

### Liebe Road Runner,

die diesjährige Jahreshauptversammlung hat folgende Veränderungen mit sich gebracht: Zum ersten Mal wird der 1. Vorstand von einer Frau - Alexa Eisner - gestellt, und wir freuen uns mit Martin Reichlmeier ein neues Vorstandsmitglied als Schriftführer begrüßen zu dürfen. Knut Kress wurde zum Ehrenpräsidenten gewählt. Vielen Dank für Euer zahlreiches Kommen und für Euer Engagement bei den Wahlen! Es grüßt Euch im Namen des gesamten Vorstandes Euere,

Alexa Eisner.

I. Vorstand des MRRC

### Stadt-Triathlon

Der MRRC ist ein erfolgreicher Verein, wovon uns andere Vereine beneiden. Unser Erfolg beruht darauf, dass jeder irgendwo ein kleines bisschen „mitmacht“ - zum Beispiel bei unseren beiden großen Veranstaltungen ... und jetzt steht der 18. Mai mit dem 6. MRRC Stadt-Triathlon München vor der Tür. Die Veranstaltung ist Kult - schon zwei Monate vorher war die Startliste voll! Damit das auch in Zukunft so sein wird, brauchen wir am 17. und 18. Mai wieder rund zweihundert Helfer - angefangen

von Aufbau, Startnummernausgabe über Schwimmen, Wechselzonen, Streckenposten an Rad- und Laufstrecke bis hin zu Zielverpflegung, Ausgabe von Finisherpräsentationen usw. Bist Du dabei? Nimm Dir ein paar Stunden Zeit, lerne die anderen aus dem Verein mal auf neue Weise kennen - und hilf mit, Werbung für unseren Club zu machen. Wie? Einfach ein E-Mail an Kerstin (helfer@stadt-triathlon.de) schicken. Auch Kuchen für die Zielverpflegung ist gerne gesehen - einfach anmelden, am Vortag in der Geschäftsstelle oder am 18. 5. frühmorgens im Zielbereich abgeben. Und: Hinterher kannst Du Dir sicher sein, etwas Gutes für die Teilnehmer, den Verein und letzten Endes auch für Dich selbst getan zu haben.

### Termine

18. 05. 2008	6. Stadt-Triathlon München
08. 06. 2008	DLV Berglauf Senioren
15. 06. 2008	BLV Berglauf Jugend/Senioren
29. 06. 2008	BLV Berglauf M/F/Junioren
27. 06. 2008	MRRC Sommerfest
07. 09. 2008	BLV Marathon
12. - 14. 09.	Vereinsausfahrt 2008
21. 09. 2008	BLV 10 km

Weitere Termine findet Ihr unter [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) oder werden vor dem Dienstagstraining zwischen 18:45 und 19:00 Uhr bekanntgegeben.

## Vereinsausfahrt in die Wachau

Die Vereinsfahrt 2008 führt uns vom 12. bis zum 14. September 2008 an die Donau, genauer gesagt nach Melk in der Wachau. Das Programm der Ausfahrt gestaltet sich wie folgt: Abfahrt ist in München vom Dantestadion am 12. September 2008 um 12:00 Uhr mit voraussichtlicher Ankunft in Melk um 17:30 Uhr. Wir haben im Hotel Wachauerhof \* \* \* in Melk ein Zimmerkontingent von Einzel- und Doppelzimmern reserviert. Am Samstag, dem 13. September 2008 werden wir im Rahmen einer Führung das weltbekannte Kloster Melk besichtigen und bei einer Schifffahrt nach Krems die schöne Wachau von der Donau aus genießen. Danach folgt der gemeinsame Besuch der Marathonmesse und die Abholung der Startunterlagen. Am Sonntag, dem 14. September 2008 finden die Läufe statt. Im Angebot sind 10 km, 21 km, Marathon und ein Ultra-Lauf über 53 km. Ausschreibung und Information können unter [www.wachamarathon.at](http://www.wachamarathon.at) im Detail nachgelesen werden. Die Rückfahrt ist dann am Sonntagnachmittag mit voraussichtlicher Ankunft in München um 22:00 Uhr.

