



# DER ROAD RUNNER

APRIL 2019

MRRRC 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.MRRRC.DE](http://WWW.MRRRC.DE) – [INFO@MRRRC.DE](mailto:INFO@MRRRC.DE)

## Mitgliederversammlung 2019

Am 28.02.2019 fand die Hauptversammlung des MRRRC statt. Nachdem größere Änderungen bei der Besetzung der Vorstandspositionen zu erwarten war, stand die Hauptversammlung ganz im Zeichen der Vorstandswahlen.

Zunächst berichteten die sportlichen Leiter Laufen André Naumann und Triathlon Silke Keul von den sportlichen Erfolgen, insbesondere der Jugend- und Juniorenmannschaften. Der 1. Vorsitzende Arno Schott ehrte langjährige Mitglieder, drei MRRC'ler sind schon seit 30 Jahren im Verein.

Die Mitglieder dankten Arno Schott für sein enormes Engagement als 1. Vorsitzender im letzten Jahr mit großem Applaus.

Vor der Wahl des neuen Vorstands diskutierten die Mitglieder intensiv das Engagement des Vereins in den Triathlon-Ligen, insbesondere in der Bundesliga Triathlon Damen. Nach einer offenen und konstruktiven Aussprache, initiiert durch den Antrag eines Mitglieds, bestätigten die anwesenden MRRC'ler mit großer Mehrheit, den Ligabetrieb in seiner aktuellen Form weiterzuführen.

Abschließende Worte zur Veranstaltung sprach Ehrenvorsitzender Knut Kress, der die Erleichterung und Freude der Mitglieder über den neuen Vorstand zum Ausdruck brachte und dem neuen Vorstand viel Erfolg, Freude, Kraft und gute Nerven wünschte.

Der neue 1. Vorsitzende Andreas Dvorak bedankte sich im Namen des frisch gewählten Vorstands für das entgegengebrachte Vertrauen und rief die Mitglieder zugleich auf, sich bei ihm zu melden, um die Last der zahlreichen

Aufgaben und Ämter, die im Vereinsbetrieb anfallen, auf viele Schultern zu verteilen.



EHRUNG LANGJÄHRIGER MITGLIEDER

*Andreas Dvorak*  
1. Vorstand



## Neuer Vorstand

Unter der Wahlleitung von Rudi Sauter wählten die Mitglieder einstimmig die jeweiligen Kandidaten:

- 1. Vorsitzender:** Andreas Dvorak
- 2. Vorsitzender:** Arno Schott
- Kassier:** Manuel Hohenleitner
- Schriftführerin:** Claudia Egl
- Sportlicher Leiter Laufen:** Michael Bösl
- Sportlicher Leiter Triathlon:** Torsten Görner

Zudem wählten die MRRC'ler Julia Loose zur Kassenprüferin, die nun zusammen mit der bereits im letzten Jahr gewählten Kassenprüferin Agnes Doll ihre Aufgabe wahrnehmen wird.



DER FRISCH GEWÄHLTE MRRRC-VORSTAND MIT DEN BEIDEN KASSENPRÜFERINNEN

Die ersten vier Wochen hat der neue Vorstand genutzt um sich einen Überblick über den Verein zu verschaffen und alle Termine, Abläufe und Informationen zu dokumentieren. Aller Anfang ist schwer und wir können sehr froh sein mit Arno Schott ein erfahrenes Vorstandsmitglied in unseren Reihen zu haben.

Bitte kontaktiert uns, wenn Ihr Fragen, Anregungen oder sonstige Belange habt. Wir können nicht alles wissen und sind auch nicht in der Lage alles mit zu bekommen. Wir versuchen offen zu informieren, wissen aber auch nicht, was für Dich gerade wichtig ist. Deshalb kontaktiere uns bitte bei Bedarf.

Ein Beispiel für große Diskussion im Vorstand ist das Thema digitale Medien. Wie nutzt der Verein Facebook, Instagram und Twitter und wie stehen wir zur Nutzung von Whatsapp gegenüber? Da Whatsapp laut AGBs ein Mindestalter von 16 Jahren vorschreibt muss geklärt werden, ob Trainer im Jugend und Schülerbereich Whatsapp für Vereinsinformationen nutzen dürfen. Als Vorstand haben wir dafür Sorge zu tragen, nicht gegen die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zu verstoßen.

