

Road RUNNER



München Road Runners Club eV

Ausgabe 02/93

Danke Schön!

Für unseren Verein haben in den letzten Jahren Vereinsmitglieder vieles getan. Wir möchten uns bei Ihnen herzlich bedanken.

Peter Schumann hat den "Road Runner" gemacht. Er hat sein Wissen, seine Zeit und die Technik zur Verfügung gestellt, Beiträge eingeworben, falls nötig, auch angemahnt. Das Resultat kennen und schätzen wir alle. Peter hat sein Werk jetzt in die Hände von Britta Nüske-Illenberger und Clemens Illenberger gelegt. Dort wird es dem Road Runner sicher auch gut gehen. Peter wird uns als Kassenwart und mit Rat und Tat im Vorstand weiter zur Verfügung stehen. Darüber freuen wir uns sehr.

In den letzten Vorstand wurden Arno Schott als stellvertretender Vorsitzender und Renate Deska als Kassenwart gewählt. Sie haben sich aber nicht streng an die Zuständigkeitsbereiche gehalten, sondern die Aufgaben anders verteilt und weitere übernommen.

Arno hat die Kasse gemacht und alles, was damit zusammenhängt, z.B. Kontakt mit Steuerberatern. Weiter hatte er für etwa ein Jahr die Aufgaben des Sportwartes von Willi Lauer übernommen, der aus privaten Gründen sein Amt nicht mehr wahrnehmen konnte. Hinzu kamen viele Gespräche und Treffen von Arno mit unserem jetzigen Ehrenpräsidenten Alfred Pohlan, Kontakte mit verschiedenen Institutionen usw. Arno sorgt im Moment für Kontinuität beim Übergang vom alten auf den neuen Vorstand.

Das Wirken von Renate Deska für den MRRC war für die Mitglieder direkter spürbar. So erledigte sie die vielfältigen Organisationsaufgaben um den Marathon herum. Auch sorgte sie sich umtriebiger um unsere Vereinskleidung und um Ereignisse wie Mitgliederversammlungen. Auch

als Schriftführerin war Renate tätig. Ein schon fast überfälliger Schritt in Richtung selbständiger Aktivitäten machte der MRRC mit dem Staffelmarchon, dessen Motor Rainer Scherer war, wobei in der Vorbereitungsphase Knut Kress und Christian Badura einiges dafür getan haben, daß der Motor rund lief. Die vielfältigen Unterstützungen und Aktivitäten von vielen Vereinsmitgliedern am Marthontag

Trainerin Birgit Hagen gespielt. Sie hat es verstanden, ein intensives Lauftraining aufzubauen ohne die Laufwünsche ihrer "Kunden" zu übersehen. Tendenzen zu Eigenwilligkeiten, bei individuell strukturierten Läufen durchaus normal, wurden ebenfalls erfolgreich in Trainingselemente umgewandelt. Allen sei an dieser Stelle ausdrücklich, vielmals und herzlich gedankt. Falls hier

Laufen ist mehr als Rennen

Es gibt viele Rennen, immer geht es um den Ersten. Es gibt viele Läufe, es geht dabei eigentlich nicht um den Ersten, sondern um das Mitmachen. Traben kann noch mehr sein als Laufen. Ausdauernd traben können mußten in eisgrauer Vergangenheit unsere Vorfahren, um leben und um überleben zu können. Trotz stundenlangem Laufen mußten sie einen klaren Kopf behalten, denn nur so konnten sie die viel schnelleren Viecher jagen und ermüdeten oder kranke und schwache Tiere aufstöbern. Diese Fähigkeiten stecken noch heute in uns. Scheinbar können wir auf deren Nutzung verzichten und die große Mehrheit der Bevölkerung übt auch Verzicht, leidet aber deswegen in vielfältiger Weise.

