



München Road Runners Club e.V.

Juni 1997

In eigener Sache

Liebe Road Runner,

wir wollen Euch zuerst an die laufende Vereinsmeisterschaft erinnern! Ausgetragen wird eine Meisterschaft über 10 km (gewertet werden die drei besten 10-km-Läufe aller amtlich vermessenen Veranstaltungen innerhalb Bayerns) und ein MRRC-Meister-Cup (hier wird das beste Marathon-Halbmarathon- und 10-km-Lauf-Ergebnis in die Wertung aufgenommen). Wir bitten Euch die bisher erzielten Ergebnisse in die Tabelle auf der letzten Seite einzutragen und diese unserem Sportwart Martin Olbrich auszuhandigen.

Für unsere eigenen Veranstaltungen bitten wir Euch folgende Termine vorzumerken!!!

05. Oktober Staffelmarchathon !

12. Oktober Turmlauf !

Helfer bitte unbedingt beim Vorstand melden!!!

Die Jahresabschlussfeier ist für den **28.11.97** im Heide Volm in Planegg geplant.

Und noch ein Termin: Der Einsendeschluß für die nächste Roadrunner-Ausgabe ist der **31. August!!!**

Euer Roadrunner-Team Claudia und Rudi

Herausgeber: München Road Runners Club e.V.

Redaktion: Claudia und Rudolf Sautter, Elmauer Str. 1

81377 München, Tel: 089-719 56 83/Fax: 089-950 37 23

Beiträge: P. Augustin, U. Chwalisz, A. Krambeller, M. Olbrich, S. Pohl,
F. Rau, Kh. Schmitt-Rau, C. u. R. Sautter, R. Sautter, R. Scherer,
A. Schott, M. Trockner, H. Weese, A. Wieser

Layout: Claudia Sautter

Namentlich gezeichnete Artikel stellen die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die des Vereins oder des Schriftführers dar.

Interessante Lauf- und Triathlontermine

02. Juli	Karlsfeld	5.000 m
05. Juli	Regensburger Nachtlauf	10 km
11. Juli	Aichach	7,5 km
12. Juli	Kranzberg	8610 m, 486 m HD
13. Juli	Kampfenwand	6 km, 830 HD
19. Juli	Deggendorf	10 km
20. Juli	Köwe-Lauf Regensburg	7600/4080/1080 m
02. August	Augsburg Citylauf	7,8/4,1 km
06. August	Karlsfeld	3.000 m
10. August	Schluchtlauf Bad Kohlgrub	10/3 km
16. August	Dachau	10 km
31. August	Altötting	HM

Triathlontermine:

29. Juni	Fuschlsee (Inn-Salzach-Cup)
06. Juli	Erding
13. Juli	Altötting (Inn-Salzach-Cup)
19. Juli	Kuchl, Tennengauer Sprint-Tri (Inn-Salzach-Cup)
20. Juli	Karlsfeld
20. Juli	Attersee
26. Juli	Immenstadt, Allgäu-Special, Allgäu-Classic, Allgäu-Lady
26. Juli	Bürmoos (Inn-Salzach-Cup)
27. Juli	Funkstreu-Tri, Ammersee
02. August	Höglwörthersee (Inn-Salzach-Cup)
02. August	Sixtus-Alpentriathlon Schliersee
09. August	Iron-Mönch
10. August	Erlangen (2000 m / 80 km / 20 km)
10. August	Ottensheim (2,5 km/80 km/20 km)
15. August	Uttendorf (Inn-Salzach-Cup)
16. August	Höllerersee (Inn-Salzach-Cup)
16. August	Feldkirchen Sprint-Tri und Kinderduathlon (400 m / 2,8 km / 200 m)
30. August	Wallersee (Inn-Salzach-Cup)

29. Engadin Skimarathon

Mit über dreizehntausend Meldungen (!) und über zwölftausend Finishern wurde dieser Skimarathon am 9.3. 97 seinem Ruf als zweitgrößter Skilanglauf hinter dem Wasalauf in Schweden voll gerecht.

Das Wetter war ideal beim Start: minus sieben Grad, im Ziel vier Grad, so daß keine Wachprobleme auftraten.

Nachdem ich bereits im Dezember intensiv in das Skilanglauftraining (Skating) einstieg und mich mit einigen kürzeren Wettkämpfen und mit 25 Km in Oberammegau in 1:26 gut vorbereitet hatte, ging ich mit dem Vorsatz ins Rennen, klar unter drei Stunden zu kommen.

Das Rennen wurde in Moloya (1809 m) auf dem zugefrorenen See in drei Startgruppen gestartet. Ich startete in der letzten Gruppe eine halbe Stunde nach den Topläufern.

Die Strecke führte anfangs mehr oder weniger flach über Sils und den Silvaplana-See nach Silvaplana. Ich ging anfangs das Tempo voll mit (5 km in 13 Min. und 10 km in 28 Min.), um bei den ersten Steigungen nicht im Stau steckenzubleiben. Ab Silvaplana wurde die Strecke dann welliger, bevor bei der Sprungschance in St. Moritz und im Stanzervald nach Pontresina einige pfiffige Anstiege und auch Abfahrten zu bewältigen waren. Hier waren auch sehr viele Zuschauer, die sich über die nicht zu vermeidenden Sturzorgien amüsierten. An Engstellen und bei Abfahrten wurde ich immer wieder an einem flüssigen Lauf gehindert. Die befürchteten Staus hielten sich jedoch im Rahmen.

Den Kilometer 25 passierte ich mit ca. eineinhalb Stunden, so daß eine Zeit um die zwei dreißig möglich schien. In Pontresina waren dann noch einige Engstellen zu passieren, doch ab Kilometer 30 war dann wieder ein freies Laufen möglich. Ab hier begann die Aufholjagd und so konnte ich noch einige Läufer überholen. Teilweise war der Schnee knietief, insbesondere in den Ortschaften, wo er mit Baggem herangeschafft worden war.

Am Flugplatz in Samedan vorbei führte die Strecke nach Zuoz (1716 m). Bei Kilometer 40 zeichnete sich eine Zeit unter zwei dreißig ab. Nach einer letzten Steigung passierte ich das Ziel in 2:25. Das war der sechstausendsechshundertachtzigste Rang.

