

Liebe Road Runner,

die Sommer-Wettkampf-Saison geht langsam zu Ende und die Road Runner haben bei vielen, vielen Wettkämpfen und Veranstaltungen gute Ergebnisse erzielt. Die Liga-Mannschaft der Herren hat eine gute Platzierung erkämpft, unsere Road Runner Kids haben sich tapfer bei ihren ersten Triathlons geschlagen und es wurden viele persönliche Bestzeiten gelaufen. Wir gratulieren allen Wettkämpfern zu den guten Ergebnissen und hoffen, dass die Saison mit dem Triathlon in Kühbach, der Vereinsfahrt in die Wachau und den noch anstehenden BLV Meisterschaften für alle Teilnehmer erfolgreich beendet wird. Die Vorbereitungen für die Silvesterlauf-Organisation sind bereits in vollem Gange und wir würden uns freuen, wenn Ihr Euch noch zahlreich mit Ideen, Vorschlägen und Engagement einbringen würdet. Im Namen des gesamten Vorstandes wünscht Euch einen schönen restlichen Sommer, Euere

Alexa Eisner.
I. Vorstand des MRRRC

Vereinsmeisterschaft Berglauf

Jetzt heißt es noch einmal Vollgas geben, denn für alle Berglaufbegeisterten fin-

det am 27. September im Rahmen des Brauneck-Berglaufes eine Vereinsmeisterschaft im Berglauf statt. Das Rennen geht über fünf Kilometer und gleichzeitig 800 Höhenmeter. Wer an der Vereinsmeisterschaft teilnehmen möchte, meldet sich bitte direkt beim Veranstalter des Brauneck-Berglaufes unter www.berglaufpur.de an, und trägt bei „Verein / Club“ bitte „MRRRC München“ ein.

Zur Vorbereitung ist der Heimgarten-Berglauf mit einer Streckenlänge von sechs Kilometern und 1000 Metern Höhenunterschied, der am 24. August in Ohlstadt stattfindet, bestens geeignet. Nähere Informationen können über Arno.Schott@mrrrc.de eingeholt werden.

Termine

- 07. 09. 2008 BLV Marathon
- 12. - 14. 09. Vereinsausfahrt 2008
- 21. 09. 2008 BLV 10 km
- 27. 09. 2008 Vereinsmeisterschaft Berglauf
- 31. 12. 2008 MRRRC Silvesterlauf

Weitere Termine findet Ihr unter www.mrrrc.de oder werden vor dem Dienstagstraining zwischen 18:45 und 19:00 Uhr bekanntgegeben.

BLV 10 km Meisterschaften

Am 21. September finden in Erding die diesjährigen Bayrischen 10 km Straßenlaufenmeisterschaften des BLV statt. Nachdem wir letztes Jahr eine so tolle große Mannschaft bei den Meisterschaften hatten, hoffen wir, dass auch dieses Jahr wieder jede Menge Road Runner am Start sein werden. Die Anmeldung erfolgt, wie immer bei Laufmeisterschaften, über Andreas Dvorak.

Trainer fragen ist erlaubt

Die Trainer des Vereins sind dazu da Euch bei Euerem Trainingsplanung zu helfen. Deshalb darf man sie ruhig mal um Hilfe bitten. Wie eine Unterstützung über den offiziellen Trainingstag hinaus umgesetzt wird, ist allerdings Ansichtssache des entsprechenden Trainers. Im Laufbereich haben wir ein paar Trainingsregeln aufgestellt. Eine Trainingsplanung ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn unter anderem ein Trainingsbuch geführt wird und man sich möglichst genau an die Vorgaben des Trainers hält.

Kompetenz gesucht

Wie die meisten Vereine kann auch der MRRC nicht auf öffentliche Förderung verzichten. Diese orientiert und bemisst sich unter anderem am Niveau der Ausbildung unserer Trainer. Daher ist es wichtig für uns zu wissen, welche Scheine oder Lizenzen unsere Trainer und Mitglieder besitzen. Hierbei ist nicht ausschlaggebend, ob der Inhaber der Lizenz sich auch als Trainer einbringt. Es ist aber auch für die Außenwirkung des Vereins wichtig die vorhandene Kompetenz zu zeigen. Daher bitten wir Euch, uns Euer Scheine und Lizenzen bis zum 31. August 2008 zu melden. Für die Beantragung der Förderung brauchen wir dann später die Originale zur Vorlage - Ihr

bekommt sie auch schnellstmöglich wieder zurück. Bitte schickt Euerer Unterlagen in die Geschäftsstelle oder schreibt an Martin.Reichlmeier@mrrc.de eine E-Mail.