*Andreas Dvorak*  
1. Vorstand



Lauf10!



Dieses Jahr wird der MRRC Lauf10! in seinem Trainingsangebot haben. Das Training wird ein Kursangebot für Nichtmitglieder sein, die sich vom Anfänger zum 10 Kilometerlauf entwickeln wollen und findet in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Rundfunk statt. Der Kurs beginnt Ende April und wird sich über 3 Monate erstrecken. Details sind auf der Webseite zu finden. Hannah Gäde ([hannahgaede@mrrc.de](mailto:hannahgaede@mrrc.de)) wird unsere Kursleiterin sein. Gerne dürft ihr Freunde, Bekannte und Kollegen auf dieses Angebot des MRRC aufmerksam machen.

Weitere Infos werdet ihr in Kürze unter <https://mrrc.de/index.php/training/laufftreffs/lauf-10> finden. Ein Werbeflyer für dieses Angebot ist im Anhang dieses Newsletters zu finden.

*Michael Bösl*  
Sportlicher Leiter Laufen



## Kraulcourse für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Einsteiger-Kurs

Aufgrund der hohen Nachfrage starten wir am 27.04.2019 einen weiteren Anfänger-Kraulkurs unter Leitung von MRRC-Schwimmtrainer und Sportwissenschaftler Philipp Peter. Angesprochen sind dabei alle, die Kraul von der Pike auf lernen oder angelegene Fehler ausbessern wollen.

**Termine:** 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.

**Uhrzeit:** 9-10 Uhr

**Ort:** Schulschwimmbad Gymnasium Moosach, Gerastraße 6, 80993 München

**Min. Teilnehmerzahl:** 8

**Max. Teilnehmerzahl:** 12

**Kurs-Kosten:** 70 Euro für den gesamten Kurs

## Fortgeschrittenen-Kurs

Aufgrund der hohen Nachfrage starten wir am 4.5.2019 nicht nur einen weiteren Anfänger-Kraulkurs, sondern auch einen Fortgeschrittenen-Kurs unter Leitung von MRRC-Schwimmtrainer und Sportwissenschaftler Philipp Peter. Angesprochen sind dabei alle, die Kraulen können, ihre Technik und damit Schnelligkeit aber verbessern wollen.

**Termine:** 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.

**Uhrzeit:** 8:00 - 9:00 Uhr

**Ort:** Schulschwimmbad Gymnasium Moosach, Gerastraße 6, 80993 München

**Min. Teilnehmerzahl:** 8

**Max. Teilnehmerzahl:** 12

**Kurs-Kosten:** 70 Euro für den gesamten Kurs

**Anmeldeschluss für beide Kurse ist der 20. April – bisherige Erfahrung: früh ausgebucht!!!**

**Anmeldung:** Bitte sendet die unterschriebene Kopie der Ausschreibung / des unteren Abschnitts per Mail an [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de). Die Ausschreibungen findet ihr im Anhang dieses Roadrunners.

*Torsten Görner*  
Sportlicher Leiter Triathlon



## Jugendvertreter/in gesucht

Der Jugendvertreter ist Ansprechpartner/in für unsere Schüler und Jugendlichen. Er/Sie soll zwischen 16 und 26 Jahren sein. Der Vorstand möchte über diese Person einen besseren Zugang zu den jungen Sportlern bekommen.

