



# DER ROAD RUNNER

APRIL 2021

MRRRC MÜNCHEN E.V. – [HOHENLOHESTR. 67, 80637 MÜNCHEN](https://www.hohenlohestr.67.de)  
TELEFON 089/15 78 05 64 – [WWW.MRRRC.DE](http://WWW.MRRRC.DE) – [INFO@MRRRC.DE](mailto:INFO@MRRRC.DE)

Liebe Mitglieder,

nun blicken wir bald auf ein halbes Jahr zurück, in dem wir kein offizielles Training anbieten dürfen. Das schmerzt uns alle und doch hoffen wir, dass die getroffenen Maßnahmen effektiv sind und wir somit zu einer raschen Verbesserung der Situation beitragen können.

Anfang des Jahres haben wir jedem Mitglied einen MRRRC Buff zukommen lassen, als kleines Dankeschön für Euer Verständnis und Eure Treue und damit wir uns in diesen Zeiten unter Umständen doch beim individuellen Training identifizieren können. Dass wir schon viele von Euch an ihren Buffs erkennen konnten war jedes Mal ein Lichtblick! Leider sind sehr viele Buffs – an die 100 Stück – zu uns zurück gekehrt. Dies zeigt uns, dass wir von vielen von Euch keine aktuellen Adressen haben. Wir bitten Euch bei Umzügen an uns zu denken und Eure Adressen entsprechend zu aktualisieren. Das geht ganz unkompliziert über [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de) – Wer keinen Buff erhalten hat und uns die neue Adresse noch mitteilt bekommt ihn bis Ende Mai nochmals zugesandt. Bitte seid uns hierbei behilflich!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen des neuen Road Runners.

Sportliche Grüße,

*Der Vorstand*



## Leitmotiv

Der MRRRC – Ausrichter des Stadtriathlons, des Silvesterlaufs, größter Münchener Triathlonverein, Breitensport für alle Altersklassen, mehr Trainingsangebote als

die Woche Tage hat und selbst in der Pandemie mit digitalen Angeboten. Das alles sind wir und noch viel mehr. Wir möchten diesen Charakter gerne in ein MRRC Leitmotiv verpacken und dafür einen „Think Tank“ ins Leben rufen. Falls ihr Interesse habt Euch hier einzubringen so schreibt bitte an [alexandra.semmler@mrrc.de](mailto:alexandra.semmler@mrrc.de).

Hinweis: Je nach Situation zum entsprechenden Zeitpunkt wird das Treffen uU nur virtuell stattfinden.

*Alexandra Semmler*  
SCHIRFTFÜHRERIN



## Maßnahmen auf Basis der Mitgliederbefragung

Diesem Roadrunner haben wir die Ergebnisse der Mitgliederbefragung angehängt. Der Vorstand hat folgende Themen priorisiert:

-  Bildung einer Arbeitsgruppe zur Entwicklung eines Leitmotiv für den MRRC. Rückmeldung an [Alexandra.semmler@mrrc.de](mailto:Alexandra.semmler@mrrc.de) wer teilnehmen möchte.
-  Geschichte des Vereins zusammen mit Gründungs- und Altmitgliedern schreiben. Dieser wird an alle Mitglieder und Neumitglieder verteilt.
-  Jugendarbeit verstärken – der Vorstand wird deshalb die Erweiterung des Vorstandes um einen Vorstand für den Bereich „Jugendsport“ in der nächsten Mitgliederversammlung vorschlagen
-  Trainingsangebot verbessern:

## Der Road Runner – April 2021

- Einsteigerseminare, Theorieseminare
- Inhaltsschwerpunkte für Schwimmtraining setzen
- Wiederaufnahme des Samstagstrainings Laufen (Bspw. Berglauf/Crosslauf)
- Freiwassertraining Schwimmen
- Koppeltraining Triathlon

🏊 Erstes Angebot zum Online-Trainings während Corona (siehe Website) – Bereits gestartet

🏊 Kommunikation: Entwicklung einer VereinsApp für den MRRC – Bereits gestartet

- 🏊 Vereinsleben – sobald Coronamaßnahmen dies zulassen
- Monatlicher Stammtisch nach der Vorstandssitzung (1. oder 2. Mittwoch im Monat)
  - Kennenlernabende für neue Mitglieder (vierteljährlich)
  - Gemeinsame Grillabende bzw. Biergartenbesuche

Weitere Themen und Anregungen findet Ihr in der angehängten Präsentation.

*Christian Mayer*  
1. VORSITZENDER



### Helferaufruf [triathlon.de](https://www.triathlon.de) Cup

Für den [triathlon.de](https://www.triathlon.de) CUP am 15. und 16. Mai suchen wir vorsorglich bis zu 20 Helfer für eine Verpflegungsstelle. Hier können auch etliche MRRC'ler angefeuert werden. Bitte meldet Euch unter [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de), wenn Ihr Interesse habt. Natürlich wissen wir derzeit nicht, ob der Event stattfinden wird. Wir würden Euch dann entsprechend informieren und für alle Helfer gibt es natürlich ein Geschenk.

*Christian Mayer*  
1. VORSITZENDER



### Summer League: Triathlon - Vereinsmeisterschaften

Die Triathlon-Abteilung des MRRC richtet dieses Jahr ihre Vereinsmeisterschaften in

Form der "Summer League" aus. Dazu wird es 5 Events geben:

13.06. - 04.07.	Bikesprint Schäftlarn
04.07. - 25.07.	1k Swim Regatta
25.07.	Swim & Run
Feldmochinger See	
25.07. - 14.08.	5K Run Olympiapark
15.08.	Duathlon Eglharting

Pro Disziplin erhalten die besten 10 Starter Punkte - und wer die meisten Punkte sammeln kann, dem winkt der Vereinsmeistertitel und als Trophäe ein total süßer kleiner Roadrunner!

Alle weiteren Details zu den Strecken, zum Ablauf, zur Wertung und wie ihr mitmachen könnt gibt's im Eventguide:

<https://mrrc.de/index.php/nachrichten/629-mrrc-summer-league-2021>

Fragen beantwortet Eckart:  
[eckart.sussenburger@mrrc.de](mailto:eckart.sussenburger@mrrc.de)



STARTSCHUSS IM LETZTEN SOMMER



SIEGERPRÄMIEN

Wir freuen uns auf möglichst viele Teilnehmer aus dem ganzen Verein!

*Eckart Sußenburger*



## MRRC Marathon Challenge 2021

Aus unserem Lauftreff "Langer Lauf" am Sonntag entstand die Idee, die vielen ausfallenden Frühjahrsmarathons 2021 durch eine Vereinsinterne Spezial-Challenge zu kompensieren. Für alle unsere Long-Distance Süchtigen die Chance, um die Motivation auch in diesen Tagen aufrecht zu erhalten!



Infos und Zwischenergebnisse findet ihr auf [dieser Seite](#). Die Challenge läuft vom 01.01. Bis zum 31.12.2021

*Michael Bösl*  
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



## Neue Bekleidungskollektion: zweite Webshop-Eröffnung im April

Im Februar haben wir erstmals unsere neue Vereinskleidung für die Laufsparte präsentiert und einen Webshop mit unserem Partner

Bioracer eröffnet. Trotz dessen, dass wir keine Anprobe anbieten konnten, wurden weit mehr als 100 Teile geordert. Darüber, und Euch alle bald in unserer neuen Kleidung sehen zu dürfen, freuen wir uns sehr. Auch unser Partner Bioracer war sehr zufrieden, was für unsere Partnerschaft natürlich nur vorteilig ist.

