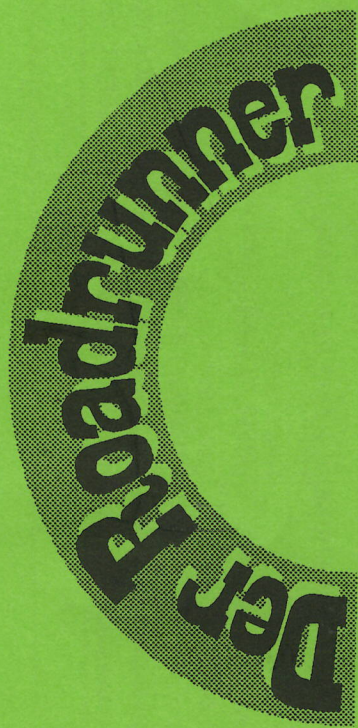




München Road Runners Club e.V.

März 1997

In eigener Sache

Liebe Road Runner,

die neue Saison hat begonnen und der Frühling mit diversen Marathonläufen steht vor der Tür. Ganz eilige konnten es nicht erwarten und erproben ihre Kräfte bereits in Bad Füssing (siehe Bericht!).

Was hat diese Ausgabe sonst noch zu bieten?

- für Leute, denen ein Marathon zu kurz erscheint, einen Vorgeschmack auf einen 24 Stunden-Lauf in Basel
- ein Silversterlauf der ganz anderen Art
- einen ersten Teilbericht über den modernen Vierkampf
- einen Einblick in einen Halbmarathon auf Zypern
- die Ergebnisse der internen Vereinsmeisterschaft 96 und die Ausschreibung für die Vereinsmeisterschaft 97
- eine Analyse über die Altersstruktur der Vereinsmitglieder
- einen Ausflug zu Mickey Mouse
- und vieles mehr

Übrigens der Einsendeschluß für die nächste Roadrunner-Ausgabe ist der 31. Mai!!!

Euer Roadrunner-Team Claudia und Rudi

Herausgeber: München Road Runners Club e.V.
Redaktion: Claudia und Rudolf Sautter, Elmauer Str. 1
 81377 München, Tel: 089-719 56 83/Fax: 089-950 37 23
Beiträge: V. Adamczyk, P. Augustin, L. Baumgartner, W. Ohr, M. Olbrich,
 F. Rau, H. Reimeir, C. u. R. Sautter, R. Scherer, A. Wieser
Layout: Claudia Sautter

Namentlich gezeichnete Artikel stellen die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die des Vereins oder des Schriftführers dar.

Termine

Tag	Datum	Ort	Veranstaltung	Strecke	Start
So	16. Mär	Geiselhöring	BLV Sen. Cross		
So	16. Mär	München	Stadtteillauf	5 km	10:00
Sa	22. Mär	Lohhof	Osterlauf	10 km	
Sa	29. Mär	Passau	Dreiflüßelauf	8250 m	16:00
Do	10. Apr	M-Olympiapark	Stundenlauf-MRRC		19:00
Sa	12. Apr	Geiselhöring	Halbmarathon	HM/15 km	09:30
So	13. Apr	Augsburg	Halbmarathon	HM/7,5 km	09:10
So	13. Apr	Forsternied	Volkslauf	24/13/5 km	11:00
Do	17. Apr	M-Olympiapark	Stundenlauf-MRRC		19:00
Sa	19. Apr	Neuaußing	Vierkampf	9,8/6,6/6,2/5,1	13:00
Do	24. Apr	M-Olympiapark	Stundenlauf-MRRC		19:00
Sa	26. Apr	Fürstentfeldbruck	Volkslauf	10/6 km	14:00
So	27. Apr	Augsburg	Siebentischwald	10/5 km	09:20
Do	01. Mai	Dachau	Frühjahrslauf	10/4 km	10:00
So	04. Mai	Regensburg	Marathon	M	09:00
Sa	10. Mai	Geretsried	Stadtlauf	10 km	14:00
Mi	21. Mai	Karlsfeld	Läufer-Cup	5 km	18:00
So	01. Jun	Stoßberalm	Berglauf	7,2 km/670 HD	10:00
So	08. Jun	Hochries	Berglauf	8,8 km/920 HD	09:30
So	08. Jun	Weßling	SZ-Lauf	10/5,6 km	10:00
Mi	11. Jun	Karlsfeld	Läufer-Cup	3 km	18:30
So	15. Jun	Braunack	Berglauf	5,6/850 HD	09:30
Sa	21. Jun	Mettenheim	Allee-Lauf	10/5 km	15:00
So	22. Jun	Markt Indersdorf	Halbmarathon	HM/3,5 km	10:30
So	28. Jun	Rosenheim	City-Lauf	10 km	18:00
So	29. Jun	München	Stadtlauf	10 km	08:00

6. Ismaninger Winterlaufserie

Diese Laufveranstaltung, die in der "stadn Zeit", also im Advent beginnt, erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Sind doch in dieser Zeit, vor und nach der Jahreswende, nicht allzu viele Läufe in der näheren Umgebung.

Die ersten beiden Läufe machten ihrem Namen alle Ehre. Beim 11,8 km Lauf am 08.12.96 und dem 16,4 km Lauf am 12.01.97 war es "saukalt", die Wege waren vereist, glatt und oft nach wenigen Kilometern durch weich gelaufene Eis- und Schneereste zu einem schweren Gelauf geworden.

Die 455 Läuferinnen und Läufer je Veranstaltung lassen erkennen, daß dies keine Gründe waren nicht an den Start zu gehen. Der Rudi ließ es sich sogar nicht nehmen, seinen Korbinian mit Baby Jogger durch die Isar Auen zu schaukeln, um die Mutter Claudia zu unterstützen, auch wenn der kampferprobte Knabe hinterher erbärmlich brüllte, weil ihm kalt geworden war. Früh übt sich, was ein echter "Road Runner" werden will.

Auch Susi und Dietmar standen frierend und mit triefenden Nasen und roten Ohren in ihrem Lauf- und Triathlonfreiluftladen.

Zum abschließenden Halbmarathon am 16.02.97 waren die Bedingungen erheblich besser: nicht zu kalt, die Strecke schneefrei und gut zu laufen. 281 Läuferinnen und Läufer gingen hier an den Start und so viele waren es auch, die alle drei Läufe mitgemacht haben. Insgesamt 40 MRRC'er stellen die größte Mannschaft und gewannen einen Geldpreis und einen Zinnteller. Dieser hängt, wie aus gut informierten Kreisen zu erfahren war, beim 1. Vorstand im Flur der Eigentumswohnung. Der Geldpreis rann in flüssiger Form (überwiegend Weißbier und Pils) durch die Kehlen der immer durstigen Mitglieder.

