

Der Roadrunner



München Road Runners Club e.V.

November 2000

In eigener Sache

Hallo Road Runner!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, die Zahl der Wettkämpfe und Laufveranstaltungen sind deutlich gesunken, so bleibt mehr Zeit der Ruhe, der Familie, des Beisamensitzens oder des Trainierens auf die neue Saison. In diesem Sinne wünschen wir allen Mitgliedern des MRRRC einen schönen, heutigen Abend und ein erfolgreiches, verletzungsfreies Jahr 2001!

Euer Roadrunner-Team

Claudia und Rudi Sautter

Regionale Lauftermine

02. Dezember	Augsburg	Winterlaufserie (3)
03. Dezember	Pfaffenhofen Nikolauslauf	7,5 km
17. Dezember	Nymphenburg Adventslauf	10 km
17. Dezember	Augsburg	Winterlaufserie (4)
31. Dezember	Münchner Silvesterlauf	10 km
06. Januar	Aichacher Dreikönigslauf	5 / 8,5 km
14. Januar	Ismaning	16 km
04. Februar	Gauting	Crosslauf
04. Februar	Bad Füssing	HM/M
18. Februar	Ismaning	HM
03. März	Nymphenburg	2 / 5 Meilen
04. März	Nymphenburg	10 Meilen
11. März	Westpark	1 / 2 / 10 km
18. März	Gröbenzell	HM
25. März	Forsternried	5 / 13 / 26 km
08. April	Bozen	M
13. Mai	Füssen	Erster HM und M !!!
20. Mai	Würzburg	Erster M !!!
27. Mai	Regensburg	M

Monschau-Marathon – run in nature

Er ist inzwischen eine Traditionsveranstaltung, hat sein Stammpublikum gefunden und ist in vielerlei Hinsicht außergewöhnlich, der Monschau-Marathon. Da ist als erstes der Termin, der zweite Sonntag im August, kein typischer Marathontag. Dann ist da die Strecke, Steigungen und Gefälle wechseln sich mit nur wenigen flachen Passagen ab. Besonders der 2 km lange Anstieg von km 34 bis 36 hat es in sich, aber auch die Steigungen von km 12 bis 14 und 40,5 bis 41,5 bleiben stets in Erinnerung. Asphalt gibt es zwar auch, aber meist geht es über wassergebundene Waldwege. Denn auch wenn Monschau schon vor langer Zeit Stadtrechte erhielt, so handelt es sich keineswegs um einen Stadtmарathon. Zwar werden Monschau und eine ganze Reihe eingemeindeter Nachbarkommunen durchquert. Im wesentlichen geht es jedoch durch den ausserordentlich reizvollen deutsch-belgischen Naturpark hohes Venn mit seinen ausgedehnten Waldgebieten. So ist der Titel „run in nature“ vollaufberechtigt – übrigens mit dem Untertitel „walk in nature“. Denn man hat hier „alle Zeit der Welt“, um die 42,195 km zu bewältigen. Entweder schließt man sich den über 1100 LäuferInnen an und geht um 8.00 Uhr gemeinsam an den Laufstart. Oder man startet wie über 350 andere Aktive auch zuvor individuell in der Walking-Kategorie, in der jede Fortbewegungsart zu Fuß (Walking, Jogging, Wandern, mit und ohne Bolterwagen) zugelassen ist.

Ungewöhnlich sind auch die vielen inoffiziellen Verpflegungsstände. Der Umstand, dass freundliche Nachbarn am Gartenzaun Wasser, Schwämme und Bananen anbieten, ist ja inzwischen weit verbreitet. Aber es wird behauptet, dass diese gute Sitte hier ihren Ursprung habe. Selten erlebt man jedoch, dass ein Wirt neben der Strecke ein Fäßchen Kölsch (für nicht eingeweihte Leser: das ist das helle oberegähige und äußerst schmackhafte rheinische Bier, dass jedes Weißbier locker in die Tasche steckt) aufstellt. Die Lage bei km 34 verlockt geradezu zu einer Pause, da exakt an der Wirtenschaft die o.g. Steigung beginnt. So treffen sich hier immer dieselben und immer mehr Leute, um gerade hier die schöne Eifel Landschaft näher zu genießen.

