



Der Road Runner

Juli 2011



MRRRC München e.V. – Hohenlohestr. 67, 80637 München – Telefon 089/15 78 05 64 – Fax 089/15 88 17 70 – www.mrrc.de – info@mrrc.de

Außerordentliche Mitgliederversammlung am 5. Juli

Nach dem Rücktritt von Alexa, Benjamin und Martin war es leider notwendig neue Vorstandsmitglieder zu wählen. Hierzu trafen sich am 5. Juli 2011 im Taxisgarten alle Mitglieder, die trotz schönem Wetter hierzu Zeit gefunden hatten. Rudi steckte im Stau, aber um ihm nicht seine traditionelle Rolle als Wahlleiter zu nehmen, haben wir gerne gewartet. Nachdem alle anwesenden Mitglieder registriert waren und Ihre Wahlkarten bekommen, hatten konnte es losgehen.

Alexa führte wie immer routiniert durch die Agenda. Sie erläuterte noch einmal kurz die Beweggründe der Zurückgetretenen, und es wurde mit Rudi Sautter und Christian Badura ein Wahlvorstand bestimmt. An dieser Stelle im Namen des Vorstands und aller Mitglieder ein herzliches Dankeschön an Alexa, Benjamin und Martin für ihre Anstrengungen, Zeit und Herzblut die sie in den letzten Jahren in den Verein investiert haben.

Für die zu wählenden Funktionen 1. Vorsitzender, Stellvertretender Vorsitzender und Schriftführer gab es mit Janpeter Lassen, Alfred Kochanowski und Angelika Bachmann jeweils nur einen Kandidaten, deren Bewerbungen auch schon schriftlich vorlagen. Alle drei stellten sich der Versammlung kurz vor und wurden in offener Wahl per

Handzeichen ohne Gegenstimmen gewählt. Die Fakten dazu findet Ihr im Protokoll, das in den nächsten Tagen verteilt wird.

Durch Janpeters Wahl ist nun die Funktion des sportlichen Leiters Triathlon unbesetzt, im Saal fand sich aber kurzfristig kein Kandidat.

Danach gab es noch von Rainer und Janpeter einen Ausblick auf die kommenden Wettbewerbe und Vereinsaktivitäten.

Alfred Kochanowski
Stellvertretender Vorsitzender



Neue Vorstandsmitglieder

Janpeter Lassen,
Erster Vorsitzender,

geboren 1974, seit 2004 im Verein. Ich bin beruflich tätig als Dipl. Kaufmann im Immobilienbereich.

Sportliche Erfolge habe u.a. als mehrfacher Ironman gesammelt, war im MRRRC bisher sportlicher Leiter Triathlon und zusammen mit Kerstin und Torsten die Orga-Teamleitung für unseren Stadt-Triathlon 2011.



Einige haben mich vielleicht heuer in Cecina oder Roth kennengelernt. Ich bin eigentlich ledig, ab sofort aber wahrscheinlich mit dem Verein verheiratet.

Janpeter Lassen

Alfred Kochanowski,
Stellvertretender Vorsitzender,
42 Jahre, seit 2002 im Verein. Ich bin in Graz geboren und aufgewachsen und kam 2001 beruflich bedingt nach München. Verheiratet und 2 Kinder mit 3 bzw. 6 Jahren.

Als ursprünglicher Marathonläufer (Bestzeit 2:58) bin ich seit 3 Jahren auf Triathlon umgestiegen.



Das Organisieren hat mich schon Zeit meines Lebens begleitet, so ist es kein Wunder dass ich schon bald als Ressortleiter beim MRRC-Triathlon geholfen habe. Seit 2 Jahren war ich nun für den Silvesterlauf verantwortlich.

Ein optimales Trainingsprogramm für die Mitglieder anzubieten ist wohl eine der Hauptprioritäten. Ich werde aber auch gemeinsam mit Janpeter Augenmerk auf die Ausrichtung und Ziele des Vereins der nächsten Jahre legen. Hierzu werde ich auch jederzeit offene Ohren und Mailbox für Euch Mitglieder haben.

Alfred Kochanowski

Angelika Bachmann,
Schriftführerin,

seit über 20 Jahren im Verein. Ich bin übers Laufen zum Verein gekommen und habe bisher 14 Marathons gefinisht. Seit 2004 bin ich auch bei Triathlon-Wettkämpfen unterwegs.