Die Lieferung der erfolgten Bestellungen erwarten wir in den kommenden Wochen!

Zur Info:

Sobald wir die erste Lieferung erhalten haben, wird der Shop für 3-4 Wochen wieder geöffnet. Bioracer produziert nachdem der Shop geschlossen wurde (ca. Ende April) und Lieferzeit beträgt dann 6-8 Wochen. Dies für eure Planung.

Mit der Lieferung der ersten Bestellungen werden wir auch Anprobeexemplare in der Geschäftsstelle vorrätig haben.

Viel Spaß beim Shoppen!

Unten sehr ihr nochmals das neue Design.



T-SHIRT UND SINGLET



RAD- UND LAUF SOCKEN



LANGARMOBERTEIL UND WINTERJACKE

*Marlen Wenzel / Christian Mayer*  
BEKLEIDUNG / 1. VORSITZENDER



### Ergebnis der Wimmer-Spendenaktion

Bisher sind Belege in Höhe von 816,16€ eingegangen. Das entspricht einer Spende von 81,62€.

Ein großes Dankeschön an die fleißigen EinkäuferInnen&SammlerInnen!

Ganz besonderes ist hier Familie Stöger zu erwähnen, die wohl die sportlichsten Stammkunden der Bäckerei Wimmer sind.

Die Aktion läuft noch und ihr könnt gerne weiterhin Belege einreichen.

Am besten per Post/Einwurf in die Geschäftsstelle.

Hier noch der Link zur Aktion: <https://www.baeckerei-wimmer.de/aktionen/>

*Marlen Wenzel*



### Challenge Roth ist Deutsche Meisterschaft auf der Langdistanz

Für alle die dieses Jahr bei der Challenge Roth für den MRC München starten, bekommt der Verein Fördergelder. Wenn Ihr also startet, könnt Ihr den Verein super einfach unterstützen, indem Ihr den Verein MRC München mit an gebt.

Allen Starten dieses Jahr wünschen wir viel Erfolg und Spaß!

*Laura Zinnel*  
SPORTLICHE LEITERIN TRIATHLON



### MRRC im Podcast

Mitte Februar hat Laura Zinnel unsere sportliche Leiterin Triathlon mit Marco Sommer, dem Host des Triathlon Podcasts über den MRRC gesprochen und die Situation von Sportvereinen während Corona. Die Folge wurde am 19. März 2021 auf Spotify, Apple Podcasts, und verschiedenen anderen Podcast Streaming Diensten veröffentlicht.

Links zum Podcast und weitere Infos [gibt's hier](#).

Zusätzlich ist in einer weiteren Folge unser MRRC- und Ligateam-Mitglied Lukas Bartl in seiner Funktion bei Orca zu Gast beim Triathlon Podcast.

*Michael Bösl*  
REDAKTION ROADRUNNER



### Rückschau Athletik und Spiel im 1. Quartal 2021

In den letzten Wochen gab es im Rahmen der Freitags-Übungseinheit „Athletik & Spiel“ ein theoretisches Online-Angebot für die MRRC-Mitglieder. Unter dem Motto „Warm up 2021 – neue Impulse für dein persönliches Training“ wurden an drei Abend-Terminen diverse Themen behandelt, die während einer regulären Trainingseinheit nur angerissen werden können:

- (1) „Move natural“
- (2) „Lass` uns spielen“
- (3) „Achtsam trainieren“

Nach einem jeweils ca. halbstündigen Vortrag von MRRC-Coach Alex Schmied konnten sich die Teilnehmer miteinbringen, es wurde gemeinsam diskutiert und Anregungen ausgetauscht. Es ging auch darum, die persönlichen Erfahrungen aus dem Sport zu reflektieren, das eigene sportliche Handeln aus einer anderen Perspektive zu sehen und für sich neue Ideen und Trainingsanreize zu schaffen. Jetzt liegt es an den Teilnehmern, mit Beginn des Frühlings die graue Theorie in eine kunterbunte Praxis motiviert umzusetzen.

Wenn die Bedingungen für eine uneingeschränkte Wiederaufnahme des Vereinstrainings gegeben sind, wird auch Athletik & Spiel als Gruppe umgehend mit viel

Energie und Enthusiasmus in die neue Saison starten!

Alexander Schmied  
TRAINER

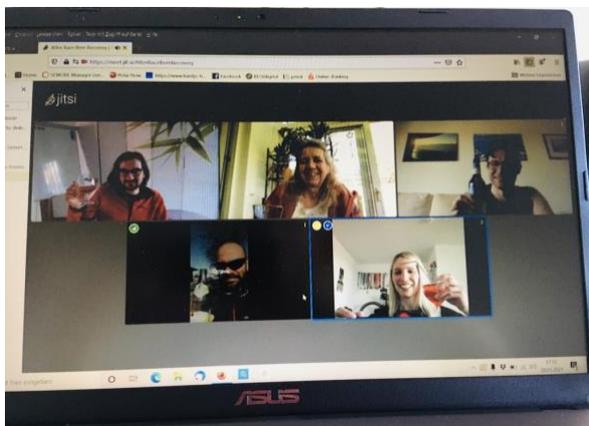


### Forstenrieder Volkslauf 2021

Trotz Ausfall der Veranstaltung haben sich einige MRRClers den Anlass nicht nehmen lassen sind beim Forstenrieder Volkslauf gestartet und sind top Zeiten gelaufen.



EIN FOTO VON MIR, DASS DIE SPORTLICHE LAGE SEHR GUT VERANSCHAULICHT...



UND EIN FOTO VON UNSERER VIRTUELLEN FINISHER-PARTY 😊

Marlen Wenzel



### Finn Hösch holt Bronze im Skibergsteigen

Finn Hösch, der in der Leichtathletik für die LG Stadtwerke München startet und 2020 als 2.000-Meter-Hindernisläufer Fünfter der U18-DM war, ist auch in einer anderen Sportart erfolgreich unterwegs. In den Wintermonaten

absolviert der 17-jährige Wettkämpfer im alpinen Skisport als [Skibergsteiger](#) und ist hier sogar Mitglied der deutschen Nationalmannschaft. Beim Saisonhöhepunkt, der WM in Andorra (Arin Sad, Val Nord) sicherte sich Hösch nun Bronze im Sprint in seiner Altersklasse.



DIE IM WINTER ERARBEITETE KRAFTAUSDAUER NUTZT FINN HÖSCH IM SOMMER FÜR DAS HINDERNISLAUFEN.

Bereits in der Qualifikation überzeugte der in der Leichtathletik von André Naumann gecoachte Münchner im 20-köpfigen Teilnehmerfeld mit der fünftschnellsten Zeit. Dass er im Kampf um die Medaillen ein Wörtchen mitreden kann, war spätestens nach den Halbfinals klar, in denen Hösch insgesamt Zweitbester war. Im Finale, in dem nur ein Österreicher und ein Schweizer vor ihm landeten, nahm Hösch zwischenzeitlich sogar die Poleposition ein. „Ich bin mit dem Ergebnis mega happy“, resümierte Hösch im Anschluss, räumte indes selbstkritisch ein, dass beim Übergang von Bergauf-Passagen zur Abfahrt noch Verbesserungspotenzial bestehe. Dabei hatte U18-Athlet Hösch in dieser Saison bereits mehrfach erfolgreich in U20-Altersklasse gegen ältere Konkurrenz abgeschnitten.

