

Liebe Road Runner,

gerade noch wurden anlässlich unserer Jahresauftaktfeier die herausragendsten Leistungen des Jahres 2008 gewürdigt, da nähert sich auch schon die neue Saison 2009 im Sauseschritt. Natürlich halten wir auch dieses Jahr wieder einige Ereignisse für Euch bereit. Los geht es am Abend des 12. März mit unserer Jahreshauptversammlung, zu der Ihr herzlich eingeladen seid. Eine offizielle Einladung mit näheren Informationen wird an alle Road Runner per Post verschickt. Es grüßt im Namen des gesamten Vorstandes Euere,

Alexa Eisner.

I. Vorstand des MRRC

Nachwuchstrainer gesucht

Hat jemand ab und zu mal eine Stunde am Wochenende für den Nachwuchs übrig? Die Nachwuchstrainingsgruppe des MRRC wächst und wächst - mittlerweile trainieren rund sechzig Kids und Teenies von sechs bis neunzehn bei uns. Da der Frühling bereits vor der Türe steht, planen wir, am Wochenende wieder mit dem Radtraining zu beginnen. Möchte jemand gelegentlich hier mal im Olympiapark eine Stunde das Training mitgestalten? Wir brauchen noch

Leute, die Lust haben, und sei es nur alle paar Wochen einmal, für ein Stündchen den Trainern zu assistieren. Dabei stehen keine stundenlangen Ausfahrten auf dem Programm, sondern es geht viel mehr um Techniktraining wie Radbeherrschung. Und bei den Teenies geht es beispielsweise auch mal beim Kraftausdauertraining den Olympiaberg hinauf. Um die Trainingsinhalte kümmern sich unsere erfahrenen Nachwuchstrainer; aber sie brauchen auch noch Unterstützung, wie zum Beispiel jemanden, der einfach nur hinterherfährt. Interesse? E-Mail an info@mrrc.de; Termine etc. werden dann kurz darauf abgestimmt.

Termine

- 12. 03. 2009 Jahreshauptversammlung
- 20. 03. 2009 MRRC Girls-Camp
- 04. - 11. 04. Trainingslager 2009
- 09. 05. 2009 Helferfahrt
- 15. - 17. 05. Vereinsfahrt 2009 nach Linz
- 24. 05. 2009 7. MRRC Stadt-Triathlon
- 26. 06. 2009 MRRC Sommerfest
- 29. 08. 2009 Triathlon VM in Kühbach

Weitere Termine findet Ihr unter www.mrrc.de oder werden vor Beginn des Dienstagstrainings ab zirka 18:30 Uhr bekanntgegeben.

Skilanglauf

Nachdem letzten Winter die Beteiligung an den Skikursen schon sehr gut war, ist im heurigen Winter der Ansturm wahrlich sensationell. Bis dato wurden folgende Kurse durchgeführt:

- Skating-Grundkurs am 21. Dezember 2008 (10 Teilnehmer)
- Klassisch-Grundkurs am 3. Januar 2009 (8 Teilnehmer)
- Skating-Aufbaukurs am 11. Januar 2009 (10 Teilnehmer)
- Klassisch-Grundkurs am 11. Januar 2009 (9 Teilnehmer)

Noch durchgeführt werden:

- Skating-Grundkurs am 2. Februar 2009 (ausgebucht)
- Skating-Aufbaukurs am 14. Februar 2009 (ausgebucht)
- Klassisch-Aufbaukurs am 14. Februar 2009 (noch freie Plätze)

Geplant ist noch ein Skating-Grundkurs am 8. Februar 2009. Dieser Kurs wird durchgeführt, wenn sich mindestens sechs Personen anmelden. Auch der an den Wochenenden stattfindende Loipentreff kommt schon langsam in Schwung. Bis zu fünf Personen waren diesmal schon dabei. Hier wäre eine stärkere Beteiligung nach Ablauf der Kursveranstaltungen wünschenswert.

Ende Februar oder Anfang März ist ein MRRC Langlauftag geplant. Hierzu sind alle Langläufer herzlich eingeladen. Für Anfänger, weniger Geübte und die „Profis“ stehen erfahrene Läufer zur Betreuung zur Verfügung. Näheres erfahrt Ihr zu gegebener Zeit im Internet unter MRRC/Akuell. Ansprechpartner für das Thema Skilanglauf ist Arno.Schott@mrrc.de.

Neues aus der Klamottenkiste

Die neue Saison steht vor der Tür und für manche die Frage, ob man nicht endlich mal in so einem tollen Triathlon-Anzug starten sollte. Die Frage kann in der Geschäftsstelle des MRRC, jeden Dienstag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr ganz leicht beantwortet werden. Wir haben noch Triathlon-Bekleidung in allen Größen vorrätig, sowie eine große Auswahl an weiterer Vereinsbekleidung. Schaut doch mal wieder vorbei!