Nach dem Rennen sitzen die meisten TeilnehmerInnen noch lange auf dem Schulhof oder den Wiesen neben dem Ziel und genießen die Sonne, Gegrilltes, Kuchen und Getränke aller Art. Hier ergab sich dieses Jahr folgende kleine Begebenheit: Ich war auf dem Weg zur Bierstand (ihr wißt ja, es gibt hier Kölsch), als ich mich in einer längeren Wänschslange einreihen mußte. Da stand vor mir einer mit einem eigenwilligen T-shirt.

Das war ein FC-Bayern-Fan-T-shirt, auf dem eine ganze Reihe von Schülern unterschrieben haben und ihrem Lehrer alles Gute für seine Marathonläufe wünschen. - ??? - Genau!!! In der Reihe „Stationen eines Weltenbummlers“ sehen sie heute: „Ausdauernd über die Eifelhöhen“, Der Serienheld: Achim Kiessling (5:38:18 std., 44. M 60 und 1123. gesamt). Ferner liefen: Frank Berka (3:57:38 std., 54. M 30 und 497. gesamt) und viele andere. Die Schlussszene? Die beiden Darsteller sitzen mit einigen Freunden und Bekannten noch immer bei einigen Glas Kölsch in der untergehenden Sonne, während um sie herum die vorletzte Biertrüchsgarnitur abgebaut wird.

Ach ja, am 12.08.2001 haben wir schon etwas vor. Jedem sei empfohlen, dieses schöne Erlebnis auch einmal (und dann öfters?) mitzumachen.

Frank Berka

11. Wendelsteinrundfahrt am 26.08.2000

Bei der Milleniumsrundfahrt gab es mit 2021 Raderinnen und Radlern nicht nur neuen Teilnehmerrekord, sondern auch eine überraschend große Zahl von MRRC-Lern, die nicht nur am Laufen, sondern auch am Radfahren Spaß haben. Mindestens 15 Vereinsmitglieder zählte ich nach der Veranstaltung im Ziel.

Letztes Jahr waren wir nur zu viert am Start, konnten durch unsere Berichte über diese tolle Veranstaltung scheinbar noch einige Läufer zur Teilnahme bewegen. Wie sich herausstellte, waren früher schon ein paar erfahrene Radler von unserem Verein dabei, z.B. Roland Waldhauer, der die längste Strecke mit Bravour bewältigte. Es gibt nämlich immer 3 Strecken: 50 km - 115 km - 165 km. Start war für alle beim Sportheim des ASV Au. Wegen chronischem Trainingsmangel bezüglich Radfahren beschloß ich, wie bereits im letzten Jahr die kurze Strecke zu fahren, aber gemütlicher. Petra Wank und Freundin von Karl Heinz Dunkel hatten auch keine Lust, sich übermäßig anzustrengen und so hatten wir einen gemütlichen Vormittag auf der kleinen Runde.

Die beiden kämpften sich jede Steigung tapfer hoch, und während sie oben ausschauften, schob ich eben mein Rad, wenn ich nicht mehr konnte. Zeit hatten wir genug, weil Sepp und Karl Heinz sich für die 115 km-Strecke entschieden hatten. Nachdem wir bei herrlichem Radlweiter den Seehamer See passiert hatten, erzählte ich den beiden nur noch von der Jausenstation, die jetzt gleich kommen würde. Als mich die beiden gerade lynchen wollten, waren wir Gott sei Dank beim Schweinswürstel-Stadel Pfisterer angekommen.

Dort ging's schon heiß her, im wahrsten Sinne des Wortes. Die Würstel auf dem Grill schmeckten super und wir verraten niemandem, wieviel wir gegessen haben !!

Kulinarisch versorgt wurde man auch bei den großen Runden in Sachrang (Rührreier) und auf der Krugalm (Kässpatz'n). Verzehrt wurden u.a.: 2160 Rührreier, 5000 Semmeln, 130 kg Leberkäs, 800 Bratwürstel, 600 Negerküsse und 156 selbstgebackene Kuchen.