Ich lebe seit über 35 Jahren in München, bin verheiratet, berufstätig und habe zwei erwachsene Töchter, von denen eine meine Trainingspartnerin ist. Wenn mein Ter-

minplan es zulässt, gehe ich gerne mal zu den unterschiedlichen Trainings des Vereins.

Den Aufgaben einer Schriftführerin hoffe ich gewachsen zu sein. Meinen Namen kennt man vermutlich, da ich als Web-Redakteurin aktiv bin.



Ich sehe mich als Binde- und Kontaktperson zu den aktiven Senioren und als Quotenfrau des Vereins.

Angelika Bachmann



MRRC Sommerfest – zusammen mit der Munich Swing Junction

Am 16.07.2011 ab 17:30 startet das MRRC Sommerfest zusammen mit den Musikern und Mitgliedern der *Munich Swing Junction*. Ein MRRC Mitglied ist gleichzeitig Musiker in dieser tollen Big Band, und gemeinsam werden wir einen schönen, beschwingten Abend verbringen.

Ort: Gemeindezentrum Pfarrei St. Quirin, [Ubostr. 5 in Aubing](#)

Anreise mit der S-Bahn bis Haltestelle Aubing; Gehzeit vom S-Bahnhof etwa 1 Minute; Parkmöglichkeiten sind leider sehr eingeschränkt, deshalb empfiehlt sich die S-Bahn.

Ganz besonders möchten wir unsere Jugend einladen, mit dem ganzen Verein zu feiern. Um den sportlichen Mitgliedern des MRRC gerecht zu werden, wird ein gemischter Teamstaffellauf für Alt und Jung ausgetragen.

Im Anschluß wird gegrillt! Bitte bringt Euer Grillgut, Salate und ähnliches für den eige-

nen Verzehr (und natürlich auch zum teilen) mit. Für Getränke ist ausreichend gesorgt. Wie immer übernimmt der MRRC die ersten beiden Getränke jedes Mitglieds (Gutscheine werden ausgegeben).

Wenn die Beine noch was hergeben, kann getanzt werden! Die musikalische Begleitung wird durch die Münchner Big Band *Munich Swing Junction* gewährleistet!!! Wir freuen uns zusammen mit der Munich Swing Junction ein Sommerfest der besonderen Art zu feiern. Infos zur Band findet Ihr unter: www.munich-swing-junction.de

Für den Getränkeausschank benötigen wir ein paar Helfer, die stundenweise die Getränke verkaufen. Ebenso möchten wir ein Deko-Team (4 Personen) und ein Aufräum-Team (4 Personen) zusammenstellen, die vorab bzw. am Ende des Festes noch mithelfen. Bitte meldet Euch unter alexa.eisner@mrrc.de

Das Fest findet bei jedem Wetter statt, da wir bei Regen in den Pfarrsaal ausweichen können. Für Fragen stehe ich Euch gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Eurer Kommen.

Alexa Eisner



Neunter Stadttriathlon im Olympiapark ein voller Erfolg

Rund 1500 Teilnehmer am Start – Schüler-Schwimmen wetterbedingt abgesagt

Der neunte Stadttriathlon des München Road Runners Club e. V. (MRRC) am Sonntag, 15. Mai 2011 war ein voller Erfolg: Rund 1500 Teilnehmer trotzten den Temperaturen von nur 13 Grad im Münchner Olympiapark. Sie schwammen 400 Meter im Olympiabad, fuhren einen 18 Kilometer langen Rundkurs mit dem Rad und liefen am Ende noch fünf Kilometer am Olym-

piasee entlang. Die schnellste Frau, Heike Priess (WSV Bad Tölz) brauchte für alle drei Disziplinen 57:04 Minuten, der schnellste Mann, Michael Ager (SK Katek Grassau) war nach einer Gesamtzeit von 49:40 Minuten im Ziel.