Daß hier absolute Topathleten am Start waren, zeigte, daß 115 Läufer unter 1:25 blieben (Sieger Botwinow Rußland 1:19:41 vor Johann Mühlegg 1:19:43, der elfte hatte noch 1:19:56; bei den Frauen Moen Norwegen in 1:25, 16 Frauen blieben unter 1:30).

Von der Organisation, Transport und Verpflegung usw. ist wie immer in der Schweiz nur Bestes zu berichten.

Fazit: Was New York für den Marathonläufer ist, ist für den Skilangläufer der Engadiner Skimarathon.

Arno Schott

Läufer Vier-Kampf in Aubing

Nachdem der MRRC im letzten Jahr noch mit einem Großaufgebot zu diesem Lauf angetreten war, fanden sich dieses Jahr nur sehr wenige Roadrunner ein, was zum Teil auch an dem ungünstigen Termin gelegen haben mag. Neben fünf Einzelläufern konnte gerade noch eine einzige Mannschaft zusammengestellt werden, die dann noch fast geplplatzt wäre, da einer ohne eine Entschuldigung und ohne zuvor Bescheid zu geben einfach nicht erschien. Rote Karte für den, der hoffentlich weiß, daß er gemeint ist. Zum Glück für die anderen drei Mannschaftsmitglieder erklärte sich Knut Kress, der nur als Zuschauer und Betreuer von Hanni vor Ort war, trotz Verletzung kurzfristig bereit zu laufen und die Mannschaft zu retten. Herzlichen Dank für diesen sportlichen Einsatz.

Bei idealen äußeren Bedingungen ging es für die Teilnehmer über Straße, Gelände, Steigweg und Hügel ins Ziel, wobei bei der letzten Teilstrecke einige Läufer die großen Sägespänefeile vor lauter Erschöpfung nicht mehr erkannten und so eine Abkürzung nahmen. Der Hügellauf mußte so kurzer Hand aus der Wertung gestrichen werden und aus dem Vier-Kampf wurde ein Drei-Kampf.

Allen Teilnehmern hat die sonst gut organisierte, abwechslungsreiche Veranstaltung trotzdem viel Spaß gemacht. Vielleicht findet der Veranstalter wieder einen günstigeren Termin, so daß sich auch wieder mehr Teilnehmer bei diesem schönen Lauf einfinden. Die kleine Truppe der Roadrunner hatte jedenfalls alles fest im Griff:

Einzelstarter:

Alexander Fricke	1. M 30
Thomas Ribisl	2. M 30
Richard Sautter	2. M 60
Hanni Kress	1. W 40
Claudia Sautter	2. W 30

Mannschaft:

Martin Olbrich, Knut Kress,
Rainer Scherer, Rudolf Sautter
2. Platz Mannschaft AK

Rudolf Sautter



Ihr Schuhhaus in Ismaning

Gottfried-Ziegler-Straße 11

Tel. 96 87 10 • Fax: 9 61 39 82

Trainingswochenende Jachenau vom 04. - 06.04.1997

Ja, ja, der April macht, was er will. Zum ersten Trainings-Camp 1997 zeigte der Winter noch einmal seine Krallen. Schneematsch, Regen, Kälte und Wind empfingen die ersten unentwegten MRRCler schon am Freitagabend. Ein lockeres Läuferchen zum Auftakt und ein gemütlicher Abend im Gasthaus, bald verzog man sich in die umliegenden Pensionen zum erholsamen Schlaf.



Am Samstag um 10:00 Uhr ging's dann zur Sache. 27 km rund um den Walchensee. Die Sonne blinzelte durch die Wolken und der Schneeregen hatte aufgehört, so als wäre Petrus Ehrenmitglied im MRRC. Auch der verbliebene Schneematsch und der kalte Wind konnten nicht verhindern, daß gute Laune aufkam. Unter Leitung von Renate, die dankenswerter Weise das Training übernahm, gingen Ralf, Eva, Klaus, Roland, Barbara, Horst, Resi, Robert, Thomas, Tamara, Angie und der Schreiber der Zeilen an den Start.

Schwitzend und schwitzend umrundeten alle munter den See, der auch bei trübem Wetter seine Reize zeigte. Nach ca. 3 Stunden waren alle wieder am Ausgangspunkt zusammen. Frühstück und Relaxen im Quartier, wir im mobilen Heim, und um 17.00 Uhr folgte die dritte Einheit. 45 Minuten lockere Läufe bergauf mit Schneeregen.

Für den Abend hatten wir im Gasthof "Post" eine Nudelparty organisiert. Die Wirtin servierte uns jede Menge Spaghetti mit einer feinen Tomatensauce und Salat. Auf vielfachen Wunsch machte sie uns dann auch noch einen Super-Kaiserschmarrn.

So konnten wir am Sonntag mit gut gefüllten "Akkus" um kurz nach 10.00 Uhr zur vierten Einheit starten. Wieder war unser Ehrenmitglied hoch oben gnädig, es hörte plötzlich auf zu regnen und die Sonne kam immer mehr zum Vorschein. Zweieinhalb Stunden Fahrspiel mit Crosscharakter nach Sachenbach durch die Wälder vorbei am Walchensee stand auf dem Programm. Trotz des schweren "Geläufs" hielten alle durch und im Schluß legten wir noch einige mehr oder weniger schnelle Bergläufe hin und es zeigte sich der gute Trainingsaufbau.

Da der Lauf länger als geplant "ausgeartet" war, ließen wir die fünfte Einheit ausfallen, bzw. verlegten diese ins Café. Auch hier zeigten sich die „Nehmerqualitäten“ und selbst riesige Windbeutel mit Eis und Sahne hatten keine Chance alt zu werden.

Zufrieden und mit ca. 50 km in den Knochen ging's dann wieder nach Hause.

Fazit: Ein gelungenes Wochenende und auf ein Neues. Der nächste Termin steht ja schon. **Zur Erinnerung 04. - 06.07.1997 im Bayerischen Wald. Nähere Info bei Renate Duffner, Tel. 32952-118 und beim Training am Dienstag.**

Peter Augustin

So happy together...

Cathleen Mühleck und Siegfried Stix haben sich Das Ja-Wort gegeben.

Wir gratulieren herzlich!!

Die Nacht der Nächte, oder eine etwas andere Geburtstagsfeier!

„Einmal muß Du in Biel gewesen sein.“ Ein weiser Läufer (Werner Sonntag) meint, das muß ein Verrückter gewesen sein, der das schrieb. Er war es selbst.

