



DER ROAD RUNNER

JANUAR 2019

MRRC MÜNCHEN E.V. – [HOHENLOHESTR. 67, 80637 MÜNCHEN](https://www.hohenlohestr.67.de)
TELEFON 089/15 78 05 64 – FAX 089/15 88 17 70 – WWW.MRRC.DE – INFO@MRRC.DE

Training 2019

Das Training startet wieder am 07.01.2019 – bis dahin alles Gute und einen entspannten Jahreswechsel!

Arno Schott
1. VORSTAND



Jahresabschluss im Olympiapark

Egal ob die Sonne scheint oder es wie aus Kübeln schüttet, auf Euch ist Verlass!

Über 100 Helferinnen und Helfer von Euch haben dafür gesorgt, dass 2.381 Läuferinnen und Läufer sowie 19 Walkerinnen und Walker ihren sportlichen Jahresabschluss im Olympiapark begehen konnten.

Vielen Dank dafür. Ihr habt Euch nass regnen lassen, habt Euch die Zeit am Silvestertag genommen, ohne Euch wäre das Event dies nicht möglich gewesen. Ihr seid ein tolles Team.

Benedikt Eich
ORGANISATIONSLEITUNG SILVESTERLAUF



STARTNUMMERAUSGABE



HELFERVERPFLEGUNG



EINWEISUNG DER STRECKENPOSTEN



HELFERKOORDINATION



Trainingslager 2019

Wegen der späten Osterfeiertage findet das Trainingslager des MRRC vom **13.04.2019 bis 20.04.2019** statt. Die Informationen und Unterlagen hierzu solltet ihr bereits erhalten haben, sie sind auch nochmal im Anhang dieses Newsletters hinterlegt. Plätze gibt es nur solange verfügbar, Anmeldung bis spätestens **15.01.2019**. Wir freuen uns auf eure Teilnahme und wünschen eine gute Zeit in der Toskana!

Rudolf Sauter
ORGANISATION TRAININGSLAGER



Anstehende Vorstandswahl im Februar

Im Februar steht die nächste Mitgliederversammlung an, auf der die Posten

- 2. Vorstand
- Kassier
- Sportwart Triathlon
- und ein Schriftführer

zwingend neu zu besetzen sind.

Es werden dringend Kandidaten gesucht. Wer Interesse zur Mitarbeit im Vorstand hat melde sich bitte bei Arno.Schott@mrrc.de

Eine entsprechende Einarbeitung ist sichergestellt.

Im Januar ist außerdem eine Infoveranstaltung zu diesem Thema geplant zu der noch separat eingeladen wird.

Arno Schott
1.VORSTAND



Rückschau:

Jahresabschlussveranstaltung 2018

Zur Jahresabschlussfeier am 25.11.2018 sind über 120 Mitglieder im großen Saal des Augustiner Schützengartens zusammen-

gekommen, um auf die persönliche und sportliche Saison 2018 zurück zu schauen. Es wurde ein schöner Nachmittag in geselliger Runde und gutem Essen.

Bei dieser Gelegenheit wurden die Vereinsmeister des vergangenen Jahres geehrt, aktuelle Entwicklungen bekannt gegeben und natürlich allen Ehrenamtlichen und Helfern gedankt. Anhand der folgenden Bilder könnt ihr euch selber ein Bild von der Veranstaltung machen, damit wir im nächsten Jahr noch mehr Mitglieder begrüßen dürfen!



DANK AN DIE MRRC TRAINER



GUTE STIMMUNG UND REGE UNTERHALTUNGEN



VOLLES HAUS IM SCHÜTZEN SAAL



Langer Lauf am Sonntag

Für den langen Lauf am Sonntag gibt es jetzt Verstärkung: Oliver Gottstein, der bereits seit vielen Jahren regelmäßig teilnimmt, ist jetzt auch offizieller MRRC Lauftreffleiter.

Danke Oliver!

Bislang hat dies Christoph Heine alleine übernommen. Wenn er mal verhindert war, musste der Lauftreff aus versicherungstechnischen Gründen als private Veranstaltung durchgeführt werden.