Bei den Schülern musste das Schwimmen witterungsbedingt abgesagt werden, so sieht es das Regelwerk der Deutschen Triathlon-Union bei Außentemperaturen unter neun Grad zum Wohle der Kinder vor. Stattdessen starteten die kleinen Triathleten um 8.45 Uhr von der Wechselzone neben dem Olympiabad direkt auf die verkürzte Rad- und Laufstrecke. Erster bei den Schülern A wurde Moritz Horn (SK Ramsau) mit einer Zeit von 13:44 Minuten, Simon Henseleit (Aquaman Tri-Team Schongau) setzte sich bei den Schülern B in 11:07 Minuten durch und bei den Schülern C gewann Maximilian Tent (WSV Bad Tölz) in 8:32 Minuten.

Auch die Jugend des MRRC war sehr erfolgreich mit Winnie Ros (1. Schülerinnen A), Leon Reithmaier (3. Schüler B) und Vincent Wiesend (3. Schüler C).

Im Ziel auf dem Coubertinplatz erwartete alle Triathleten ein Buffet mit 800 Litern alkoholfreiem Weißbier, 150 selbstgebackenen Kuchen und 1800 belegten Semmeln. Diese hatten unter anderem rund 250 freiwillige Helfer ehrenamtlich zubereitet. Unterstützung gab es auch von den 4000 Zuschauern, die die größtenteils Hobby-Athleten an der Strecke anfeuerten.

„Obwohl sich eine Vielzahl von Erststartern im Feld befanden, kam es kaum zu Regelverstößen. Die Teilnehmer schienen über die Wettkampfgeln besser als im letzten Jahr informiert.“, so Stefan Langer, Einsatzleiter der Wettkampfrichter.

Auch die Technik der Athleten wird immer besser, so Ingo Frey von Supercycles: „Letztes Jahr mussten noch an 80 Fahrrädern technische Veränderungen, oder Reparatu-

ren vorgenommen werden, dieses Jahr waren es knapp 40.“

Kerstin Lucht vom Ausrichter MRRC war zufrieden: „Der Triathlon mit einer Rekordteilnehmerzahl war besser als je zuvor.“

Der zehnte Stadttriathlon findet am 29. April 2012 im Münchner Olympiapark statt.

Thilo Huys
(Presseerklärung)



Riesiges Dankeschön an alle Helfer

Soviele Helfer wie noch nie unterstützten in diesem Jahr den Stadt-Triathlon. Euch allen ganz herzlichen Dank. Im Jahr des Ehrenamtes habt Ihr den Teilnehmern einen unvergeßlichen Event ermöglicht. Ganz besonders möchten wir uns bei den vielen Ressortleitern bedanken, die schon 2010 mit den Vorbereitungen begonnen haben, endlos Pläne gezeichnet haben, viele Telefonate geführt haben, sich mit Zulieferern herumgeschlagen haben, Dokumente erstellt haben. Eure Leistung ist neben 100% Berufstätigkeit nicht selbstverständlich, aber ohne die vielen Stunden im Hintergrund, die keiner sieht, kann die Veranstaltung nicht erfolgreich werden.

Am Dienstag vor dem Triathlon unterstützten uns in der Geschäftsstelle viele Heilmännchen beim Vorbereiten von Drucksachen, Einpacken von Siegerehrungsgeschenken, Beschriften von Schildern, Vorsortieren von Materialkisten und vielem mehr. Am Donnerstag mussten wir spontan einen Feuerwehreinsatz starten, weil die Teilnehmerbadekappen zu spät geliefert wurden und noch zu beschriften waren. Dank unserer „Feuerwehrfrauen und -Männer“ wie

Familie Stöger, Arno Schott, Susanne Dresler, Katharina Grabisch, Nicole Gaube und Silke Kriebel konnten die Badekappenbeschriftungen doch noch rechtzeitig fertiggestellt werden. Ab 18 Uhr startete dann das Eintüten von 1.700 Startunterlagen mit 15 Helfern im Fließbandsystem.

Samstag war Materialtag, Unmengen von Material und Verpflegung musste aus Geschäftsstelle, Tiefgarage und diversen Privatkellern in Autos verladen und zum Olympiapark gebracht werden. Zielbereich und Wechselzone wurden aufgebaut, alles lief prima und die Veranstaltung konnte beginnen. Sonntag zitterten alle vor vielen Regenschauern, auch unsere 200 Helfer im Olympiapark. Doch wir hatten Glück, die Teilnehmer kamen trockenem Fußes ins Ziel, nur der Abbau und Siegerehrung wurden von einem Wolkenbruch gestört. Abschließend feierten wir die gelungene Veranstaltung zünftig in der Geschäftsstelle. Wir alle waren müde, aber glücklich.