Für die Reservierung benötigen wir:

- ✈ Name, Vorname
- ✈ Adresse
- ✈ Geburtsdatum
- ✈ Doppel- oder Einzelzimmer
- ✈ Halbpension ja oder nein

Wir übernehmen gerne die Reservierung der Hotelzimmer und die Buchung des Ausfluges; für die Anmeldungen zu den einzelnen Läufen ist jedoch jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Die Kosten für die Ausfahrt sind *pro Person* kalkuliert: Busreise, Übernachtung im Doppelzimmer (reichhaltiges Frühstücks-

buffet inklusive) für 2 Nächte, Halbpension (3-gängiges Menü oder Buffet) für zwei Abende und Ausflug: EUR 177,- bzw. bei Übernachtung im Einzelzimmer für 2 Nächte betragen die Kosten: EUR 226,-

Interesse? Dann freuen wir uns auf Eure Teilnahme an der MRRC Vereinsfahrt 2008. Für Rückfragen und verbindliche Anmeldungen steht Euch Alexa (E-Mail: [Alexa.Eisner@mrrc.de](mailto:Alexa.Eisner@mrrc.de) oder Mobiltelefon 0172/27 33 418, Stichwort: „Vereinsfahrt“) gerne zur Verfügung.

## Helferfahrt

Für die ehrenamtlichen Helfer bei den letztjährigen Veranstaltungen des MRRC wird die Helferfahrt 2008 voraussichtlich Mitte Juli stattfinden. Geplant ist ein Tag im Allgäu, mit einer Höhlenbesichtigung und einer leichten Wanderung in der Nähe von Obermaiselstein. Nähere Infos folgen in den nächsten Wochen.

## Jahreshauptversammlung

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2008 liegt zur Einsicht in der Geschäftsstelle bereit. Die geänderte Satzung liegt momentan beim Registergericht und wird veröffentlicht, sobald die Eintragungen im Vereinsregister erfolgt sind.

## Triathlon-Liga 2008

Ausdauersport kann auch Teamwork sein. Zusammen beim Wettkampf antreten, im gleichen Trikot um Platzierungen kämpfen und im Team anschließend anstoßen. Die erste Mannschaft der Männer startet heuer wieder unter fünfzehn bayrischen Teams in der Bayernliga, mit Wettkämpfen in Karlsfeld, am Tegernsee, in Bamberg und im fränkischen Kronach. Das Team um Aktivensprecher Achim Elvers mit Jürgen

Schramm, Karsten Göbel, Wolfgang Faßbender, Ole Zimmer, Hauke Dierkes, Stefan Flakus u. a. schloß die vergangene Saison mit dem siebten Platz ab. Die beiden ersten in der Abschlusstabellen steigen am Saisonende auf, die letzten vier ab in die Landesliga - wo auch heuer die zweite Mannschaft bei den Wettkämpfen am Wörthsee und in Kronach starten wird. Bei den Mädels um Teamchefin Karin Weißbach wird nach sechs Jahren in der 2. Bundesliga und Regionalliga - darunter z. B. die Meisterschaft in 2006 - heuer eine Ligapause eingelegt; stattdessen werden noch Interessierte für die Team-Starts beim Oberbayerncup gesucht.

### **Berglaufaktivitäten**

Berglauf ist nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Laufen im Flachland, sondern ist auch eine anerkannte Laufsportart an sich, die außerdem für die Vorbereitung auf Wettkämpfe jeglicher Art sehr sinnvoll sein kann. Auch dieses Jahr wird der MRRC wieder Berglauftraining anbieten und gemeinsame Fahrten zu Bergläufen organisieren. Die Informationen dazu werden im Wesentlichen über die Google Group „Berglauf“ verteilt. Arno Schott freut sich über rege Beteiligung.

