

MRRC



München
RoadRunners
Club eV

Der RoadRunner

Ausgabe Oktober 2007

Kinder - und Jugendtraining

Es ist soweit. Wir bieten dem Münchner Triathlon Nachwuchs ab November zweimal wöchentlich Trainingsmöglichkeiten in Moosach (Schwimmen) und im Dantestadion (Laufen, Radeln). Spaß an der Bewegung steht dabei für uns im Vordergrund, spielerisch werden die koordinativen Fähigkeiten trainiert.

An Ausrüstung wird nicht mehr als Badehose oder -anzug, Schwimmbrille, und ein paar gute Turnschuhe benötigt. Ein ganz normales Fahrrad (kein Rennrad) und ein Helm sind völlig ausreichend um gemeinsam aktiv zu sein.

Interessiert? Mehr Informationen über www.mrrc.de, www.Triathlon-Muenchen.de oder per E-Mail unter inf@triathlon-muenchen.de

Marathon-Vereinsfahrt 2008

Wir suchen Vorschläge für die Marathon-Vereinsfahrt 2008!!!! Egal ob Frühjahr- oder Herbstveranstaltung, das Ziel sollte in einigen Stunden Busfahrt zu erreichen sein. Es sollte eine Stadt oder Gegend mit etwas kulturellem/geschichtlichen Hintergrund sein, damit wir ein schönes Rahmenprogramm organisieren können und sollte natürlich eine interessante Laufstrecke haben und am Besten die Marathondistanz sowie einen Halbmarathon anbieten.

Habt Ihr eine Idee? Dann schnell per E-Mail an alexa.eisner@mrrc.de schicken!

Wintersport Google Group

Der MRRC hat seit einem Jahr mit der Google Group Wintersport die Möglichkeit sich zum Thema Skilanglauf auszutauschen. Die Moderation hat Arno Schott und die Benutzerverwaltung führt Andreas Dvorak durch. Arno hat schon einige konkrete Ideen für Kurse und Ausflüge.

Vorankündigung Jahresabschlußfeier

Die Jahresabschlußfeier für 2007 wird sehr wahrscheinlich im Januar 2008 stattfinden. Weitere Informationen werden in den nächsten Wochen bekannt gegeben.

Herausgeber:
MRRC München e.V.
Hohenlohestr. 67
80637 München

Telefon 089-15780564
Telefax 089-15881770
www.mrrc.de
info@mrrc.de

Berglauf Google Group

Für alle die sich für den Berglauf interessieren wurde eine Google Group für das Thema Berglauf im MRRC eingerichtet. Jetzt können sich die Mitglieder der Group schnell über Aktivitäten informieren. Die Moderation erfolgt über unseren Zuständigen für den Berglauf Arno Schott und die Benutzerverwaltung über Andreas Dvorak (andreas.dvorak@mrrc.de).

Erfassung von Laufergebnissen

Zum Ende des Jahres bitten wir wieder darum Eure Laufergebnisse zu melden, damit bei der Jahresabschlußfeier alle Ergebnisse vorliegen. Auch wenn Ergebnisse aus den letzten Jahren fehlen, wäre es prima diese zu melden. Den aktuellen Stand findet Ihr hier: <http://www.mrrc.de/derclub/bestenl.htm> Meldung an Andreas Dvorak (andreas.dvorak@mrrc.de).

Helferaufruf für Silvesterlauf 2007

unser Verein MRRC ist wieder Veranstalter vom Silvesterlauf 07 im Olympiapark. Dafür brauchen wir wieder jede helfende Hand. Melden dürfen sich gern wieder alle erfahrenen und kampferprobten Kräfte und natürlich alle, die gern zum 1. Mal mit anpacken möchten. Bitte bringt Verwandte, Freunde, größere Kinder mit, wir können Jeden brauchen. Bitte meldet Euch in diesem Jahr unter der Mailadresse:

volunteers@mrrc.de

und laßt unsere Mailbox glühen. Alexa und Kerstin werden Eure E-Mails beantworten.

Alexa und Kerstin

Schreibe uns bitte in Deiner E-Mail:

- * wann hast Du Zeit, man darf auch gern zum Aufbau und am Silvestertag helfen
- * wieviel Leute kannst Du mitbringen?
- * wo möchtest Du bevorzugt eingesetzt werden (bzw. eine Alternative)
- * hast Du schon Erfahrungen/spezielle Kenntnisse z.B. IT zur Dateneingabe, Motorrad, Fahrrad?
- * Deine Telefonnummer, am besten auch eine Funknummer, unter der man Dich erreichen kann

Ressorts, die zur Auswahl stehen:

- * Startunterlagen eintüten (ein Abend im Vorfeld)
- * Vorbereitung am Vortag ab ca. 15/16 Uhr (Aufbau, Startunterlagenausgabe)
- * am Silvestertag ab 6 Uhr:
 - * Startunterlagenausgabe
 - * Laufstrecke - mit Abstand größter Helferbedarf (Streckenabsicherung, Wegweisung und MOTIVATION der Läufer)
 - * Motorrad/Fahrradfahrer für die Strecke
 - * Security in der Arena (mgl. Männer mit Respekt-einflösendem Auftreten ;-)
 - * Verpflegung im Ziel
 - * Tassenausgabe
 - * Und ein paar andere.

Fitnessstraining

über unser Mitglied Andre Neumann haben wir die Möglichkeit günstig ein Fitnessstudio zu besuchen.

MRRC'ler: 19€ je monat

Auszubildene: 15€ je monat

Sauna ist inklusive

Keine Aufnahmegebühr, keine automatischen Verlängerungen der Mitgliedschaft

Die MRRC'ler dürfen jederzeit kündigen

Winzererstr.47 (Ecke Herzogstr.) in Schwabing

Der Fitnessbereich ist täglich ab 9.00 Uhr geöffnet.

Unter der Woche kann der Komplex bis 24.00 Uhr besucht werden.

Am Wochenende gibt es variable Schliesszeiten. In der Regel ist samstags bis 21.00 Uhr sowie sonntags bis 22.00 Uhr geöffnet.

Ansprechpartner

andré naumann

tel... 089/ 120 166 58

funk... 0179/ 1 444 77 5

mail... a.naumann@zip.de