Wir möchten uns bei Euch nachträglich mit einer Finisher-Trinkflasche bedanken. Ihr wart Spitze! Ihr könnt Euch diese zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle abholen oder beim Sommerfest kommenden Samstag. Unsere Helferfahrt ist für den Herbst in Planung.

Kerstin & Bianka
Organisation Stadt-Triathlon



Stellenanzeige: Stadt-Triathlon Sponsoren-Team

Budgets werden langfristig im Voraus vergeben. Deshalb suchen wir bereits heute für unser Sponsoren-Team Verstärkung. Unser 10. Jubiläums-Stadt-Triathlon im Jahr 2012 soll etwas besonders werden. Dafür wollen wir ein wenig bunter, auffälliger und

interessanter werden. Grundlage Eurer Arbeit bietet eine vorhandene umfangreiche Präsentation von vor dem Triathlon 2011, die um Ergebnisse, Fotos, Zahlen vom Triathlon ergänzt werden muß. Alle Sponsorenkontakte vom letzten Jahr liegen ebenfalls vor, neue hinzugewinnen wäre schön. Neben der Arbeit im Vorfeld ab Mitte August ist eine Anwesenheit und Sponsorenbetreuung auf dem Triathlon am 29.04.2012 zumindest von einem Teil des Teams dringend notwendig. Martin, unser langjähriger Sponsorenspezialist, arbeitet Euch umfangreich in alle Themen ein. Unser Ziel ist ein Team von 2 bis 3 Mitgliedern mit Marketing-Erfahrung, denn im Team und mit Aufgabenverteilung arbeitet sich leichter.

Bewerbungen bitte an
kerstin.lucht@mrrc.de

Stellenanzeige: Stadt-Triathlon-Webseite

Gesucht werden zwei bis drei IT-Fachleute, die sich zutrauen, unsere Webseite zu gestalten. Zwei Möglichkeiten sind denkbar: altes Design übernehmen und aktualisieren oder für große Visionäre neue Ideen umsetzen. Für unseren 10. Jubiläums-Triathlon darf es auch einmal etwas besonderes sein. Grafikelemente werden von unserer Designerin zur Verfügung gestellt. Teamarbeit wird angestrebt, so daß nicht einer alles allein gestalten und immer verfügbar sein muß. Kreativität und eigenen Ideen gestalterisch als auf für Inhalte sind gern gesehen. Schaut Euch die Seite an www.stadt-triathlon.de und meldet Euch bitte kurzfristig, wenn Ihr mit einsteigen möchtet. Arbeitsbeginn ist für Anfang September vorgesehen.

Bewerbungen bitte an
kerstin.lucht@mrrc.de



Silvesterlauf am 31. Dezember 2011

Der Sommer lockt mit Sonnenschein, aber wir planen schon den Silvesterlauf 2011. Die Organisation des Silvesterlaufes wird in diesem Jahr von Alexa Eisner koordiniert. Alfred Kochanowski wird sich seinen neuen Aufgaben als stellvertretender Vorsitzender widmen.

Damit der Silvesterlauf wieder ein Erfolg wird, muss noch der Bereich „Tassenausgabe“ besetzt werden. Wer Interesse hat diese Aufgabe zu übernehmen kann sich gerne bei Alexa melden.

Neu wird in diesem Jahr die Nutzung der neugebauten, kleinen Olympiahalle sein. In der Atmosphäre sehr viel freundlicher, zentraler gelegen und bequemer zu erreichen bietet die kleine Olympiahalle sogar Duschen und Umkleieräume. Wir freuen uns schon auf die Organisation der Veranstaltung, hoffen auf Eure Helfermeldungen und stehen sehr gerne für Verbesserungsvorschläge und Anregungen zur Verfügung. Meldungen und Kommentare bitte an Alexa.Eisner@mrrc.de

Alexa Eisner
Organisation Silvesterlauf



Marathon-Vorbereitung

Ab dem 20. Juli beginnt wieder die Marathonvorbereitung für einen Herbstmarathon im Rahmen des Lauftempotrainings am Mittwoch. Es werden dann wieder zwei verschiedene Trainingsprogramme angeboten.