Eine kleine Minderheit sieht das anders. Sie hält sich physisch so auf der Höhe, das Traben über Stunden möglich ist. Um dahin zu kommen und dabei zu bleiben, muß man sich selbst organisieren und trainieren. Also Körper und Geist o.k. Und die Seele? Der

geht es dabei bestens, in solch einem Gehäuse kann sie sich entspannen. Hinzu kommen ja noch verschiedene Formen des Kommunizierens: Mit sich selbst, mit der Natur, Gespräche mit den "Mitläufern" oder reden und ratschen in der Gruppe. Wenn wir dabei durch eine milde Endorphin-Sucht unterstützt werden, dann ist das offenbar von Mutter Natur so gewollt. Wir sollten also ein Trabclub bleiben, an Läufen teilnehmen und den Aufbau von Rennställen anderen Vereinen überlassen. Was uns gut bekommen würde, wären ein paar neue Gesichter im Verein. Das können Lauflaien oder fortgeschrittene Läufer sein und es sollte nicht schwerfallen, sie zu gewinnen. Denn das Profil des Vereins ist und bleibt attraktiv, in unserem Vereintrabengung und alt miteinander und unser Verein läßt sich auch nicht oben oder unten oder dazwischen einordnen, sondern wir sind einfach ein bunter Haufen. Bitte weitersagen!

Heinz Schulz

selbst haben wir sicher alle bewundernd registriert.

Überhaupt hat es immer wieder Einsatz und Engagement hier und dort von diesem und jenem gegeben, über die hier nicht namentlich berichtet werden kann. Eine zentrale Rolle im Vereinsleben hat in den letzten beiden Jahren unsere

die Namen Alfred Pohlan und Willi Lauer vermißt werden, dann sei verwiesen auf diesen Roadrunner an anderer Stelle (Alfred) bzw. einen früheren Roadrunner (Willi).

Heinz Schulz

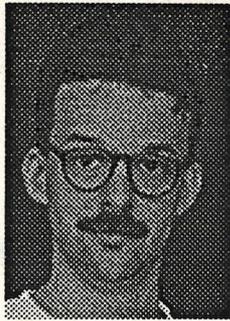
Jahreshauptversammlung am 17.3.93

Die diesjährige Jahreshauptversammlung fand in der Augustiner Gaststätte Neuhauser Straße statt. Es kamen 61 Mitglieder.

Für die Wahl eines Ehrenpräsidenten und den erweiterten Vorstand wurden noch einige Satzungsänderungen in die Tagesordnung aufgenommen.

Die Vorstandschaft und die Kassenprüfer gaben ihren Jahresbericht ab.

In der Kasse verblieb 1992 ein Überschuß von DM 400. Die Einnahmen von DM 21.400 (DM 12.200 Mitgliedsbeiträge und Überschuß aus München Marathon sowie Staffelmartathon) standen DM 21.000 Ausgaben gegenüber.



Kassier: Peter Schumann, geb. 1957, Beruf: Bankfachwirt, Tätigkeit: EDV / Organisation, läuft seit 1988, 1. Marathon Nürnberg 1989, Vereinsmitglied seit 5/89

Zahlungsweise dies künftig zu ermöglichen. Hierzu sind allerdings mit den betroffenen Stellen noch einige Punkte abzuklären.

Die Vorstandschaft und die Kassenprüfer

Ehrenpräsidenten (siehe folgender Artikel). Die Kassenprüfer wurden anschließend in ihren Ämtern wiedergewählt. Weitere Anträge lagen nicht vor. Gegen 22 Uhr endete die Versammlung.

Arno Schott

Tarzan wurde Ehrenpräsident

Die lebende Marathon-Legende Alfred Pohlan, genannt Tarzan, wurde zum Ehrenpräsidenten des Münchener Road Runners Club MRRC auf Lebenszeit gewählt.

Dieser Club steht in der Tradition anderer Road Runners Clubs. Seine zweihundert Mitglieder widmen sich vorwiegend langen Straßenläufen (Marathon oder 100 km Läufe) und langen Bergläufen wie z.B. Rennsteiglauf (65 km) oder Swiss Alpin Marathon (67 km, 2300 m Höhendifferenz).