Eine entsprechende Ausbildung übernimmt der Verein. Ansprechpartner ist hier der 2. Vorstand [Arno.Schott@mrrc.de](mailto:Arno.Schott@mrrc.de)

*Arno Schott*  
2. VORSTAND



## MRRC Vereinskleidung

### Sammelbestellung

Aufgrund der hohen Nachfrage und weil die neue Saison unmittelbar bevor steht möchten wir gerne eine weitere Sammelbestellung der neuen (Lauf-)Vereinskleidung anstoßen. Bitte gebt dafür eure Bestellungen bis zum 22.04.2019 in der Geschäftsstelle oder unter [bekleidung@mrrc.de](mailto:bekleidung@mrrc.de) auf. Bitte beachtet, dass Lieferung und Beflockung 4-6 Wochen Lieferzeit beanspruchen können. Infos zur aktuellen Kollektion und das Bestellformular findet ihr auf der Website: [Laufbekleidung](#)

### Bestand an Triathlonbekleidung

Aus Bestellungen der Vergangenheit haben wir in der Geschäftsstelle noch folgende **Bestände an Triathlonanzügen:**

Modell	Anzahl
<b>Einteiler Frauen</b>	
XS	8
S	6
<b>Einteiler Männer</b>	
S	8
M	5
<b>Einteiler Kinder (Herrenmodell)</b>	
Gr. 6	5
Gr. 8	1
Gr. 10	2
Gr. 12	3
Gr. 14	2

Die Erwachsenenmodelle erhaltet ihr für 50€, die Kindermodelle für 30€ in der Geschäftsstelle. Nur so lange der Vorrat reicht. Wir freuen uns über neue Triathleten in MRRC-Kluff!

Abbildungen der Kleidung findet ihr hier: [Triathlonbekleidung](#)

*Daniela Kleinschroth*  
VEREINSBEKLEIDUNG



## Freiwillige für Minijobs

Um die Bereitschaft für die Übernahme von Tätigkeiten im Verein zu erleichtern, möchten wir Minijobs vergeben. Das sollen Tätigkeiten

von ein paar Stunden sein, die dann abgeschlossen sind und keine weiteren Folgearbeiten oder Verantwortlichkeiten mit sich bringen.

D.h. wenn Du dazu bereit bist, schicke bitte eine E-Mail an [andreas.dvorak@mrrc.de](mailto:andreas.dvorak@mrrc.de). Du wirst dann angeschrieben, wenn ein Minijob zu vergeben ist.

*Andreas Dvorak*  
1. VORSTAND



## Das war der erste Hauptlauf 2019: Westparklauf

40 Mitglieder des MRRC folgten dem Aufruf des Vorstands und zeigten beim 1. „Vereinslauf“ des Jahres eine starke MRRC-Präsenz beim Westparklauf am 18.03.2019. Zur Wahl standen zwei Mal über die Brücke am Mittleren Ring (5km) oder vier Mal (10km).

Obwohl es nominell nur wenige Höhenmeter sind, fordern die Steigungen in der Praxis ordentlich die Oberschenkel und weitaus mehr den Schweinehund. Aufgrund von einer Baustelle im Westpark war die Strecke im Vergleich zu den Vorjahren leicht geändert, es hat sich aber niemand verlaufen.



Unter Top Wetterbedingungen (manch einer beschwerte sich dennoch über die für März viel zu sommerlichen Temperaturen) lieferten die MRRCler (teils unter LG Stadtwerke Meldung) hervorragende Ergebnisse: Benjamin Schneck konnte den 10km Lauf für sich entscheiden und gewann das Rennen, nur wenig später liefen Cornelius Goldbeck, Torsten Görner und Holger Wiedermann über die Ziellinie. Der MRRC hat damit vier Läufer unter den Top 10 stellen können. Katharina

Weimer erreichte den 4. Platz in der Altersklasse.

Nicht minder erfolgreich waren die 5km-Läufer. Von André Naumanns Schützlingen schaffte Finn Hösch den 2. Platz, Henry Heller den 5. Platz, Niko Fellner lief auf den 7. Platz. Die Damen schlossen sich den sehr guten Leistungen an und stellten vier von den ersten 10 Plätzen in der Damenwertung: Alexandra Semmler, Natasha Senior, Carola Dörries und Olivia Wilson. Platzierungen sind aber nicht alles: jeder MRRCler hat sein Bestes gegeben, schwer mit der Brücke gekämpft und es schlussendlich erschöpft, aber glücklich ins Ziel geschafft.