Für die Marathonvorbereitung werden die Intervalle länger und das Tempo etwas langsamer.

Ich empfehle ca. 3 Monate für die spezielle Marathonvorbereitung.

Zusätzlich zum Training am Mittwoch empfehle ich alle zwei Wochen einen langen Dauerlauf von ca. 30 Kilometer und mindestens einen Halbmarathonwettkampf und mindestens einen 10 Kilometer Wettkampf. Wichtig ist, dass in der Marathonvorbereitung die Intensität geringer und der Umfang höher sein sollte als für eine 10-Kilometer-Vorbereitung.

Bitte auch immer an Erholungswochen denken. Auch viele ruhige Kilometer können einen überfordern, wenn die Erholung fehlt.

Andreas Dvorak
Trainer



Barfuß laufen

Am 19. Juni habe ich in der MRRC Geschäftsstelle einen Vortrag über natürliches Laufen bzw. Barfußlaufen gehalten. Falls Interesse an einer Wiederholung des Vortrages besteht bitte eine E-Mail an andreas.dvorak@mrcc.de schicken.

Hier ein paar Informationen aus dem Vortrag:

Barfuß laufen ist gesund. Das ist nichts neues, aber ganz ohne Schutz für die Füße zu laufen, ist eine große Überwindung. Inzwischen gibt es aber diverse Schuhhersteller mit Schuhen für natürliches laufen oder gehen, bzw. spezielle Socken.

Durch falsche und nicht passende Schuhe leiden viele Menschen unter Fußproblemen. Nach vielen Jahren können sich die Füße negativ verändern und bleibende Schäden entstehen. Die Muskeln und Nerven schalten mit der Zeit ab und Fehlstellungen entstehen.

Ist ein Fuss einmal verformt wird er nie mehr zum Normalfuß. Aber durch die richtigen Maßnahmen kann man neuen Beschwerden vorbeugen. Durch das Barfußlaufen wird die Muskulatur gekräftigt und die Sehnen und Gelenke stabilisiert.

Schon alle paar Tage ein paar Minuten barfuß oder mit barfuß nahen Schuhen gehen kann helfen die Fußmuskulatur zu stärken. Weitere Informationen und Details über geeignete Schuhe und Übungen sind hier zu finden: www.dvorak-sport.de

Andreas Dvorak
Trainer



MRRC Teamoutfit für die Kids und Jugendlichen

Hallo Mädels, Jungs und Trainer,

für alle diejenigen unter Euch, die sich noch nicht mit Teamkleidung eingedeckt haben, folgen hier Outfit-Informationen. Die Konkurrenz wird staunen, plötzlich herrscht überall rot/schwarz, und auf den Wettkämpfen seid ihr funktionell und cool gekleidet!

Wie – wo – was gibt es??

Für den Wettkampf: Trikot und skinfit Pant Freizeit und fürs Trepperl: rotes MRRC T-Shirt, rot/schwarze MRRC Kapuzen Pullis und Kleider, rote Bommelmütze

Wo?

Freitags vor dem Training – Bitte E-Mail an mich (stefanie.wiesend@kindertraumladen.de wer was benötigt!

Wie bezahlen?

Mittels der Einzugsermächtigung, wird der Verein es einfach vom Konto abbuchen, wie die Mitgliedsgebühr.

Also dann freuen wir uns auf „schwarz/rot, volle Kraft voraus!“ Im Anhang auf der letzten Seite des Road Runners findet ihr Bilder und ausführlich Infos zu den Outfits!

Liebe Grüße

Stefanie Wiesend
MRRC-Jugend



Berglauf-Training

In nächster Zeit bin ich unter der Woche und an Wochenenden fleißig beim Trainieren unterwegs, um am 20.8. beim schwersten Halbmarathon der Welt mit 2175 Höhenmetern am Schilthorn in Mürren fit zu sein. Wer Interesse hat kann mitkommen.

Schöne Trainingsstrecken bietet der Wallberg, der Herzogstand und der Wank. Bergab gehts immer mit der Seilbahn. Alles zum Berglauf (Termine usw.) findet Ihr unter www.berglaufpur.de und im MRRC-Mitgliederforum unter Berglauf.

