



DER ROAD RUNNER

Februar 2025

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

Rücktritt Nora Medgyesi

Der MRRC gibt bekannt, dass Nora Medgyesi aus persönlichen Gründen von ihrem Amt als "Sportliche Leitung Laufen" des Vereins zurückgetreten ist.

Wir danken ihr für die geleistete Arbeit. Der aktuelle Vorstand freut sich sehr auf motivierte Mitglieder, die die Position „Sportliche Leitung Laufen“ übernehmen und ausfüllen wollen. Für entsprechende Meldungen und Rückfragen stehen wir gerne jederzeit zur Verfügung.

Der Vorstand



Ausschreibung Cecina

Das traditionelle Trainingslager in Cecina, Toskana findet auch heuer wieder statt, von 12.04.2025 bis 19.04.2025. Die Ausschreibung dafür findet ihr im Anhang an diesen Roadrunner. Interessierte wenden sich bitte an rudi.sautter@mrrc.de

Rudi Sautter



Neue Ausrüstungspartnerschaft mit myswimshop.de & MAKO – Perfekte Anzüge für die Liga-Wettkämpfe

Liebe MRRClers, liebe Liga-Team-Starter:innen,

Wir freuen uns, Euch mitzuteilen, dass myswimshop.de unser neuer Ausrüstungspartner für Triathlon- und Neoprenanzüge ist! In den Ligawettbewerben starten wir ab sofort mit den hochwertigen MAKO-Triathlonanzügen. MAKO wurde 2008 mit dem Ziel gegründet, perfekt sitzende Neoprenanzüge zu entwickeln – ohne Kompromisse bei Qualität und Design.

Was bedeutet das für euch?

- Ihr könnt die neuen MAKO-Anzüge demnächst vor Ort ausprobieren – Details zur Anprobe-Session folgen.
- Die neuen Anzüge werden in einem frischen motivierenden Design in Vereinsfarben gefertigt.
- Neoprentestschwimmen während der Schwimmtrainings möglich (Termine folgen)
- Sonderkonditionen für alle Mitglieder des MRRC (Rabattcode: MRRC2025_15):

MRRRC-Mitglieder erhalten bei www.myswimshop.de einen Sonderrabatt von 15% (mit dem Rabattcode: MRRC2025_15) auf alle Produkte, die im Webshop angeboten werden.

Schaut vorbei auf www.myswimshop.de und entdeckt viele tolle und nützliche Produkte für Euch!

Neue MRRC Schwimmakademie powered by myswimshop.de für eine bessere Trainings- und Förderungsstruktur.

Nach dem Motto: Schwimmen lernen leicht und sicher taucht der MRRC in neue Gewässer auf und unterstreicht damit seinen

Anspruch auf professionelles Training und Nachwuchsförderung.

Gemeinsam mit Stefan Sponer von mysimshop.de haben wir ein neues Schwimmkonzept entwickelt, das unsere Wasserzeiten optimal nutzt und das Training auf ein neues Level hebt. Die MRRC Schwimmakademie powered by mysimshop.de fördert gezielt Nachwuchs, Breiten- und Leistungssport.

Die Schwimmakademie wird nach dem Start der ersten beiden Kurse am Sonntagabend weiter ausgebaut.

Was ist neu?

- **Strukturierte Trainingsgruppen:** Mehr Trainer:innen am Beckenrand für eine individuelle Betreuung und Gruppeneinteilung nach schwimmerischen Fähigkeiten.
- **Gezielter Einsatz von Trainingshilfsmitteln:** Flossen, Schnorchel (POWERBREATH), Paddels, Schwimmbretter und Pullbuoys sind fester Bestandteil des Trainings. Bitte bringt eure Hilfsmittel mit!
- **Erwachsenenschwimmkurse:** Wir bieten auch Schwimmkurse für Erwachsene an.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr mit euch im Wasser!

Der Vorstand



Kraulschwimmkurse der MRRC Schwimmakademie powered by mysimshop.de

1. Kurs

Anfänger-Kraulkurs für Erwachsene der MRRC Schwimmakademie powered by mysimshop.de

Schwimmen lernen leicht und sicher.

Möchtest du die Kraultechnik von Grund auf lernen oder deine Schwimmfähigkeiten verbessern? Dann ist unser Anfängerkraulkurs für Erwachsene genau das Richtige für dich!

Was erwartet dich?