Die vollständigen Ergebnisse findet ihr hier: [Ergebnisse](#)

Wer durch die Brücke auf den Geschmack von Steigungen gekommen ist: am 29.06.2019 findet der 2. „Vereinslauf“ mit dem **Blomberglauf** statt. Hier gilt es 500 Höhenmeter auf 4,7 km zu überwinden. Erfahrene Teilnehmer wissen längst: dieses Rennen wird auf dem letzten Kilometer entschieden...

Im September folgt dann der **Karlsfelder Seelauf** als abschließender Hauptlauf und Vereinsmeisterschaft.

*Andreas Dvorak*  
1. VORSTAND



## Passive / Fördermitgliedschaft

Es wurde auf vielseitigen Wunsch eine neue Mitgliedsart (-Beitrag) eingeführt.

Sie ist für Mitglieder gedacht die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen, aber dem Verein treu und diesen weiterhin unterstützen wollen. Der Beitrag beträgt EUR 60,00 im Jahr.

Für die Umstellung ab 01.01.2020 senden Sie bitte eine E-Mail an [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de).

*Arno Schott*  
2. VORSTAND



## Anstehende Laufveranstaltungen

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

Datum	Veranstaltung (Distanz in km)
13.04.2019	Lohhofer Osterlauf (10)
28.04.2019	Augsburger Straßenlauf (HM)
01.05.2019	Dachauer Frühjahrslauf (4 / 10)
04.05.2019	Halbmarathon Ingolstadt (HM)
04.05.2019	Geretsrieder Stadtlauf (3 / 5 / 10)
12.05.2019	Bayer. Straßenlaufmeisterschaften (10) – Aichach
19.05.2019	Gröbenzeller Familienlauf (3,3 / 6,7 / 10)
26.05.2019	Bayer. HM-Meisterschaften (HM) – Markt Indersdorf
<b>29.06.2019</b>	<b>Blomberglauf</b> <b>! MRRC Hauptlauf !</b>
30.06.2019	Osterfelder-Berglauf (11,9) – Garmisch
07.07.2019	Wolfratshauer Stadtlauf (5 / 10)
07.07.2019	Garching Runde (5 / 10)
14.07.2019	Blutenburglauf (5 / 10)

Wir wünschen viel Erfolg & natürlich viel Spaß!

Michael Bösl  
REDAKTION ROADRUNNER



## 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 möchtet würden wir uns freuen, wenn ihr diese an [michael.boesl@mrrc.de](mailto:michael.boesl@mrrc.de) oder auch

[newsletter@mrrc.de](mailto:newsletter@mrrc.de) sendet.

Michael Bösl  
REDAKTION ROADRUNNER



## Sonstiges

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt ihr direkt an [roadrunner@mrrc.de](mailto:roadrunner@mrrc.de) schicken.

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

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Juli 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.



## Mitgliederverwaltung

Um dem Vorstand die Arbeit zu erleichtern würden wir uns freuen, wenn Sie uns

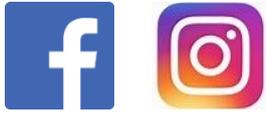
- ✘ Änderungen Ihrer E-Mailadresse, Postadresse, Telefonnummer und
- ✘ Änderung Ihrer Bankverbindung mitteilen.
- ✘ Die Bezahlung Ihres Beitrages mittels Lastschriftinzug erfolgt.

Herzlichen Dank!

Arno Schott  
2. VORSTAND  
3.

## 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)



## Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Erwachsene)

04/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00						Renn- radaus- fahrt  <a href="#">Parkplatz Olympiastr. aße</a>  	Langer Lauf (Winter) <a href="#">Trinkbrunnen</a> Nymphenburger Schloss  
11:00					Tempo & Berg  <a href="#">Marathon-tor</a>		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00						Ligateam Training <a href="#">Lindwurmstr. 90</a>  	
17:00							
18:00							
19:00		60 Minuten <a href="#">Dantestadion</a> 	Intervalle <a href="#">Dantestadion</a> 	Rekom + Einsteiger <a href="#">Dantestadion</a> 	Athletik und Spiel <a href="#">Dantestadion</a> 		
20:00	Offenes Training <a href="#">Freudstr. 15</a> 	Offenes Training <a href="#">Geroltstr. 44</a> 	Offenes Training <a href="#">Freudstr. 15</a> 	Offenes Training <a href="#">Geroltstr. 44</a> 			
21:00						Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage prüfen!  Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.	
22:00							

## Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Jugend)

04/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00						Tempowiederholungsläufe (Leistungsgruppe) <a href="#">Marathon-tor</a> 	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							Crosslauf (Leistungsgruppe) <a href="#">Großhesseloher Brücke</a> 
15:00							
16:00							
17:00	Kinderschwimmen <a href="#">Gerastr. 6</a>	Kinderschwimmen <a href="#">Gerastr. 6</a>					
18:00	Laufen (Leistungsgruppe) <a href="#">Dantestadion</a>		Laufen (Jugend) <a href="#">Dantestadion</a>		Laufen (Jugend) & (Leistungsgruppe) <a href="#">Dantestadion</a>		
19:00		Laufen 60 min <a href="#">Dantestadion</a>	Intervalle <a href="#">Dantestadion</a>				
20:00	Athletiktraining (Leistungsgruppe) <a href="#">Turnhalle Schulstr.</a>						
21:00		Schwimmen (Jugend) <a href="#">Freudstr. 15</a>					
22:00							Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage prüfen!  Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.



## **LAUF 10! 2019 mit dem MRRRC München e.V. vom Sportmuffel zum Hobbyläufer**

### **Allgemeines**

Lauf 10! ist eine Partneraktion des BR mit der TU München und dem Bayerischen Leichtathletik-Verband. Ziel der Aktion ist es, Menschen dazu zu motivieren, sich regelmäßig sportlich zu betätigen und dabei Freude zu empfinden. Von der TU München gibt es hierzu auch Trainingspläne, die als Orientierung dienen können. Begleitet wird die Aktion von der [BR Abendschau](#) und Bayern 1, dort gibt es auch weiterführende Informationen.

10 Kilometer in 10 Wochen – das ist das große Ziel der Aktion. Wir vom MRRRC München e.V. machen Euch in 10 Wochen fit, damit ihr beim Abschlusslauf im Juli in Wolnzach nicht nur durchhaltet, sondern dabei sogar Spaß habt!

Der offizielle Startschuss der Lauf 10! Aktion fällt am 29.04.2019. Der Abschlusslauf findet am 12.07.2019 in Wolnzach statt. Für Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 30€ erhoben, der unter anderem die Kosten der notwendigen Versicherung abdeckt. Dieser kann einfach zum ersten Training mitgebracht werden. Im Gegenzug können die Teilnehmer während der Aktion im MRRRC trainieren und dessen Trainingsstätten nutzen. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig, kann aber dennoch an folgende E-Mail-Adresse gesandt werden: [hannahgaede@mrrc.de](mailto:hannahgaede@mrrc.de).

### **Trainingsangebot**

Es werden 3 wöchentliche Trainingseinheiten für unsere Laufeinsteiger angeboten:

Dienstag:	18:45-20:15 Uhr	Einsteigerlauftraining im Rahmen des offenen Lauftreffs
Donnerstag:	18:45-20:00 Uhr	Einsteigerlauftraining im Dantestadion
Freitag:	19:00-20:30 Uhr	Athletiktraining im Dantestadion

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

Teilnehmen kann eigentlich jeder, der bereit ist, sich auf das Laufen und die Bewegung im Allgemeinen einzulassen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird dringend empfohlen, vor Beginn des Trainings eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Hausarzt oder der TU München durchzuführen, um eventuelle Risiken abzuklären.

Zu den Trainings sind Laufschuhe und dem jeweiligen Wetter angepasste Sportbekleidung sowie Wasser mitzubringen.

### **Trainingsbeginn ist am 30.04.2019 um 18:15 Uhr vor dem Dantestadion**

Wer Lust hat schon vor dem offiziellen Start der Aktion Läuferluft zu schnappen, ist herzlich eingeladen, beim Einsteigerlauftraining donnerstags vorbeizuschauen.