Gesamtwertung aller drei Läufe:

Otti Schönfelder	4:00:39 h	1. W 40
Barbara Erhard	4:20:28 h	4. W 50
Angie Hasler	5:01:50 h	7. W 50
Martin Jesau	3:04:53 h	5. M 30
Jens Peter Repsold	3:19:59 h	13. M 30
Peter Homann	3:46:24 h	22. M 30
Peter Forster	2:52:24 h	1. M 35
Klaus Naues	3:20:45 h	13. M 35
Anton Haindl	3:07:39 h	3. M 40
Roland Waldhauer	3:20:24 h	12. M 40
Anton Pfeil	3:24:28 h	17. M 40
Hubert Brunauer	3:32:38 h	21. M 40
Hans-Wolfgang Weilbach	3:27:35 h	7. M 45
Wolfgang Henke	3:47:53 h	13. M 45
Rainer Scherer	3:29:59 h	6. M 50
Jiri Kottek	3:55:05 h	12. M 50
Peter Augustin	4:33:56 h	17. M 50
Roland Pflugbeil	3:58:17 h	5. M 55
Viktor Adamczyk	4:29:46 h	11. M 60

Martin Olbrich befand sich zum Halbmarathon in Urlaub und konnte so seinen sicheren zweiten Platz in der M 40 nicht verteidigen.
Peter Augustin



MRRC-Boutique

T-Shirt - Topqualität - anthrazit alle Größen zum Sonderpreis	DM	17,00
Sweatshirt gelb und blau Größe S,M,L	DM	35,00
Leinenkrawatte mit MRRC - Logo handgemalt	DM	35,00
Uhr mit MRRC-Logo (lila) schwarzes Armband	DM	48,00
Jubiläumstasse (10 Jahre MRRC) für Mitglieder, die sie noch nicht haben	DM	00,00

Verkauf am Dienstag beim Laufftreff und bei Sepp Wieser Tel. 482602

Treppenläufe

Einen Sieg in der M 50 beim 4. Olympiaturnlauf am 13. Okt. 96 hatte ich mir vorgenommen und wegen der mageren Teilnehmerzahl von nur 168 Läufern (trotz Werbepots im Fernsehen wird der Lauf halt nicht von Laufprofis veranstaltet) auch realisiert. Die Trainingsmöglichkeit am vorausgehenden Wochenende war hilfreich.

1.230 Stufen - 185 HM

1. Reitberger	4:52	Österreich	33. Hetzenegger	6:29	4. M35
9. Reitmeir	5:44	1. M50	46. Hudy	6:41	beste Frau
19. Stöger	6:10	2. M50	91. Laumer	7:34	1. M45
29. Jesau	6:23	16. MHK	115. Kress	8:08	4. MJ
32. Olbrich	6:28	3. M40	158. Lange	10:14	6. MJ

Die Abwicklung durch den MRRC hat prima geklappt, aber das in der Ausschreibung genannte T-Shirt wurde vom Veranstalter natürlich nicht wie zugesagt nachgesandt.

Als Siegpriis erhielt ich eine Bahnfahrt nach Wien zum 5. Donauturm Treppenlauf am 16. Nov. 96. Es war ein fast endloses Fiasko, bis ich in den Besitz dieser Fahrkarte kam.

Die vier Klassensieger, die von dem Siegpriis Gebrauch machten, trafen sich zur gemeinsamen Anreise. Das durch die Leutstetter vermittelte Hotelzimmer war schön und preiswert, aber überheizt.

Außerdem sind wir aus einer typischen, sehr gut besuchten Wiener Gastwirtschaft mit ausgezeichnete Küche sehr spät ins Bett gekommen.

Ein Trainingslauf war in Wien natürlich nicht möglich - ein enormer Nachteil, wie sich gezeigt hat. Das ganze Geläuf ging nämlich links rum. Am Geländer konnte man sich nicht rumschwingen und alles war halt einfach anders. Immerhin waren es 333 Teilnehmer.

776 Stufen - 58 Stockwerke - 150 Hm

1. Schreiner	3:20	Österreich
27. Reitmeir	4:37	1. M 50
Leutner	4:48	1. Frau

Für meinen Sieg erhielt ich einen Pokal, Essensgutscheine im Wert von DM 140,- und einen Reisegutschein im Wert von DM 700,-. Der Ausflug hat sich also gelohnt.

Übrigens, Kurt König, jahrelanger "König" der Turmläufe, hat das Handtuch geworfen. *Helmut Reitmeir*

Aphrodite-Halbmarathon, Zypern 1. Dez. 1996

Beim Durchblättern des Ordners von Rainers Laufaufschreibungen fand ich diesen Halbmarathon. Florenz stand noch zur Debatte, um vor dem herannahenden Winter nochmals zu fliehen. Die Toskana-Hauptstadt war mir aber doch ein zu unsicherer Wetterkandidat.

Zypern, die Insel der Aphrodite und der Götter mit der geteilten Hauptstadt Nicosia (Green Line), ist halb so groß wie Hessen (ca. 9.000 qkm) und mit 700.000 Einwohnern nach Sizilien und Sardinien die drittgrößte Insel im Mittelmeer. Der Nordteil der Insel ist türkisch besetzt. Keine Sorge, auch die verziehen sich wieder. Wenn man bedenkt, daß vor 9.000 Jahren schon menschliche Ansiedlungen auf dieser Insel waren und was danach so alles kam und ging: Ägypter, Araber, Römer, Kreuzritter, zu Venedig hat sie schon gehört, Türken und Engländer, die 1960 abzogen und Erzbischof Makarios gewählt wurde. Die Engländer haben ihre Sprache und den Linksverkehr hinterlassen.

Es ist eine fruchtbare, gebirgige Insel mit bis zu 2.000 m hohen Bergen, mit Pinienwäldern bewachsen. Allerlei gute Sachen gedeihen hier, Mandarinen (einfach köstlich), Bananen, Wein, Nüsse, aber auch riesige Kartoffeln.

Gelandet sind wir in Paphos, ein kleiner Flughafen direkt am Meer. Der Ort liegt südwestlich und hier fand der Halbmarathon statt. Hauptsponsor waren das Viersternehotel, in dem wir wohnten, und eine Brauerei/Weinkellerei. Die Reise hatten wir privat organisiert, es hatten sich aber noch zwei deutsche Reisegruppen aus Westfalen und Berlin und Waldemar Cürpinski mit einer kleinen Gruppe aus dem Osten in dem Hotel einquartiert, so zählten wir ungefähr 90 deutsche Laufteilnehmer bei ca. 400 Anmeldungen. Es nahmen auch viele argentinische und österreichische UNO-Soldaten teil.

Start war am hoteleigenen Sportplatz (ca. 2km entfernt), die Pendelstrecke führte Richtung Paphos, teilweise am Meer entlang und leicht hügelig. Wunderbares Wetter bei 20°, leicht bewölkt mit einer frischen Brise. Nach 12 km gab's für 10 Minuten einen heftigen Schauer und Gegenwind. Ziel war wieder bei herrlichem Sonnenschein der Sportplatz. Die Strecke war fast autofrei. Im Ziel wurden Wasser, Wein, Bier und Bananen im Überfluß geboten.

Andriopoulos	1.08:13	Griechenland	19. Cürpinski	1.21:03
4. Thoelen	1.12:43	bester Deutscher	22. Reitmeir	1.23:10
1. M 50				

Leider liegt mir keine Ergebnisliste der Frauen vor.

Als ich ausgeruht und halb besoffen ins Hotel zurücklief, kamen mir noch die letzten Läufer entgegen, Laufzeiten weit über 2:30 (manche torkelten förmlich ins Ziel) für einen Halbmarathon geben mir doch zu denken.

Am Abend fand im Hotel noch eine sehr schöne Siegerfeier mit zyprischen Musik- und Tanzgruppen statt.

Anschließend haben wir mit dem Auto 5 Tage lang die Insel erkundet: Schön wars!

Helmut Reitmeir

Silvesterlauf mal ganz anders!

Hamburgs sportlichste Silvesterparty lief 12 Stunden vor Mitternacht ab, wegen Dauererfaltung leider ohne mich. Aber eigentlich war's nicht schade, denn so konnte ich die Superstimmung einmal von der anderen, der Zuschauerseite erleben.