Alfred Pohlan, geb. am 8. Mai 1920, war Gründungsmitglied des Vereins und sein langjähriger Vorsitzender.

Alfred Pohlan hat an mehr als 340 Marathonläufen in allen Teilen der Welt bei Hitze, Kälte und Regen im typischen Tarzan-Outfit mit Tigerfellhose und bloßem Oberkörper teilgenommen, häufig von einer Marathon-Jane, ebenfalls im Tigerfelldress, begleitet. Darunter waren Läufe in Kathmandu (Kaschmir), Havanna (Cuba), Marakesch, Kiew, Reykjavik, selbstverständlich auch in New York, Athen (dreimal), München (16 mal) und Unterhaching (15 mal). Tarzan war und ist heute noch wegen seiner markanten Erscheinung ein begehrter Gastläufer für Marathonläufe innerhalb und außerhalb Europas.

Alfred Pohlan ist nicht nur Marathon gelaufen, er hat auch Marathon-Läufe organisiert: Oktoberfest Marathon (dreimal), Kairo (dreimal), Kathmandu (zweimal), Istanbul (einmal) und Kaschmir (einmal).

Aber Marathon-Läufe genügte Tarzan auf die Dauer nicht. Hinzu kamen 100 km Läufe, ein 6-Tage-Lauf über 240 km Schweiz-München 1972, ein Lauf über 180 km (Sparta-Olympia 1984) und ähnliche größere Sachen.

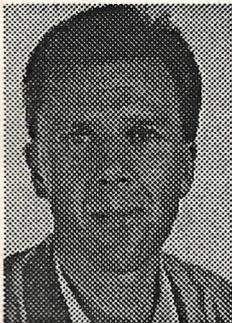
Natürlich gehörten zur Lauf-Ausbeute auch verschiedene Titel, u.a. Sieger im

Die größten Posten waren hier:

DM 4.700	für Übungsleiter
DM 3.800	für Gutscheine (Hilfe beim Marathon, Weihnachtsfeier, Grillfest)
DM 3.300	Steuernachzahlung für das Jahr 1986/1987 (In diesen Jahren wurden für den München Marathon über den Verein Zahlungen abgewickelt. Es lag eine Steuerforderung vom Finanzamt über DM 10.000 vor. Nach diversen Einspruchsverfahren durch eine Steuerberatergesellschaft verblieb leider dieser Rest.)
DM 2.500	Zahlungen an den BLSV, BLV und BTV
DM 1.500	Verwaltungskosten
DM 1.100	Startgebühren



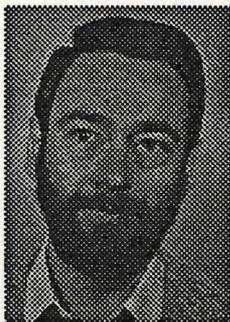
1. Vorsitzender: Heinz Schulz, geb. 1935, Beruf: Physiker, Tätigkeit: Hochschullehrer, läuft seit 1978, 1. Marathon: München 1987, Vereinsmitglied seit 3/89



2. Vorsitzender: Arno Schott, geb. 1948, Beruf: Bankkaufmann, läuft seit 1978, 1. Marathon 1981, Vereinsmitglied seit 12/85

Fragen zur Steuernachzahlung und zum städtischen Zuschuß für Übungsleiter wurden beantwortet. Bezüglich des Zuschusses für den Übungsleiter ist zu sagen, daß aufgrund der Höhe der Vergütung kein Zuschuß beantragt worden ist. Der Verein ist bemüht, durch eine andere

wurden einstimmig entlastet. Danach wurden die Satzungsänderungen (Einführung eines Ehrenpräsidentenamtes, Erweiterung des Vorstandes auf fünf Personen und die sich daraus erge-



Sportwart: Rainer Scherer, geb. 1943, Marathon seit 1983, Vereinsmitglied seit 4/89