*“Das ist einfach der Wahnsinn! Als ich am Start des Finales stand, hätte ich wirklich nicht gedacht, dass sich das so ausgehen würde. Der Kurs war recht unspektakulär, was mir vielleicht ein wenig entgegengekommen ist, aber trotzdem hätte ich nicht damit gerechnet. Bei den Wechseln lasse ich leider immer noch zu viel liegen, aber trotzdem bin ich wahnsinnig happy mit diesem dritten Platz! Jetzt hoffe ich, dass wir morgen in der Staffel noch einmal was reißen!”*

Die Ergebnisse der WM im Skibergsteigen finden Sie [hier](#). Einen Bericht vom Deutschen Alpenverein finden Sie [hier](#).

Barbara Erhard



Foto: Maurizio-Torri

dmg (quelle)



### Bericht: Inoffizieller MRRC-Genussläufer Laufftreff am Sonntag

Unser Mitglied Barbara Erhard hat im vergangenen Jahr mehrmals eine lockere Zusammenkunft von MRRClern im Nymphenburger Schlosspark initiiert. Barbara berichtet hierzu:

*„Dieser bunte Laufftreff, der hauptsächlich für nicht mehr so schnelle Läufer sein soll, sondern für Genussläufer, für Gesellschaftsläufer, für Rekonvaleszenten, und für Lauffreunde, die sich ab und zu treffen möchten.*

*Mein Sonntagslaufftreff am Nymphenburger Schloß, 10 Uhr (Sommer um 9 Uhr), alle 3 Wochen, fand 2020 11x statt, mit großer Begeisterung, auch mit Alt MRRCler, wie Olaf, Almuth, Alexa, Sarita, Isabel, Elisabeth Bender, ein Paul, ein Norbert, ein Manni, einem Roland mit Hund, eine Anita, eine Heide, u. u., u. immer mit kulturellem Hintergrund, mit viel Geschnatter, u. auch mit ein paar Laufkilometer, so 8-10km, im 6-7Schnitt. (übrigens - habe diese Freude am Laufsport, seit ca. 25 Jahren im MRRC-Laufftreff, kennengelernt. ) Deshalb, liebe engagierte Vorständler u. Helfer, mein Kompliment, der Samen, den Ihr säät, geht nicht nur bald, sondern auch noch später auf.*

*Eine Teilnahme geht nur über meine Mail-Adresse, da keine festen Termine, für mich als Tölzer, vorgesehen sind. (auch wenn mir meist ein dreiwöchiger Treff gelingt.) In einer Rundmail, eine Woche vorher, werden dann alle Läufer informiert. Das hat sich bewährt.*

Eure treue

Laufftrefflerin aus Tölz

Barbara“

Falls ihr auch teilnehmen wollt so sendet eine mail an [laufen@mrrc.de](mailto:laufen@mrrc.de) und wir leiten Eure Mail an Barbara weiter.

### Benefizveranstaltungen

#### Mit dem Bodhi Bär durch den Olympiapark

Unser ehemaliger Athletik-Trainer und Mitglied Benjamin Weiderer hat in den vergangenen Jahren über 60.000€ für wohltätige Zwecke gesammelt ([wie berichtet](#)). Sein nächster Spendenlauf findet an Ostern statt, alle Infos hierzu findet ihr auf Benjamins Seite <https://laufend.bewect.com/>

Michael Bösl  
SPORTLICHER LEITER LAUFEN

#### Organspendelauf

Dank Corona sind die Möglichkeiten der Lauf-Challenges ja derzeit eher sehr begrenzt.

Umso spannender finde ich das Konzept des Organspendelaufes am 16. April, bei dem man über die App "viRace" virtuell teilnehmen kann. Über diese wird einem dann immer die Zwischenzeit und die aktuelle Position angesagt. Also wirklich ein virtueller Wettkampf.

Es sind zwar nur 2,5 bzw. 5 KM zu laufen. Allerdings halte ich die Idee des Laufes, bei dem ein Großteil der Anmeldegelder als Spenden verwendet werden, für durchaus unterstützenswert.

Daher bin ich auch ein sogenannter "Botschafter" des Laufes und versuche derzeit, möglichst viele motivierte Läufer auf die Veranstaltung aufmerksam zu machen.

Weitere Infos findet ihr hier auf der Website der Veranstaltung:

<https://www.organspendelauf.de/>

Felix Ehrenfried



## Sonstiges

### Der Road Runner lebt von der aktiven Mitgestaltung durch alle unsere Mitglieder und Ehrenamtlichen.

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an [roadrunner@mrrc.de](mailto:roadrunner@mrrc.de) schicken.

Auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) sind unter dem Menüpunkt **Road Runner** diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Juli 2021 und wird per E-Mail versendet. Achtet bitte darauf, dass Eure aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Bitte meldet euch korrekt bei den Laufveranstaltungen an. Das stellt sicher, dass wir ordentlich in der Teamwertung erscheinen und vereinfacht das Auffinden von Vereinskameradinnen und -kameraden für uns, den Veranstalter und die Presse.

Für die Meldung gilt der Grundsatz:

**DLV-Startpassinhaber** melden bitte **unbedingt** mit

**LG Stadtwerke München**

**Mitglieder ohne Startpass** melden unter

**MRRC München**

Vielen Dank für eure Unterstützung.

*Der Vorstand*



## Social Media

Natürlich findet Ihr den MRRC auch in den sozialen Netzwerken! Das dient der Repräsentation nach Außen, der Mitgliederakquise sowie der Information unserer eigenen Mitglieder. Schau doch mal rein! Auch engagierte Social-Media-Strategen kann unser Online-Team immer gebrauchen. Ihr findet uns unter folgenden Links: (Klick auf das Logo)



## Mitgliederverwaltung

- ✈ Umgezogen?
- ✈ Bank gewechselt?

Zur Vermeidung unnötiger Rückläufer von Einladungen und Beitragseinzügen bitten wir alle Mitglieder um Information, wenn sich die E-Mail-Adresse / Anschrift oder Bankverbindung geändert hat. Eine kurze E-Mail an [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de) genügt. DANKE!

*Der Vorstand*



## Impressum

MRRC  
München RoadRunners Club e.V.  
Hohenlohestraße 67  
80637 München  
Telefon: 089-15780564  
[info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de)

Registergericht: Amtsgericht München  
Registernummer: VR 11583  
Steuernummer 143/219/40065

1. Vorstand: Dr. Christian Mayer
2. Vorstand: Dominik Lenz

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB)  
1. Vorstand allein  
2. Vorstand zusammen mit einem weiteren Vorstandmitglied

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner  
Sportwart Laufen: Michael Bösl  
Sportwart Triathlon: Laura Zinnel  
Schriftführerin: Alexandra Semmler

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

Hinweis:

*Die auf den dargestellten Fotos zu sehenden Szenen entsprechen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils gültigen Infektionsschutzbestimmungen.*

# Ergebnisse Mitgliederumfrage 2020

Februar 2021

# Agenda Punkte

Person Allgemein

Identifikation mit dem Verein

Vereinswissen & Erwartung

Training und Angebot

Soziales / Vereinsleben

Vereinskleidung

Sonstiges

Überblick:

- 218 Teilnehmer
- 125 vollständige Bearbeitungen
- 93 teilweise ausgefüllt

Laufzeit 20.11.-31.12.2020

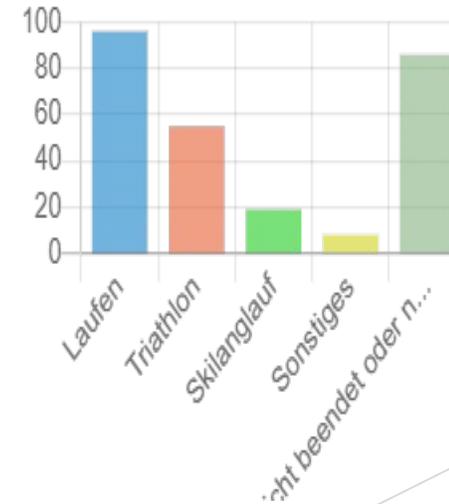
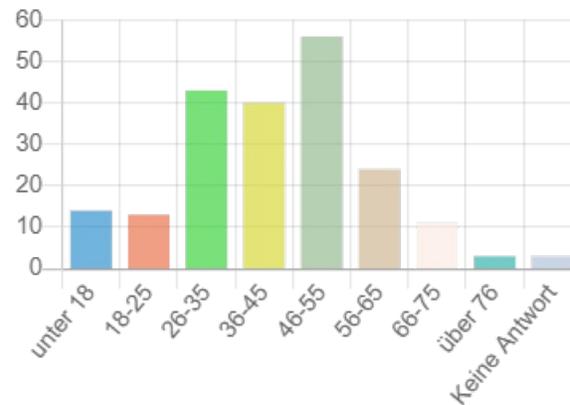
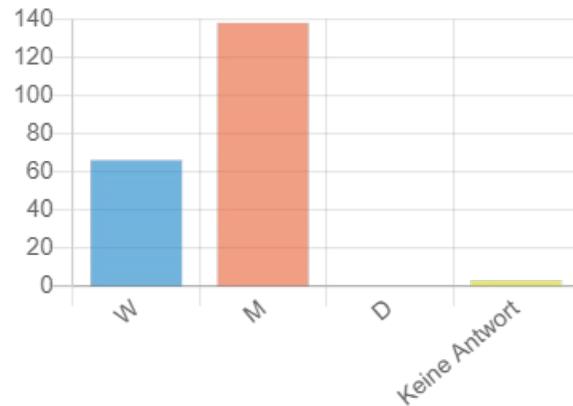
# Ideen und Aktivitäten für die Weiterentwicklung des MRRCs

## Vorschläge des Vorstands

- Bildung einer Arbeitsgruppe zur Entwicklung eines Leitmotiv für den MRRC  
Rückmeldung an [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de) wer teilnehmen möchte
- Gründungs- bzw. langjährige Mitglieder schreiben die Geschichte des Vereins zusammen.  
Dieser wird an alle Mitglieder und Neumitglieder verteilt.
- Trainingsangebot Verbesserungen
  - Einsteigerseminare, Theorieseminare,
  - Inhaltsschwerpunkt für Schwimmtraining setzen
  - Wiederaufnahme des Samstagstrainings Laufen (Bspw. Berglauf/Crosslauf)
  - Freiwassertraining Schwimmen
  - Koppeltraining Triathlon
  - Erstes Angebot zum Online-Trainings während Corona (siehe Website)
- Kommunikation: Entwicklung einer VereinsApp für den MRRC
- Vereinsleben
  - Monatlicher Stammtisch nach den Vorstandssitzung
  - Kennenlernabende für neue Mitglieder
  - Gemeinsame Grillabende bzw. Biergartenbesuche

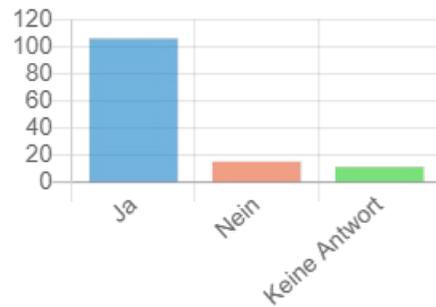
# Allgemeine Vereinsstruktur

Teilgenommen haben 138 Männlich, 66 Weibliche, 3 ohne Antwort Personen  
Kernmitgliedergruppe des Vereins liegt bei einem Alter zwischen 26-55 wobei die Gruppe der 46-55 jährigen am stärksten an der Umfrage beteiligt ist. Ca 60% der Mitglieder sehen sich als Läufer und 30% als Triathleten



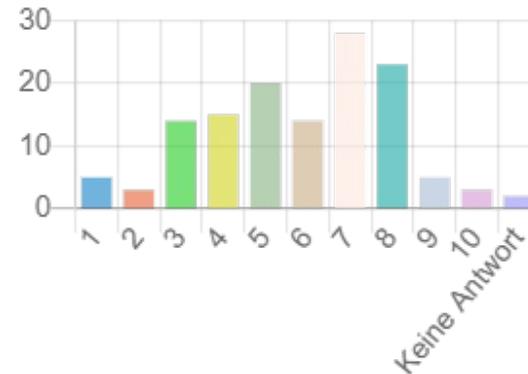
# Allgemeine Vereinsstruktur

Der Großteil der Mitglieder trainiert regelmäßig, wobei ein gemeinsames Training häufig gewünscht wird



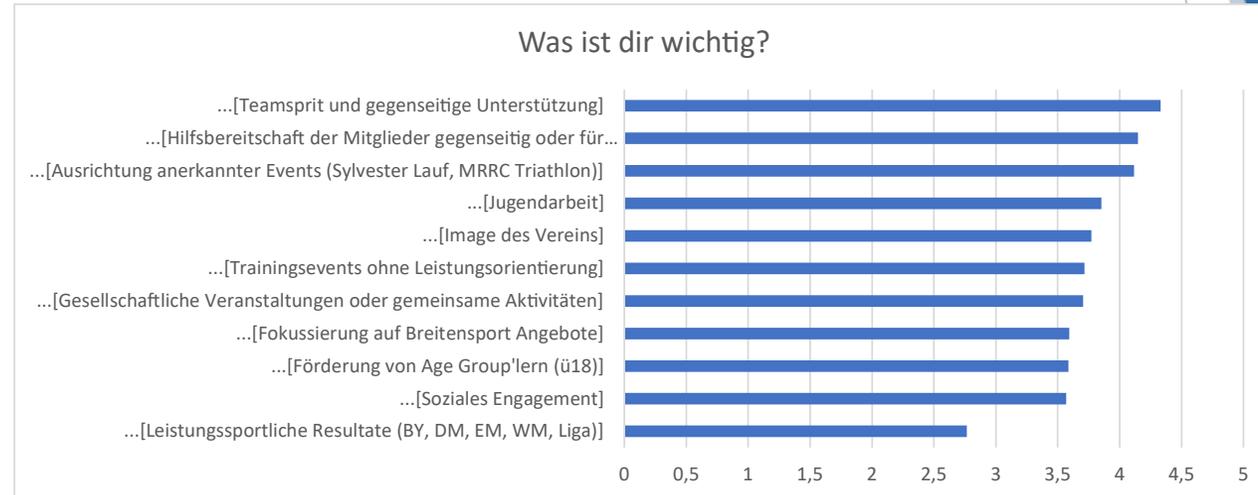
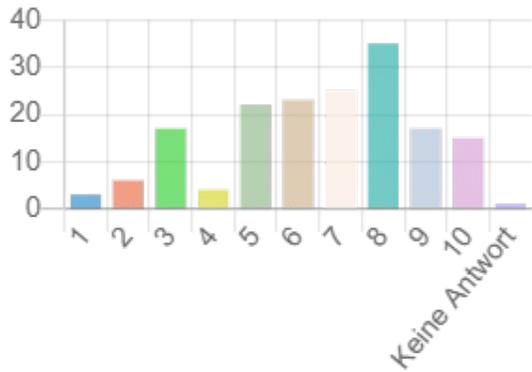
Im Herbst ist die Trainingsintensität am geringsten. Ansonsten ist der Wunsch nach Vereinstraining gleich verteilt