- Grundlagen der Kraultechnik (Armzug, Beinschlag, Atmung)

- Wasserlage & Gleitfähigkeit verbessern
- Atemtechnik für entspanntes Schwimmen
- Individuelle Betreuung & professionelle Anleitung in kleiner Gruppe

Kursdetails:

Starttermin: 09.02.2025

Wann: Sonntags, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Geraschule, München

Teilnehmer: Max. 6 Personen für optimale Betreuung

Kosten: 210 € (7 Einheiten)

Voraussetzung:

- ✓ Sicheres Schwimmen über 200 m in Brusttechnik

Für wen ist der Kurs geeignet?

Erwachsene ohne oder mit wenig Erfahrung im Kraulschwimmen

Schwimmer, die ihre Technik von Grund auf richtig lernen wollen

Alle, die sich sicherer und effizienter im Wasser bewegen möchten

Jetzt anmelden & entspannt kraulen lernen!

simon.hoyden@mrrc.de

Wir freuen uns auf dich!!

2. Kurs

Fortgeschrittenen-Kraulkurs für Erwachsene powered by mysimshop.de

Schwimmen lernen leicht und sicher.

Du beherrschst bereits die Grundlagen des Kraulschwimmens und möchtest deine Technik, Ausdauer und Geschwindigkeit verbessern? Dann ist unser Fortgeschrittenen-Kraulkurs für Erwachsene genau das Richtige für dich!

Was erwartet dich?

- Technikoptimierung (Armzug, Beinschlag, Wasserlage)
- Verbesserte Atemtechnik & effiziente Wenden
- Steigerung von Tempo & Ausdauer
- Individuelles Feedback & gezieltes Training

Kursdetails:

Starttermin: 09.02.2025

Wann: Sonntags, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Geraschule, München

Teilnehmer: Max. 6 Personen für optimale Betreuung

Kosten: 210 € (7 Einheiten)

Voraussetzung:

✓ 100 m Kraul in maximal 2:00 Minuten schwimmen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Schwimmer, die ihre Kraultechnik verfeinern möchten

Alle, die effizienter & schneller kraulen wollen

Hobbyschwimmer & Triathleten, die ihre Leistung steigern möchten

Jetzt anmelden & deine Kraultechnik aufs nächste Level bringen!

Kontakt: simon.hoyden@mrrc.de

Simon Hoyden

SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON

**Silvesterlauf 2024**

START DES 10KM LAUFS

Gelungenes sportliches Finale beim 39. MRRC Silvesterlauf München

Der 39. MRRC Silvesterlauf München war ein voller Erfolg: 3.150 Laufbegeisterte von zwei bis 84 Jahren starteten am letzten Tag des Jahres 2024 im Olympiapark und verabschiedeten sich sportlich von den vergangenen zwölf Monaten. Bereits am 18. Dezember waren alle Startplätze vergeben – ein Novum in der Geschichte des Laufs und ein Beweis für seine ungebrochene Beliebtheit.



Bei strahlendem Sonnenschein und frischen zwei Grad Celsius sorgten sowohl die Teilnehmenden als auch die Zuschauer für beste Stimmung. Besonders auf der fünf Kilometer langen Strecke wurden beeindruckende Zeiten erzielt: Maximilian Rath vom MRRC München siegte bei den Männern in 15:25 Minuten, Lena Rossmannth gewann bei den Frauen in 18:38 Minuten.

Im Hauptlauf über zehn Kilometer dominierte Annika Leineweber von der MTG Mannheim mit 35:37 Minuten das Frauenrennen, während Johann Ioannou-Nikolaides vom MRRC München mit 31:15 Minuten seinen Titel verteidigte.

Ein weiteres Highlight war die neu eingeführte Teamwertung "Munich Community Clash Champion 10k". Hier triumphierte bei den Männern der MRRC München mit Johann Ioannou-Nikolaides, Hugo Hottebart und Leonidas Meurer in einer Gesamtzeit von 1:39:17 Stunden. In der Frauenwertung gewann die LG Stadtwerke München mit Rosalie Hausdorf, Philine Meister und Olivia Rettenmeier in 2:02:24 Stunden.



SCHNELLER PACER

Die jüngsten Teilnehmenden begeisterten beim Zwei-Kilometer-Schülerlauf. Jana Jenning von der LG Würm Athletik holte sich mit 8:48 Minuten den Sieg bei den Mädchen, Luxon Bristow von der LG SWM war mit 8:10 Minuten der schnellste Junge.