Altes Rennrad steht im Weg?

Auch wenn draussen noch Schnee liegt, denkt manch einer über die Investition in ein neues Radl nach. Steht da eventuell noch ein nicht mehr benötigter Flitzer im Keller, der auf gute Hände wartet und den man relativ preiswert abgeben könnte? In der Nachwuchstrainingsgruppe des MRRC suchen viele Teenies noch verzweifelt nach dem nötigen Material für die kommende Saison. Wer also etwas abzugeben hat, kann einfach eine kostenlose Kleinanzeige im Road Runner schalten oder noch einfacher eine E-Mail an info@mrrc.de schicken, und wir knüpfen den Kontakt. Vielleicht sitzt im kommenden Sommer ein(e) Sechzehnjährige(r) auf dem Sattel?



Offizieller Aufruf der MRRC Jugend.

Berglaufaktivitäten

Die Murmeltiere halten zwar noch Winterschlaf, aber es sind schon ein paar Road Runner am Olympiaberg gesichtet worden, denn die Berglaufsaison 2009 kommt bestimmt. Der offizielle Saisonstartschuss fällt dann am 1. Mai am Wallberg beim Markus Schober Gedächtnis-Berglauf (www.berglaufpur.de), wo jeder seine Form testen kann. Im Hochsommer folgt dann für die Freunde längerer Strecken in schönem Gebirgsambiente der Swiss Alpine Marathon, für den es bereits einige Interessenten unter den Road Runnern gibt. Wer in Sachen Berglauf mit aktuellen Infos versorgt werden möchte, der sollte sich an Arno.Schott@mrrc.de wenden und auf unseren E-Mail Berglaufverteiler setzen lassen.

Info-Tag in unserer Geschäftsstelle

Was bietet der MRRC? Wie ist das Training aufgebaut? Wie sieht die Geschäftsstelle des MRRC aus? Wo und welche Trainingsbekleidung kann ich kaufen? Kommt und lernt den MRRC besser kennen! Sowohl für neue Mitglieder als auch für „alte Hasen“ bietet der MRRC dazu diese Gelegenheit: Am 8. März 2008 von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr ist die Geschäftsstelle in der Hohenlohestrasse 67 geöffnet. Wir freuen uns auf Euer Kommen, und wir beantworten persönlich und vor Ort gerne Eure Fragen.

Fotowettbewerbe

Auf der Jahresauftaktveranstaltung am 25. Januar 2009 wurden die Gewinner der letztjährigen Fotowettbewerbe mit Urkunden und Preisen gewürdigt. Beim MRRC Fotowettbewerb 2008 belegte Sebastian Sternecker den ersten Platz, gefolgt von Sabine Wischmeier und Anne Szoerenyi auf

den Plätzen zwei und drei. Die unangefochtene Siegerin beim MRRC Silvesterlauf Fotowettbewerb 2008 ist Uta Dörr. Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern, und vielen Dank für alle Einsendungen.



Das Siegerfoto von Sebastian Sternecker.

Leider war die Teilnahme an den Fotowettbewerben des Jahres 2008 noch etwas dürftig, aber das wird sich hoffentlich in diesem Jahr ändern. Konkret ist für den 7. MRRC Stadt-Triathlon am 24. Mai 2009 ein neuer Fotowettbewerb geplant. Also, Kamera nicht vergessen!

Laufmeisterschaften im Überblick

Meldungen für Meisterschaften werden gesammelt über den Sportlichen Leiter Laufen (Andreas.Dvorak@mrrc.de) durchgeführt.

- ✈ 1. März 2009 Bayerische Meisterschaften Cross in Markt Indersdorf (www.blv-sport.de) Meldeschluss ist am 18. Februar 2009
- ✈ 14. März 2009 DLV Cross in Ingolstadt (www.leichtathletik.de) Meldeschluss ist am 2. März 2009
- ✈ 4. April 2009 DLV Halbmarathon in Aichach, Meldeschluss ist am 23. März 2009
- ✈ 25. April 2009 Oberbayrische Langstreckenmeisterschaften in Gilching (www.blv-oberbayern.de)