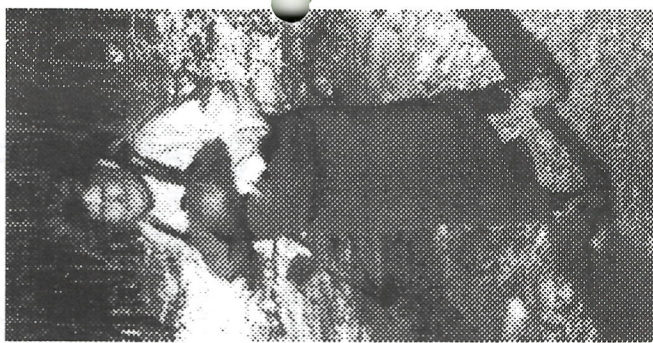
Pünktlich um 12 Uhr jagte Wolfgang Kucklick, der Ex-Cheforganisator des Hanse-Marathon eine rote Rakete in die Luft und die etwa 750 Läufer und -innen auf die Laufstrecke "Rund um die Teichweisen" in Hamburg Volksdorf. Je nach Können und Wollen wurden 1 bis 4 Runden à 2.600 m laufend oder wandernd absolviert.

Trotz eisiger Kälte und schneebedecktem Boden war dieser von der LAV Hamburg Nord organisierte 13. Silvesterlauf im "hohen Norden" ein riesiger Spaß für die Teilnehmer und die zahlreichen Zuschauer. Die Laufzeit spielte nur für wenige Teilnehmer eine Rolle, der Olympische Gedanke "Dabei sein ist alles" stand im Vordergrund. Zwischen Badehose und Bärenfell hatten die Läufer viele originelle Kostüme. Ob Nikolaus oder Osterhase, freche Hexe, knackiger Keks, Meerjungfrau oder damischer Ritter, alle trugen zur fröhlichen Stimmung bei.

Sachpreise erhielten Läufer mit den originellsten Kostümen, nicht die schnellsten. Zum Aufwärmen gab's ein Heißgetränk (Punsch, Tee oder Brühhe) und Berliner für alle, und das für 6,-- DM Startgeld bei guter und freundlicher Organisation, selbst heiß duschen konnte man bis zum Abwinken.

Genug des Lobes, aber diese Art von läuferischem Jahresausklang ist wärmstens zur Nachahmung empfohlen. Bis dahin wird es mich wohl weiterhin zum Jahreswechsel nach Norden ziehen.

Wolfgang Ohr



13. Internationaler Silvesterlauf München

Temperaturen um die minus 10 Grad machten das Laufen am 31. Dezember 1996 nicht gerade einladend, dennoch fanden sich 946 Teilnehmer in der Werner-von-Linde-Halle ein, um die letzte Chance eines Wettkampfes im alten Jahr wahrzunehmen.

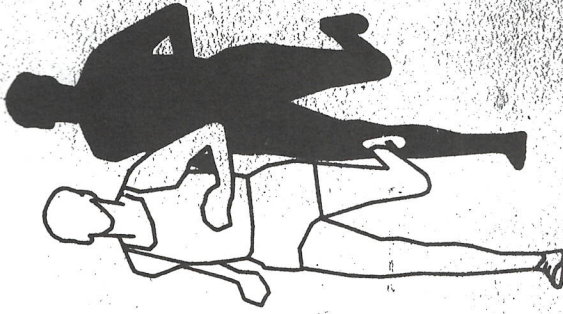
Die Temperaturen waren daran schuld, daß sich jeder so lange er konnte, in der Halle aufhielt. Das Einlaufen wurde daher auf ein Minimum reduziert, manche ließen es sogar ganz bleiben. Dafür konnte man beobachten, wie sich einige Läufer modische Einteiler überstreiften, die sie sonst zum Langlaufen verwenden, und wie andere sich in lange, wärmende Unterhosen zwängten, nur ganz „arme“ Läufer traten in kurzer Hose und Trikot an.

Mit winddichten Jacken, Handschuhen und Mützen gegen die Kälte einigermaßen geschützt, konnte es pünktlich losgehen. Die Laufstrecke durch den Olympiapark war schneebedeckt, trotz guter Präparierung mittels Rollsplitt ließ es sich nicht vermeiden, daß manch eisige Stellen die Läufer ganz schön ins Rutschen brachten. Strecke und Witterung ließen daher keine Bestzeiten zu, den meisten hat es jedoch wie jedes Jahr viel Spaß gemacht und der Sekt schmeckt nach so einer Laufemheit halt doch viel besser!

Claudia Sautter

Carol Scheunemann	45,21	5. W 35	Die Damen belegten in der Mannschaftswertung die Plätze 2, 6, 9 und 11.
Hanni Kress	47,57	7. W 40	
Angelika Bachmann	49,37	8. W 40	
M. Freund-Wenninger	51,24	2. W 45	
Christa Olbrich	51,28	10. W 40	
Barbara Erhard	52,12	2. W 50	Die Herren erreichten in der Mannschaftswertung die Ränge 3, 5, 9, 16, 23, 30, 34, 47, 56, 61, 66 und 69.
Gisela Boroske	52,17	3. W 50	
Heidi Knapp	54,06	4. W 50	
Claudia Sautter	58,18	21. W 30	
Birgit Hagen	58,19	18. W H	
Friederike Rau	59,04	18. W 40	
Angelika Hasler	59,19	9. W 50	
Agnès Wieser	1.09,05	11. W 50	
Andrea Wieser	1.09,05	4. W JA	
Martin Olbrich	34,59	2. M 40	
Peter Forster	35,11	2. M 35	
Elmar Bachmann	35,37	4. M 40	
Martin Jesau	36,31	7. M H	
Ludwig Baumgartner	36,21	9. M 30	
Anton Haindl	36,24	4. M 35	
Helmuth Reitmair	37,27	4. M 50	
Alexander Fricke	38,00	17. M 30	
Johann Neumeier	38,04	7. M 35	
Roland Waldhauer	39,00	10. M 35	

Guido Hetzenegger	41,16	22. M 35
H.-W. Weilbach	41,25	9. M 45
Alois Stöget	41,28	8. M 50
Rainer Scherer	41,32	9. M 50
Steffen Friedrich	42,16	41. M H
Peter Schumann	42,16	27. M 35
Hubert Brunauer	42,36	26. M 40
Karl Becker	42,46	31. M 35
Heinz Altenhof	43,49	14. M 45
Knut Kress	43,55	15. M 45
Arno Schott	43,58	17. M 45
Tony Thirkettle	45,38	28. M 45
Christian Badura	45,40	47. M 30
Peter Augustin	48,45	24. M 50
Kh. Schmitt-Rau	48,45	43. M 45
Viktor Adamczyk	49,49	9. M 60
Hans Dauberschmidt	50,00	17. M 55
Robert Scherer	50,09	63. M 30
Roland Pflugbeil	52,28	30. M 55
H. H. Laemmlin	53,10	59. M 45
Paul Weindl	54,34	66. M 45
Eduard Flesch	54,45	68. M 45
Herbert Baumann	56,15	34. M 55
Heinz Schulz	58,53	14. M 60
Jürgen Ilseemann	1.00,40	76. M 45
Richard Sautter	1.01,11	16. M 60
Harry Zeidler	1.02,19	4. M 65
Sepp Wieser	1.09,05	39. M 55



Kalmit Berglauf - Straßen-Berglauf im Pfälzer Wald

8,1 km - 505 Hm - 23. Nov. 1996

Start in Maikammer, einem kleinen netten Weinort bei Neustadt an der Weinstraße. Schönes Wetter, aber eiskalt. Trotzdem war ich einer der ganz wenigen, die sich für eine kurze Hose entschieden. Als Vorjahres-Klassensieger wurde ich herzlich begrüßt, wie überhaupt die ganze Organisation zu loben ist.

Die ersten 2 km ging es flach durch das Dorf und durch die schon entlaubten Weingärten. Natürlich hatte ich am Abend davor zu tief ins Weinglas geschaut, aber bei der Kälte bin ich schon aufgewacht. Schnell ging's los, einfach zu schnell für mich auf diesen Ameisenhügel. Aber wie bei einem richtigen Berg wurde es auch dort oben immer kälter. Der letzte Kilometer war leicht vereist. Mit kleinen Bussen wurden die 378 (!!) Teilnehmer wieder zum Ort zurückgefahren.