GLÜCKLICHE FINISHER

Prominente Teilnehmer sorgten für zusätzliche Aufmerksamkeit: Moderator Kai Pflaume und sein Sohn liefen gemeinsam die zehn Kilometer, während Stadtrat Florian Schönemann den Startschuss gab. Die Moderation übernahmen Peter Maisenbacher und Tochter Maresa Bredl. Die Feldmochinger Böllerschützen sorgten traditionell für einen eindrucksvollen Auftakt.

Ohne die rund 100 ehrenamtlichen Helfer wäre dieses Event nicht möglich gewesen. Der MRRC München bedankt sich herzlich bei allen Beteiligten sowie den Sponsoren, darunter datasport, Sport Ruscher, Dr. Vogt, Diasporal Magnesium, Basica, B-My München, SWM LG Stadtwerke München, Protina, Olympiapark München, Suunto, mysimshop.de und der Allguth GmbH.



Wir freuen uns bereits auf die 40. Ausgabe und damit auf das Jubiläum des MRRC Silvesterlaufs 2025!

*Simone Thaysen
Orgateam Silvesterlauf*



Athletik & Spiel: Saisonabschluss 2024

Nach einer langen und kräftezehrenden Saison gab es bei der letzten Übungseinheit des Jahres zur Belohnung wieder ein sportliches Quiz: zehn Athleten stellten sich den zwölf kniffligen Fragen aus verschiedenen Wissensgebieten und den herausfordernden Übungen. Am Ende konnte sich Gerhard Hauke mit 19 von 24 möglichen Punkten knapp vor Doris Thums (18 Punkte) durchsetzen. Den dritten Platz erspielte sich Alois Stöger. Alle Teilnehmer wurden mit Medaillen geehrt. Anschließend traf man sich noch zu einem gemeinsamen Abendessen in einem Lokal in der Nähe.



In der Jahresgesamt-Wertung (Challenge) konnte Gerhard Hauke seinen Erfolg vom Vorjahr wiederholen. Mit deutlichem Vorsprung verwies er Ebi Hansis und Davide Chiesa auf die Plätze zwei und drei. Alois Stöger und Doris Thums folgten auf den Rängen vier und fünf. Insgesamt besuchten 331 MRRRC-Sportler die 36 Übungseinheiten dieses Kurses, das entspricht einem Tagesdurchschnitt von knapp 9 Teilnehmern. Die Ehrung für die Challenge 2024 findet im Februar im Rahmen einer Kick-Off Veranstaltung für die neue Saison statt.

Athletik & Spiel ist eine Mischung aus Zirkeltraining und spielerischen Elementen: Hier wird der Fokus auf Rumpfkraftigung, allgemeine Beweglichkeit, Verletzungs-Prävention und auf Freude an der Bewegung und am Spielen gelegt. Interessierte sind jeder Zeit herzlich eingeladen, eine Übungseinheit von Athletik & Spiel zu besuchen.

Alexander Schmid

TRAINER



Bericht zum Skating-Anfängerkurs am 11.01.2025

Am Samstag, den 11.01.2025, haben sich 10 MRRClers zum Skating-Anfängerkurs in Bayrischzell an der Sportalm getroffen. Nach dem Ausleihen der Langlaufski bei der Sportalm, wurden wir um 9:45 Uhr von Arno und unserem Skilehrer Jürgen Wambach begrüßt.

Nach kurzer Autofahrt zur Loipe bei der Bäckeralm im Ursprungtal nur unweit der Grenze zu Österreich, fingen wir vor dem Anschlallen der Ski zunächst mit Aufwärm- und Mobilisierungsübungen an. Da die Sonne sich noch hinter dem Berg befand, war das auch bitter nötig. Dann ging es auf die Ski. Nach ersten spielerischen Trippelschritten ohne Stöcke starten wir auch mit dem Skaten. Erst nachdem die Beinarbeit koordiniert aussah und die Gewichtsverlagerung akzeptabel war, sind die Stöcke zum Einsatz gekommen. Langsam tasteten wir uns an die 1:2 Skatingtechnik heran. Danach noch die Doppelstocktechnik und natürlich, wie man am besten mit Langlaufski einen Hügel herunterkommt. Nach einem Gruppenfoto und anschließenden Worten haben die meisten noch die Gelegenheit genutzt, um die Loipen im Kloo-Ascher-Tal zu erkunden.



Vielen Dank an Arno für die Organisation und für die Möglichkeit den Einstieg in einem neuen Sport zu erlernen.