In den letzten Wochen war die Anzahl der Teilnehmer erfreulicherweise häufig zweistellig. Oft wurden zwei Tempogruppen gebildet: z.B. eine Gruppe mit 6:00 min/km und eine flotte Gruppe mit 5:30 min/km, oder wir haben uns flexibel auf ein Tempo geeinigt, das für alle Teilnehmer günstig war.

Wir laufen in rund zwei Stunden ca. 20km in der Regel an der Würm entlang. Kurz vor Marathonläufen finden sich auch Athleten, die 25 – 35km laufen.

Treffpunkt ist im Winterhalbjahr am Trinkbrunnen direkt am Haupteingang des Schlossparks Nymphenburg.

Wer in die *Whatsapp*-Gruppe aufgenommen werden möchte, wende sich bitte an christoph.heine@mrrc.de

Christoph Heine
LAUFTREFFLEITER



Dringend gesucht:

Schwimmtrainer/innen und Aushilfen

Du hast eine Trainerlizenz und Lust dich als Schwimmtrainer/in im MRRC gegen ein Trainergehalt zu engagieren? Wir suchen ab sofort für den Kinderschwimmkurs am Montag (16:45-18:00, Gerastraße) sowie alsbald für das Mittwochstraining (20:00-21:30, Freudstraße) Unterstützung. Du hast einen Rettungsschwimmschein Silber und bietest dich als Aushilfe an? Auch das sehr gern. Zuschriften an: triathlon@mrrc.de

Silke Kaul

Skilanglauf 2019

Auch heuer finden wieder [Skilanglaufkurse](https://www.mrrc.de/index.php/skilanglauf/skilanglaufkurse) (<https://www.mrrc.de/index.php/skilanglauf/skilanglaufkurse>) und ein [Training](https://www.mrrc.de/index.php/skilanglauf/training-loipentreff) (<https://www.mrrc.de/index.php/skilanglauf/training-loipentreff>) statt.

Für die Kurse gibt es noch freie Plätze. Termine: jeweils Sonntag 06.01., 13.01., 20.01., 03.02. und 17.02. sowie Samstag, 16.02.

Arno Schott
1. VORSTAND



MRRC Vereinskleidung

Bei der Jahresabschlussveranstaltung wurde sie bereits präsentiert: Die neue Kollektion der MRRC Vereinskleidung. Sie wird in Kooperation mit [Sport Grünberger](https://www.sport-gruenberger.de) ([Lochhamer Str. 7a, 82152 Planegg](https://www.sport-gruenberger.de)) vertrieben. Bestellungen für Vereinskleidung können direkt dort oder über bekleidung@mrrc.de getätigt und in der Geschäftsstelle abgeholt werden. Angehängt an diesen Newsletter findet ihr auch das Bestellformular mit Abbildungen der neuen Kollektion.

Wir haben gerade in der Geschäftsstelle folgende Größen zur Ansicht vorrätig:

T-Shirts:

- Größe 36: 10 Stück
- Größe M: 8 Stück

Singlets:

- Größe 34: 1 Stück
- Größe 36: 7 Stück

Eine **Sammelbestellung** ist für Ende Januar geplant. Bitte meldet euch hierfür bei Marlen Wenzel.

Marlen Wenzel
VEREINSBEKLEIDUNG



Bundesligateam verstärkt sich

Tamara Hitz, 2. der AK 25-29 bei der Ironman Weltmeisterschaft 2018, verstärkt 2019 erneut das MRRC Frauenteam in der Triathlon Bundesliga. Bereits 2015 ging Tami (28) mit unseren Mädels an den Start. Ebenso wechselt mit Hanna Krauß (25) eine starke Athletin (Topdisziplin Schwimmen) in unsere Reihen. Sie hat mit dem SSV Forchheim in der 2. Triathlon-Bundesliga Süd 2018 drei von fünf Rennen gewonnen. Lea Cagol (22, SV Würzburg 05) komplettiert den Kader. Mit drei Top-Ten-Ergebnissen verhalf sie ihrem Verein 2018 zu Platz 3 in der Gesamtwertung der 2. Liga Süd. Neben ihren Starts übernimmt Janina Lorenz erneut die Funktion der Teammanagerin.