Schriftführerin: Agnes Wieser, geb. 1946, Beruf: Ingenieurassistentin, läuft seit 1989, bisher vier Marathons, Vereinsmitglied seit 9/87

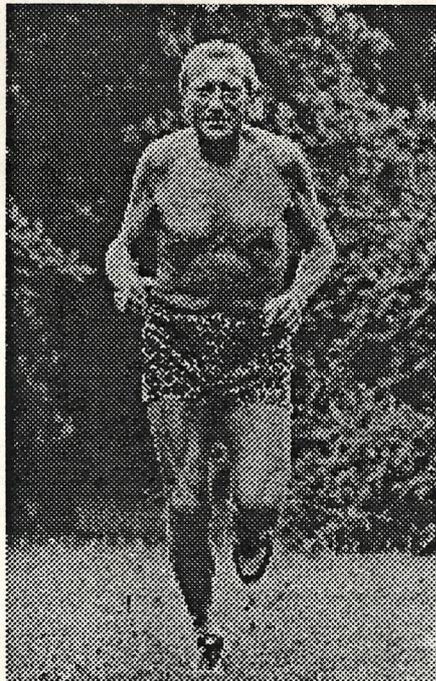
benden Satzungsänderungen) einstimmig angenommen. Danach erfolgte die Wahl des neuen Vorstandes und des

Marathon-Deutschland-Cup München-Leipzig-Frankfurt in der Männerklasse M70 (70 - 74 jährige) im Jahre 1991.

"Kleinigkeiten" wie das Sportabzeichen nahm Alfred Pohlan so nebenbei mit: Deutsche Sportkrone in Gold mit Brillanten, Deutsches Sportabzeichen in Gold (32 mal), Bayerisches Leistungsabzeichen in Gold (13 mal).

Sein Verein, der MRRC, ist der sportliche Ausrichter des Münchener City Marathons. Der MRRC veranstaltet außerdem den Staffelmarahton im Olympiagelände (dieses Jahr am 3. Oktober). Es gibt also wieder einen Oktoberfest-Marathon!

Laufen und Leben ist die Devise von Alfred Pohlan. Dieser Stil prägt auch den MRRC. Hier genießen 200 Amateur-Leistungssportler aller Altersklassen und Gesellschaftsschichten Lauf-erlebnisse in kleinen und großen Gruppen in Wäldern und auf Straßen in Stadtlandschaften. In "Wettbewerben" laufen sie miteinander und nicht gegeneinander. Hin und wieder laufen sie gegen die Uhr, wobei häufig die Uhr gewinnt, was das Verhältnis zur Zeit nicht trübt, sondern schärft. Mit einem gut durchbluteten Kopf, gekühlt durch den Laufwind nehmen sie gelassen Berichte zur Kenntnis, daß sie ihre Gelenke ruinieren, ihr Immunsystem schwächen, ihr Gehirn durch einen defekten Hormonhaushalt zerstören und wegen ihrer Endorphinsucht in die Gruppe der



Heroinabhängigen gehören, denn ein Blick auf ihren 72jährigen Ehrenpräsidenten zeigt ihnen, daß in diesen Berichten übertrieben wird.

Weitere Auskünfte können Sie erhalten von Alfred Pohlan selbst (Radspielerstraße 5, 8000 München 81, Tel: 91 11 24) oder vom jetzigen Vorsitzenden des MRRC (Prof. Dr. H. Schulz, Tel: 23 94 43 11/12/13, Fax: 23 94-43 34).

Training, auch Schnuppertraining für Anfänger, jeden Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr im Olympiapark. Treffpunkt Parkharfe Nr. 13. *Heinz Schulz*

Meilen verlangte das Letzte von uns ab. Nun ging es über Uferstraßen vorbei an Yachthäfen von Msida, TàXBiex und Sliema die Strandpromenade entlang zum Ziel. Auf den letzten 6 km mischten sich noch die Halbmarathoner unter uns. Da es mittlerweile bereits 20° C hatte und wir von dem stetigen Auf und Ab ziemlich down waren, wurden wir von den Halbmarathonern leicht überholt und mit aufmunternden Sprüchen bedacht: "Well done - you look very good" usw. Unter südländischer Begeisterung der zahlreichen Zuschauer entlang der Uferpromenade lief ich endlich nach etlichen Gehpausen mit 3:34:01 ins Ziel (5. M50 und 91. insgesamt).