Hier einige Veranstaltungen:

- 24.7. Karwendel 11km/1425HM
- 31.7. Glungenzer 14,4km/2120HM (auch als 2er Staffel)
- 3.8. Schuhbräualm 7,5km/678HM
- 21.8. Heimgarten 5,2km/1000HM
- 25.9. Hochfelln 8,9km/1074HM

Ansprechpartner:

Arno.Schott@mrrc.de

Arno Schott
Berglauf-Koordinator



Radtraining für alle NichtnurLäufer, Triathleten und Neugierige!

In Kooperation mit *outside 1st – outdoor sport & fitness club* bietet der MRRC in die-

sem Frühjahr/Sommer ein Rennradtraining an!

Donnerstags ist der Treffpunkt um 19:00h vor der Kugler Alm (Perlacher Forst), gefahren werden Strecken von etwa 2 Stunden Dauer.

Sonntags ist der Treffpunkt um 11:00h vor der Kugler Alm. Sonntags werden je nach Anmeldung längere Strecken und unterschiedliche Gruppen angeboten, zum Beispiel 140 km Kugler Alm – Starnberger See – Seenumrundung – Kugler Alm.

WICHTIG! Für die Sonntagsausfahrten und spezielle Kurse (kostenpflichtig) ist eine Anmeldung unter der email: info@outsidefirst.de bis Donnerstags, 18:00 Uhr notwendig.

Voraussetzung: Eine Mindestgeschwindigkeit von flach ca. 25 km/h und die Bereitschaft in der Gruppe zu fahren.

Alternative: Wer sich auf dem Rad noch etwas unsicher fühlt, kann zu Teilnahmegebühren an dem Rennrad Techniktraining oder dem Fitness Radtraining teilnehmen.

Weitere Infos zu speziellen Veranstaltungen oder Wochenend-Programmen unter www.outsidefirst.de. Spezielle Trainingseinheiten, Workshops oder Seminare im Zeitraum der Kooperation gibt's mit wöchentlicher Ankündigung durch den *outside 1st*-Newsletter. Bitte eintragen unter www.outsidefirst.de / Newsletter oder Nachlesen unter www.outsidefirst.de / News

Dass die Fahrräder verkehrssicher und technisch einwandfrei sein sollten und dass mit Helm gefahren wird, sollte selbstverständlich sein. Wer Fragen beispielsweise zum Training, zur technischen Ausstattung hat, kann sich gerne bei Guido Baur / *outside 1st* rückfragen.

Wenn das neue Radtraining gut angenommen wird und sich viele Interessenten fin-

den, werden wir es gegebenenfalls weiter ausbauen. Für die Mitglieder des MRRC entstehen keine Extrakosten für das normale Training.

Viel Spaß und sichere Fahrt!

Guido Baur
outside 1st



Termine

Interessante Laufveranstaltungen in der Umgebung für Läufer und Triathleten

- 16.07. HÖRLKOFEN 6. Dorflauf 10 km
- 22.07. MAINBURG 8. Stadtlaf 5/10 km
- 23.07. SACHSENKAM Dorflauf 6,9 km
- 24.07. Karwendel Berglauf
MITTENWALD 10,6 km/1381 HM
- 28.07. Sommernachtslauf Olympiapark
6/10 km
- 31.07. Hirschbachschleiferl Kirchdorf
9,7 km
- 31.07. ALLERSHAUSEN Volksfestl. 6,6 km
- 06.08. INDERSDORF 10 km
- 06.08. GARCHING Rückenwind Laufen
für Kinder 5/10km
- 07.08. BAD KOHLGRUB Schluchtlauf
10 km
- 13.08. DACHAU 10 km
- 15.08. OBERAUDORF Brunnstein
8,5 km/880 HM
- 27.08. BAD REICHENHALL HM
- 27.08. CHIEMSEEUMRUNDUNG mit
Dietmar Mücke
- 03.09. FREISING 10 km
- 04.09. AUGSBURG Staffelmarahton
6x7 km
- 04.09. ALTÖTTING HM
- 10.09. DEGGENDORF Staffelmarahton 4x
Mannschaft