Zu meinem 65. Geburtstag machte ich mir ein Geschenk, ich lief meinen ersten „Hunderter“. Um 22.00 Uhr Start vor dem Eisstadion, durch ein Spalier von vielen tausend Zuschauern. Nur nicht all zu sehr aufheizen lassen, einfach treiben lassen. Die ersten 5 Kilometer durch Biel, Volksfeststimmung. Dann die ersten Steigungen, für einen Bergläufer angenehm und harmlos. Karl läuft mit seinem Hund Alfi gut in der Menge der Läufer mit. Auf einer Wiese muß sich der Hund wälzen, kurzer Aufenthalt, dann holt Alfi mit Herrchen Karl wieder auf. Er kommt bis km 82 (Gosliwil). Bei 3 Grad Hitze siegte die Vernunft, auch wenn Karl gerne weiter gelaufen wäre.

In der Ferne verschwinden die Lichter von Biel, die Sternennacht nimmt uns auf. Neumond. Die Feldwege sind gut zu laufen, immer wieder erleichtern Pfeile mit Blinklichtern die Orientierung. Im Waldstück absolute Dunkelheit, meine kleine Taschenlampe tat gute Dienste. Der Übergang von Teer auf Kieswege ist deutlich spürbar, ohne Lampe würde es rumpeln. Dann die Holzbrücke von Aarberg, die kleine Stadt um Mitternacht hell erleuchtet, viel Beifall, dann wieder hinaus in die Einsamkeit der Nacht. Die Kühle ist angenehm, es rollt gut. Alle Stunde Verpflegung, Wasser, Tee, Brot und Ovomaltineigel. Bei km 38,6 in Oberramsern wartet Rudi auf mich, er läuft einige Kilometer mit, das tut gut, dann um ca. 3.00 Uhr wieder alleine. Nach der Marathon-Distanz etwas Spannung. Was geschieht jetzt? Ich bin noch nie weiter gelaufen. Es geschieht nichts! Eine kräftige Steigung nehme ich im Schritt, dann läuft's wieder.

Langsam verblassen die Sterne, die Taschenlampe kann ich einstecken. Auf den Feldern liegen Morgennebel, es duftet nach frischer Erde, Vogelgezwitscher, Froschkonzert, Grillen zirpen. Mit der kurzen Laufhose wird es doch etwas frisch, aber keinerlei Anzeichen von Schlafbedürfnis. Schade um so eine Nacht, wenn man die verschlafen würde.

Ich überhole gerade eine größere Läufergruppe, da steht Rudi wieder da, er freut sich über meine gute Verfassung, ich freue mich über seine Begleitung.

Da! Der Sonnenaufgang! Eine traumhafte Stimmung. Bei Kirchberg (km 60) wieder Verpflegung, schnell eine Hand voll Brot und zwei Becher Tee im Schritt-Tempo, weiter geht's im versammelten Trab. Der Emme-Damm, als Ho-Chi-Ming Pfad früher gefürchtet, heute harmlos. Die ersten warmen Sonnenstrahlen von der Seite, Kühe auf den Wiesen, ein Bild des Friedens. Die etwas störenden hohen Steine am Damm sind schlecht zu laufen, aber es eilt mir nicht. Ab km 70, bei Biberist ist der Damm zu Ende, jetzt wird es heiß. (Noch) autofreie Landstraßen ziehen sich länglich Richtung Gosliwil, km 82. Noch mal Verpflegung, ein steiler Berg hinauf, dann geht's abwärts nach Arch. Es wird noch etwas heißer. Etwas später überholen uns die Marathonis, die um 9.00 Uhr in Biel gestartet sind. In der Ergebnisliste werden die Strecken Marathon, Halbmarathon

und Viertelmarathon später als Kurzstrecken bezeichnet. Bei der Hitze auf staubigen Naturwegen auch etwas untertrieben.

Die letzten 10 km sind mehr ein Wüstenlauf, eine baumlose staubige Autobahnbaustelle mit spitzen Steinen und satten Steigungen sorgt noch einmal für besondere Freude. Dann die letzten Meter auf die Traummeile von Biel. Ich bin nochmal etwas bemüht um gute Haltung, es sind zu viele Zuschauer, um sich gehen zu lassen. Dann der Lauf durchs Ziel und anschließende Geburtstagsfeier mit von Claudia gebackenem Kuchen und Bier am Eisstadion. Die Familie hat sich wieder. Glückliche!

Fazit:

Sehr empfehlenswert, super Organisation. Die ganze Region steht hinter den Laufritten von Biel.

Zahlen:

15: tunden,

19. Platz M 65,

1160ster ges. von über 3000 Startern.

Persönliches Fazit:

Leichter und schöner

ist ein 100-km-Lauf

ohne Zeitdruck, als

ein Marathon, wenn

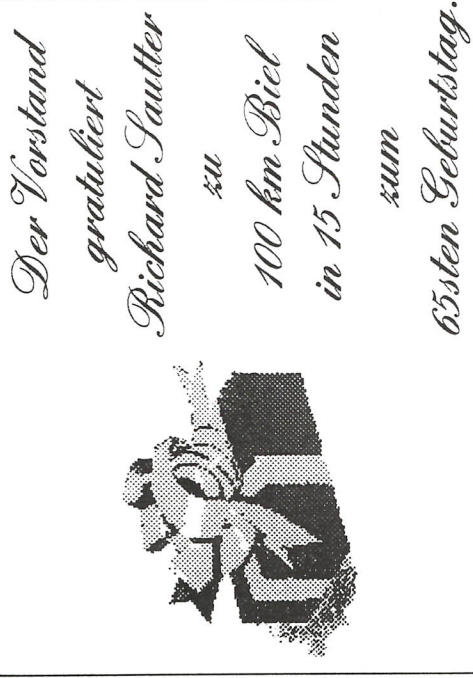
es eilt.

Nachmachen,

selber laufen,

selber erleben!