Die Mehrzahl der Mitglieder sehen sich gehoben ambitioniert, wobei auch etliche Mitglieder sich als sportlich verstehen. Sowohl Hochleistungssport wie auch unsportlich ist wenig genannt



# Identifikation mit dem Verein

Nur 15% identifizieren sich als sogenannte Promoter (Score 9&10) und würden den Verein sofort weiterempfehlen, weiter 28% sind neutral (Score 7&8) eingestellt gegenüber den Verein und die restlichen Mitglieder eher skeptisch oder unzufrieden.



Dabei sind den Mitglieder gemeinsame sportliche Veranstaltungen, gegenseitig Hilfestellungen und sportliche Events wichtig. Dies wird gefolgt von Jugendarbeit und Image des Vereins.

Geringe Unterstützung finden leistungssportliche Resultate

# Leitmotiv

## Frage, hat der Verein ein Leitmotiv?

- Vorhanden 48x
- Nicht vorhanden 115x

## Leitmotiv Ideen:

- Bereitstellung einer sozialen Trainingsumgebung für Ausdauersport
- Sport in der Gruppe, mit und ohne Leistungsorientierung
- Leistungsförderung für den Breitensport ohne Altersgrenzen
- Der Triathlon- und Lauf-Verein für München
- Ausdauersport für alle

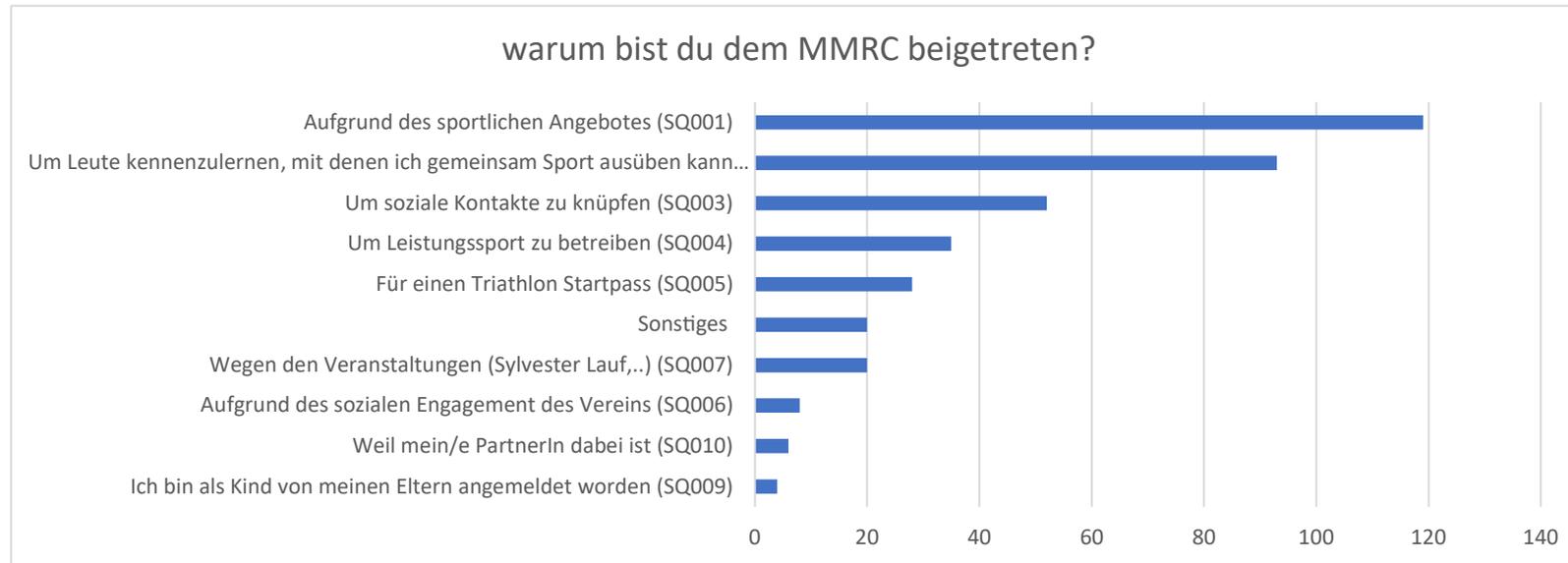
## Lösungsvorschlag des Vorstands:

**Bildung einer Arbeitsgruppe zur Entwicklung eines Leitmotiv für den MRRC**

**Rückmeldung an [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de) wer teilnehmen möchte**

# Erwartungshaltung

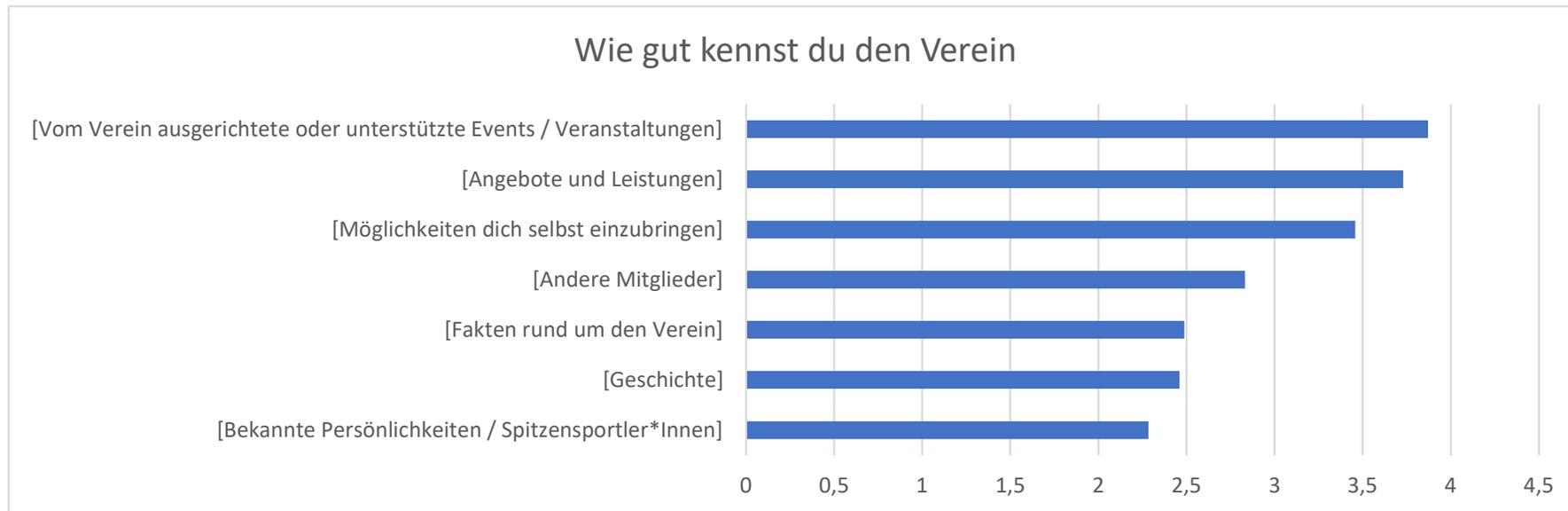
75% der Mitglieder ist es wichtig in einem Verein zu trainieren und über 80% reden über den MRRC und dessen Angebot



