziel in das Sportstadion von Cortina. Mein Ziel unter 3.30 Std. zu kommen verfehlte ich mit 3.32 ganz knapp.

Am Ziel wartete ein großes Büffet. Nach einiger Zeit der Erholung und der Siegerehrung (schnellster war ein Italiener in 1.42 Std.) ging's mit dem Bus durch diese herrliche Gebirgswelt wieder zurück nach Toblach.

Ein Marathon auf andere Art. Es hat viel Spaß gemacht und es war bestimmt nicht der letzte.

Arno Schott

Winterliche Abwechslung

Während die meisten bereits wieder für ihre "lockeren Trainingswettkämpfe" zur Saisonvorbereitung beim Thermenmarathon in Bad Füssing oder 1/2 Marathon in Ismaning die Laufschuhe schnürten, suchten wir (Ingrid und Rudi Sautter) winterliche Abwechslung auf der Langlaufloipe. Gelegenheit dazu gab es bei den offenen Vereinsmeisterschaften vom Deutschen Alpenverein, Sektion TAK und von der Bergsportabteilung des TSV Ismaning.

Am 12.02.95 fuhren wir bei strömenden Regen nach Leger in die Jachenau, wo die Veranstalter zweifelt versuchten, eine wettkampftaugliche Loipe herzurichten. Nachdem das Rennen im klassischen Stil ausgerichtet wurde, begann der "Wachspoker" auf der anfangs vereisten und später vom Regen durchweichten Loipe. Roter Klistler, Universal Klistler, Gelber Klistler...?? Nachdem die Strecke verkürzt werden mußte und der Anstieg im Wald den Verhältnissen zum Opfer fiel, entschieden sich einige sogar dazu, die ganze Strecke durchzuschieben statt zu laufen.

Pünktlich zum Start um 10.00 Uhr hatte auch Petrus ein Einsehen und schloß die Schleusen am Himmel. Gestartet wurde einzeln im 30 sek. Abstand. Die Männer mußten die 2,5 km Schleife dreimal durchlaufen, während die Damen nach zwei Runden ins Ziel abbiegen durften. Die große Überraschung gab es dann bei der Siegerehrung, als Ingrid den 5. Platz bei den Damen und ich den 3. Rang bei den Herren belegte.

Von solchen Erfolgserlebnissen angetrieben, nahmen wir die Einladung zu dem 10 km bzw. 5 km Lauf der Bergsportabteilung des TSV Ismaning am darauffolgenden Samstag in Kreuth natürlich gerne an. Diesmal wurde das Rennen nicht von strömenden Regen, sondern dafür von dichtem Schneefall begleitet, was den "Wachspoker" noch spannender gestaltete. Die Loipe wechselte zwischen Eis, Neuschnee und tiefem aufgeweichten Naßschnee. Auch diesmal konnten wir uns bei der Siegerehrung über einen 2. Platz in der Gästewertung Damen und einen 4. Gesamtrang sowie über einen Sieg in der Gästewertung Herren mit der zweit schnellsten Gesamtzeit freuen.

Die winterliche Abwechslung hat sehr viel Spaß gemacht. Vielleicht sind beim nächsten Mal noch ein paar Road Runner auf der Loipe zu finden.

Rudi Sautter



In letzter Minute

Lauf um heißes Wasser

Die neue Marathonsaison wirft schon jetzt ihre Schatten voraus. Es wartet ein heißer Frühling. Für manche war die Wartezeit aber doch zu lange. Die einen, die es jetzt schon in den Beinen juckt, die 42,195 km einmal herunterzuspulen, suchen da eben ihr Abenteuer im sonnigen Florida, wo es durch die Welt von Mickey Mouse ging. Doch wozu in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. In Niederbayern, genauer in Bad Füssing, ging am 5. Februar der 2. Johannesbad Thermenmarathon über die Bühne. Wie schon bei der ersten Auflage vor einem Jahr wurde auch heuer wieder das Bad mit seinem heißen Schwefelwasser in den Marathon integriert. Daher auch der frühe Austragungstermin. Der gesundheitliche Aspekt stand und steht auch in Zukunft hier im Vordergrund. Daher heißt hier auch die "Deadline" beim Ziel sechs Stunden.

Die Teilnehmer waren begeistert, begeistert von der Strecke, begeistert aber vor allem davon, was unmittelbar hinter der Ziellinie auf Sieger und auch auf alle Finisher wartete: das Johannesbad mit dem Thermalbadetrakt und seinem 38 Grad warmen Schwefelwasser mit Duschen, Massage, Entspannung und Regeneration,...