Es war ein erlebnisreicher Kurs, landschaftlich sehr reizvoll, der aber durch die vielen unangenehmen Steigungen einem das Letzte abverlangte. Leider wurde durch den Autoverkehr der positive Eindruck etwas gemindert.

Sieger wurden Hugh Jones (2:19:31) und Anni Loenstad (3:15:54). Bester Deutscher wurde Jörg Bunert aus Duisburg mit 2:31:25 als 7.

Einige Ausflüge in die 5000-jährige kulturtrüchtige Geschichte rundeten einen schönen Kurzurlaub ab.

Da aber meine Heimreise meistens etwas problematisch verläuft, erhielten wir in München keine Landeerlaubnis und wurden nach Nürnberg umgeleitet, von da ging es mit dem Bus wieder nach Erding zurück. *Hans Dauberschmidt*

Maltamarathon - eine Reise wert!

Angenehmere Trainingsbedingungen zu haben und dem Winter in München zu entfliehen, habe ich den Malta-Marathon, verbunden mit einem Kurzurlaub, ausgewählt.

Bereits am Mittwoch kam ich in La Valetta an und nach halbstündigem Transfer bezog ich mein Hotel in Sliema. Bis zum Abend trafen noch sechs Läufer aus Deutschland im Hotel ein.

Startnummernausgabe und Nudelparty fanden im kleinen Rahmen statt. Sonntag, den 14.02.93, ging bereits der Transfer mit dem Bus von Sliema nach Medina zum Start. Es herrschten angenehme Temperaturen und eine familiäre Stimmung. Schätzungsweise zweihundert Marathoner und vierhundert

Halbmarathoner "drängten" sich im Startbereich. Die meisten kamen wohl aus England, Italien und natürlich aus Malta. Circa zwanzig Deutsche wollten's auch wissen.

Pünktlich um acht Uhr fiel der Startschuß und nach einer Aufwärmrunde von circa neun Kilometern passierten wir wieder den Startbereich, angefeuert von den Halbmarathonern, die auf ihren Start um zehn Uhr warteten.

Ein stetes auf und ab verhindert einen gleichmäßigen Laufrhythmus. Die ersten fünfzehn Kilometer gingen von Medina nach Rabat, Richtung Süden nach Dingli, zurück nach Rabat und dann nördlich nach Mosta. Weiter ging es durch Zebbug wieder nördlich nach Attard, dann Richtung Küste durch Hamrun und nach La Valetta. Eine zermürbende, nicht abgesperrte Wendepunktstrecke von sechs

60 km Ultra in Marburg

Bei sommerlichen Temperaturen fand am 14.03.93 in Marburg ein 60 km-Lauf statt. Es war eine 5km Runde zwölf mal zu durchlaufen. Die Runde hatte zwei kleine Anstiege und einen Wendepunktteil von circa einem Kilometer, fast alles asphaltiert und leider ohne Schatten.

Es erfolgte eine genaue Zeitnahme nach der Marathonstrecke und nach 50 Kilometern. Viele nutzten diesen Service und stiegen nach dem Marathon oder den 50 Kilometern aus und wurden für diese Distanzen gewertet. Ich qualte mich noch zehn Kilometer weiter und erreichte das Ziel in 5:31:51 (Marathonzeit: 3:31:54 / 50 km: 4:22:09). *Hans Dauberschmidt*

Der Westland Marathon (27.3.93)

Zu sechst nahmen wir den Westland Marathon in Angriff, Brigitte Stöger und Monika, Wiggerl's Freundin, starteten beim gleichzeitigen 5 km Lauf. Nach der Ankunft in NAALDWIJK und der Zimmersuche besorgten wir uns in der Halle des BLOEMENVEILING Holland die Startnummern. In der 1000 m langen und 300 m breiten Halle könnte man innen einen Marathon mit Rundkurs austragen. Abends gingen wir alle zusammen Spagetti essen, die sich als verkocht und ungewürzt herausstellten. Ob wir damit unsere gewünschte Zeit laufen würden?