Sportliches Angebot und die Möglichkeit soziale Kontakte bei gemeinsamen Trainings sind maßgebliche Gründe für den Eintritt

# Vereinswissen

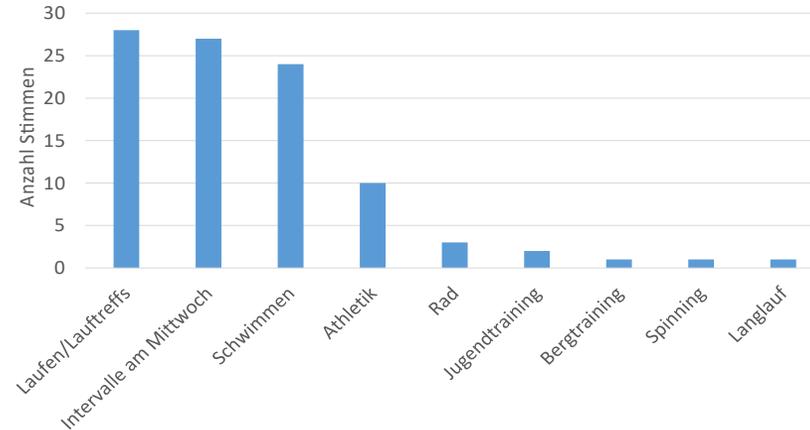
Sportliche Trainings- und Veranstaltungsangebote kennen die Mitglieder recht gut.  
Andere Mitglieder ist ok, Fakten und Geschichte ist eher gering



**Lösungsvorschlag des Vorstands:**  
**Gründungsmitglieder bzw. Langjährige Mitglieder schreiben die Geschichte des Vereins zusammen. Dieser wird an alle Mitglieder und alle Neumitglieder verteilt.**

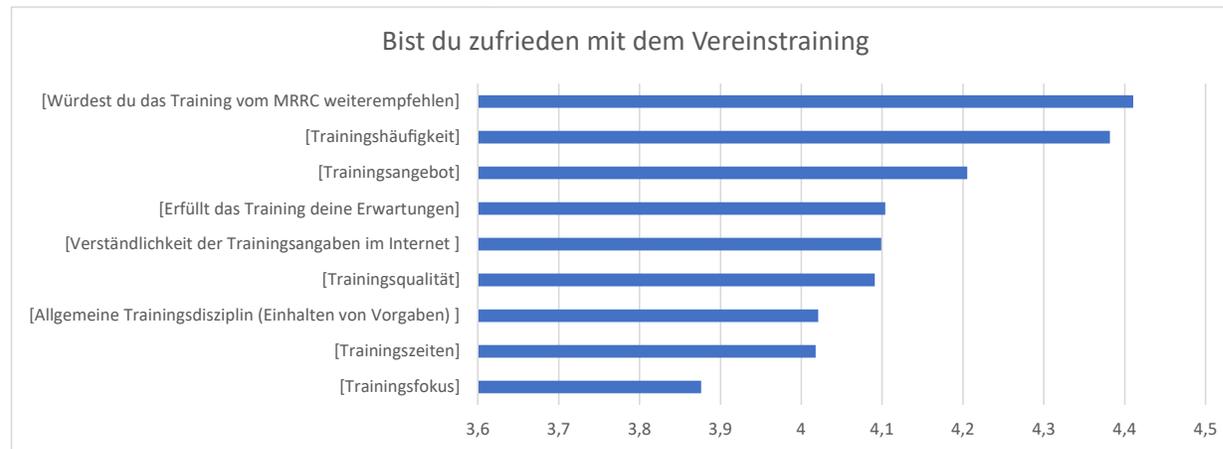
# Trainingsangebot und Erwartungen

Die Trainingsangebote Laufen und Schwimmen werden am meisten genutzt. Wichtige Trainings wie Athletik und Radfahren werden nur sehr wenig genannt



Allgemein sind die Mitglieder mit den Vereinstrainings zufrieden und würden es auch weiterempfehlen

Speziell der Trainingsfokus aber auch Trainingszeiten und Trainingsdisziplin sollten verbessert werden



# Allgemeines Trainingsangebot

## Positiv

- Umfassendes Trainingsangebot
- Leistungstraining Jugend
- Gute Trainer & Trainingsstruktur
- Kontinuität, keine Termin-Verschiebungen, Training sehr konstant
- Viele Lauf-Angebote an unterschiedlichen Wochentagen

## Negativ

- Trainingsangebot Rad
- Kein guter Einstieg für Anfänger möglich, schwer mitzuhalten
- Zu viel Leistungssport, zu wenig Breitensport /Gesundheitssport
- Wenig kreative Angebote seit Corona

## Welches Training fehlt?

- Laufeinheit am Samstag Vormittag
- Trailrunning
- Spezifisches Krafttraining

## Lösungsvorschlag des Vorstands:

- Wiederaufnahme des Samstagstrainings Laufen (Bspw. Berglauf/Crosslauf)
- Freiwassertraining Schwimmen
- Koppeltraining Triathlon
- Erstes Angebot zum Online-Trainings während Corona (siehe Website)

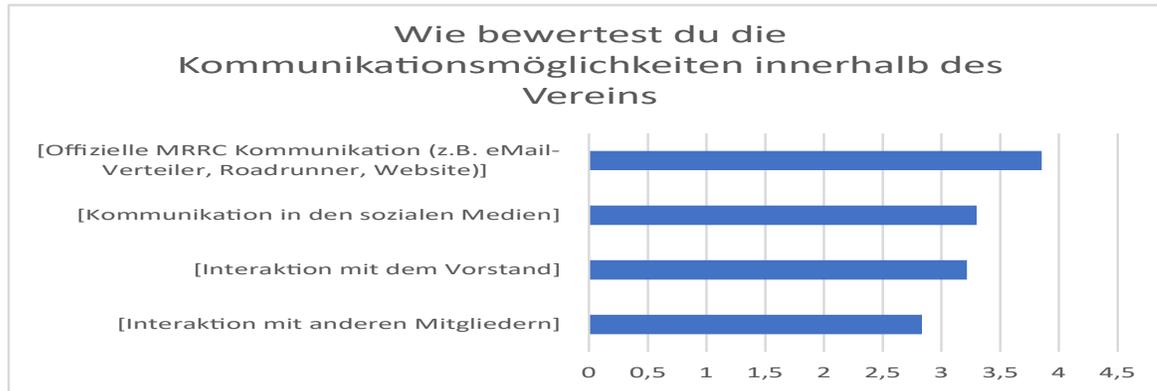
# Einsteigertraining

## Kritik:

- Kein guter Einstieg für Anfänger möglich, schwer mitzuhalten
  - Wunsch: Hobbyläufern den Einstieg erleichtern
  - (>6 min/km laufen!), Marathonvorbereitung für Normalos
  - Vorschlag Schwimmen: Korrektur der Schwimmtechnik, nicht nur
  - Programm vorbeten
  - Klare Ansagen worauf Fokus liegt
  - (Ausdauer/Intervalle)
- 
- Aktuelles Angebot: untersch. Laufgeschwindigkeiten in Training „Lauf 10“
  - **Verbesserungsansatz: Einsteigerseminare, Theorieseminare, Inhaltsschwerpunkt für Schwimmtraining setzen**