## **Ausschreibung „Kraulkurs für Beginner“ MRRC München**

Liebe Mitglieder,

Aufgrund der hohen Nachfrage starten wir am 4.5.2019 einen weiteren Anfänger-Kraulkurs unter Leitung von MRRC-Schwimmtrainer und Sportwissenschaftler Philipp Peter. Angesprochen sind dabei alle, die Kraul von der Pike auf lernen oder angeeignete Fehler ausbessern wollen.

Termine: 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.

Uhrzeit: 9-10 Uhr

Ort: Schulschwimmbad Gymnasium Moosach, Gerastraße 6, 80993 München

Min. Teilnehmerzahl: 8

Max. Teilnehmerzahl: 12

Teilnahmevoraussetzung: bestehende MRRC Mitgliedschaft,  
bzw. Vorliegen des Mitgliedsantrages

Kurs-Kosten: 70 Euro für den gesamten Kurs

**Anmeldeschluss ist der 20. April - bisherige Erfahrung: früh ausgebucht!!!**

**Mitgliedschaft:** <https://mrrc.de/index.php/mitgliedschaft>

### **Anmeldung:**

Unterschiedene Kopie dieser Ausschreibung/ des unteren Abschnitts per Mail an [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de)

oder per Post an

MRRC  
München RoadRunners Club e.V.  
Hohenlohestraße 67  
80637 München

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Anfänger-Kraulkurs (4.5., 11.5., 25.5., 1.6.) an. Mir ist bekannt, dass es keine Erstattung/keinen Alternativtermin für Einzelstunden gibt, die ich nicht wahrnehmen kann.

Die Kursgebühr (70 Euro) soll mittels SEPA-Lastschrift von meinem Konto, das ich bei dem Vereinsbeitritt angegeben habe, eingezogen werden.

Ich bestätige, dass gesundheitlich keine Bedenken an meiner Teilnahme bestehen.

Name, Vorname:

Adresse:

Kontaktmöglichkeit (Mail, Mobilnummer):

Datum, Ort

Unterschrift

## **Ausschreibung „Kraulkurs für Fortgeschrittene“ MRRC München**

Liebe Mitglieder,

Aufgrund der hohen Nachfrage starten wir am 4.5.2019 nicht nur einen weiteren Anfänger-Kraulkurs, sondern auch einen Fortgeschrittenen-Kurs unter Leitung von MRRC-Schwimmtrainer und Sportwissenschaftler Philipp Peter. Angesprochen sind dabei alle, die Kraulen können, ihre Technik und damit Schnelligkeit aber verbessern wollen.

Termine: 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.

Uhrzeit: 8:00 - 9:00 Uhr

Ort: Schulschwimmbad Gymnasium Moosach, Gerastraße 6, 80993 München

Min. Teilnehmerzahl: 8

Max. Teilnehmerzahl: 12

Teilnahmevoraussetzung: bestehende MRRC Mitgliedschaft,  
bzw. Vorliegen des Mitgliedsantrages

Kurs-Kosten: 70 Euro für den gesamten Kurs

**Anmeldeschluss ist der 20. April - bisherige Erfahrung: früh ausgebucht!!!**

**Mitgliedschaft:** <https://mrrc.de/index.php/mitgliedschaft>

### **Anmeldung:**

Unterschiedene Kopie dieser Ausschreibung/ des unteren Abschnitts per Mail an [mitgliederverwaltung@mrrc.de](mailto:mitgliederverwaltung@mrrc.de)

oder per Post an

MRRC  
München RoadRunners Club e.V.  
Hohenlohestraße 67  
80637 München

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kraulkurs für Fortgeschrittene (4.5., 11.5., 25.5., 1.6.) an. Mir ist bekannt, dass es keine Erstattung/keinen Alternativtermin für Einzelstunden gibt, die ich nicht wahrnehmen kann.

Die Kursgebühr (70 Euro) soll mittels SEPA-Lastschrift von meinem Konto, das ich bei dem Vereinsbeitritt angegeben habe, eingezogen werden.

Ich bestätige, dass gesundheitlich keine Bedenken an meiner Teilnahme bestehen.

Name, Vorname:

Adresse:

Kontaktmöglichkeit (Mail, Mobilnummer):

Datum, Ort

Unterschrift