Tamara Hitz, Lea Cagol, Hanna Krauß, Janina Lorenz, Maria Paulig



Céline Kaiser, Doro Pieck, Luisa Geist, Sophie Lingelbach, Johanna Ahrens

MRRC-BUNDESLIGATEAM

Silke Kaul

SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



Männer starten in Landes- und Bayernliga

Der MRRC stellt auch 2019 wieder zwei Männerteams in der Bayerischen Triathlon-Liga. Das Bayernliga-Team soll dieses Jahr auch als Perspektivteam verstanden werden, in denen die z.T. jugendlichen Starter ihre Chance auf Weiterentwicklung bekommen. Bei Interesse am Ligabetrieb:

Kontaktvermittlung an die Teammanager Hendrik Kaufmann und Johann Stahnke über triathlon@mrcc.de. Bei den Frauen ist diesmal kein Team zustande gekommen, sollte sich im Jahr 2019 ein Team finden, mit dem sich auch der weibliche Nachwuchs wieder fördern lässt, freuen wir uns.

Silke Kaul

SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



Triathlon: Meisterschaften 2019

Die Termine der bayerischen Meisterschaften findet ihr hier:

<https://btv-info.de/wettkampf/>

Die oberbayerischen Meisterschaften im Duathlon finden auch 2019 in Krailling statt, die des Triathlons bei der Veranstaltung in Wörthsee.

Silke Kaul

SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



Gabriel Allgayer erneut im Nachwuchskader der DTU

MRRC Mitglied Gabriel Allgayer (U23) ist für das Jahr 2019 erneut in den Nachwuchskader der DTU berufen worden. 2018 hat er mit starker Leistung überzeugt und wir wünschen ihm auch für 2019 Verletzungsfreiheit, schnelle Zeiten und vor allen Dingen viel Spaß!



GABRIEL ALLGAYER

Silke Kaul

SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



Athletik & Spiel 2019

Die erste Übungseinheit von Athletik & Spiel (Zirkeltraining) im Jahr 2019 findet am Freitag, 11. Januar statt. Beginn ist um 19 Uhr

in der Halle vom Dantestadion. Auf geht's, dabei sein ist alles!

Weitere Informationen beim Übungsleiter Alexander Schmied:

alexander.schmied@mrrc.de

Alexander Schmied
TRAINER



Zusatztraining Spinning

Ab 13.01. bis 31.03.2019 bieten wir ein Spinningtraining unter Leitung von Katja Proff im Fitnessstudio Ambiance Pasing an ([Gottfried-Keller-Straße 33, 81245 München](#)).

Termin: Sonntags, 19:00-20:10 Uhr

Kosten: Jugendliche (14-18 Jahre) kostenfrei, Erwachsene 5 Euro (ziehen wir anhand der Liste von eurem angegebenen Konto ein)

Es wird wieder im Vorfeld eine Doodle-Liste auf der Webseite geben, in die ihr euch für jeden Termin verbindlich eintragen könnt. Uns stehen 21 Räder zur Verfügung.

Ausschreibung im Anhang.

Silke Kaul
SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



Der Verein sucht Helfer

Hast Du Lust für die Chronik von Verein ein paar Höhepunkte aus den Nachrichten unserer Webseite zusammen zu stellen?

Hast Du Interesse an der Fotografie und kannst die Verwaltung der Fotos übernehmen?

Kennst Du Dich im Bereich Grafik aus und kannst hin und wieder mal etwas für den Verein erstellen?

Dann werde Dich bitte an webmaster@mrrc.de

Andreas Dvorak
Webmaster



Hauptläufe für uns

Bei drei Veranstaltungen wollen wir mit einer großen Gruppe an den Start gehen. Das sind der **Westparklauf** am 17.03.2019, **Blomberglauf** im Juni 2019 und der **Karlsfelder Seelauf** mit den Vereinsmeisterschaften im September 2019.

Andreas Dvorak
TRAINER



Anstehende Laufveranstaltungen

Diese Veranstaltungen in der näheren Umgebung könnten für unsere Athleten von Interesse sein:

Datum	Veranstaltung (Distanz in km)
06.01.2019	Winterlaufserie München (15)
13.01.2019	Ismaninger Winterlaufserie (17)
10.02.2018	Münchner Stadioncross (5000m)
10.02.2019	Winterlaufserie München (20)
24.02.2019	Ismaninger Winterlaufserie (21,4)
17.03.2019	Westparklauf (5 / 10 km) ! MRRC-Hauptlauf !
30.03.2019	Forstenrieder Volkslauf (10 / 6,8 / 1,8 / 0,4)
06.04.2019	Andechs Trail (15,8 / 8,4) ! Sehr schnell ausgebucht !