Gestärkt radelten (rollten) wir nach gut 3 Stunden ins Ziel und warteten auf unsere Langstreckenradler. Die kamen dann auch mehr oder weniger geschafft an. In Erinnerung habe ich Arno Schott, der mich dauernd "beruhigte", daß Sepp das nie schafft bis 18 Uhr, Wolfgang Ohr, Karlheinz Klapka, Klaus Nowotny, Karl Heinz Dunkel und vor allem unsere starken Frauen Renate Duffner und Barbara Erhard, die 115 km schafften. Und zum Schluß mit insgesamt 7 1/2 Std., einschließlich Pausen mit Rührreier verdücken und Kaffee trinken (bei den Kässpätz'n war er so fertig, daß er keine mehr essen konnte), schneller als Arno sagte, mein Sepp! Ich hatte mir natürlich Sorgen gemacht, denn der Samenberg und der Tatzelwurm mit seinen Steigungen und Gefällen haben es in sich. Sepps Rennrad ist ja schon über 10 Jahre alt und muß auch ganz schön gestöhnt haben! So saßen wir dann alle selig im Biergarten des Sportheims und alle erzählten von dieser Steigung und jenem Radler, den man locker überholt hatte.

Ach, war ich froh, daß ich "nur" die kleine Runde (immerhin auch 625 hm) radelte. Von weitem gesichtet im Biergarten habe ich die Familie Deska, weiß aber nicht, wie es ihnen erging. Einige hatten scheinbar noch nicht genug, jedenfalls beschlossen sie, nächstes Jahr die ganz große Runde zu radeln.

Agnes Wieser

Euregio Egrensis Lauf am 10.09.2000

Bereits die Ausschreibung ist sehr solide und aufwendig gestaltet. Der Untertitel besagt: "...im Dreiländereck Bayern, Böhmen, Sachsen; wo Nachbarn Freunde werden."

Die Laufveranstaltung selbst war ebenfalls vom Feinsten. Es stimmte einfach alles; die Organisation, die Verpflegung, die Siegerehrung und die unverzügliche Bereitstellung der Ergebnisliste. Der einzige Nachteil war das relativ kleine Teilnehmerfeld von ca. 70 Läuferinnen und Läufern, da es zu einer unvermeidlichen Terminüberschneidung mit einigen Großveranstaltungen kam.

Der Dreh- und Angelpunkt der Veranstaltung ist das Schulzentrum in Marktedwitz im Fichtelgebirge. Der Organisator sorgt für den Bustransport der deutschen Teilnehmer von hier ins Ausland nach Eger/Cheb in Tschechien. Nach der Vereinigung mit einigen recht vielen tschechischen Teilnehmern auf dem historischen Marktplatz von Eger geht es durch die sehr hügelige Landschaft des Egerlandes und des Fichtelgebirges zurück über eine Strecke von 32,2 km. Scheinbar eine leichte Aufgabe, ist es doch nur so ein kleiner Dreiviertelmarathon. Aber weit gefehlt - nach km 20 kommen dir die sanften Hügel bei 30° C bereits wie das Matterhorn vor; bei abfallender Strecke gewinnt man wenig, Anstiege gibt es bis ins Ziel. In einem der letzten Vororte von Marktedwitz mußte ich mich schwer überwinden, um einem die Straße querenden älteren Mitbürger nicht seinen Krückstock zu entreißen, um auf ihn gestützt leichter die Steigung zu bewältigen. Zum Glück konnte ich mich noch beherrschen und konnte noch laufend die Ziellinie überqueren. Etwas unglücklich war der Umstand, daß fast alle, welche ich erfolgreich überholt habe, so deprimiert waren, daß sie aufgaben. Nachdem unser Verein beachtlich gewachsen ist, glaube ich fest, daß der nächste Euregio Egrensis Lauf am zweiten September Sonntag 2001, das ist der 09.09.2001, beträchtlich mehr als einen Teilnehmer vom MRRC haben wird. Die herrliche Landschaft des Fichtelgebirges und die freundlichen Franken erwarten euch!

Karl Heinz Klapka

9. Olympiapark Staffel-Marathon München 2000 – Ein Lauferlebnis der anderen Art

Nicht weniger als 129 Staffeln und 13 Einzelläufer - also knapp 550 Läufer hatten sich zum Staffel-Marathon im Olympiapark angemeldet. Es hätten noch einige mehr sein können, aber im Interesse einer reibungsfreien Veranstaltung mußten in den letzten Tagen doch einige Meldungen wieder zurückgeschickt werden. Jede Staffel - bestehend aus vier Läufern oder Läuferinnen - teile sich die Königsdistanz der Läufer, die Marathonstrecke über 42.195 Meter, gleichmäßig auf. Jeder lief fünfmal eine Runde von gut zwei Kilometern im Olympiapark, während die anderen gemeinsam mit mehreren hundert Zuschauern für Begeisterung entlang der Strecke sorgten.