1. Pfisterer	LG Frankfurt	31:52
7. Münzel	"	33:22
20. Reitmeir	1. M50	35:41
70. Zentner Lydia	1. Frau	39:07

Ich kann also auch einen flachen Berglauf gewinnen!

Bin mal gespannt, wann in Deutschland die erste Frau schneller auf einem Berg ist als ich!?

Helmut Reitmeir

Walt-Disney-World-Marathon am 5.1.97

Der hundertste Marathon in Boston war Schuld!

Nach der Rückkehr unserer Marathonis liegt unter vielen anderen eine Ausschreibung mit Mickey Mouse bei Ugo auf dem Tisch. Wegen dem schönen Bild stecke ich sie ein. Der Bazillus ist gepflanzt. Im Laufe des Jahres fällt sie mir immer wieder in die Hand, ohne daß sie weggeworfen wird. Im Herbst probiere ich Ansteckungsversuche bei anderen Clubvätern, die sind aber nach einem Anfangsfieber immun. Bei mir bricht die Krankheit aus. Weil es eigentlich nicht geht und viel zu weit und zu teuer ist, wird alles vorangetrieben. Zuerst Nennung für den Lauf, dann Flug bei US Air, dann Leihwagen und zum Schluß Hotelbuchung. Alles per Fax und Mastercard. Keiner glaubt es - nach dem Silversterlauf als Abschlußtraining sitzen Edwin und ich am Neujahrstag im Flugzeug nach Amerika. 10 Stunden Flug bis Philadez, dann 2 Stunden nach Orlando.

Abends hat es hier noch 28° und es ist sehr schwül. Vom Münchner Schnee kommend, bleibt uns die Luft weg. Bei der Suche nach unserem Hotel werde ich das erste Mal von den Dimensionen der Highways überwältigt.

Wir wohnen in einem der vielen Hotels der Disney World Resorts. Ganz im Stil von Scarlett o' Haras Zeit als Baumwollmühle am Mississippi erbaut und stülgerecht eingerichtet. Jeder hat sein 2 x 2 m Bett im Appartement. Swimmingpool für Morgen- und Abendtraining vor der Tür. Jeden Morgen umkreise ich unserer Hotelanlage im Dauerlaufe ca. 5 km.

Die Tage bis zum Marathon brauchen wir für Magic Kingdom und Epcot, für Kinder jeden Alters bis ca. 95 Jahre ein tolles Erlebnis.

Am Marathonvortrag findet auf dem Zielgelände des Marathons der 5 km Family Fun Run statt. Alles, was hier Beine hat, bewegt sich durch den Park von Epcot. Unter dem Motto der 101 Dalmatiner sind die Hunde für die Kinder lebend im Ziel zum Kuscheln. Auch die kleinsten Läufer erhalten eine Finisher-Schleife und ein Erinnerungsgeschenk von Mickey und Goofy.

Danach fahren wir mit der Disney World Monorail Bahn zur Marathonmesse ins Contemporary Hotel. Der Bahnhof ist im ersten Stock des Hotels.

Bei der Startnummernausgabe erfahre ich, daß der Realtime Champion Chip verwendet wird.

Meiner liegt aber zu Hause - Kein Problem! In jeder Starttüte ist einer ohne Leihgebühr oder Kaution!
Jeder Ausgabeschalter ist online mit PC ausgestattet, jeder Fehler wird sofort beseitigt. Alles geht schnell und geordnet.

Im verspiegelten Amerika Ballsaal findet am Abend die „Carbo Loading Party“ statt, eine Nudelparty, wie ich sie noch nie erlebt habe. An mit Damastischdecken und Silberbesteck gedeckten Tischen speist man, von allen Disney-Figuren unterhalten, so oft man will von einem traumhaften Nudelbuffet, von Obst- und Salatbergen. Live und auf der Leinwand dabei sind die Topstars der US Marathonszene. Salazar, Bill Rodgers und mein Idol Joan Benoit.

Doch dann wird es ernst und die Nacht kurz. Kurz nach 4 Uhr früh verlasse ich das Hotel. Edwin ist mit Frühstück und TV Disneychannel versorgt. Er schläft tief.

Alle 15 Minuten fährt ein Shuttle-Bus von allen Hotels zum Startgelände. Der 10. und hundertste von Scheinwerfern erhellen die letzten Vorbereitungen. Um 6:00 Uhr geht es nach gesungener Nationalhymne und Feuerwerk endlich los. Fast 7000 Läufer, davon fast ein Drittel Frauen, starten auf einer achtspurigen Autobahn in Disney World. Es ist herrlich warm, leider herrscht hohe Luftfeuchtigkeit.

Meine Vorstellung, hier 7:30 die Meile zu laufen, erledigt sich bereits bei Meile 1. Ab sofort laufe ich nur noch nach dem, was die Beine sagen. Jede Meile ist deutlich zu sehen und mit großer Digitaluhr ausgestattet. Alle 2 Meilen sind große Verpflegungsstellen, man darf keine auslassen. Halbdistanz ist nach dem Speedway-Oval, auf dem eine Woche später das erste Nascar-Rennen stattfinden wird. Bei 1 h 44 beschließe ich endlich zu laufen. Meine Motivation beziehe ich von einem Damenrücken zum nächsten. Alle sehen aus wie direkt aus dem Fitness-Studio. De Soto Tri Set ist selbstverständlich.

Beim Lauf durch die Themenparks gibt es jede Menge Publikum und überall Disney-Figuren zur Aufmunterung.

Sehr positiv finde ich unterwegs, daß die Strecke viel weniger Meilen hat als Kilometer. Man ist viel schneller mit dem Zählen fertig.

Ab 8 Uhr ist die Sonne da. Zum Glück verschleiert aufsteigender Nebel bis Meile 20 den Planeten. Dann reduziert sich das Tempo automatisch um 10 Sekunden pro Meile. Durch den Park von Epcot strebt man die letzten Meilen zum Ziel. Empfangen wird man von Mickey Mouse. Eine Stunde 42 für die zweite Hälfte ergibt 3 Stunden 26. Fünfhundertachtundfünfzigster von allen und sechzehnter in der AK sind genug für dieses Klima. Zwei Damen geleiten mich im Ziel zu einer Bank, der Chip wird aus dem Schuh gelöst, 50 Meter weiter tauscht man den Chip gegen eine Medaille mit Mickey Mouse-Ohren.

Mein Kleiderbeutel wird mir gereicht. 100 Meter weiter wartet der Bus zum Hotel. Um 10:00 Uhr bin ich zurück. Edwin hat Frühstück mit Winnie Puh. Der Florida Urlaub geht weiter. Nach 10 Tagen müssen wir in die Kälte zurück, um in Ismaning wieder im Schnee zu laufen. Da wir noch Wasserpark-Karten haben, müssen wir 1998 wieder nach Orlando!!!

Rainer Scherer



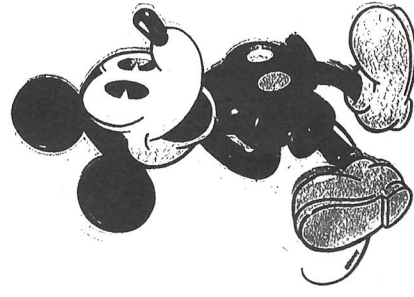
Reisebüro Schauer
Waldfriedhofstr. 36
81377 München
Tel. 74 16 08 85 + 6
Fax 74 16 08 87

Es soll Leute geben, die ihr optimales Reisebüro noch nicht gefunden haben - das hat nun ein Ende.