Ein Tip: Nächstes Jahr unbedingt in den Laufkalender schreiben! Ein ideales Training für den Vienna City Marathon. Ruhig und gemütlich - um dann in Wien die Bestzeit in Angriff zu nehmen.
Aufgegabelt von Rainer Scherer

Elmar Bachmann	2:41:46	1.	M40
Ludwig Wildemann	3:06:09	4.	M45
Hubert Brunauer	3:07:05	11.	M40
Wiggerl Baumgartner	3:07:57	17.	M30
Heinz Altenhof	3:11:17	5.	M45
Guido Hetzenegger	3:14:35	15.	M35
Alois Stöger	3:17:57	13.	M50
Rainer Scherer	3:25:15	16.	M50
Walter Launer	3:26:29	18.	M45
Carol Scheunemann	3:28:36	4.	W35
Knut Kress	3:34:57	35.	M40
Helmut Neumann	3:37:40	39.	M40
Norbert Erdmann	3:49:00	41.	M30
Viktor Adamczyk	3:51:30	7.	M60
Achim Kiessling	3:55:01	20.	M55
Peter Augustin	3:58:48	31.	M45
Paul Weindl	4:16:27	36.	M45



Vierte ISMANINGER Laufserie beendet

Mit dem Halbmarathon, der bei 7° und bewölkt, windiger Witterung stattfand, ging die Ismaninger Laufserie zu Ende. 459 (!) Läufer und Läuferinnen, darunter 14 MRRCler wurden im Ziel gezählt. Ein neuer Rekord!

Hier gleich die Plazierungen unserer Vereinsläufer:

Hans Neumeier	1:24:54	21.	M35
Siegfried Fiedler	1:25:33	7.	M45
Guido Hetzenegger	1:26:53	29.	M35
Jens Peter Repsold	1:27:08	41.	M30
Hubert Brunauer	1:27:57	21.	M40
Hans W. Weilbach	1:28:58	10.	M45
Rainer Scherer	1:32:07	13.	M50
Erich Schwarz	1:33:59	47.	M35
Axel Ment	1:40:19	23.	M50
Roland Pflugbeil	1:41:24	18.	M55
Uta Strauß	1:42:10	3.	W35
Robert Pönn	1:50:05	70.	M35
Renate Duffner	1:52:40	7.	W45
Andrea Miller	1:58:16	10.	WHK

(Trainingslauf?)

Nun liegt mir auch die Ergebnisliste des "InTeam Läufercups" 1994/95 vor. Diese Cupwertung ergibt sich aus den 3 stattgefundenen Läufen über 10, 15 km und des Halbmarathons.

Die beste Platzierung erreichte unser Neuzugang Uta Strauß mit einem 3. Platz in der W35, wobei offensichtlich der Motivationsschub ihres neuen Trainers voll durchgeschlagen hat (er ist allerdings bei weitem noch nicht zufrieden).

Auch der 4. Platz von Siegfried Fiedler, der 6. Platz von Hans W. Weilbach jeweils in der M45 (18 gewertete Läufer) sowie der 8. Platz von Guido Hetzenegger in der M35 (29 gewertete Läufer) können sich durchaus sehen lassen.

Die weiteren Ergebnisse:

15. Platz M30	Jens Peter Repsold	26. Platz M35	Robert Pönn
16. Platz M35	Erich Schwarz	7. Platz WHK	Andrea Miller

Helmut Lederer

in eigener Sache

Liebe MRRC'ler!

Alle eifrigen Leser unserer Vereinszeitschrift "Der Roadrunner" (das Beste, was auf dem Sektor der Läuferzeitschriften nach dem "Läufer" und des "Spiridons" auf dem Markt erschienen ist), die nicht jeden Dienstag beim "Ugo" die Spaghettigabel schwingen oder das Pizzamesser wetzen, haben nun die Möglichkeit, sich den Roadrunner ins Haus schicken zu lassen. Diejenigen, die von diesem Angebot Gebrauch machen wollen, bitten wir einige, bereits frankierte und mit Adresse versehene DIN A5-Umschläge an die folgende Adresse: **Hellensteinstr. 40 a in 81243 München** zu senden. So seid ihr stets über das aktuelle Geschehen, über wichtige Veranstaltungen, über Klatsch und Tratsch aus dem Vereinsleben informiert.

Euer Roadrunner-Team

Claudia und Rudi Sautter

Für alle Newcomer, Einsteiger, Schnupperläufer hier unsere Trainingszeiten:

Di/Do 19:00 - 20:30 Uhr im Olympiagelände an der Wener-von-Linde-Halle, Parkharfe 13

adidas 

Jogging · Running · Leichtathletik · Triathlon · Fitness · Freizeit

asics

BROOKS

KARHU

MIZUNO

NIKE

Reebok

Saucony 



in Team

Belgradstraße 3

80796 München

Telefon (0 89) 30 94 30