Wir wünschen viel Erfolg & natürlich viel Spaß!

Michael Bösl
NEWSLETTERER



Fotos und Berichte

Viele unserer Mitglieder nehmen regelmäßig alleine oder in Gruppen an diversen Veranstaltungen teil. Falls Bilder oder Berichte hiervon existieren und ihr sie gerne

mit dem Verein teilen möchten würden wir uns freuen, wenn ihr diese an maia.kuhnen@mrrc.de oder auch newsletter@mrrc.de sendet. Bitte achtet darauf, dass alle abgebildeten Personen mit der Veröffentlichung einverstanden sind.

Maia Kuhnen
SCHRIFTFÜHRERIN



Bikefitting

Felix Grätz, aktiver Triathlet unseres Ligateams, Rennradfahrer und Mountainbiker ist angehender Sportwissenschaftler und Bikefitter. Als Specialized Young Talent organisiert er Radausfahrten und als Bikefitter positioniert er Radfahrer jeder Kategorie, jeden Alters und unabhängig von Radmarke und Art individuell optimal auf deren Drahtesel – zur Prävention von Überlastungsschäden, Steigerung von Wohlbefinden und Leistung.

Mitgliedern des MRRC schenkt er jetzt zu jedem Bikefitting an seinem Standort bei AlphaBikes München (Rennrad oder Mountainbike 199€, Triathlon-/ Zeitfahrrad 240€; Stand August 2018) einen auf individuellen Schwachstellen basierenden Athletikplan im Wert von 35€. Für weitere Dienstleistungen und Angebote besucht seine Website www.rad-fit.com oder kontaktiert ihn unter info@rad-fit.com bzw. felix.graetz@alpha-bikes.de.

Felix Grätz
LIGA-TRIATHLET



Sonstiges

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an roadrunner@mrrc.de schicken.

Auf www.mrrc.de sind unter dem Menüpunkt [Road Runner](#) diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im April 2019 (als PDF-Datei) und wird per E-Mail versendet. Achtet bitte darauf, dass Eure aktuelle E-Mail-Adresse

dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Bitte meldet euch korrekt bei den Laufveranstaltungen an. Das stellt sicher, dass wir ordentlich in der Teamwertung erscheinen und vereinfacht das Auffinden von Vereinskameradinnen und –kameraden für uns, den Veranstalter und die Presse.

Für die Meldung gilt der Grundsatz:

DLV-Startpassinhaber melden bitte unbedingt mit

LG Stadtwerke München

Mitglieder ohne Startpass melden unter

MRRC München

Vielen Dank für eure Unterstützung.

Michael Bösl
NEWSLETTERER



Social Media

Natürlich findet ihr den MRRC auch in den sozialen Netzwerken! Das dient der Repräsentation nach Außen, der Mitgliederakquise sowie der Information unserer eigenen Mitglieder. Schau doch mal rein! Ihr findet uns unter folgenden Links: (Klick auf das Logo)



Maia Kuhnen
SCHRIFTFÜHRERIN



Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Erwachsene)

01/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00							Langer Lauf (Winter) Trinkbrunnen Nymphenburger Schloss
11:00						Renn- radaus- fahrt Parkplatz Olympiastr aße	Tempo & Berg Marathon-tor
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						Ligateam Training Lindwurmstr. 90	
19:00		60 Minuten Dantestadion	Intervalle Dantestadion	Rekom + Einsteiger Dantestadion	Athletik und Spiel Dantestadion		Spinning (13.01.-31.03.) Ambiance Pasing
20:00							
21:00	Offenes Training Freudstr. 15	Offenes Training Geroltstr. 44	Offenes Training Freudstr. 15	Offenes Training Geroltstr. 44			
22:00							

Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage checken!

Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.

Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Jugend)

01/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Kinderschwimmen Gerastr. 6 	Kinderschwimmen Gerastr. 6 			Laufen (Sommer) Dantestadion 		
18:00	Laufen (Schüler) Dantestadion 				Gymnastik (Winter) KKG 		
19:00			Laufen Dantestadion 				Spinning (13.01.-31.03.) Ambiance Pasing 
20:00		Schwimmen (Jugend) Freudstr. 15 					
21:00							
22:00							

Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage checken!

Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.

Trainingswoche an der toskanischen Riviera

MRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf



Ort	CECINA Mare (Italien, Provinz Livorno)
Zeitpunkt	13.04.2019 bis 20.04.2019
Veranstalter	MRRC München e.V.; TSV Forstenried e.V.
Sportliches Angebot	Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken; Bahntraining; Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland der Maremma Toscana, Trainingsbetreuung
Unterbringung	In einer Apartmentanlage / in Bungalows; keine Einzelzimmer!
Anreise	Privat und/oder in Fahrgemeinschaften; Gepäck- oder Radtransport nur bei ausreichender Nachfrage (gegen Aufpreis) möglich
Preis pro Person	Unterkunft / Halbpension Erwachsene 380,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 330,00 Euro
pro Familie	Nur Unterkunft Erwachsene 225,00 Euro Jugendliche bis 16 Jahre 190,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 2 Jugendlichen 599,00 Euro Familien mit 2 Erwachsenen + 3 Jugendlichen 720,00 Euro
	(Alle Preise eventuell zuzüglich einer vor Ort zu bezahlenden Kurtaxe; der Stadtrat von Cecina hat dazu noch nicht abschließend entschieden)
Anzahlung	250,00 Euro pro Person bei Anmeldung Überweisung auf folgendes Konto: R. Sautter, Münchner Bank e.G., IBAN: DE46 7019 0000 0001 9316 60, BIC: GENODEF 1M01
Restzahlung	Bis spätestens 15. Januar 2019
Anmeldung	Claudia und Rudi Sautter (Orga-Leitung) Elmayer Str. 1, 81377 München Tel: 0 89 / 7 19 56 83, Fax: 0 81 31 / 35 17 36 E-Mail: rsa@1muc.de
Aufsichtspflicht	Die Teilnahme / Anmeldung von Jugendlichen unter 18 Jahren kann nur zusammen mit zumindest einem Elternteil oder sonstigen mitreisenden Erwachsenen, der/die die Aufsichtspflicht übernimmt/übernehmen, erfolgen! Bei alleinreisenden Jugendlichen unter 18 Jahren daher bitte Anhang bei Anmeldung ausfüllen und unterschreiben.
Haftungsausschluss	Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht.
Achtung!	Es steht nur ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen ausschließlich mit Anzahlung!

Trainingswoche an der toskanischen Riviera
MRRC München - TSV Forstenried München und LC Buchendorf

ANMELDUNG ZUR TRAININGSWOCHE
vom 13.04.2019 bis 20.04.2019

.....
Name

.....
Anzahl der Personen

.....
Straße

.....
Telefonnummer

.....
Ort

.....
E-Mail

Radtransport gewünscht
(Kosten ca. 50,00 Euro/Rad)

ja..... nein

Gepäcktransport gewünscht
(Kosten ca.10,00 Euro/Tasche)

ja..... nein

Rad- und Gepäcktransport nur bei ausreichender Nachfrage!

Wir erheben und verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung der Trainingswoche. Rechtsgrundlage dafür ist die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 6 Abs. 1a (Einwilligung) und Art. 6 Abs. 1b (Vertragserfüllung).

Sie haben das Recht auf Auskunft. Sie können der Nutzung Ihrer Daten – auch der teilweisen Nutzung – mit Wirkung für die Zukunft jederzeit durch eine formlose E-Mail-Mitteilung an trainingslager@mrrc.de widersprechen. Bei Widerspruch zur (teilweisen) Nutzung bzw. bei Auftrag zur Löschung der Daten ist die Teilnahme an der Veranstaltung oder sonstige teilweise Erfüllung vereinbarter Leistungen nicht mehr möglich.

Als Teilnehmer erkläre ich, dass ich ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, dass die von mir gemachten Fotos, Filmaufnahmen in den Medien ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt werden dürfen und die in meiner Anmeldung genannten Daten zur internen Verarbeitung gespeichert werden. Ich versichere, dass meine genannten Daten richtig sind. Mit meiner Anmeldung erkläre ich, dass ich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden bin.