Wir planen und buchen Ihre
Laufreise nach Orlando oder
wo immer Sie laufen möchten.

Wir haben weltweit die Hotels zu
Ihrem Lauf On Line zur Verfügung.

Selbstverständlich bieten wir auch alle
möglichen Flugverbindungen!



Unsere Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Endstand der MRRC-Vereinswertung 1996

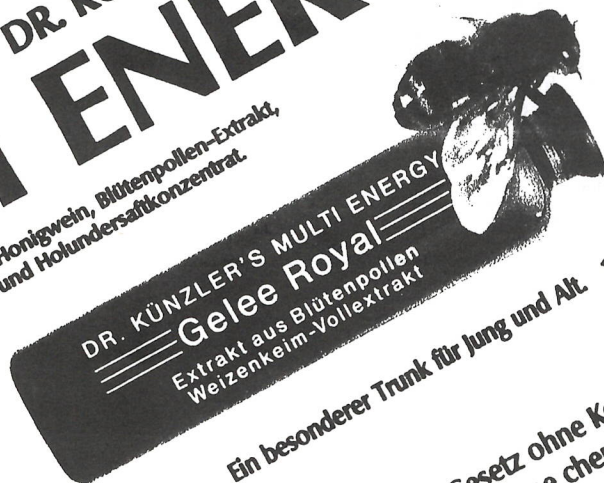
Name	Jahrgang	Lohhof	Dachau	Mettenheim	Regensburg	Dachau	Deggendorf	Freising	Karlsfeld	Grobenzell	Mittelwert aller Zeiten	Summe der drei besten Zeiten	Altersklasse	Wertung
Wieser, Agnes	46		56:01	55:01		55:02	51:41		52:13		54:00	02:38:55	W50	1
Bachmann, Angelika	56	45:49	45:43		45:20				45:12		45:31	02:16:15	W40	1
Olbrich, Christa	52	48:47					48:43			48:00	48:30	02:25:30	W40	2
Sautter, Claudia	64		01:02:00	59:53	58:06		55:50				58:57	02:53:49	W30	1
Wank, Petra	68	49:16	48:10						49:00		48:49	02:26:26	W.HK	1
Klapka, Patricia	76					51:19	49:42		50:39		50:33	02:31:40	W.HK	2
Zeidler, Harry	30					54:49		56:26	54:45	54:44	55:11	02:44:18	M65	1
Pflugbeil, Roland	39	42:34	42:21	43:32		42:41					42:47	02:07:36	M55	1
Wieser, Josef	40		55:53	57:25		53:50	52:30				54:55	02:42:13	M55	2
Stöger, Alois	45	37:39		39:25					39:46		38:57	01:56:50	M50	1
Scherer, Rainer	43			40:53		40:37	40:04		40:47		40:35	02:01:28	M50	2
Fiedler, Siegfried	48		36:54			37:28			36:58		37:07	01:51:20	M45	1
Thirkettle, Tony	47	43:51				42:32			42:23		42:55	02:08:46	M45	2
Olbrich, Martin	54	33:12					32:41		33:26	33:42	33:15	01:39:19	M40	1
Bachmann, Elmar	54	34:19			35:03	34:04			34:48		34:34	01:43:11	M40	2
Fay, Horst	52	52:10		01:01:33			46:48				53:30	02:40:31	M40	3
Haindl, Anton	57				35:23	34:21			34:26		34:43	01:44:10	M35	1
Baumgartner, Wiggerl	65	35:49	36:21	36:02			34:49		35:46		35:45	01:46:24	M30	1
Sautter, Rudolf	63		37:47	37:34	37:16		37:58				37:39	01:52:37	M30	2
Friedrich, Steffen	68		41:02	40:58			40:58		39:21		40:35	02:01:17	M.HK	1
Adamczyk, Viktor	34		55:11								47:11			
Baumgartner, Monika	69					54:45			57:24		56:05			
Becher, Karl	61		40:49								40:49			
Brunauer, Hubert	53	37:47									37:47			
Dauberschmidt, Hans	40								47:22		47:22			
Dunkel, Karl-Heinz	54		41:27			41:50					41:39			
Feldmeier, Joachim	48									44	44:55			
Flesch, Eduard	49		51:33							50:35	51:06			
Freund-W., Maria	51		49:33								49:33			
Ilseemann, Jürgen	48					53:29					53:29			
Jesau, Martin	67									35:59	35:59			
Klapka, Karl-Heinz	50		47:19								47:19			
Kleinmond Christine	66						43:10				43:10			
Kottek, Jiri	47								45:30		45:30			
Kramheller, Adi	61								39:53		39:53			
Krause, Alfred	63								35:57		35:57			
Kress, Knut	51		42:09								42:09			
Lederer, Helmut	38					57:28				39:45	48:37			
Lederer, Herta	41		57:30			57:26					57:28			
Leib, Ulrich	59					41:53					41:53			
Muehleck, Cathleen	49			54:19		52:55					53:37			
Naues, Klaus	62					36:45			37:46		37:16			
Neumeier, Hans	58							34:32			34:32			
Ohr, Wolfgang	49			44:09		45:00					44:35			
Perschthaler, Edith	54		49:52								49:52			
Pfeil, Anton	57								36:26		36:26			
Rau, Friederike	56		01:02:01								01:02:01			
Sautter, Richard	32		55:37								55:37			
Schmidt, Tamara	65								52:43		52:43			
Schmitt-Rau, K.-H.	50		45:53								45:53			
Schott, Arno	48	39:01				41:23					40:12			
Schumann, Peter	57	38:59								39:31	39:15			
Seiffert, Tilo	64	34:31									34:31			
Stix, Siegfried	45			42:21		40:20					41:21			
Weide, Barbara	55							45:57		46:19	46:08			
Wildemann, Ludwig	48		37:37								37:37			

3 6 T A G E K U R

D M 9 9, 0 0

DR. KÜNZLER'S MULTI ENERGY

Ein Nahrungsergänzungsmittel aus Honigwein, Blütenpollen-Extrakt,
Weizenkeim-Extrakt, Gelee Royal und Holundersaftkonzentrat.



Ein besonderer Trunk für Jung und Alt. 12-Tage-Packung

100% Gesetz ohne Konservierungsstoffe,
ohne chemische Zusätze.

1 2 T A G E P A C K U N G D M 3 9, 0 0

Wegen der zahlreichen, wertvollen Inhaltsstoffe vor allem beliebt bei Sportlern als Ergänzung zur täglichen Nahrung!

Kommissionsdepot bei Rainer, Tel.: 089 - 40 40 33

PULSUHREN

bei

ASS Scherer

Friedenstr. 18, 81671 München

Telefon 089 / 40 40 33 Fax 40 40 34

Vier Roadrunner auf winterlichen Abwegen !?

oder Roadrunner auf der Suche nach dem Skirennen,
oder Roadrunner auf der Suche nach dem richtigen Wachs !?

Für manche mag es ein alter Hut sein, für die Teilnehmer sicherlich eine interessante Abwechslung. Die Rede ist vom Ausdauer-Vierkampf des TAK (Turner Alpenkranz), eine Sektion des Deutschen Alpenvereins).

Bis der Roadrunner endlich laufen darf, muß er einen Riesenslalom bewältigen, einen Skilanglauf hinter sich bringen und ein Einzelzeitradfahren bestreiten. Trotz großer Begeisterung und großem Interesse wagten sich mit Renate Duffner, Claudia Sautter, Arno Schott und dem Autor nur vier Roadrunner an diese abwechslungsreiche Herausforderung.