Der Vereinsgedanke

Seit mehr als 100 Tagen im Amt als Präsidentin des MRRC und seit einigen Jahren im Vorstand tätig, habe ich in den letzten Jahren aktiv die Helfer-Rekrutierung begleitet und betreut. Bei den letzten beiden Veranstaltungen (Silvesterlauf 2007 und Triathlon 2008) gestaltete sich die Helfer-Rekrutierung sehr schwierig und zäh und zerrte an den Nerven der Verantwortlichen und aller Beteiligten.

Im Namen des gesamten Vorstandes möchte ich deshalb diese Gelegenheit wahrnehmen, Euch den Vereinsgedanken in Erinnerung zu rufen. Wir sind alle Mitglieder eines gemeinnützigen Vereines und das Bestehen und das Leben innerhalb des MRRC kann nur durch den Einsatz und die Unterstützung der Mitglieder so weiterbestehen. Bitte tragt Eueren Teil zu unseren Veranstaltungen und zum Vereinsleben bei. Meldet Euch frühzeitig bei den Helfer-Aufrufen für den Silvesterlauf und den Stadt-Triathlon und geht mit Engagement und Spaß an die Sache. Natürlich wissen wir, dass ein Helfereinsatz mit viel Arbeit und meist frühem Aufstehen verbunden ist - und manchmal wetterbedingt sogar recht ungemütlich sein kann. Die Ressortleiter leisten viel Vorarbeit dafür, dass Euerer Einsätze gut organisiert sind und effizient ablaufen können. Diese Vorarbeit kann aber nur dann erfolgreich sein, wenn Ihr pünktlich zum Helfereinsatz erscheint und tatkräftig mit anpackt.

Durch die Einnahmen beim Silvesterlauf und dem Stadt-Triathlon kann der MRRC Euch ein umfangreiches Trainingsangebot

an sieben Tagen der Woche anbieten - und dies in drei Disziplinen unter hervorragenden Trainingsbedingungen, nämlich in gut ausgestatteten Sportstätten und mit ausgebildeten und motivierten Übungsleitern beziehungsweise Trainern. Es werden genügend Gelegenheiten geboten, zu feiern und das Vereinsleben zu genießen. Euer Beitrag, damit das alles so bestehen bleiben kann, ist Euer Helfereinsatz. Es macht viel Spaß und ist ein befriedigendes Erlebnis, einen Teil zum Erfolg beizutragen und Teil eines tollen Teams zu sein. Außerdem können wir Stolz darauf sein, einen ausgezeichneten Ruf als Organisator zu haben, was der Verdienst aller Helfer ist. Das sollte sich bei den Helfereinsätzen auch im Umgang mit Vereinskollegen und Teilnehmern widerspiegeln.

Aber es geht nicht nur um unsere Veranstaltungen, sondern auch darum, dass der MRRC in der Größe, die der Verein nun erreicht hat, nur mit einer starken Mannschaft zu koordinieren ist. Es werden Leute mit Engagement und Freude gebraucht, die sich für die Gestaltung des Vereinslebens und der Organisation des MRRC einsetzen und auf diese Weise etwas bewegen und beeinflussen wollen. Meldungen nehmen wir gerne per E-Mail oder persönlich jederzeit entgegen. Mit sportlichen Grüßen, Alexa Eisner im Namen des Vorstandes.