Auch Petrus war mit den Läufern - zeugte in der Frühe noch der nasse Boden und der verhangene Himmel vom Regen am Samstag, blitzten gegen Mittag schon kleine blaue Flecken am Firmament.

Ergebnisse der Road Runner beim Frankfurt Marathon

Platz	AK	Name	1. Hälfte	2. Hälfte	Gesamt
12	1	Bernadette Hudy	1:24:06	1:27:23	2:51:29
0	0	Klaus Stübinger	1:16:30	0:00:00	0:00:00
688	118	Friederike Rau	2:08:08	2:22:28	4:30:36
2448	355	Jörg Wamser	1:50:41	1:47:44	3:38:25
5	432	Karlheinz Schmitt-Rau	2:11:00	2:22:31	4:33:31
6175	129	Achim Kiessling	2:11:31	2:34:59	4:46:30

Bericht zum Medienmarathon München am 15. Oktober 2000 - Sonnenschein und 4.400 Läufer

Strahlende Gesichter rund um das Kulturzentrum Zenith in Freimann. Radio Bayern 3 sorgte für Stimmung im Zielbereich, unerwartet großer Zuschauerzuspruch an der Strecke und Spitzenzeiten nach einem packenden Finish zwischen Michael Kite (2:09:46) und Joel Sankale (2:09:47, beide Kenia). Unter diesen Umständen verziehen die Läufer gerne die ein oder andere - für eine Premiere verständliche - kleine Unsauberkeit unterwegs wie z.B. hier und da Probleme mit der Streckenabsperzung oder irgeleietete Inliner. Selbst die erwarteten Kritiken an der Streckenführung auf der zweiten Hälfte hielten sich in Grenzen.

Die Siegerzeiten bei den Herren machten den neuen Marathon so nebenbei zur schnellsten westdeutschen Marathonstrecke. Auf Platz 11 als schnellster Deutscher Hendrik Simon aus Bonn (2:27:11) vor dem Lokalmatador und bayer. Halbmarathoner Dieter Ranftl (LC Buchendorf, 2:30:03). Bei den Frauen siegte Elsbjela Jarosz (Pol, 2:37:34), auf Platz vier Bernadette Hudy (MRRRC München, 2:55:14).

Nicht weniger als 38 Road Runner als Läufer (siehe Ergebnisse!) auf der Strecke, nochmal ungefähr die gleiche Anzahl bewies beim Verpflegungsstand (siehe großes Photo in der Mitte des Heftes!) zur Halbzeit in der Friedenstraße, dass sie sogar im Stehen wirklich jedem Läufer das Wasser reichen konnten (bei Bedarf aber auch Elektrolyt).

Die Sicherheit der Inliner an den zahlreichen Schienen quer über die Straße sicherten übrigens spezielle Kunststoffseile, die der Kölner Marathon als Leihgabe zur Verfügung gestellt hatte.

(entnommen aus dem Internet von Willi Brabender und Karl-Heinz Dunkel)



Schnellste von 109 Staffeln im Ziel war das Team um Roland Knoll (siehe Photo!), dem deutschen Triathlonmeister von '97, der sich damit seinen Ausgleich für die knapp verpasste Olympiateilnahme holte. Roland Knoll lief in einem von Falco Will und Monika Schäfer, zwei deutschen Top-Läufern aus den achtziger Jahren und jetzigen Inhabern eines Läufer-Fachgeschäfts in Schwabing, zusammengestellten Top-Team. Knapp geschlagen mußten sich so die Läufer des Teams der LG München, in dem der obb. Crossmeister des Jahres und Sieger des Münchner Stadtlaufs, Yussuf Zornic präsentierten. Aber auch die vielen, aus "normalen" Breitensportlern bestehenden Staffeln zeigten: Die Einsamkeit des Langstreckenläufers, alleine stundenlang laufen, das hat nichts mit dieser Veranstaltung zu tun. Der Spaß, mit dem die Läufer dabei waren, die Begeisterung, mit der Runde um Runde um das ehemalige Radstadion im Olympiapark zurückgelegt wurde, sprach für sich. Kein Wunder, dass der Staffelmaraathon regelmäßig Auszeichnungen als eine der beliebtesten Laufveranstaltungen Deutschlands erhält. So wurde er im Frühjahr im Internet unter 2.700 Volksläufen in Deutschland zu den Top 30 Events gewählt, das Läuferfachblatt „Runners World“ erkör ihn im Juli zu den Top 3 der Laufveranstaltungen in Süddeutschland.