Bestätigung zur Übertragung der Aufsichtspflicht für alleinreisende Jugendliche

Hiermit bestätige ich/wir und erkläre unser Einverständnis, dass mein/e / unser/e

Sohn/Tochter

an der MRRC -Trainingswoche in Cecina Mare vom 13.04.2019 bis 20.04.2019 teilnimmt.

Des Weiteren bestätige ich/wir, dass die Aufsichtspflicht in dieser Zeit von

Herrn/Frau..... übernommen wird.

Mit der Unterzeichnung dieser Erklärung bestätigt

Herr/Frau.....

zugleich die Übernahme der Aufsichtspflicht. Ich/wir stelle/n den MRRC München e.V. von jeglicher Haftung frei.

München, den

Erziehungsberechtigte/r

Aufsichtspflichtige/r

Stand Nov. 2018

Name: _____ Bestelldatum: _____

Tel. _____ Lieferwunsch: _____

email: _____

Adresse: _____



Herren

Größe	Anzahl
S	
M	
L	
XL	
XXL	
XXXL	

8081802

Preis/Stück

29,00 €

- €



Damen

Größe	Anzahl
34	
36	
38	
40	
42	
44	

8081812

Preis/Stück

29,00 €

- €



Herren

Größe	Anzahl
S	
M	
L	
XL	
XXL	
XXXL	

8081807

Preis/Stück

35,00 €

- €



Damen

Größe	Anzahl
34	
36	
38	
40	
42	
44	

8081817

Preis/Stück

35,00 €

- €



Herren

Größe	Anzahl
S	
M	
L	
XL	
XXL	
XXXL	

8060705

Preis/Stück

45,50 €

- €



Damen

Größe	Anzahl
34	
36	
38	
40	
42	
44	
46	
48	

8080702

Preis/Stück

45,50 €

- €

Gesamtkosten

- €

Ausschreibung Spinningtraining MRRC

Liebe Mitglieder!

Wir bieten euch dieses Jahr wieder die Möglichkeit, euch auf dem Spinningrad auf die Saison vorzubereiten - mit Musik und fachkundiger Anleitung von Trainerin Katja Proff. Trainingsort ist das Fitnessstudio Ambiance direkt am S-Bahnhof Pasing. Wer mit dem Auto kommt kann für 3 Euro 4h in der Tiefgarage parken.

Für wen:	Mitglieder ab 14 Jahre (Jg. 2005 und älter)
Wo:	Ambiance Sports and Spa, Gottfried-Keller-Straße 33, 81245 München (S-Bahnhof Pasing)
Wann:	13.01.2019 - 31.03.2019, sonntags, 19:00-20:10 Uhr
Kosten:	5 Euro Erwachsene (ab 18 Jahre/ ab Jh. 2001) Jugendliche (Jh. 2001-2005) kostenfrei
Bezahlen:	Ziehen wir anhand der Teilnehmerliste von euch ein
Mitbringen:	Sportschuhe/Radschuhe (SPD-System), Sportkleidung, Getränkeflasche, Pulsuhr/ Brustgurt (falls vorhanden), Handtuch !!!
Nutzen:	Getränke an der Getränkestation sind inklusive, ebenso die Nutzung von Umkleiden und Duschen. Keine zusätzliche Nutzung weiterer Fitnessstudio-Angebote!
TN-Zahl:	21 max.
Trainerin:	Katja Proff

ANMELDUNG: <https://doodle.com/poll/evs3x42bmfn4t5em>

Anmeldung ab montags vor dem Training möglich (1. Termin ab sofort). Meldet euch bitte verbindlich an und blockiert keine Räder, wenn ihr nicht sicher seid, ob ihr kommen könnt. Um- und Eintragungsmöglichkeit bis SAMSTAGABENDS. Freie Plätze können noch sonntags besetzt werden, wer zuerst kommt, erhält das Rad.

WICHTIG:

Mit eurer Teilnahme garantiert ihr, dass ihr gesundheitlich in bester Verfassung seid und ein intensives Spinning-Gruppentraining leisten könnt. Ihr passt das Training eurem Leistungsvermögen an. Wenn es euch nicht gut geht, beendet ihr sofort das Training und wendet euch an die Trainerin! Der MRRC übernimmt keinerlei Haftung für eure Habseligkeiten, die ihr mit euch führt.