Für Angelika Bachmann war der Marathon mit 3:51 ein großer Erfolg, vor allem, wenn man bedenkt, daß Angelika vor einem Jahr schwer verletzt war und der Fuß genagelt werden mußte. Bei den Männern war Elmar von uns wieder einmal der schnellste mit 2:41; Alois (2:57) und Arno (3:04) liefen ihre zweitbeste Marathonzeit, Wiggerl erreichte 2:59 und war damit genauso unzufrieden wie ich mit 2:55.

Die Strecke selber war sehr abwechslungsreich, vorbei an vielen Gewächshäusern, Kanälen, kleineren Orten und einem begeistertem Publikum. Organisation perfekt! Fazit: trotz der langen Anfahrt zu empfehlen. Bei den Männern siegte der Belgier Goegebuer mit 2:13 und bei den Frauen die Ungarin Farcas mit 2:37.

Am Sonntag machten wir einen Ausflug nach Delft, eine sehenswerte Stadt mit engen Gassen, vielen Kanälen und sehr gut renovierten Gebäuden. Nachmittags besichtigten wir das MADURODAM (Den Haag), ein kleiner Park mit Nachbauten von berühmten Bauwerken und Fabriken Hollands im Maßstab 1:25. Vor der Rückfahrt am Montag genossen wir vom Euromast von Rotterdam den Ausblick auf den größten Hafen der Welt.

Ergebnisse:

Bachmann Elma	2:41:57 (31)
Pfeil Anton	2:55:22 (73)
Stöger Alois	2:57:38 (92)
Baumgartner Ludwig	2:59:18 (103)
Schott Arno	3:04:52 (135)
Bachmann Angelika	3:51:29 (12)

Frühjahrslaufserie des Sri Chinmoy Marathon Teams

Bei Sonnenschein starteten die Läufer und Läuferinnen zur traditionellen Frühjahrslaufserie des Sri Chinmoy Marathon Teams. Unter ihnen befand sich Ines Hintsteiner, die bei allen drei Läufen der Damen auf den ersten Platz kam. Herzlichen Glückwunsch!

Nächste Veranstaltung des Sri Chinmoy Marathon Teams: Der Weltfriedenslauf am 6. Juni '93 in München, telefonische Voranmeldung unter 0 81 31/ 565 90.

Wichtige Lauftermine

09.05.93	München Marathon
15.05.93	Weilheim 13 km
15.05.93	Pfaffenhofen 10 km
15.05.93	Rennsteiglauf
23.05.93	Hamburg Marathon
23.05.93	Illertissen Marathon
25.05.93	Karlsfeld Cup 5000m
04./05.06.93	Biel 100 km
06.06.93	Mondsee 25 km
13.06.93	St.Gilgen Staffel Marathon
16.06.93	Karlsfeld Cup 3000 m
19.06.93	Mettenheim 10 km
20.06.93	Fürstentfeldbruck Triathlon 1,5/42/10
26.06.93	Prag Marathon
14.07.93	Karlsfeld Cup 5000m
31.07.93	Davos Swiss-Alpine-Marathon

Bergläufe:

06.06.93	Stoisser Alm Berglauf, 8233 Anger (7/640HD)
27.06.93	Osterfelder Berglauf, Garmisch (12,5/ 1250HD)
04.07.93	Pidinger Berglauf (7,4/750HD)
11.07.93	Kampenwand Berglauf, Endorf (6/830HD)

100 km Lauf in Hanau-Rodenbach (24.04.93)

Bereits zum zehnten mal fand in Rodenbach der internationale deutsche 100 km Lauf statt. Bei hochsommerlichen Temperaturen von 25 Grad mußte eine flache, verkehrsgesperrte 10.000 m zehn mal durchlaufen werden. Über 430 Läufer und Läuferinnen waren für die 50 km bzw. 100 km gemeldet. Durch die große Wärme war die Ausfallquote sehr hoch.