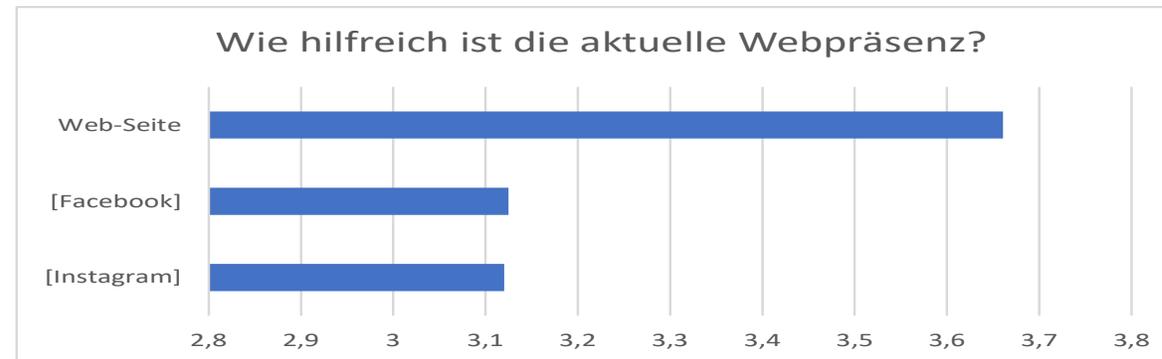
# Kommunikation

Allgemein wird die Kommunikation gut gesehen, wobei die offiziellen Formate eher mittelmäßig abschneiden



Hierbei sollte verstärkt auch der Austausch zwischen den Mitgliedern unterstützt werden

Mit Abstand wird die Web-Seite als wesentliches Informationsmittel gesehen



# Kommunikation

## Positiv

- Website informiert während Corona sehr gut
- Mitgliederservice (Beantwortung von Anfragen etc)
- Diese Umfrage

## Lösungsvorschläge

- Austauschplattform etablieren
- Eine App für den MRRC
- Bestehende Kanäle zielgerichteter nutzen, nicht alles muss auf Instagram (falsches Medium für z.B. Trainingsausfall)
- Offizielle Chat-Gruppe / Forum
- Öfters mal einen Newsletter zum aktuellen Geschehen
- Kommunikation muss entschlackt werden (Homepage!!)

## Lösungsvorschlag des Vorstands:

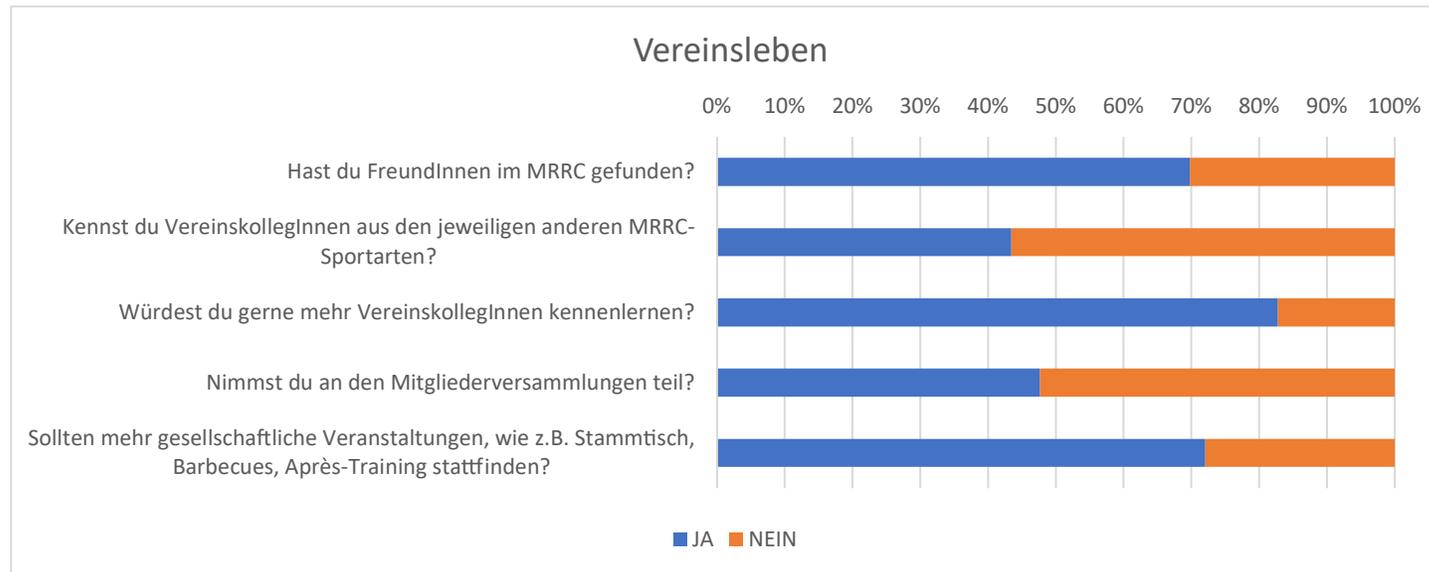
Entwicklung einer VereinsApp für den MRRC

## Negativ

- Kommunikation zwischen Vorstand und Mitgliedern fehlt
- Website veraltet, Rubrik „Training“ nicht schlüssig gegliedert
- Nicht genug Präsenz auf Social Media
- Öffentlichkeitsarbeit

# Vereinsleben

Fast 80% der Mitglieder würden gerne VereinskollegInnen kennenlernen und dies wurde meist erfüllt. Allerdings kennen eine Mehrzahl keine VereinskollegIn auf der jeweils anderen Sportart. Auch ist eine Mehrzahl bereit sich bei Events einzubringen



Fast 80% wollen an Vereinsmeisterschaften teilnehmen und auch Mixed (Laufen/Triathlon) Teams werden befürwortet

# Vereinsleben

## Positiv

- Versucht allen gerecht zu werden
- Positive Entwicklung im Vorstand

## Lösungsansätze

- Mal einen Ausflug ohne Triathlon (Wandern/Trailrunning)
- Leute zu mehr Geselligkeit ermutigen
- Kleidungsangebot – Alltagsshirts
- Austauschplattform etablieren
- Mehr soziale Veranstaltungen
- Kennenlernabende

## Lösungsvorschlag des Vorstands:

- Monatlicher Stammtisch nach den Vorstandssitzung
- Kennenlernabende für neue Mitglieder
- Gemeinsame Grillabende bzw. Biergartenbesuche

## Negativ

- Anonym, Grüppchenbildung, Mitglieder kennen sich nicht
- Kaum Einbindung neuer Mitglieder (Stammtisch)
- Jährlich wechselnder Vorstand / keine Ruhe & Konstanz
- Mobilisierung der Mitglieder zur Mitarbeit
- Neumitglieder besser eingliedern