(Dieser Artikel ist im Münchner Wochenblatt (42) erschienen)



Platz	(AK)	Name	AK	1. Hälfte	2. Hälfte	Netto
4	(0)	Hudy, Bernadette	W	1:25:02	1:30:12	02:55:14
112	(23)	Kleinmond, Christine	W30	1:52:34	1:55:23	03:47:57
175	(34)	Günther, Kathrin	W20	1:55:21	2:02:50	03:58:11
228	(39)	Fiedler, Anna	W40	1:54:37	2:12:04	04:06:41
275	(23)	Schäfer-Brosius, Anja	W45	2:05:23	2:07:31	04:12:54
312	(67)	Kohlbacher, Isabel	W30	2:10:32	2:07:27	04:17:59
412	(11)	Dr. Muchleck, Cathleen	W50	2:08:21	2:23:52	04:32:13
500	(43)	Kraus, Gisela	W45	2:13:29	2:38:08	04:51:37
543	(94)	Großhans, Ursula	W40	2:13:34	2:49:22	05:02:56
0	(0)	Forster, Peter	M40	1:15:01	00:00:00	00:00:00
27	(4)	Summer, Burkhard	M20	1:17:25	1:20:17	02:37:42
60	(14)	Mathes, Josef	M35	1:22:19	1:26:56	02:49:15
66	(5)	Bachmann, Elmar	M45	1:22:20	1:27:36	02:49:56
162	(43)	Naues, Klaus	M35	1:28:30	1:29:53	02:58:23
243	(60)	Kramheller, Adi	M35	1:29:06	1:35:22	03:04:28
371	(17)	Fiedler, Siegfried	M50	1:30:37	1:40:30	03:11:07
380	(88)	Linsmeier, Stephan	M30	1:30:32	1:40:44	03:11:16
405	(5)	Reingruber, Paul	M55	1:33:15	1:39:07	03:12:22
446	(5)	Dr. Haas, Wolfgang	M60	1:35:24	1:38:52	03:14:16
560	(92)	Pöche, Roger	M20	1:33:56	1:44:51	03:18:47
598	(138)	Kowalik, Robert	M30	1:31:02	1:49:20	03:20:22
602	(107)	Poeller, Hubert	M40	1:29:50	1:50:35	03:20:25
640	(116)	Leib, Ulrich	M40	1:36:28	1:45:26	03:21:44
789	(190)	Sperb, Holger	M35	1:30:46	1:56:11	03:26:57
943	(19)	Scherer, Rainer Erwin	M55	1:40:33	1:49:34	03:30:07
979	(97)	Brunauer, Hubert	M45	1:39:30	1:51:22	03:30:52
1039	(63)	Weilbach, H.-W.	M50	1:43:53	1:48:33	03:32:26
1076	(261)	Birkner, Thomas	M35	1:43:21	1:50:09	03:33:30
1220	(222)	Becker, Axel	M40	1:43:05	1:53:37	03:36:42
1322	(289)	Schindele, Harald	M30	1:51:20	1:47:40	03:39:00
1747	(110)	Laier, Karl-Heinz	M50	1:42:41	2:06:37	03:49:18
2021	(41)	Pape, Paul	M55	1:43:13	2:12:29	03:55:42
2783	(34)	Pizzato, Giorgio	M60	1:58:37	2:19:41	04:18:18
3045	(73)	Weese, Horst	M55	2:02:41	2:23:45	04:26:26
3434	(635)	Kronawitter, Georg	M40	2:17:58	2:27:17	04:44:35
3563	(9)	Prof. Dr. Schulz, Heinz	M65	2:18:01	2:35:29	04:53:30
3606	(841)	Przybyllok, HUPSi!	M35	2:17:47	2:41:03	04:58:50

Insgesamt waren 4393 Läufer im Ziel (3804 Männer und 589 Frauen)!