Bericht zum Klassisch-Basis Skikurs am 18.01.2025

Am Samstag, den 18.01.2025, haben sich 5 MRRClers (zufällig alles Frauen) zum klassischen Langlauf Basiskurs in Bayrischzell an der Sportalm getroffen. Nach dem Ausleihen der Langlaufski bei der Sportalm, wurden wir um 9:45 Uhr von Arno und unserem Skilehrer Jürgen Wambach begrüßt.

Angefangen hat der Kurs mit Aufwärm- und Mobilisationsübungen. Danach ging es in die Ski, um mit spielerischem Ansatz das Gefühl für Bewegung mit den Skiern zu entwickeln. Auch die anschließenden Übungen in der Loipe gingen erstmal nur mit den Skiern und ohne Stöcke weiter, um ein natürliches Gefühl für die Bewegung, und dem Wechselspiel von Arm- und Beinen zu entwickeln. So manch eine meinte am Schluss sogar, die Stöcke kämen ihr zuerst nur hinderlich vor!



Bei nur fünf Teilnehmern, hatte man im Nu alle Vornamen gelernt und trotz der Kälte war die Stimmung stets gehoben. Es hat auch Jürgen die Möglichkeit gegeben, sich mit jeder einzelnen Teilnehmerin genau auseinanderzusetzen.

Zwischendurch kam netterweise Arno mit einer Thermoskanne Tee vorbei, die sehr willkommen war.

Kleiner Pro-Tipp für Frostbeulen: zukünftig Wärmesohlen für die Schuhe vorbereiten!

Wer nach dem Kurs noch etwas Zeit und Lust hatte, den hat Arno noch auf eine kleine Runde durch das Tal mitgenommen. Hier konnte man die neuen Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen und verfestigen. Dass ab 12h die Sonne endlich das Tal erreicht und zusätzliche Wärme geliefert hat, war dann das Tüpfelchen auf dem i zur Abrundung eines sportlich schönen Tages.



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 schicken. Bitte bedenkt die Einwilligung der abgebildeten Personen, wenn Ihr Fotos einsendet.

Auf www.mrrc.de sind unter dem Menüpunkt Road Runner diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Wettkampfmeldungen

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir freuen uns über die vielen herausragenden sportlichen Leistungen der MRRC-Athletinnen und Athleten. Um Euch noch besser in den Ergebnislisten zu finden und Eure Leistungen hervorzuheben, freuen wir uns darüber, wenn ihr Euch bei den Veranstaltungen unter dem Vereinsame/Ort mit „**MRRC München**“ anmeldet.

Triathlon:

Bei **DTU-Veranstaltungen** freuen wir uns darüber, wenn Ihr als Verein/ Ort den „**MRRC München**“ einträgt.

Leichtathletik/Laufen:

Bei Meisterschaften und allen anderen Veranstaltungen, bei denen ein **DLV-Startpass** benötigt wird, bitten wir Euch unter **LG Stadtwerke München** zu melden. Anmeldung erfolgt über das LADV Portal (Ausnahme: Nachmeldungen falls möglich).

Bei **Volksläufen aller Art** bitte **MRRC München** (bei keinem Besitz eines DLV Startpasses angeben) . **DLV Startpassinhaber** können auch wie folgt melden: **MRRC/LGSWM**

Wir wünschen Euch ein erfolgreiches restliches Sportjahr und sind gespannt auf Eure Ergebnisse.

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 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 genügt. DANKE!

Der Vorstand



Impressum

MRRC
München RoadRunners Club e.V.
Hohenlohestraße 67
80637 München
Telefon: 089-15780564
info@mrrc.de

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

1. Vorstand: Astrid Scheliga
2. Vorstand: Anna Bergauer

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

Schatzmeister: Michaela Güntner
Sportliche Leitung Laufen: **vakant**
Sportliche Leitung Triathlon: Simon Hoyden
Schriftführer: Andreas Baumgartl
Jugendleitung: Severin Bächle