Richard Sautter



Roadrunner auch am Kap erfolgreich

56 Kilometer vom Indischen zum Atlantischen Ozean

Die Tortur eines 11 Stunden dauernden Fluges war schnell vergessen, als die Maschine im Landeanflug auf Kapstadt war und entlang der atemberaubend schönen Küste glitt. Der Wetterbericht verhieß nur Gutes - sommerliche Temperaturen waren für die nächsten Tage angesagt. Schnell hatten wir unseren Mietwagen in Empfang genommen und tuckerten erwartungsfroh zu unserem Standort für die nächsten zwei Wochen - Hout Bay. Ein beschaulicher Ort an der Atlantikküste, so richtig zum faulenzten, baden ... Aber nicht doch! Ein Roadrunner fliegt doch nicht um die halbe Welt, um einfach Urlaub zu machen! Für Karlheinz war am Ostersonntag der Two Oceans Marathon angesagt - ein 56 km langer Kurs um die Kaphalbinsel. Das vorsichtige Beschnuppem

der äußerst dynamischen, profilierten Strecke ließ mich etwas wehmütig konstatieren: Das kannst du noch nicht! Schon gar nicht in der vom Veranstalter strikt eingehaltenen Zielzeit von sechs Stunden. Oder doch?

Zwei Tage vor dem Lauf trafen sich die Läufer zum Abholen der Startnummern im Celtic-Harriers-Stadion, dem späteren Ziel des Laufes. Nachdem Karlheinz seine Startunterlagen in Empfang genommen hatte, versuchten wir mit Erfolg meine Nachmeldung. Ein solches Laufereignis vor Ort zu verpassen wäre doch eine Sünde, außerdem kann man ja jederzeit aussteigen, es zwingt einen doch niemand, den kompletten Wettkampf durchzulaufen, redete ich mir zur Beruhigung ein.

Der Tag X begann um drei Uhr in der Früh. Ein wenig verschlafen führen wir zum Startpunkt in Claremont, einem Vorort von Kapstadt, wo schon Volksfeststimmung herrschte und die Schlangen vor den Toilettenhäuschen von Minute zu Minute wuchsen. Vor dem Startschuß um sechs wurden verschiedene martialische Schlachtgesänge intoniert und alle 7800 Läufer, insbesondere die aus Übersee, willkommen geheißen. Die deutsche Gruppe war mit 57 Teilnehmern, darunter Kasimierz und Maria Bak sowie Burkhard Lennartz die stärkste ausländische Mannschaft - oho!

Der Lauf begann und damit auch der Kampf gegen die Zeit - gewertet werden nur die, die die Distanz innerhalb von sechs Stunden bewältigen.

Km 1-5: Temperaturen um 20°, Sternenhimmel; Enge und ein leicht ansteigender Kurs verhindern Bestzeiten zu Beginn und lassen die Hoffnung auf angenehme nordwesteuropäische Temperaturen schwinden.

Km 6-10: Wo kommen nur all die Leute her? Überall am Straßenrand wird gesungen, getanzt und angefeuert. Selbst aus einem Krankenhaus hatte man Betten nach draußen geschoben. Dabei sein ist eben doch alles.

Km 11-15: Der erste Ozean, der Indische, ist in Sicht. Als Laufteilnehmerin aus Overseas mit einem gelben Aufkleber markiert, werde ich unablässig willkommen geheißen. Man ist hier stolz darauf zu hören, wegen dieses Ereignisses angereist zu sein. Fetzigste Musik, strahlender Sonnenschein, blaues Meer und blendend weißer Sand erwarten uns in Muizenberg, einem Hafenstädtchen am Ozean.

Km 16-20: Die Strecke entlang der False Bay mit Blick auf das Kap der Guten Hoffnung ist eine Wucht. Wen schert es, daß auch hier einige Steigungen zu überwinden sind? Land und Leute sorgen für gute Laune, Sambarhythmen geben den Lauftakt bis Fishhoek vor.

Km 21-25: Jetzt heißt es Abschied nehmen vom Wasser, die Strecke verläuft nun landeinwärts, stetig ansteigend mit Kurs auf den Atlantik. Die Halbmarathonmarke ist schnell passiert - hier wäre für mich eine gute Gelegenheit gewesen, ohne nennenswer

ten Gesichtsverlust auszustiegen. Aber ans Aussteigen wollte ich bei diesem Spektakel wirklich nicht denken. Sollten denn alle 7799 Mitläufer schneller sein als ich?

Km 26-32: Die Kartoffeln, die uns vor dem Anstieg zum Chapmans Peak angeboten wurden, ließ ich sicherheitshalber links liegen und konzentrierte mich auf den Anstieg. Auch der Blick auf den Atlantischen Ozean ist traumhaft atmend, aber eben so wie die Küstenstraße, die sich kontinuierlich nach oben schlängelt. All die Anstrengung wird oben am Cheapmans Peak belohnt mit Bilderbuchkulisse und

Km 33-38: Gefälle!!! Hier kann man dann schon einen Zahn zulegen bis Hout Bay, wenn die Straße nur nicht so elend uneben wäre.

Km 39-46: Die Via Dolorosa nimmt kein Ende. Gemein sind die leichten, langgezogenen Steigungen, die einem alle Kraft zu rauben scheinen. Doch auch auf der Waldstrecke zum Constantia Nek, dem höchstgelegenen Punkt des Laufes, stehen lückenlos Helfer am Rand, die dich anpeitschen und nicht aufgeben lassen. Oben angekommen erwache ich und beginne zu rechnen. Noch wagte ich nicht daran zu denken - aber 1 Stunde und 10 Minuten für die verbleibenden 10 km gaben mir Hoffnung und Auftrieb.

Km 47-50: Theoretisch hat man ab Constantia Nek Gefälle, Praktisch stellt sich dieses Stück als das härteste im Lauf dar - ein ständiges Auf und Ab mit herzlich wenig Schatten bei inzwischen hochsommerlichen Temperaturen, aber mit Blick auf Kapstadt und das Ziel. Hörte man nicht schon hier oben die Stimmen aus den Stadionlautsprechern?

Km 51-56: Auch ein solcher Lauf geht einmal zu Ende - und wie. Nur noch Gefälle durch die Kapstädter Nobelgegend, wo Hausherrn lässig vor ihren Villen stehen und mit ihren Rasensprengern für die Läufer die Straßen kühlen. Die Main Road bei km 55 ist überquert, das Stadion in Sicht. Leute flankieren die Straße, schreien etwas von „You're looking good“ und „in time“. Die Beine machen jetzt sowieso was sie wollen und das entspricht dem, was ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht ausgemalt hätte. Karlheinz, der schon vor einiger Zeit seine Finisher-Medaille in Empfang genommen hatte, lächelte nicht schlecht: Zieleinlauf unter sechs Stunden.