1. Akt. Riesenslalom in Hochfugen 15.02.1997oder die Suche nach dem Skirennen.

Bei strömendem Regen in München führen drei (Claudia mußte leider bei dem plötzlich eintreffenden Korbman bleiben) Roadrunner in aller Früh nach Hochfugen ins Zillertal. Startnummernausgabe sollte ab 8.30 Uhr, der Start um 10.00 Uhr sein, Grund genug, daß sich ein ordentlicher Roadrunner spätestens um 8.15 Uhr vor Ort einfindet. Von strahlendem Sonnenschein und ein paar Pistenarbeitern wurden wir begrüßt, nur von einem Skirennen, einer Startnummernausgabe oder ähnlichem war nichts zu sehen. Um 9.00 Uhr war zwar etwas von einem Skirennen zu sehen, nur hatte dies nichts mit dem TAK zu tun, sondern dieses Rennen wurde von der LTU veranstaltet. Auch war weit und breit kein "Kranzler" zu sehen. Wir nutzten daher die guten Schnee- und Wetterbedingungen und begannen Ski zu fahren, doch stets auf der Suche nach dem Rennen des TAK. Um 10.30 Uhr erspähte der Autor wenigstens ein Mitglied des Veranstaltungsvereins, so daß wir zumindest im richtigen Skigebiet sein mußten.

Vom intensiven Skifahren bereits geschwächt, genehmigten wir uns erst einmal eine Stärkung im Selbstbedienungsrestaurant, in dem Irrglauben, wir würden vielleicht nach dem LTU-Rennen den Kampf mit den Torstangen aufnehmen. Sicherheitshalber suchte ich trotzdem die Gegend noch einmal ab und siehe da, die Stärkung hatte auch den Blick geschärft. Das TAK-Rennen befand sich auf einem Nebenhang schon in vollem Gang. Rolf Hering, von dem wir schon vermisst gemeldet worden waren, drückte mir die Startnummern in die Hand. Wir sollten sofort zum Start fahren und "Nachstarten", da der erste Durchgang schon fast beendet war. Wir holten rasch unsere Ski, warfen die Startnummern über und bis wir uns versahen zählte der Starter schon: "fünf, vier, drei, zwei, eins, Start". Kaum im Ziel ging's schon wieder nach oben zum zweiten Durchgang und bis wir uns versahen war das Rennen vorbei. Ungefähr im gleichen Tempo verschlechterte sich auch das Wetter. Dichter Nebel fiel ein und es begann stark zu schneien. Nach zwei weiteren Abfahrten beschlossen wir daher die Zeit bis zur Siegerehrung im Restaurant für eine weitere Stärkung zu nutzen.

Auch bei der pünktlich und zügig durchgeführten Siegerehrung sah man, daß die Veranstaltung mit viel Liebe und Engagement von Rolf Hering und seinen Helfern organisiert wurde. Für jeden der über 60 Teilnehmer gab es eine handgeschriebene Urkunde und für die jeweiligen Klassensieger einen schönen Pokal.

Daß ein echter Roadrunner auch auf dem ungewohnten Untergrund einer eisigen, ausgefahrenen Piste eine ausgezeichnete Figur abgibt, zeigte Arno und der Autor durch ihre guten Plätze und Renate Duffner glänzte sogar mit dem Sieg in ihrer Altersklasse. Damit war der Grundstein für ein gutes Abschneiden in der Vierkampf-Gesamtwertung gelegt.

2. Akt. Langlaufrennen im klassischen Stil am 23.02.1997oder die Suche nach dem richtigen Wachs.

Bis drei Tage vor dem Rennen stand noch nicht fest, wo sich der Vorhang für den 2. Akt heben sollte. Am Freitag/Samstag erfolgte sodann der Rundruf, daß das Rennen über ca. 5 km für die Damen und ca. 10 km für die Herren in der Jachenau, Ortsteil Leger stattfinden wird. Auch Claudia war diesmal mit von der Partie, so daß sich diesmal vier Roadrunner der Herausforderung stellten.

Sehr zum Leidwesen, vor allem von Arno, war dieses Rennen im klassischen Stil geschrieben. Dies eröffnete bei den schwierigen Loipenverhältnissen die große Suche nach dem richtigen Wachs. Renate, die sich erst dieses Jahr einen nagelneuen Schuppenski zugelegt hatte, berührte das Rätselraten um silbernen, roten, violetten Klistern, oder was auch immer, nicht im geringsten. Sie fühlte sich in ihrer Kaufentscheidung zum Schuppenski angesichts dieser extrem klebrigen Angelegenheit voll bestärkt. Schließlich hatte jeder seine Geheimmischung unter den Langlaufskiern angebracht, so daß das Rennen um kurz nach 10.00 Uhr gestartet werden konnte. Der Start der Teilnehmer erfolgte im 30 Sekundenabstand, wobei die extra für dieses Rennen angelegte Runde von den Damen zweimal und den Männern dreimal zu durchlaufen war. Zunächst war die Spur noch hart und eisig.

Durch die hohen Temperaturen und die Sonneneinstrahlung wurde die Loipe gegen Ende des Rennens dann schon recht naß und weich, so daß am Schluß sehr viel Kraft, vor allem in den Armen gefordert war.

Bei der pünktlich und zügig durchgeführten Siegerehrung zeigte sich dann, daß sich unter den Roadrunnern ein paar verborgene Talente befinden. Renate, Claudia und Arno gewannen jeweils ihre Altersklasse und der Autor belegte nur um acht Sekunden geschlagen den zweiten Rang. Für Claudia bedeutete dies zugleich den dritten, für Renate den vierten Gesamtrang.

Die Veranstaltung findet am 29. Juni 1997 ihre Fortsetzung in einem Einzelzeitradfahren. Hier wird sich zeigen, ob die Roadrunner ihre guten Plazierungen halten können. Bisher hat die gut organisierte Veranstaltung allen Teilnehmern schon sehr viel Spaß gemacht, da bei allem sportlichen Ehrgeiz die Freude an vielseitiger sportlicher Betätigung im Vordergrund steht. Hier zeigt sich wieder einmal, daß es sehr lohnend sein kann, über den "Tellerrand seiner Sportart" hinauszuschauen.

Rudi Sautter



Bad Füssing - ein Wintermärchen für den ambitionierten Läufer

Die Rechnung ging für den Veranstalter wieder einmal auf. Den Gesetzen eines geschickten Marketings folgend, lud man jetzt schon zum vierten Male Anfang Februar eine Zielgruppe nach Bad Füssing ein, die dort sonst überhaupt nicht in das alltägliche Straßenbild passt: Marathonläufer!

Während in der beschaulichen, niederbayerischen Gemeinde alles seinen gewohnten Gang hat, rüsten sich einige Unentwegte zu ihrem ersten lockeren Marathon-„Trainingslauf“ des Jahres. Denn eines weiß man schon im voraus: Hier ist es in der Regel zu dieser Jahreszeit recht frostig und der Wind pfeift mit Fleiß aus allen Richtungen (nur nicht von hinten).

Um möglichst viele Laufaktive anzulocken, bietet der Veranstalter auch einen 10 km-Lauf an. Insgesamt finishten so in diesem Jahr sage und schreibe 771 Läufer (364 Marathon- sowie 407 10 km-Läufer).

Nirgendwo sonst wird dem Teilnehmer einer Laufveranstaltung ein derart umfangreiches und zufriedenstellendes Programm angeboten:

1. Sportmedizinseminar (was der Läufer weiß, was er wissen sollte),
2. freier Eintritt in die Johannestherme (an diesem Wochenende konnte das Durchschnittsalter der Besucher des Bades um mindestens 10 Jahre gesenkt werden),
3. Gutscheine für Essen und Trinken in Hülle und Fülle,
4. wahrhaft liebevolle Verpflegung an der Laufstrecke
5. Medaille und Urkunde
6. ansehnliche Preise und Pokale für die Besten der Besten

So war es für die MRRCler ein Muss, auch in diesem Jahr als teilnehmerstärkste Mannschaft bei dieser Veranstaltung vertreten zu sein: Allein 14 Vereinsmarathonis machten sich auf den 42195 m langen Weg, der sonntags um 9.00 Uhr begann, gefolgt von den neun 10 km-Läufern des Vereins.