MÜNCHNER FREIHEIT

- **Banking ohne Umweg**
Bankgeschäfte erledigen
Schnell, einfach und bequem
Per PC oder Telefon

Zum Beispiel

• **OnlineBanking
per Internet**

<http://www.sskm.de>

**175
Jahre
Stadtparkkasse**



1. Schneeschuhrennen in Deutschland

Um der Sportart Schneeschuhlaufen auch auf dem deutschen Markt zu mehr Popularität zu verhelfen, veranstaltet die AlpSpitz Marketing und Event GmbH im Rahmen der ispo winter games 2001 das 1. Schneeschuhrennen in Deutschland.

Das ispo SnowShoe Race findet im eindrucksvollen, alpinen Gelände des Hausberg-Gebietes in Garmisch-Partenkirchen am 03. Februar 2001 statt und gewährleistet vor allem auch durch die Einbindung in die ispo Medialisierung eine enorme Medien-Resonanz. Die spektakuläre Kulisse, die sich gleichermaßen dem Wettkämpfer und dem Zuschauer bietet, bildet den angemessenen Rahmen für eine solche Veranstaltung.

Das ispo SnowShoe Race ist das erste seiner Art im bayerischen Alpenraum. Es handelt sich um eine sportliche Veranstaltung, die neue Maßstäbe setzen wird. Die Wettkämpfer bestreiten einen ausgewiesenen und gesicherten Parcours, der sie von der Talstation der Hausbergbahn in Garmisch-Partenkirchen in den Zielbereich am Garmischer Haus führt. Die Strecke wird ca. 5 km lang sein, eine Höhendifferenz von 600 Metern aufweisen. Für Presse und Publikum ist sie leicht zugänglich.

Im Anschluss an das ispo SnowShoe Race findet eine stimmungsvolle Siegerehrung statt. Bei Musik und guter Laune können sich die Sponsoren mittels Ausstellungsständen präsentieren. Somit hat auch das Publikum die Möglichkeit sich mit der Materie Schneeschuhe zu beschäftigen.

Weitere Informationen findet ihr unter:

www.snowshoerace.de oder bei
Thomas Abramowski, AlpSpitz Marketing und Event GmbH
Info@alpspitz-marketing.de.

Auch in Rosenheim gibt es einen Stundenlauf



Der erste Freitag im Oktober ist ein Geheimtip unter Oberbayerns LäuferInnen. Der Termin ist so geheim, dass gerade 17 SportlerInnen den Weg zum BGS-Gelände in Rosenheim gefunden haben. Oder es lag am regnerischen Wetter. Jedenfalls ging es um 17:00 Uhr auf der Tartanbahn hinter der Sporthalle los.

Der Sieger, Siegfried Rott vom ausrichtenden Post-Telkom-SV Rosenheim erreichte mit 16.555 m gerade 11 Meter mehr als der zweite, Lutz Preussner (LAZ Diez). Für mich als einzigem Roadrunner am Start kamen 14.261 m und Rang 11 heraus.

Frank Berka

Von einer Reise in die neuen Bundesländer

Meistens reicht der BLV-Laufkalender, evtl. auch der des ÖLV bei der Suche nach Laufveranstaltungen aus. Manchmal ist es aber auch von unschätzbarem Vorteil, dass der DLV-Volkslaufkalender bundesweit alle offiziellen Veranstaltungen auflistet.

Wenn es daheim im Oktober kalt wird, zieht es mich regelmäßig in Regionen, in denen es dann schon noch kälter ist. Nein, nicht zum Skilaufen, sondern für einen ganz gewöhnlichen Herbsturlaub. Dieses Jahr war die Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns auserkoren, erkundet zu werden. Dabei galt das selbstgesetzte Ziel, das Angenehme mit dem Angenehmen zu verbinden.

Am Freitagabend, 20.10.2000 bot der Kissingsportverein seinen traditionellen Stundenlauf auf seiner Sportanlage in Berlin-Pankow an. Um 19.00 Uhr ging es unter Leuchtathletik-Flutlicht (alle 20 Meter steht eine helle Leuchte mit gelb-orangem Licht) auf die Tartanbahn. Wenn auch fast alle Aktiven, bereits zur 30-Minuten-Sirene das Rennen beendeten, muss man doch sagen, das Rennen hatte schon was. Insbesondere blieben mir das familiäre Ambiente und die vielen Flugzeuge, die in geringer Höhe den Flughafen Tegel ansteuerten, in Erinnerung. Und die Nachwachssarbeit scheint hier zu stimmen. So waren mehr Jugendliche als Erwachsene am Start. Nach für mich 13,2 km wurde die Laufstunde durch eine Schlußsirene beendet. Da waren gerade noch 8 Aktive auf der Bahn, von denen sich fünf nach vorne und zwei nach hinten abgesetzt hatten.