Interessante Triathlons in der Umgebung

- 17.07. Karlsrufer Triathlon Oly + Volk

- 17.07. Ingolstadt Bay. Meisterschaft
- 17.07. Internationaler Nachwuchstriathlon
Flintsbach am Inn Schüler
- 23.07. Crosstriathlon Eichstätt Staffel-,
Familien- und Cross-Triathlon
- 24.07. Funkstreife-Triathlon (Wörthsee)
Oly
- 24.07. Schülertriathlon Riederau (incl.
Jugend B) Schüler + Finale
Obb-Kids-Cup
- 31.07. Auerberg-Triathlon (Schongau) Oly
+ Volk
- 07.08. Tutzinger Triathlon Oly
- 11.09. Wasserwacht Glonn Triathlon
Volk/Cross

Außerdem:

LAUFTOPS FÜR DAMEN UND HERREN
zu € 25.- in der [Geschäftsstelle](#)

Sonderbestellung für Lauf-T-Shirts und
Langarmhemden von SAUCONY über E-
Mail an rainer.scherer@mrrc.de

Rainer Scherer
Sportlicher Leiter Laufen



Neuromuskuläre Therapie

Am 15. Juli 2011 beginnt die Neuromuskuläre Therapie mit Eva-Maria Coburger in der Halle des Dantestadions, 19–20 Uhr

Thema des Workshops: Entspannt und schmerzfrei und bis ins Alter Sport treiben. Wie Sie Ihre individuellen Spannungen und die damit verbundenen Schmerzen beim Sport erkennen und beheben können! Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Es freut sich auf euch Eva-Maria Coburger
www.evamariacoburger.de

Weitere Termine: 22. Juli, 12. August, 26. August, 2. Sept.

Rainer Scherer



Wer sind wir?

Läufer oder Triathleten, Road Runners oder MRRC'ler, Oberbayerns größter Ausdauer-sportverein oder nur ein Joggerclub?

Wenn wir im Anmeldeformular für einen Wettkampf nach unserem Verein gefragt werden, dann sind wir der

MRRC München

und nichts anderes, keine anderen Schreibweisen, Zusätze oder Weglassungen.

Damit stellen wir sicher, dass wir korrekte Mannschaftswertungen erhalten, dass man weiß, wieviele von uns bei großen Rennen dabei waren und wer überhaupt von uns bei kleinen oder weit entfernten Wettkämpfen gestartet ist, und dass der Sonderpreis für das teilnehmerstärkste Team nicht an das Nachbardorf fällt.

Mitglieder, Fans und Freunde, Vorstand und Presse werden es Euch danken.

Martin Lucht



Sonstiges

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an roadrunner@mrrc.de schicken (bitte nicht an unsere persönlichen E-Mail-Adressen).

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

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich Ende 2011 (als PDF-Datei) und

wird per E-Mail angekündigt. Achtet bitte selbst darauf, dass Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Neu im Road Runner: Blau hinterlegten Text könnt Ihr anklicken, es öffnet sich dann eine verlinkte Website oder ein Stadtplan bei Google Maps, oder Ihr könnt eine E-Mail an die genannte Adresse schreiben.



Trikot- und Outfit-Kollektion MRRC 2011

MRRC Wettkampftrikot, - pant von skinf

Trikot

Größen/Preise :

Kinder (Gr 110 - ca. GR 152) 3xs - 1xs € 21,50

Teenies (Gr 164 -Erwachsenen Unisexgrößen) S-XL
€ 36,50

Pant

Größen/Preise :

Kinder : 3xs-1xs € 25,50

Teenies : xs-2xl € 43,50

MRRC Function T-Shirt
100% Polyester

Größen/ Preise

S-XXL € 12,50

MRRC Kapuzen Functionpulli für Kinder und Erwachsene

100 % Polyester Powerstretch

Aussen Function , Innen Kuschelfaktor 10

Größen/Preise :

Kinder Gr. S-2XL (Gr 128 - Gr. 176) € 35,00

Erwachsene Gr. S-M-L € 40,00



OBB Cup Riederau

MRRC Triathlonkleid mit Kapuze für Kinder

100% Powerstretch, aussen Function innen Kuschelfaktor 10

Kangorootasche auf Vorderteil, Kapuze und Armmanschette mit Daumenausparung

Größen /Preis:

Gr. S - 2XL € 40,00



Cooler MRRC Teammütze

100% Polyester
handgestrickt

mit Namen € 20,00