Friederike Rau

Nachwort eines Mitläufers

In Südafrika ist ein Läufer erst dann ein richtiger Läufer, wenn er den Comradeslauf in Durban/Pietermaritzburg und den Two Oceans Marathon in Kapstadt erfolgreich absolviert hat. Dementsprechend hat der Two Oceans bei der Läufergemeinde einen hohen Stellenwert: Über Wochen vor dem Lauf werden in den Zeitungen Trainingspläne für Einsteiger abgedruckt, Diskussionen über Fragen wie: „Welche Spitzenreiter werden in diesem Jahr teilnehmen?“, Wird es Ihnen gelingen, die Streckenrekorde für die verschiedenen Klassen zu brechen?“ u. ä. nehmen breiten Raum ein. So stand auch in die-

sem Jahr die Frage im Mittelpunkt, ob es Vorjahressieger Zithuele Sinque gelingen würde, wie angekündigt, den Streckenrekord des 1995 an Aids verstorbenen Thompson Magawana von 3:03:44 zu brechen (wenn dies auch noch nicht gelang, lief er mit 3:07:16 doch die immerhin vierbeste Zeit in der 28-jährigen Geschichte des Laufes) oder ob Maria Bak ihren Vorjahressieg trotz starker Konkurrenz wiederholen könnte (auch ihr gelang es leider nicht, die Südafrikanerin Angelina Pitso ließ ihr überraschend mit einem hauchdünnen Vorsprung von 36 Sekunden nur den undankbaren zweiten Platz). Überhaupt die verschiedenen Klassen: für alles und jedes gibt es hier Pokale, von den Siegern der Altersklassen bis zum schnellsten Ehepaar und dem letzten Finisher. Selbstverständlich ist eine optimale Verpflegung (ca. alle zwei Kilometer) mit Wasser, Isogetränken, Coke und festen Nahrungsmitteln wie Schokolade, Chips, Kartoffeln und ...Eis am Stiel!!! Die Verpflegungsstände sind großzügig angelegt, so daß Drängel oder Staus gar nicht entstehen. Bestmögliche medizinische Betreuung während des Laufes (Massagiestände, Vaseline, Schmerzmittel) sowie ein Pick-Up-Service für die „auf der Strecke Gebliebenen“ sind garantiert.

Auf der gesamten Strecke gibt es ein lückenloses Unterhaltungsprogramm. Im Zielbereich schließlich namentlicher Empfang des Läufers („Congratulations to Karlheinz from Overseas“) und reibungslose Versorgung mit „Castle light“, der Leichtbiermarke des Hauptsponsors. Gabe es einen Laufmichelin: Diesem Lauf gebührten drei Sterne.

Karlheinz Schmitt-Rau

MRRC-Ergebnisse vom Stundenlauf-Cup 1997

Damen Halbstundenlauf	10. Apr	17. Apr	24. Apr	Summe
Duffner, Renate			6340	
Lederer, Herta			5510	
Stöger, Heidi		5330		
Strauß, Uta	6040	6700	6400	19140

Herren Halbstundenlauf	10. Apr	17. Apr	24. Apr	Summe
Baumgartner, Wiggerl			8300	
Forster, Peter	8570			
Fricke, Alexander	7700		8025	
Kotzold, Dieter	6150	6000	6050	18200
Lederer, Helmut		7110	7090	

Damen Stundenlauf	10. Apr	17. Apr	24. Apr	Summe
Baumgartner, Monika		11040		
Duffner, Renate		12570		
Erhard, Barbara		11000	10800	
Huber, Eva	13350	13070	13730	40150
Kleinmond, Christine			12970	
Kotzold, Ingrid	12500	12850	12910	38260
Rau, Frederike	11250	11720	11150	34120



MAL HÖREN, WAS MEIN KONTO SAGT

☎ TelefonBanking. Per Computer oder persönlich. Sie haben die Wahl.

Anruf genügt für Auskünfte über Ihren Kontostand, Umsatzabfragen, Überweisungen und Daueraufträge.

Mit S-TelefonBanking können Sie Ihre Geldangelegenheiten bequem per Telefon erledigen.

Sprechen Sie mit uns in einer unserer 117 Geschäftsstellen.

Service · Freundlichkeit · Kompetenz
Stadtsparkasse München



Herrn Stundenlauf	10. Apr	17. Apr	24. Apr	Summe
Bachmann, Elmar	16650	16810	15600	49060
Baumgartner, Wiggerl	16100	16040		
Birkner, Thomas		14400		
Cornel, Martin			12550	
Fiedler, Siegfried	15200			
Forster, Peter		17050	17050	
Friedrich, Steffen		14350	14500	
Haindl, Anton	16900	16550		
Heizenegger, Guido	14940			
Koizumi, Kimito			15300	
Kramheller, Adi	15000	14960	14900	44860
Kühne, Jan			14530	
Naues, Klaus		14460		
Nowotny, Klaus			11340	
Olbrich, Martin	16750	16812	16800	50362
Reingruber, Paul		14420	14500	
Reitmeir, Helmut	15600			
Schmitt-Rau, Karl-H.	11200	12000		
Stöger, Alois	15220		14960	
Weilbach, Hans-W.	14130	14950	14910	43990

In Hamburg läuft's wieder

Zehntausend und vier Läufer hatten sich am letzten April-Wochende in der Hansestadt eingefunden, um den diesjährigen zwölften Hansemarathon mehr oder auch weniger schnell hinter sich zu bringen.

Nachdem im letzten Jahr die Teilnehmerzahl rückläufig war und die daran anschließenden Querelen um das richtige Konzept zum (nicht ganz freiwilligen) Ausstieg des Race Directors Wolfgang Kucklick geführt hatten, sehen sich die neuen Macher um Wolfr Götz im Aufwind: Verbessertes Rahmenprogramm und attraktives Starterfeld sind die Schlagworte, um Hauptsponsor Shell weiter zu halten und noch mehr Läufer nach Hamburg zu locken.

Nun, immerhin waren in diesem Jahr Stephan Freigang, Birgit Jerschabeck, Horst Preissler (bei seinem sechshundertundxten Marathon) sowie natürlich eine starke Abordnung der Münchner Roadrunner angetreten. (Keiner von den Genannten hatte allerdings mit dem Ausgang des Rennens etwas zu tun.)