### **Radtraining**

Für alle Radsport-Begeisterten im MRRC gibt es nun auch wieder eine gemeinsame Ausfahrt am Wochenende. Abfahrt ist jeden Samstag um 10:00 Uhr an der Ecke Würmtal- und Fürstenriederstraße, direkt am Eingang zum Waldfriedhof. Von dort aus fahren wir landschaftlich schöne Touren ins Voralpenland. Länge und Tempo der Ausfahrten richten sich nach Anzahl und Leistungsvermögen der Anwesenden,

ggf. können auch mehrere Gruppen gebildet werden. Wir treffen uns kurz vor 10:00 Uhr und legen dann die Route fest. Da es sich hierbei um kein offizielles Training handelt, besteht Haftungsausschluß. Bitte beachten! Rückfragen solltet Ihr bitte an Martin.Reichlmeier@mrrc.de richten.

### **Unterstützung des Jugendtrainings**

Hast Du Lust, Deine Wettkampf- und Trainingserfahrung an unsere Nachwuchssportler im Alter von 6 – 18 Jahren weiter zu geben? Dann melde Dich bei uns! Die Jugendgruppe des MRRC ist seit der Gründung im vergangenen Herbst auf über 30 Teilnehmer angewachsen, und wir brauchen noch engagierte Sportler, die ihr Wissen und ihre Erfahrung an unseren Nachwuchs weitergeben möchten. Das Jugendtraining wird von unseren Trainern durchgeführt und geleitet, aber bei steigender Teilnehmerzahl brauchen die Trainer noch Unterstützung. Wir suchen Sportler, die sich einmal pro Monat als freiwillige Helfer zur Verfügung stellen und zusammen mit einem Trainer das Jugendtraining durchführen. Dies ist auch eine gute Gelegenheit, selbst erste Erfahrungen als Trainer zu sammeln. Die Trainingszeiten sind:

- Montag 16:45 – 18:00 Uhr: Schwimmtraining (Schulschwimmbad Moosach)
- Freitag 16:30 – 18:00 Uhr: Hallentraining oder Olympia-Park
- Sonntag 9:00 – 10:30 Uhr: Radtraining (Treffpunkt in Karlsfeld)

Bei Interesse bitte E-Mail mit Kennwort „Jugendtraining“ an info@mrrc.de schicken.

## Sport Scheck Stadtlauf

Um die Teilnehmer des Sport Scheck Stadtlaufes am 29. Juni 2008 wieder mit Wasser zu versorgen, suchen wir noch 50 fleißige Helfer. Treffpunkt ist wie immer morgens um 6:00 Uhr am Odeonsplatz, es gibt eine Einkleidung von Adelholzener (Poloshirt und Kappen von Sport Scheck). Zusätzlich bekommt jeder Helfer eine Aufwandsentschädigung von EUR 35,- für den Einsatz. Helfermeldungen schickt Ihr bitte an [Martin.Reichlmeier@mrrc.de](mailto:Martin.Reichlmeier@mrrc.de) mit dem Stichwort „Sport Scheck Stadtlauf“.

## Webdesigner gesucht

Der MRRC benötigt Unterstützung bei der Betreuung der Webseiten. Wer hat sich schon mal mit der Erstellung von Webseiten beschäftigt und hat Lust beim MRRC mitzuarbeiten? Sehr wichtig ist die Aktualisierung der Webseite für den nächsten Silversterlauf. Bei Interesse bitte eine E-Mail an [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de) schicken.

## Lagermöglichkeiten gesucht

Der Keller unserer Geschäftsstelle platzt aus allen Nähten! Wir suchen dringend Lagermöglichkeiten in Gern (abschließbare Garage, Lagerraum) zur Anmietung. Wer weiß was, wer kann uns weiterhelfen? Rückmeldungen bitte an [Martin.Reichlmeier@mrrc.de](mailto:Martin.Reichlmeier@mrrc.de) (Stichwort: „Lagermöglichkeit“ angeben).

## Verschiedenes

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



Hugh, der Road Runner hat gesprochen.



Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im August 2008 und wird per E-Mail verschickt. Achtet bitte selbst darauf, daß Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