Diese wussten oder erahnten, was sie an diesem Tag erwartete: Bilderbuchwetter mit strahlendem Sonnenschein und moderaten Temperaturen, Feld und Flur lagen unter einer herrlich glitzernden Schneedecke, die Bäume bizarr vereist.

Entlang der Strecke erwarteten den Läufer zwar keine tosenden Beifallstürme, aber läufergerechte, optimale Verpflegung und ehrliche Fürsorge. Der Tee mit zartem Pfefferminzgeschmack schmeckte köstlich und wirkte wahre Wunder. Wer mochte, konnte sich noch an Apfelschnitzen, Orangenscheiben, Bananen und Müsliriegeln laben.

Für die Psyche ist die Strecke wohltuend, denn man erreicht alle 5 Kilometer einen kleinen Weiler. Dort warten mit viel Engagement Helfer, die immer ein nettes Wort auf den Lippen haben. Auch für die, denen der Gebrauch einer Uhr ein Fremdwort ist, wird Gesorgt - die Laufzeit wir alle 5 Kilometer exakt und fröhlich applaudierend angesagt.

Aber Vorsicht für alle, die zu verbissen kämpfen... Bei Kilometer 21 steht ohne Vorankündigung der Photograph. Hier ist Lächeln angesagt, ob Du willst oder nicht.

Für mich, die sich zum zweiten Male traute, einen Marathon zu laufen, war Bad Füssing der richtige Griff, denn auch in dieser Jahreszeit lässt er sich gut laufen, man hat Ruhe entlang der Strecke, die Luft ist klar und nicht benzinverpestet, man kann sich ganz und gar auf sich und seine Leistung beschränken.

Das anschließende Bad im Heilwasser ist den malträtierten Gelenken mit Sicherheit zuträglicher als ein Bad in der Menge.

Die Siegerehrung, eine professionell durchgeführte Veranstaltung, läßt nichts zu wünschen übrig. -- Oder doch? Wo bleiben die Damen des MRRC? Wäre ein „lockerer Trainingslauf“ als Einstimmung in die neue Saison nicht eine Reise nach Bad Füssing wert? Denn hier wartet besonders auf laufambitionierte Damen einiges an Lob und Anerkennung.

Friederike Rau

Die Ergebnisse der Teilnehmer des MRRC im einzelnen:

Marathon

Martin Olbrich	2:42:17	1. AK und 3. gesamt
Elmar Bachmann	2:48:00	4. AK und 13. gesamt
Wiggerl Baumgartner	2:55:46	6. AK
Peter Theimer	2:57:31	5. Hauptklasse
Jens-Peter Repsold	3:11:27	18. AK
Hans-W. Weilbach	3:12:50	8. AK
Alois Stöger	3:15:46	9. AK
Rainer Scherer	3:20:45	12. AK
Hubert Bruanauer	3:23:21	20. AK
Heinz Altenhoff	3:31:21	19. AK
Karlheinz Schmitt-Rau	3:36:23	25. AK
<i>Friederike Rau</i>	4:18:27	9. AK
Peter Augustin	4:22:36	34. AK
Viktor Adamczyk	4:29:17	16. AK

10 km-Lauf

Anton Haindl	35:27	5. AK
Helmut Reitmeir	37:40	2. AK
Peter Schumann	40:01	24. AK
<i>Christa Olbrich</i>	48:17	2. AK
Roland Pflugbeil	51:10	15. AK
Paul Weindl	54:55	27. AK
Hartmut Schindler	55:13	19. AK
<i>Angelika Halser</i>	55:24	4. AK
<i>Monika Baumgartner</i>	55:48	12. AK

24 Stunden auf der „Grün 80“- Anlage in Basel

Ort

Auf der wunderschönen Sportanlage St. Jakob im Park Grün 80 (ehemaliges Gelände der Gartenschau von 1980) fand ein Treffen von Ultraspezialisten aus ganz Europa statt. Die Strecke war ein flacher Rundkurs von 1675 m, zu 100 % asphaltiert und beleuchtet. Auch waren 3 Musikgruppen postiert, die für zauberhafte Klänge sorgten.

Start/Ziel

Nach dem symbolischen Auftrakt mit dem Einlauf der Nationen um 11 Uhr erfolgte der Start pünktlich um 12 Uhr. Gestartet war die lange Reise mit vielen unbekannten Komponenten, ein Aufbruch zu neuen Ufern, neuen Horizonten und neuen Welten. Was aber macht die Faszination aus, eine solche Gewaltanstrengung auf sich zu nehmen?

Götter unter uns

Die Götter waren dem diesjährigen neunten internationalen Sri Chinmoy 12- und 24-Stundenlauf gut gesinnt. Fünf Minuten vor dem Start fielen die letzten Regentropfen, nachdem es am Morgen z. T. heftig geregnet hatte. Viele Läuferinnen und Läufer hatten sich bereits auf Regen eingestellt und ließen sich durch die bedrohlichen schwarzen Wolken nicht die gute Laune verderben. Insgesamt waren 107 Athleten aus 13 Nationen am Start.

Laufendes Ehepaar

Wahrscheinlich einzigartig auf der Welt ist das ultralaufende Ehepaar Godelieve und Dr. Heinrich Zelenka aus Steyr. Beide sind schon über 70 Jahre und beide haben in Basel noch über 100 km zurückgelegt. Einzigartig!
Meine Wenigkeit ist zwar noch nicht so alt, trotzdem erreichte ich Gesamttrag 39 und in der AK Rang 1 mit 152,815 km. Wie bereits schon erwähnt, wurde ich zusätzlich für den hundertsten Ultra (alles Distanzen länger als ein Marathon) geehrt. Wehe so Viktor!

Herausfinden der Leistungsgrenzen

Es bedeutet vielleicht ein Aufbruch zu neuen Ufern, neuen Horizonten und neuen Welten. Was aber macht die Faszination aus, eine solche Gewaltanstrengung auf sich zu nehmen? Wo liegen die Gründe, daß immer mehr Läuferinnen und Läufer sich an die langen Distanzen wagen?

Der Gründe gibt es nicht wenige:

- das Herausfinden der physischen und psychischen Leistungsgrenzen und das Überwinden von diesen,

- das sich persönlich näher kennenlernen, das eigene Verhalten beobachten in einer Extremsituation,
- das Erleben von bisher nicht gekannten Gefühlen der Freude und Zufriedenheit nach Beendigung eines Ultralaufes,
- das Erlebnis der Natur während 24 Stunden,
- die tolle Freundschaft und Kameradschaft über alle Grenzen hinweg unter den Läufern

Warum mache ich das nur?

Diese Auseinandersetzung mit sich selbst gelingt natürlicherweise dem einen besser als dem anderen. Die verschiedenen Welten und Gefühlszustände, die von ekstatischen Hochgefühlen bis zu „Warum mache ich das nur?“ hinreichen, schlagen sich automatisch in der Gangart des Läufers nieder. Selbstverständlich spielt auch die physische Komponente eine große Rolle.

Nachbetrachtung

Vergessen sollte man dabei aber nicht, daß jeder, der das Ziel erreichte, ein großer Sieger war. Die Gefühle nach so einem Lauf sind dann auch oft unbeschreiblich. In diesem Zusammenhang möchte ich gern Herrn Sri Chinmoy zitieren, der in dieser Szene weltbekannt ist und selbst aktiv Sport treibt:

„Es gibt nur drei Sieger
derjenige, der sich selbst herausfordert,
derjenige, der als erster das Ziel erreicht,
derjenige, der das Rennen zu Ende läuft.“

Ich freue mich schon jetzt auf das zehnjährige Jubiläum des Veranstalters am 03./04. Mai 1997.