Trotzdem: (Fast) alles stimmte: das Wetter mit 14-16°, leicht bedecktem Himmel und nahezu windstill; die Stimmung an der Strecke mit hunderttausenden von Zuschauern (wer hat denen nur allen die nervtötenden Tröten gegeben?) und natürlich die Strecke selbst, die durch die schönsten Teile von Hamburg führt.



Reisebüro Schauer
Waldfriedhofstr. 36
81377 München
Tel. 74 16 08 85 + 6
Fax 74 16 08 87

Es soll Leute geben, die ihr optimales Reisebüro noch nicht gefunden haben - das hat nun ein Ende.

Wir planen und buchen Ihre
Laufreise nach Berlin oder
wo immer Sie laufen möchten.

LAUFBERLIN



Wir haben weltweit die Hotels zu
Ihrem Lauf On Line zur Verfügung.



●stverständlich bieten wir auch alle
möglichen Flugverbindungen!



Unsere Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Ideal wär's gewesen, wenn man sich nach dem Zieleinlauf nicht erst bis zur Messehalle hätte durchkämpfen müssen, um dort in langen Schlangen erst etwas zu trinken und dann seinen Kleiderbeutel zu ergattern.

Wie auch immer: Es hagelte Bestzeiten auch bei einigen MRRClern. Besonders sei hier die Leistung von Neumitglied Marco erwähnt, der in seinem ersten Marathon seine Wunschzeit von unter 3:45 gleich um mehr als eine Viertelstunde unterbot und damit - wie man hörte - mehrere Pizzas gewann. Noch mehrere Stunden nach Zielschluß soll man ihn am Hamburger Flughafen mit verklärtem Blick auf Wolke 7 gesichtet haben.

Karlheinz Schmitt-Rau

Die Ergebnisse:

Peter Theimer	2:53:20	Barbara Erhard	4:05:56
Roland Waldhauer	2:56:31	Friederike Rau	4:06:14
Jan Kühne	3:19:12	Tamara Schmidt	4:19:58
Marco Wrobel	3:28:17		
Karlheinz Schmitt-Rau	3:31:04		
Giorgio Pizzato	3:43:19		

Stadtmarathon Regensburg am 04. Mai 1997

Ges. Platz	Start Nr.	Name	Altersklasse	Marathon	1. HM	2. HM	Differenz zw. HM
38	1580	Bachmann, E.	54 M40	5	02:35:34	01:16:06	01:19:28
39	1581	Forster, P.	59 M35	12	02:36:01	01:15:48	01:20:13
89	1591	Neumeier, H.	58 M35	18	02:42:27	01:20:39	01:21:48
91	1587	Olbrich, M.	54 M40	17	02:42:53	01:16:33	01:26:20
190	2398	Haindl, A.	57 M40	30	02:50:05	01:16:50	01:33:15
256	1586	Baumgartner, L.	65 M30	52	02:54:42	01:21:11	01:33:31
323	885	Kramheller, A.	61 M35	77	02:58:15	01:28:57	01:29:18
377	1584	Stöger, A.	45 M50	18	02:59:47	01:26:11	01:33:36
519	928	Weilbach, H.	50 M45	64	03:05:55	01:29:43	01:36:12
607	1578	Schott, A.	48 M45	73	03:09:29	00:00:00	---
612	1590	Friedrich, S.	68 MH	93	03:09:32	01:30:20	01:39:12
638	1583	Scherer, R.	43 M50	35	03:10:43	01:32:10	01:38:33
695	1579	Reingruber, P.	42 M55	33	03:12:39	01:31:32	01:41:07



Mit witzigen Plakaten unterstützten unsere Schlachtenbummler unsere Marathonläufer in Regensburg.

741	1585	Brunauer, H.	53 M40	133	03:14:15	01:32:02	01:42:13	00:10:11
809	2484	Fieder, R.	54 M40	149	03:16:43	01:33:40	01:43:03	00:09:23
986	1577	Fiedler, S.	48 M45	116	03:23:02	01:33:30	01:49:32	00:16:02
1	963	Vounatsos, T.	64 M30	161	03:23:42	01:37:44	01:45:58	00:08:14
1270	1588	Kress, J.	55 W40	24	03:31:35	01:42:49	01:48:46	00:05:57
1325	147	Van Hoof, R.	62 M35	257	03:33:13	01:44:29	01:48:44	00:04:15
1339	1589	Kress, K.	51 M45	156	03:33:42	01:41:03	01:52:39	00:11:36
1541	457	Gutmann, A.	49 M45	188	03:42:25	01:45:58	01:56:27	00:10:29
1546	2336	Dauberschmidt, H.	40 M55	80	03:42:34	01:44:11	01:58:23	00:14:12
1907	1087	Augustin, P.	46 M50	132	04:00:44	01:54:20	02:06:24	00:12:04
1908	2483	Duffner, R.	50 W45	22	04:00:45	01:57:07	02:03:38	00:06:31

Der Marat(h)oni - eine Typologie

von Martin Tockner, Wien

Der Konfuse steht eine Woche vor der Veranstaltung pünktlich zur angegebenen Zeit am Start, hängt enttäuscht über die mangelhaften Verkehrssperren sowie die geringe Teilnehmerzahl die Spikes an den Nagel, ersteht ein Mountain-Bike und meldet sich zur Österreich-Radrundfahrt an.

Der Gemütliche lernt bei der Kaiserschmarrn-Party jede Menge netter Leute kennen, verplaudert sich ein wenig und bleibt bis zur Siegerehrung beim Rathauspersonal hängen.

Der Pessimist verläßt als letzter den Startraum, um der Schmach des Überholtwerdens zu entgehen, läuft unmotiviert bis zur nächstgelegenen U-Bahn-Station und fährt nach Hause.

Der Optimist wankt nach 500 Metern - auf Weltrekordkurs liegend - mit zitternden Knien und rasselnder Lunge von der Strecke, schiebt die Schuld auf den Umstand, daß er allein die gesamte Führungsarbeit leisten mußte und beschließt, für den nächsten Marathon mindestens zwei Wochen zu trainieren und es endgültig allen zu zeigen.

Der Simulant gewinnt durch einen Zwischenspur 100 Meter Abstand zur Spitzengruppe, erleidet in Führung liegend eine sehenswerte Herzattacke, präsentiert sich wenige Tage später spontangeheilt und pumperlgesund bei "Schiebok täglich" und reklamiert den Siegerscheck für sich.