Saisonabschluß der MRRC-Jugend

Erst im vergangenen November hat der MRRC mit organisiertem Nachwuchstraining begonnen - und jetzt ist auch die erste Triathlonsaison für die Kids und Teenies erfolgreich zu Ende gegangen. Sage und schreibe zwanzig Road Runner von sechs bis achtzehn Jahren nahmen dabei alleine an den Wettkämpfen den Triathlons der „Bayerischen Triathlonjugend“

für vierzehn- bis achtzehnjährige sowie des „Kids-Cup Oberbayern“, der oberbayerischen Schülermeisterschaften für sechs- bis dreizehnjährige teil, und mit Malik Sonogo (13), Noémi Szoerenyi (12) und David Faßbender (9) konnten sich gleich drei erfolgreich in der Cup-Wertung platzieren. Der Nachwuchs verändert langsam aber stetig das Profil des MRRC: Betrug die Nachwuchsquote unter den Mitgliedern vor einem Jahr noch 1,2% - ist sie mittlerweile schon auf über 9% der Mitglieder angestiegen. Und ab 10% Nachwuchsquote im Verein gibt es Fördergelder vom Freistaat. Im Ferienmonat August pausiert das Nachwuchstraining des MRRC übrigens, aber im September geht es dann wieder mit neuen Kräften weiter.

Triathlon-Bayernliga

Nach dem vierten und letzten Liga-Wettkampf in dieser Saison konnte sich die MRRC Herrenmannschaft im Gesamtergebnis einen sehr guten 8. Platz von insgesamt 12 Mannschaften in der Triathlon-Bayernliga erkämpfen.

Schon zum Ligaauftritt in Karlsfeld, wo der MRRC durch Wolfgang Faßbender, Karsten Göbel, Jürgen Schramm und Ole Zimmer vertreten wurde, deutete sich an, dass es eine spannende Ligasaison werden sollte. Der Wettkampf in Kronach war zwei geteilt: Am frühen Morgen wurde ein Swim&Run ausgetragen, am Mittag folgte ein Bike&Run, bei dem die Teams mit den Zeitabständen vom Vormittag starteten. Die Mannschaft, die dann als erstes zu dritt die Ziellinie überquerte, holte den Tagessieg. Nachdem die MRRC Mannschaft nach dem ersten Wettkampfteil noch auf dem letzten Platz lag, konnte sie sich nach einer unglaublichen Aufholjagd auf den 6. Platz vorkämpfen.

Der zweite Ligawettkampf fand in Bamberg über die klassische Kurzdistanz statt. Dieses Mal, wie auch bei den folgenden Wettkämpfen, waren die Athleten auf sich alleine gestellt. Jeder für sich kämpfte um eine Platzierung möglichst weit vorne im Feld, denn für das Mannschaftsergebnis wurden die Platzierungspunkte der einzelnen Teammitglieder addiert, wobei jeweils das schlechteste Ergebnis gestrichen wurde. Die MRRC Mannschaft mit Jürgen Schramm (02:03:01, 10. Platz), Achim Elvers (02:09:46, 26. Platz), Karsten Göbel (02:11:13, 30. Platz) und Hauke Dierkes (02:13:40, 36. Platz) erzielten in Bamberg den 8. Platz in der Tageswertung.

Wie eng die Leistungsdichte im Mittelfeld der Bayernliga war, zeigen die Ergebnisse der beiden letzten Wettkämpfe in Tegernsee und Karlsfeld. In Tegernsee wurde der Wettkampf auf einer Sprintdistanz mit Windschattenfreigabe ausgetragen. Die Mannschaft des MRRCs mit Jürgen Schramm (1:03:22, 12. Platz), Jochen Fischer (1:05:29, 26. Platz), Ole Zimmer (1:06:05, 27. Platz) und Hauke Dierkes (1:09:11, 34. Platz) lag hier in der Tageswertung punktgleich mit den Teams aus Rhön-Spessart und Feucht auf dem 6. Platz. Nach dem Wertungsmodus der bayerischen Triathlon-Liga werden jedoch in diesem Fall jeweils 8 Wertungspunkte anstatt 6 vergeben. Und in Karlsfeld, wo der Wettkampf wieder auf einer klassischen Kurzdistanz ausgetragen wurde, lag das MRRC Team diesmal mit Jochen Fischer (02:15:29, 10. Platz), Karsten Göbel (02:18:57, 18. Platz), Hauke Dierkes (02:22:11, 28. Platz) und Achim Elvers (02:22:50, 30. Platz) wiederum punktgleich mit Landshut und Rhön-Spessart auf dem 5. Platz (entspricht 7 Wertungspunkten) in der Tageswertung. Die MRRC Mannschaft konnte sich damit bereits in der zweiten Saison in der Bayern-

liga behaupten und schaffte problemlos den Klassenerhalt.