Hervorzuheben war die gute Organisation und Betreuung durch den Veranstalter. Mit 9:51 blieb ich gerade noch unter der "Schallmauer".

Hans Dauberschmidt

10. Aichacher Dreikönigslauf

Am 6. Januar fand der 10. Aichacher Dreikönigslauf über 4 500m für Läuferinnen und 8 500m für die Herren statt. Für den MRRC waren am Start:

4,5 km
Gratz Miriam 20:54 1. W17

8,5km
Baumgartner Ludwig 31:18 9. M20
Brunauer Hubert 34:58 7. M40
Altenhof Heinz 35:04 7. M45
Pohlan Alfred 1:12:13 2. M65

Der zweite Lauf zum Aichacher Cup fand am 23. Januar in Schiltberg statt. Der Cross-Kurs hatte eine Länge von 3,8km für die Frauen und 8,0km für die Männer.

3,8 km
Gratz Miriam 17:46 2. W17

8,0 km
Baumgartner Ludwig 31:31 16. M20
Rieder Ralf 33:48 11. M35
Altenhof Heinz 33:52 05. M45
Brunauer Hubert 34:30 10. M40
Schott Arno 35:47 07. M45
Pohlan Alfred 1:18:33 02. M65

Herzlichen Glückwunsch!

Am 2. April haben Rudi und Claudia Sauter sich das Ja-Wort gegeben.

Liebe Leser,

wie Ihr wißt, ist uns die Produktion des Roadrunners in die Hände gefallen. Wir möchten uns noch einmal im Namen des Vereins bei Peter Schumann bedanken, der wirklich sehr viel Arbeit und Zeit in diese Zeitschrift investiert hat. Da so ein Blatt nur mit tatkräftiger Unterstützung der Vereinsmitglieder wachsen und gedeihen kann, hoffen

wir auf zahlreiche Berichte und Anregungen für das Heft.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Anzeigenbörse? Die Idee stammt von Peter und wir denken, jeder Läufer und jede Läuferin hat bei sich im Kleiderschrank nicht passende Laufschuhe oder andere Sportsachen, die nutzlos herumliegen. Also meldet Euch!

Um uns die Arbeit wesentlich zu erleichtern, solltet Ihr (wenn möglich) Eure Texte auf Diskette erfassen. Textannahme ist jeweils Dienstag nach dem Training oder Ihr schickt uns Eure Texte mit der Post.

Hier ist unsere neue Adresse:

**Clemens Illenberger und
Britta Nüske-Illenberger**
Goldnesselweg 41
W-8011 Poing (ab 1.7. 85586 Poing)
Tel. 08121/78 34 0

Gröbenzell 7.3.93

Halbmarathon

Elmar Bachmann	1:12:55	9. M35
Ludwig Baumgartner	1:19:26	46. M
Alois Stöger	1:22:36	13. M45
Heinz Altenhof	1:25:54	20. M45
Knut Kress	1:28:26	34. M40
Hubert Brunauer	1:28:52	38. M40
Horst Weese	1:29:52	31. M50
Arno Schott	1:30:32	24. M45
Roland Pflugbeil	1:35:55	34. M50
Hans Büchler	1:36:49	26. M45
Christian Badura	1:38:50	43. M40

Miriam Gratz	1:32:23	3. J1
Hanni Kress	1:37:01	12. W35
Marliese Schätzke	1:43:03	2. W55

Mannschaftswertung:

Bachmann/Baumgartner/Stöger	3:54:57	40.
Altenhof/Kress/Brunauer	4:23:12	73.
Weese/Schott/Pflugbeil	4:36:19	76.
Gratz/Kress H./Schätzke	4:52:27	9.