Bereits am nächsten Morgen, in den neuen Bundesländern sind die meisten Samstagstagen bereits am Vormittag, um 10.00 Uhr stand ich wieder an einer Startlinie, diesmal in Waren an der Müritz (zwischen Berlin und Rostock). Es galt, eine wellige 15 km-Wendepunktstrecke durch den sonnengefluteten reizvollen Müritz-Nationalpark zu absolvieren. Neben mir waren 126 15-km-LäuferInnen und dazu 70 7,5-km-Teilnehmer am Start. Ein welliger Asphaltkurs führte ins grün-gelb-braune Gebölz und wieder heraus. Nach 69:48 min kam ich wieder zurück. Im Ziel wartete die in den neuen Ländern häufig anzutreffende Feldküche mit allerlei wohlschmeckenden Mahlzeiten. Ziel weiterer Begierden der Aktiven war „das Protokoll“, so bezeichnet man hier die Ergebnislisten. Das Protokoll weist für mich auf, dass ich 13. der M30 und 94. gesamt wurde.

Noch besser gefallen hat mir jedoch der XXIV. Hubertuslauf in Neuruppin-Alruppin (nordwestlich von Berlin) am Sonntag. Meine Wahl fiel nicht auf die 7 km oder die 27 km, sondern auf die 14 km, die konkret 13.570 km waren. Um 11.00 Uhr gingen alle Aktiven auf eine große Runde durch die Ruppiner Heide um mehrere Seen. Je nach Streckenlänge kam man nur bis zur Molchowbrücke, bis zur Stendenitzbrücke oder gar bis zur Boltenmühle. Das Geläuf war sehr wellig, der Boden vornehmlich Waldweg und teils sandig. Veranstalter war hier übrigens der Kreissportbund Ostprignitz-Ruppin und nicht ein Sportverein. Ein Aufseher verteilte die Warmduschkwilligen in einem früheren Lehrlingswohnheim auf die verschiedenen Etagen mit ihren Etageduschen. Draußen wurde unterdessen das Protokoll verteilt. In der M30/35 findet sich als 18. kein Aktiver vom SV Medizin Neuruppin, SV Turbine Neubrandenburg, 1. LAV Rostock oder der Laufgruppe Wassersuppe, sondern ein Exot vom MRRC München. Im Gesamtfeld

brachten mir meine 64:56 min den 34. Platz von 102 Starterinnen ein, die sich neben ebenfalls 102 7 km- und 41 27-km-Läuferinnen auf den Weg gemacht haben.

Nach einigen Tagen Pause stand am Samstag, den 28.10.2000 im Ostseebad Graal-Mütritz der fünfte Schneckenlauf auf dem Programm. Wiederum war der Start am Vormittag (10:50 Uhr), erneut starteten alle Teilnehmer gemeinsam. Gut präpariert war eine 5 km-Runde, die einmal, zweimal oder viermal gelaufen werden konnte. Vom Sportplatz ging es durch ein Wäldchen in die Dünen, um einen Campingplatz, durch den Rhododendronpark und wieder zurück zum Sportplatz. Etwa 100 Teilnehmer konnte der ausrichtende SV begrüßen, die meisten aus dem nahen Rostock. Ich entschied mich für das 20 km-Rennen. Nach 1:32:03 Stunden war auch die vierte Runde beendet. Als Belohnung gab es eine Streusel-schnecke der Graal-Mütitzer Bäcker. Diese Streusel-schnecken geben der gemütlichen Veranstaltung ihren Namen, auch wenn sich gedanklich immer wieder irgendwie ein Bezug zu den TeilnehmerInnen aufdrängen. Nachdem ich in der M30 auch noch 2. (von 4 Finishern) und insgesamt 7. (von 19 20-km-Aktiven) wurde, überlasse ich jedem selbst, wie der den Titel „Schneckenlauf“ deuten will.