Für die kommende Saison wurde eine Fokussierung auf die Olympische Distanz der in diesem Jahr gestarteten Athleten vereinbart, mit dem Ziel, ein ernsthaftes Wort beim Aufstieg in die Regionalliga mitzureden. Das Potential beim Kader ist definitiv vorhanden. Weiteres Ziel der Mannschaft ist es, sich auch beim Oberbayern-Cup auf den vorderen Plätzen zu positionieren. Dafür wird eine Erweiterung der Mannschaft notwendig. Wer also Interesse hat in der Mannschaft mit zu starten und das Team zu verstärken, meldet sich bitte beim Mannschaftssprecher Achim Elvers.

Schwimmrichtlinien

Vor dem Schwimmen:

Gemeinsames Stretching mit dem Trainer
✈ den einleitenden Worten des Trainers zuhören (Erläuterungen zum Schwimmplan oder Infos über Aktuelles im Verein)
✈ vor dem Schwimmen aus hygienischen Gründen immer Duschen
✈ warten bis die vorherige Schwimmgruppe komplett aus dem Wasser ist (kein überlappendes Schwimmbetrieb)
✈ dem Trainer beim Auslegen der Schwimmpläne auf allen Bahnen unterstützen
✈ erst dann ins Wasser springen.

Während des Schwimmens:

Immer gemeinsam mit den Schwimmern auf der Bahn den ausgelegten Schwimmplan abschwimmen; nie sein eigenes Programm schwimmen, da dies zu Behinderungen der anderen Schwimmer führt (bitte nimmt Rücksicht)
✈ auf der Bahn immer rechts schwimmen
✈ schnellere Schwimmer überholen lassen, indem man etwas sein Tempo reduziert und sich möglichst weit rechts hält; der schnellere Schwimmer

kann durch Berühren der Zehen des Vordermanns anzeigen, daß er überholen möchte
☞ am Beckenrand immer Platz lassen, damit die Schwimmer auf der Bahn noch Platz zum Wenden haben ☞ schwimmen mit Paddles oder anderen scharfkantigen Schwimmgeräten ist grundsätzlich verboten (nur bei Erlaubnis des Schwimmtrainers oder wenn im Schwimmplan verlangt)
☞ auf der Bahn schwimmen, die dem eigenem Leistungsniveau entspricht; möglichst auf den Bahnen gleichmäßig verteilen; die Anweisungen des Trainers nicht in Frage stellen ☞ beim Losschwimmen zum Vorausschwimmenden immer 5 Sekunden Abstand lassen (sonst kann es beim Wenden zu gefährlichen Situationen und somit Unterbrechungen kommen).

Nach dem Schwimmen:

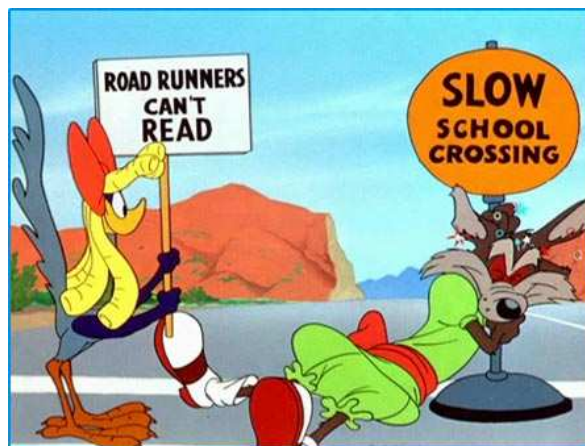
Dem Trainer beim Abbauen der Schwimmleinen (Verschlussdeckel schließen) und der Schwimmuhren helfen; die aufgehängten Schwimmleinen sollten nicht den Boden berühren, da sonst die Reinigungsarbeit der Putzfrauen erschwert wird ☞ Lichter ausschalten und Türen schließen ☞ pünktlich die Hallenbäder verlassen (21:45 Uhr), da es sonst zu Problemen mit dem Hausmeister kommen kann ☞ Streitdiskussionen mit evtl. unhöflichen Hausmeistern oder Putzpersonal vermeiden; dabei zieht der MRRC erfahrungsgemäß immer den Kürzeren.

Verschiedenes

Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen könnt Ihr direkt an redaktion@mrrc.de schicken.



Man hat es ja schon immer geahnt ...



Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im November 2008.