- 10. Mai 2009 DLV Marathon in Mainz, Meldeschluss ist am 14. April 2009
- 24. Mai 2009 Bayerische Marathon-Meisterschaften in Regensburg
- 10. bis 12. Juli 2009 DLV 10 km (Senioren) in Vaterstetten, Meldeschluss ist am 29. Juni 2009
- 19. Juli 2009 DLV Berglauf (Senioren/Jugend) in Furth im Wald
- 6. September 2009 Bayerische Berglauf-Meisterschaften in Oberstaufer (www.hochgratlauf.de)
- 27. September 2009 DLV Berglauf in Bergen (www.hochfellnberglauf.de)
- 27. September 2009 BLV 10 km in Regensburg
- 10. Oktober 2009 BLV Halbmarathon in Ruhstorf

Bitte beachtet, dass unter Meldeschluss das Eingangsdatum der Meldung beim entsprechenden Verband zu verstehen ist. Um eine reibungslose Anmeldung für Meisterschaften gewährleisten zu können, solltet Ihr also mindestens eine Woche vor Ablauf der Meldefrist den Sportlichen Leiter Laufen benachrichtigen.

Helfer für 7. MRRC Stadt-Triathlon

Am 24. Mai findet der 7. MRRC Stadt-Triathlon im Münchner Olympiapark statt. Die Vorbereitungen dafür sind schon in vollem Gange, und es sind auch schon rund zwei Drittel der Startplätze weg. Solch einen Ansturm gibt es auf keine andere Veranstaltung in der Region, und damit ist der Stadt-Triathlon die beste Werbung für unseren Verein. Eine frühzeitig ausgebuchte Veranstaltung ist übrigens auch wichtig für die Planung, und gibt insbesondere Sicherheit bei der Kostenplanung.

Der Stadt-Triathlon ist eine Großveranstaltung, bei der wie bei keinem anderen Ereignis die Mitglieder des Vereins eingebunden sind. Rund zweihundert freiwillige Helfer werden heuer von der Startnummernausgabe über die Wechselzonen, im Schwimmbad, an Rad- und Laufstrecke, an der Verpflegung und den vielen anderen Bereichen mit dabei sein ... und sie werden feststellen, wie spannend es ist, solch ein Ereignis mal von der anderen Seite kennenzulernen. Wir brauchen also wirklich jede helfende Hand und bitten Euch deshalb, Euch frühzeitig zu melden. Hilfe von Freund bzw. Freundin, Bekannten, Verwandten usw. ist ebenfalls willkommen. Wer also der Veranstaltung zum Erfolg verhelfen will, sollte sich an helfer@stadt-triathlon.de wenden.

Helferfahrt 2009

Die Helferfahrt 2009 findet am 9. Mai 2009 statt. „Was ist die Helferfahrt eigentlich“ fragen sich viele neue Mitglieder. Die Helferfahrt ist ein organisierter Tagesausflug, mit dem sich der Vorstand bei allen fleißigen Vereinskollegen bedankt, die bei unseren Veranstaltungen mitgeholfen haben. Das Programm besteht meistens aus zwei Teilen, einem kulturellen Teil und einem sportlich orientierten Teil. Abgerundet wird der ereignisreiche Tag mit einem schönen Abendessen in gemütlicher Runde. Laßt Euch einfach überraschen!

Alle Helfer des Silvesterlaufes 2008 und des Stadt-Triathlons 2009 (sozusagen als „Vorschusslorbeeren“) sollten sich den Termin für die diesjährige Helferfahrt schon mal vormerken. Weitere Informationen werden in den nächsten Wochen folgen.

Änderung der Trainingszeiten

Leider kann der Donnerstagslauftreff in naher Zukunft nicht mehr donnerstags stattfinden. Besagter Lauftreff, der bisher immer am Donnerstag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr stattgefunden hat, wird ab dem 3. April 2009 auf den Freitag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr verlegt. Treffpunkt ist weiterhin das Dantestadion, wo die Duschen und die Umkleieräume bis 20:00 Uhr genutzt werden können. Im Training und auf unserer Internet-Seite werden wir noch einmal an diese Änderungen erinnern.

Kurzmitteilungen

Die **Triathlon-Startpässe** für das Jahr 2009 werden voraussichtlich Ende Februar beziehungsweise Anfang März verschickt.



Die **Jahreshauptversammlung** findet am 12. März 2009 ab 19:00 Uhr im „Hofbräu im Sportpark“, Margarethe-Danzen-Str. 25, 80639 München statt.



Für die beiden Ressorts **Vereinsbekleidung** und **Web-Redaktion** wird noch Verstärkung gebraucht. Wer Interesse hat, kann entweder beim Vorstand oder über redaktion@mrrc.de mehr dazu erfahren.



Verschiedenes

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



ROADRUNNER versus GUMMIADLER



Road Runner versus Gummi Adler (I)



Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Mai 2009 und wird per E-Mail angekündigt. Achtet bitte selbst darauf, daß Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