Nach vier charakteristischen Volksläufen aus den nördlichen neuen Bundesländern ging es wieder zurück in die hiesigen Laufgründe. Mitgenommen werden ein kleiner Pokal, eine Medaille, die Erinnerung an eine aufgeessene Streusel-schnecke, vier Urkunden und vier Protokolle, ganz viele schöne Erinnerungen an nette Menschen, 61,770 km, reizvolle Gegend und tolle Veranstaltungen und ein Laufkalender, auf dessen Ausgabe 2001 ich mich schon jetzt freue.

Frank Berka

Herbstwaldlauf in Wangen am 22. Oktober 2000

Es ist schon fast zur Tradition für eine Handvoll Roadrunner geworden an dieser alljährlich stattfindenden Veranstaltung des Turner Alpenkranzls teilzunehmen. In unseren Reihen war diesmal auch Bernadette Hudy zu finden, die auf die Frage, warum sie nicht in Gröbenzell laufe, die kurze und prägnante Antwort gab: „Weil's hier schöner ist.“ Und recht hat sie! Das Teilnehmerfeld ist fast schon familiär und überschaubar, die Stimmung trotz Ehrgeiz, den jeder Läufer dann doch entwickelt, ist sehr locker und angenehm, die Strecke ist kupiert und führt durch ein herrliches Waldgelände, ein  Crosslauf eben. Die Strecken sind für die Frauen (ca. 2,5 km) und für die Männer (ca. 5 km) kurz, aber knackig und vor allem sehr schnell!!!

Die Siegerin, wen wundert's, mit neuem Streckenrekord (10:09) hieß Bernadette Hudy bei den Frauen und den Sieg bei den Herren trug Wiggerl Baumgartner (19:00) davon. Manfred Heberle erlief sich in der AK III den zweiten und Rudi Sautter in der AK I den dritten Platz. Und unser jüngster Teilnehmer, Julia Baumgartner und Korbinian Sautter, erhielten für Ihre Ausdauerleistung auf der ca. 1,2 km langen Strecke beide einen Pokal.

Nach der Veranstaltung wurden wir von den Frauen des Turner Alpenkranzls mit Leberkäse, Kartoffelsalat, Suppe und vielen selbstgebackenen Kuchen verwöhnt.

Claudia Sautter

Vier Jahre Sport Ruscher – eine laufende Jubiläumsteier

Ein schöner Spätsommertag lieferte den angenehmen Rahmen für einen gelungenen Jubiläumslauf. Sport Ruscher in Gaunting-Stockdorf wurde 4 Jahre alt.

Diesen Anlass nutzte Inhaber Klaus Ruscher, selbst bekannter und erfolgreicher Läufer, um am 30.09.2000 Rennen über 9,2 sowie 4,1 km im nahen Wald auszurichten.

Auf der Langstrecke stiegen Dieter Ranftl (LG Buchendorf, 31:09 min) vor seinen Vereinskameraden Markus Pätzold (33:27 min) und Wolfgang Bunnz (33:28 min) sowie Bianca Meyer (LG Ampfer-Würm, 35:24 min) vor Gabi Fanger (Oberhaching, 40:52 min) und Ulli Stapp (o.Va., 41.01 min).

 Vier Road Runner waren am Start: Renate Duffner (45:49 min, 1. W 50), Doris Neubauer (51:10 min, 4. W 30), Robert Kowalik (35:42 min, 6. M30) und Frank Berka (39:42 min, 9. M30).

Frank Berka

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

e-mail: kanzlei@rae-badura-sautter.de

Beiträge: F. Berka, K.-H. Klappka, C. u. R. Sautter, A. Wieser u.a.

Layout: Claudia Sautter

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

Der MRRC im Internet !!!

<http://www.mrrc.de>

Unsere Trainingszeiten im Überblick (Infos unter Tel. 40 40 33):

Dienstag	18:45 Uhr Platz vor dem Dantestadion
Mittwoch	18:45 Uhr auf der Bahn im Dantestadion (Tempo)
Donnerstag	19:00 Uhr Parkplatz gegenüber dem Dantestadion
Donnerstag	20:00 Uhr Schwimmen im Dantebad
Sonntag	10:00 Uhr Max-Josef-Brücke, Isarlauf

adidas 

Jogging · Running · Leichtathletik · Triathlon · Fitness · Freizeit

asics

BROOKS

KARHU

MIZUNO

NIKE

Reebok

Saucony 



in Teem

Belgradstraße 3

80796 München

Telefon (0 89) 30 94 30