Sri Chinmoy Frühjahrslaufserie

13./14.3.93

2, 5 und 10 Meilen

5. Elmar Bachmann	10:53	28:02
	55:52	1:34:47
7. L. Baumgartner	11:34	30:14
	1:00:32	1:42:20
13. Alois Stöger	12:18	32:02
	1:05:40	1:50:00
16. Ines Hintsteiner	13:14	34:19
	1:09:13	1:56:46
22. C. Scheunemann	14:22	37:16
	1:13:03	2:04:41
29. A. Bachmann	15:32	41:31
	1:18:14	2:15:17
33. Klaus Ganter	16:53	43:01
	1:26:58	2:26:52

7. Augsburger Straßenlauf über 21,1 km am 18.4.93

Unter den knapp 250 Läufern waren wieder drei Läufer vom MRRC.

Anton Pfeil	1:18:17	4. M40
Ludwig Baumgartner	1:20:35	12. M20
Roland Pflugbeil	1:31:09	12. M50

Ismaninger 14.2.93

Halbmarathon

3. Lauf zur Winterlaufserie

Elmar Bachmann	1:13:31	01. M35
Anton Pfeil	1:18:51	08. M35
Alois Stöger	1:22:11	08. M45
Erich Schwarz	1:23:20	23. M30
Kurt Straßgütl	1:24:09	19. M40
Siegfried Fiedler	1:24:18	10. M14
Heinz Altenhof	1:24:40	11. M45
Hubert Brunauer	1:26:52	25. M40
Rainer Scherer	1:27:10	14. M50
Karl-Heinz Dunkel	1:28:11	36. M35
Horst Weese	1:28:19	15. M50
Knut Kress	1:28:28	30. M40
Ulrich Leib	1:28:38	35. M30
Roland Pflugbeil	1:34:50	23. M50
Peter Augustin	1:35:26	26. M45
Peter Welke	1:37:09	51. M40
Willi Lauer	1:43:49	49. M35
Eduard Flesch	1:48:37	59. M40
Alfred Pohlan	2:34:15	04. M65

Ines Hintersteiner	1:28:28	03. W30
Johanna Kress	1:35:28	02. W35
Carol Scheunemann	1:37:18	03. W35
Angelika Bachmann	1:49:20	05. W35
Sabine Bachmann	1:57:31	03. WJ
Annette Welke	2:00:29	06. W35

5 km:

Doris Bachmann	30:45	06. WJ
Brigitte Stöger	31:16	02. W45

CUPWERTUNG: 10 km/15 km/21,1 km

Erich Schwarz	13. M30
Elmar Bachmann	01. M35
Anton Pfeil	06. M35
Karl-Heinz Dunkel	18. M35
Hubert Brunauer	14. M40
Knut Kress	15. M40
Peter Welke	34. M40
Alois Stöger	05. M45
Siegfried Fiedler	09. M45
Heinz Altenhof	11. M45
Peter Augustin	16. M45
Hartmut Schindler	20. M45
Reiner Scherer	11. M50
Horst Weese	12. M50
Alfred Pohlan	04. M65

Ines Hintsteiner	01. W30
Angelika Bachmann	02. W35
Anette Welke	03. M35

Für Euch entdeckt:



Hermann Aschwer Triathlontraining Vom Jedermann zum Ironman

Die faszinierende Ausdauersportart Triathlon erfordert ein umfangreiches und regelmäßiges Training, welches in diesem Buch anhand von Trainingsplänen erläutert wird. Jeder Triathlet, ob Freizeit-, Wettkampf- oder Leistungssportler, erhält Anleitungen für ein erfolgreiches Training.

Ca. 160 S., ca. 40 Abb., Trainingspläne, Broschur, 14,8 x 21 cm
ISBN 3-89124-177-1
DM 24,80