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

26. Trainingswoche an der toskanischen Riviera



MRRRC München - und LC Buchendorf



Ort	CECINA Mare (Italien, Provinz Livorno)
Zeitpunkt Veranstalter	12.04.2025 bis 19.04.2025 MRRRC München e.V.
Sportliches Angebot	Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken; Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland der Maremma Toscana, Trainingsbetreuung
Unterbringung	In einer Apartmentanlage / in Bungalows; keine Einzelzimmer!
Anreise	Privat und/oder in Fahrgemeinschaften; Gepäck- oder Radtransport nur bei ausreichender Nachfrage (gegen Aufpreis) möglich
Preis pro Person	Unterkunft / Halbpension Erwachsene 445,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 400,00 Euro
pro Familie	Nur Unterkunft Erwachsene 290,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 250,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 2 Jugendlichen 690,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 3 Jugendlichen 810,00 Euro (Alle Preise zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe)
Anzahlung/Anmeldung	200,00 Euro pro Person bei Anmeldung Überweisung auf folgendes Konto: R. Sautter, Münchner Bank e.G., IBAN: DE46 7019 0000 0001 9316 60, BIC: GENODEF 1M01
Restzahlung	Bis spätestens 15. Februar 2025
Anmeldung	Claudia und Rudi Sautter (Orga-Leitung) Elmayer Str. 1, 81377 München Tel: 0 89 / 7 19 56 83, Fax: 0 81 31 / 35 17 36 E-Mail: rsa@1muc.de
Aufsichtspflicht	Die Teilnahme / Anmeldung von Jugendlichen unter 18 Jahren kann nur zusammen mit zumindest einem Elternteil oder sonstigen mitreisenden Erwachsenen, der/die die Aufsichtspflicht übernimmt/übernehmen, erfolgen! Bei Alleinreisenden Jugendlichen unter 18 Jahren daher bitte Anhang bei Anmeldung ausfüllen und unterschreiben.
Haftungsausschluss und Covid 19	Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht. Die jeweils zum Zeitpunkt der Reise geltenden Coronaregeln sind einzuhalten. Die Rückerstattung geleisteter Zahlungen bei einer etwaig notwendigen Absage der Trainingswoche richtet sich nach italienischem Recht. Aktuell sieht dies keine Rückerstattung, sondern eine Gutschrift für die Reise zu einem späteren Zeitpunkt vor.
Achtung!	Es steht nur ein begrenzttes Zimmerkontingent zur Verfügung. Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen ausschließlich mit Anzahlung!

26. Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRC München und LC Buchendorf

ANMELDUNG ZUR TRAININGSWOCHE

vom 12.04.2025 bis 19.04.2025

.....
Name

.....
Anzahl der Personen

.....
Straße

.....
Telefonnummer

.....
Ort

.....
E-Mail

Halbpension:

Nur Unterkunft:

Radtransport gewünscht
(Kosten ca. 50,00 Euro/Rad)

ja..... nein

Gepäcktransport gewünscht
(Kosten ca. 10,00 Euro/Tasche)

ja..... nein

Rad- und Gepäcktransport nur bei ausreichender Nachfrage!

Wir erheben und verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung der Trainingswoche. Rechtsgrundlage dafür ist die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 6 Abs. 1a (Einwilligung) und Art. 6 Abs. 1b (Vertragserfüllung).

Sie haben das Recht auf Auskunft. Sie können der Nutzung Ihrer Daten – auch der teilweisen Nutzung – mit Wirkung für die Zukunft jederzeit durch eine formlose E-Mail-Mitteilung an trainingslager@mrrc.de widersprechen. Bei Widerspruch zur (teilweisen) Nutzung bzw. bei Auftrag zur Löschung der Daten ist die Teilnahme an der Veranstaltung oder sonstige teilweise Erfüllung vereinbarter Leistungen nicht mehr möglich.

Als Teilnehmer erkläre ich, dass ich ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, dass die von mir gemachten Fotos, Filmaufnahmen in den Medien ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt werden dürfen und die in meiner Anmeldung genannten Daten zur internen Verarbeitung gespeichert werden. Ich versichere, dass meine genannten Daten richtig sind. Mit meiner Anmeldung erkläre ich, dass ich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden bin.

Bestätigung zur Übertragung der Aufsichtspflicht für Alleinreisende Jugendliche

Hiermit bestätige ich/wir und erkläre unser Einverständnis, dass mein/e / unser/e

Sohn/Tochter

an der MRRC -Trainingswoche in Cecina Mare vom 12.04.2025 bis 19.04.2025 teilnimmt.

Des Weiteren bestätige ich/wir, dass die Aufsichtspflicht in dieser Zeit von

Herrn/Frau..... übernommen wird.

Mit der Unterzeichnung dieser Erklärung bestätigt

Herr/Frau.....

zugleich die Übernahme der Aufsichtspflicht. Ich/wir stelle/n den MRRC München e.V. von jeglicher Haftung frei.

München, den

Erziehungsberechtigte/r

Aufsichtspflichtige/r