Der Profi hat 5.000 Trainingskilometer in den Beinen, spürt diese bei Kilometer 10 und gibt auf.

Der Neuling verirrt sich zur Hälfte der Strecke und kehrt nach drei Tagen halbverhungert und erschöpft mit dem Taxi an den Start zurück.

Der Zufallssieger läuft unschlüssig und unauffällig in der Spitzengruppe mit, ehe er bei Kilometer 42 entscheidet, Führungsarbeit zu leisten und so ungewollt als erster die Ziellinie passiert; er entschuldigt sich

wiederholt beim Veranstalter, dem Nächstplatzierten sowie den Zuschauern und verspricht, seine Taktik zu ändern.

Der Sonntagsläufer trägt Wollsocken, Daunenjacke und eine Pudelmütze, verwechselt rechte und linke Wienzeile, wird in der Folge als Geisterläufer überrannt und später disqualifiziert.

Der Aufreißer sucht die Nähe einer hübschen Läuferin, erzählt ihr unterwegs von seinen sportlichen Erfolgen und Vermögensverhältnissen, bringt ihr den richtigen Laufstil bei und erreicht eine Stunde nach ihr das Ziel.

Der Ungutiöse trägt ordentlich vorgeschwitzte Wäsche am vorgeschwitzten Körper, hat insgesamt seine Körperfunktionen nur sehr schlecht im Zaum und ist am ausreichend vorhandenen Abstand zu seinen Konkurrenten identifizierbar.

Der Glücklose besteigt im Prater die U-Bahn, um ein Stück des viel zu langen Weges abzukürzen, steigt mehrfach falsch um und wird in Schönbrunn ohne gültigen Fahrschein aus dem Zug geholt.

Der Nörgler kommt eine halbe Stunde zu spät zum Start, beschwert sich beim Veranstalter, daß nicht gewartet wurde, bewältigt zeternd die Strecke in sieben Stunden und beschimpft die Arbeiter, die das Ziel abgebaut haben.

Der Schnorrer wandert mit einem großen Rucksack und Kanister von einer Verpflegungsstation zur nächsten und wartet - im Ziel angelangt - auf das Ende der Veranstaltung, um die Reste einzupacken.

Gebrauchsanweisung

Vorliegende Typologie versteht sich - wenngleich in maskuliner Form abgefaßt - geschlechtsneutral (zwingende Ausnahme: der Aufreißer). Bei folgenschwerm Wiedererkennungstrauma wenden Sie sich vertrauensvoll an den Rennarzt, die Telefonseelsorge oder Ihren Apotheker.

Entdeckt in Marathon Laufsport, mit freundlicher Genehmigung von NP Zeitschriften, Schulgasse 6, A 3130 Herzogenburg, Herrn Gerhard Weber und dem Autor, **Herrn Martin Tockner**. Herzlichen Dank!

Hundert Laufen Hundert - Rennsteigtweltrekord

Nach 19 Stunden und 15 Minuten konnten sich 102 Männer und Frauen glücklich in die Arme fallen; sie hatten einen neuen Rennsteigtweltrekord für das Guinness-Buch geschafft.

Auch dabei war nach persönlicher Einladung Horst Weese vom MRRC (teilnehmen konnte nur, wer den Rennsteig zehn mal gelaufen war, bzw. bei „Wessis“ sechs mal).

Vorher mußten für eine Studie alle Teilnehmer eine dreistündige Untersuchung über sich ergehen lassen. Geübt wurde bereits beim Kyffhäuserberglauf, wo es noch Schwierigkeiten gab. Es mußten alle hundert Läufer zusammen laufen und der Abstand zum Führenden durfte nicht weiter als 100 m sein.

Noch nie in der Geschichte der Laufbewegung gab es einen Lauf, bei dem einhundert Läufer einhundert Kilometer gemeinsam absolvierten.

Am Freitag, den 9. Mai 1997 um 19:00 Uhr ging ich mit 105 Ausdauersportlern aus ganz Deutschland und einem Husky in Blankenstein (Beginn des Rennsteigs) an den Start.

Es war ein riesen Medienspektakel. Zum Glück schien die Sonne und mit Fernsehbegleitung ging es in Richtung Nordwesten. Wir mußten sechs mal die ehemalige Grenze überqueren. Inzwischen wurde es dunkel, kalt und regnete, bzw. hagelte.

Drei Läufer mit Funkgeräten hielten die Gruppe zusammen. Trotz guter Führung vertiefen wir uns einmal und mußten wieder zurück. Nach 30 km mußte die erste Läuferin aussteigen und so ging's weiter bis km 50. Durch das schlechte Wetter und die Ungewissenheit war es für uns alle eine starke psychische Belastung. Wir wurden aber durch ortsansässige Vereine gut unterstützt. Während der Nacht liefen wir wie eine Gespentertruppe durch Wälder und Ortschaften. Erst bei Tagesanbruch herrschte wieder gute Stimmung. Auch das Fernsehen und die Presse waren wieder an der Strecke, sie wollten und bekamen ihre Interviews.

Wer den Rennsteig schon gelaufen ist, der weiß wie schwierig die Strecke ist und das bei Nacht, Regen und Temperaturen um den Gefrierpunkt, aber der gute Mannschaftsgeist und die solide Vorbereitung aller Läufer führte dazu, daß nur drei aufgeben mußten.

Im Zielort Schmiedefeld, wo inzwischen wieder die Sonne schien, wurden wir von hunderten von Zuschauern mit viel Beifall empfangen. Ein wahres „Blitzlichtgewitter“ der Presse und zweier Fernsehteams ging über die glücklichen Rekordhalter nieder.

Es war ein schwerer Lauf, aber ein Erlebnis, an das man noch lange denken wird.

Horst Weese

Am 28.03.1997 schied unser Lauffreund

Joachim Feldmeier aus dem Leben.

Er wird bei allen, die ihn kannten,
in Gedanken weiterlaufen!

Die Entzündung der Achillessehne beim Sportler

Mit zu den häufigsten Überlastungsbeschwerden des Sportlers gehört die Entzündung rund um die Achillessehne. Dieses sehr schmerzhaftere Bild ist für den trainierenden Sportler sehr hinderlich und unterbricht oft seinen aktiven Trainings- und Wettkampfkreis. Geplagt von vor allem morgentlichen Schmerzen im Achillessehnenbereich kann er zunächst kaum hinfrei gehen, sicher aber nicht schmerzfrei abrollen im Fuß und oberen Sprunggelenk.