# Ideen und Aktivitäten

\*\*\*

Zusammenfassung aller To-Do's, die wir uns auf die Agenda geschrieben haben würde ich hier nochmal abschließend auflisten, damit die Mitglieder sehen, wo es in Zukunft hingehen soll

\*\*\*

Die weiteren Folien habe ich noch nicht gelöscht, aber inhaltlich das (für mich) relevanteste kopiert und würde ich dementsprechend im Bericht für die Mitglieder nicht erwähnen

# Leitmotiv

## Vorhanden 48x

- Umfassendes Breitensportangebot für alle
- Altersgruppen
- Ambitionierter Breitensportverein
- Vielfältiges Trainingsangebot
- Bekanntester Triathlonverein Münchens

## Nicht vorhanden 115x

- Nicht erkennbar / wird nicht formuliert / diffus
- Verein tritt nicht als Gemeinschaft auf
- Fokus auf Laufen oder Triathlon?
- Ansammlung diverser Grüppchen
- Es wird selten als Team aufgetreten
- Nur selten eine gemeinsame „Mission“ wie z.B. den Sylvesterlauf oder früher den Stadtriathlon
- Jugend kann sich nicht mit Verein identifizieren

## Vorschläge für ein Leitmotiv:

- Bereitstellung einer sozialen Trainingsumgebung für Ausdauersport
- Sport in der Gruppe, mit und ohne Leistungsorientierung
- Leistungsförderung für den Breitensport ohne Altersgrenzen
- Der Triathlon- und Lauf-Verein für München
- Ausdauersport für alle

# Training - Was machen wir gut / schlecht

## Positiv

- Umfassendes Trainingsangebot
- Leistungstraining Jugend
- Gute Trainer & Trainingsstruktur
- Kontinuität, keine Termin-Verschiebungen, Training sehr konstant
- Viele Lauf-Angebote an unterschiedlichen Wochentagen
- Langlaufkurse
- Cecina
- Oberstes Ziel ist Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten

## Negativ:

- Ganzes Geld wird Bundesliga gepumpt
- Trainingsangebot Rad
- Laufen wurde durch unklare Ausrichtung an kommerzielle Anbieter verloren
- Zu viel Leistungssport, zu wenig Breitensport /Gesundheitssport
- Schlechte Trainer im Bereich Triathlon
- Keine Struktur im Triathlon-Jugendtraining, unqualifizierte Trainer
- Wenig kreative Angebote seit Corona
- Kein guter Einstieg für Anfänger möglich, schwer mitzuhalten

## Welches Training fehlt?

- Laufeinheit am Samstag Vormittag für ältere Semester
- Vereinsausfahrten zum Training (z.B. Bergtraining am Blomberg)
- Trailrunning
- Spezifisches Krafttraining
- Schwimmtraining am Nachmittag

# Sportliche Verbesserungsvorschläge

## Laufen:

- Baldige Wiederaufnahme des Samstags Hügeltrainings
- Hobbyläufern den Einstieg erleichtern (>6 min/km laufen!)
- Trainingsgruppe für junge Erwachsene
- Marathonvorbereitung für Normalos
- Samstagslaufgruppe vormittags für ältere Semester

## Schwimmen:

- Schwimmkurse (Technik, Kraulen)
- Korrektur der Schwimmtechnik, nicht nur Programm vorbeten
- Klare Ansagen worauf Fokus liegt (Ausdauer/Intervalle)
- Freiwassertraining

## Triathlon:

- Etablierung einer Triathlon-Trainingsgruppe
- Zusammenarbeit mit Schwimmbädern (Möglichkeit sich als MRRCLer auszuweisen)
- Radausfahrten
- Stadtriathlon wiederbeleben
- Koppeltraining

# Allgemeines - Was machen wir gut / schlecht

## Positiv:

- Silvesterlauf
- Website informiert während Corona sehr gut
- Versucht allen gerecht zu werden
- Positive Entwicklung im Vorstand
- Diese Umfrage
- Mitgliederservice (Beantwortung von Anfragen etc)
- Konflikte zwischen Vorstand und Trainern bekommt man im Training nicht mit
- Preis/Leistung

## Negativ:

- Kommunikation zwischen Vorstand und Mitgliedern fehlt
- Anonym, Grüppchenbildung, Mitglieder kennen sich nicht
- Kaum Einbindung neuer Mitglieder (Stammtisch)
- Öffentlichkeitsarbeit
- Teambildung bei Wettkämpfen, wenig Zusammenhalt
- Jährlich wechselnder Vorstand / keine Ruhe & Konstanz
- 2-Klassen-Denken (Teilnahme an Training verweigert worden, weil man nur „dummer Triathlet“ ist) = Einzelfall
- Nicht genug Präsenz auf Social Media
- Unzureichend Werbung für hauseigene Events
- Mobilisierung der Mitglieder zur Mitarbeit
- Zu wenig Verbindung zwischen Triathlon und Laufen
- Website veraltet, Rubrik „Training“ nicht schlüssig gegliedert
- Wenig kreative Angebote seit Corona
- Kein Laufkalender
- Verbindung der Trainingsangebote zu einem Gesamtkonzept

# Allgemeinen Verbesserungsvorschläge und Erwartungshaltung

## Allgemein:

- Mal einen Ausflug ohne Triathlon (Wandern / Trailrunning)
- Mehr virtuelle Events
- Veranstaltungshinweise
- Jugendarbeit ohne Leistungsdruck ausbauen
- Nachverfolgung sportlicher Leistungen
- Leute zu mehr Geselligkeit ermutigen
- Einheitliche Auftritte bei Veranstaltungen (wichtige Events vorankündigen)
- Kleidungsangebot – Alltagsshirts
- Austauschplattform etablieren
- Mehr soziale Veranstaltungen
- Neumitglieder besser eingliedern
- Vereinsmeisterschaften & Wettkämpfe (z.B. Stundenlauf)
- Es wäre gut, wenn man auf Website mit klarem Leitmotiv begrüßt würde

## Erwartungshaltung / Ideen:

- Der Verein müsste eigentlich mit der Heimat (Großstadt) und den vielen Angeboten eine viel relevantere Rolle beim Thema Sport in München spielen
- Neues wagen, Feedback der Mitglieder ernst nehmen
- Konsequenzen für mangelndes Engagement (zB Beiträge erhöhen, wenn niemand Vorstand machen will und Geschäftsführer einstellen)
- Mehr Harmonie
- Triathlonabteilung abspalten
- Bessere Schwimmmöglichkeiten
- Kennenlernabende
- Keine Elitenbildung
- Leistungsgruppe ü18
- Kids Team, Kinder die gemeinsam auf Wettkämpfe fahren
- Nutzung der Bahn im Stadion auch außerhalb der Trainingszeiten
- Statement zu Leistungs- und Breitensport
- Trainer und Mitglieder sollten ein Leitmotiv leben
- Sportevent im Sommer (zB Duathlon)

# Kommunikation Verbesserungen

## Verbesserungsvorschläge

- Stärkere Whatsapp-Nutzung
- Eine App für den MRRC
- Bestehende Kanäle zielgerichteter nutzen, nicht alles muss auf Instagram (falsches Medium für z.B. Trainingsausfall)
- Offizielle Chat-Gruppe / Forum
- Öfters mal einen Newsletter zum aktuellen Geschehen
- Kommunikation muss entschlackt werden (Homepage!!)
- Kommunikation ist ziemlich einseitig aus Spitzensport, der Rest darf sich auch mal melden