Wir wissen, daß hinter diesem häufigen Schmerzbild eine degenerative Veränderung der Sehne und des umliegenden Gleitgewebes steckt. Hervorgehoben wird sie durch chronische Schädigung des Gewebes durch harte Schläge beim Training auf hartem Boden mit ungeeignetem Schuhwerk, aber auch durch ein Dysbalance und Schwäche der hinteren Wadenmuskulatur unter gleichzeitigem Verlust der Sehnen- und Muskelelastizität.

Will man hier kausal einwirken, so muß die Ursache der Schädigung behoben werden, dies heißt, Stärkung der Wadenmuskulatur, korrektes Abrollen im Vorfuß und Vermeiden von dauernder Schädigung durch harte Schläge auf die Ferse.

Je natürlicher, je besser die Therapie: Mit dem absatzfreien Schritt-Schuh werden alle oben genannten Schädigungsfaktoren korrigiert und ausgemerzt. Der Sportler lernt wieder, auf dem Vorfuß zu gehen, richtig abzurollen und die Wadenmuskulatur durch diesen natürlichen Gang selber zu stärken und aufzutrainieren. Sehne und Muskel werden wieder elastischer, die Durchblutung bessert sich und die degenerativen Zeichen wie auch Entzündung und Schmerz bilden sich zurück. Muskel, Sehne und Bänder kommen wieder ins natürliche Gleichgewicht, die Beschwerden verschwinden.

Kommt dazu, daß parallel und begleitend durch den Schritt-Schuh die gesamte Haltung des Körpers verbessert wird, was ähnliche Schmerzbilder an anderen Körperstellen ebenso günstig beeinflusst.

Dr. med. R. Spring
FMH für orthopädische Chirurgie

Dr. Spring ist ein bekannter Sportarzt, war er doch während 10 Jahren Mannschaftsarzt der Schweiz. Fußball Nationalmannschaft und während 25 Jahren Mannschaftsarzt des NLA-Vereins FC St. Gallen. Dr. Spring operiert an der Rosenberg-Klinik in Heiden.

1. Bad Lippspringer Symposium „Gesundheitsförderung durch Lauftherapie“ vom 17.-20.4.1997

An zweieinhalb Tagen fand dieses Symposium mit Vorträgen und Workshops zu nahezu allen Themen, die sich der ambitionierte Läufer vorstellen kann, statt. Manfred Steffny referierte anekdotenreich über den vermeintlich erlahmenden Laufboom, die Leiter des Darmstädter Lauftreffs Carl-Jürgen Diem und Walter Schwebel, scheuchten ihre Zuhörer und Stauner im Gänsemarsch um das Kongreßzentrum. Zu zeigen galt es, wie man am sinnvollsten Neulinge für das Laufen begeistert und auch begeistert hält. Der Chef des Lauftherapie-zentrums selbst, Prof. Weber, trat mit laufender Videokamera vor die laufenden Lernwilligen. Mit Laufanalyse auf dem Bildschirm und an praktischen Übungen skizzierte er, wie man über das Studium der Körperhaltung und der sich daraus ergebenden Rückschlüsse auf den Gemütszustand, die Lauftherapie als Wohlfühlmittel erfolgreich einsetzen kann. Im Workshop der Tochter des Institutsleiters Cora Weber, selbst Ärztin, waren Frauenaspekte beim Laufen, wie Menstruationsbeschwerden oder Osteoporose gefragt und schnell war der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen entfacht.

Krönender Abschluß waren der Vortrag des Psychologieprofessors Reinhard Tausch am Sonntag vormittag zu dem sich andächtig alle Teilnehmer einfanden und gebannt seinen Ausführungen zu jahrzehntelanger Erfahrung in der Psychotherapie lauschten, die er bewußt mit Bewegungstherapie kombinierte. Anschließend traf sich alles vor dem Kongreßzentrum, um entweder selbst beim Bad Lippspringer Quellenlauf mitzumachen, oder anzufeuern. Frisch war's und Kaffee und Gulaschsuppe wurden reichlich verputzt. Alles in allem eine lohnende Veranstaltung, die hoffentlich wiederholt wird, da sie ein seltenes Forum zum Erfahrungsaustausch sein könnte, das Theorie und Praxis locker und gewinnbringend verbindet.

Ulla Chwalisz und Stefan Pohl





Radl-Komplett-Service

DM 68,- + Teile

Montag-Freitag 8.30-12.30, 14.30-18.30 Uhr, Samstag 8.00-12.00 Uhr
Ossingerstraße 4, Ecke Fürstenrieder Str., = 7 14 36 59

Vereinswertung

Wie bereits im letzten Roadrunner angekündigt, werden wir auch in diesem Jahr wieder eine Vereinswertung durchführen. Die gebührende Ehrung trägt sicher wieder zur Bereicherung unserer Jahresabschlußfeier bei.

Ich bitte nun alle mir für eine Zwischenwertung, die im nächsten Roadrunner erscheint, die entsprechenden Ergebnisse vom ersten Halbjahr 97 für 10 km (auch 10.000 m Bahn), Halbmarathon und Marathon aufzuschreiben und mir zu geben.

Danke *Manfred Steffny*

Name: _____

Ort	Datum	Distanz	Zeit

Der MRRC jetzt auch im Internet !!!

HTTP: ≈ Home.T - ONLINE.DE\Home - WiLauer!

Unsere Trainingszeiten im Überblick

Dienstag	19:00 Uhr Olympiagelände, Parkharfe 13
Mittwoch	18:30 Uhr i.d. W.-v.-Linde Halle, Tempotraining
Donnerstag	19:00 Uhr Langsam Laufen, Parkharfe 13
Sonntag	09:00 Uhr Tivoli (Max-Josef) Brücke, Isarlauf

Weitere Treffs sind jeden Tag im Olympiagelände 19:00 Uhr Parkharfe 13 möglich.

adidas 

Jogging · Running · Leichtathletik · Triathlon · Fitness · Freizeit

asics

BROOKS

KARHU

MIZUNO

NIKE

Reebok

Saucony 



in Team

Belgradstraße 3

80796 München

Telefon (089) 30 94 30