Hier ist die aktuelle Meldeadresse:

Sri Chinmoy Marathon Team
D. Vogli
Sierenzerstr. 19
CH-4055 Basel
Tel. + Fax: 061/381 04 37

Meldeschuß ist der 31. März 1997!!!

Viktor Adamczyk





Ihr Schuhhaus in Ismaning

Gottfried-Ziegler-Straße 11

Tel. 96 87 10 • Fax: 9 61 39 82

Sri Chinmoy 2/5/10-Meilenlauf am ersten Märzwochenende

Noch zwölf Wochen sind es bis Wien, bis Regensburg sind es sogar noch einige Wochen weniger. Zeit wird es daher den Kilometerumfang zu steigern und gleichzeitig nach dem Wintertraining das Tempo wieder einmal anzusprechen. Gelegenheit dazu fand ich am Rande des Nymphenburger Parks auf einer ca. 1,4 km langen Schleife durch das nördliche Parkgelände.

Begonnen wurde am Samstagnachmittag mit den 2 Meilen. Diese waren als sogenannter „Warm up“ schnell durchlaufen. Aus den Regenwolken lugte die Sonne schließlich immer weiter hervor, das ließ für den 5 Meilenlauf hohe Temperaturen erwarten. Die Zeit zwischen den Läufen wurde daher genutzt, erstmalig in diesem Jahr die kurze Hose und das kurze Lauftrikot überzustreifen.

Nun erfolgte der Start zu den 5 Meilen, die liefen sich bereits nicht mehr so locker. Doch inzwischen haben sich neben den laufenden Roadrunnern (Angelika, Monika, Horst, Rainer und Viktor) auch solche eingefunden, die teils aus gesundheitlichen Gründen (Rudi), teils wegen trainerlicher und sportwartlicher Anordnung (was übrigens auch kontrolliert wurde!) nicht laufen durften (Wiggerl, Elmar und Alois). Diese feuerten uns dafür immer wieder lautstark an.

Beide Läufe waren gut organisiert. Im Ziel gab es reichlich Kuchen und zu Trinken. Auch die Siegerehrung für beide Läufe ließ nicht lange auf sich warten. Geehrt wurden jeweils die ersten sieben, die das Ziel erreichten. Die Seniorenklassen wurden gesondert gewertet. Die Sieger erhielten ihre Auszeichnung in Naturalien, eine gute Idee, wie ich finde.

Am nächsten Morgen traf man sich wieder, um die zehn Meilen zurückzulegen. Einige Läufer waren inzwischen ausgestiegen, anderen waren die Strecken des Vortags offensichtlich zu kurz. Aus unserem Verein gesellten sich noch Tasso und Wolfgang hinzu.

Obwohl ich die Sache langsam anging, steckten die Läufe vom Vortag noch drin und ich mußte wieder einmal erfahren, daß der Weg bis zum Marathon noch sehr weit sein wird. Stellenweise gelang es mir auch nicht, mehr die Tafein mit den Spruchweisheiten zu entziffern, die wohl zur Motivation der Läufer vom Sri Chinmoy Team aufgestellt worden waren.

Schließlich gelang es mir aber doch noch, die eine oder andere Läuferin zu überholen und das Endergebnis war dann nicht einmal so schlecht.

Im Ziel erwartete uns ein ausgiebiges Frühstücksbüffet, fürsorglich angerührtes Müsli und frisch gestrichene Brote bis hin zur heißen Suppe und warmen Tee. Auch hier wurde die Siegerehrung sowohl für den 10 Meilenlauf als auch für die Gesamtwertung schließlich durchgeführt. Für die gesamte Serie erhielten die Ränge eins bis sieben der Hauptklasse und die Ränge eins bis drei der Seniorenklassen liebevoll mit Osterhasen, Obst und Blumen dekorierte Pokale.

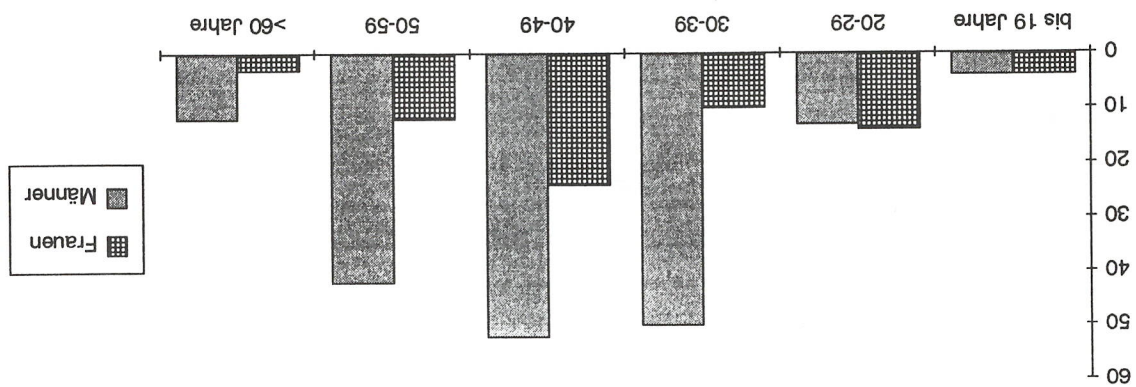
Fazit: Ein sehr gut organisierter, mit viel Liebe ausgerichteter und familiärer Lauf!

Claudia Sauter



Anmerkungen zum Mitgliederstand

Anfang 1996 habe ich eine Auswertung über die Altersstruktur unseres Vereins gemacht. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir 240 Mitglieder. Wie die folgende Grafik zeigt, fehlen uns jüngere Läufer, worüber sich die wenigen Jüngeren auch mit Recht beschweren.



Wir wollen nun nicht unbedingt Jugendarbeit betreiben, aber Jüngere sollten vielleicht hier gezielt Jüngere anwerben.

Martin Olbrich

Deutsche Crossmeisterschaften in Gotha

Nachdem die Profis bereits am Samstag ihren Lauf über die Trabrennbahn absolviert hatten, folgten die Altersklassen am Sonntag, darunter auch 7 Roadrunner, die den weiten Weg nach Gotha nicht gescheut hatten.

Martin Olbrich (Rang 16, M 40), Anton Haindl (Rang 17, M 40) und Elmar Bachmann (Rang 22, M 40) wurden mit einem fünften Platz in der Mannschaft belohnt. Peter Forster (16. Rang, M 30), Martin Jesau (Rang 32, M 30) und Wiggerl Baumgartner (Rang 34, M 30) belegten den zehnten Platz in der Mannschaftswertung und Alois Stöger erreichte Platz 25 in der M 50.

Im Stau stehend per Handy übermittelt von Wiggerl Baumgartner und Co

VEREINSMEISTERSCHAFT 1997

1. 10 km-Meisterschaft

Gewertet werden die drei besten 10-km-Läufe aller amtlich vermessenen Veranstaltungen innerhalb Bayerns. Es gilt die Altersklassenregelung.

2. MRRC-Meister-Cup

In die Wertung werden aufgenommen, das beste Marathon-, Halbmarathon- und 10 km-Lauf-Ergebnis.

Hier soll es keine AK-Wertung geben, sondern eine AK-Bonusregel nach der Steffny-Tabelle angewandt werden.

Unsere Trainingszeiten im Überblick

Dienstag 19:00 Uhr Olympiagelände, Parkharfe 13
Mittwoch 18:30 Uhr i.d. W.-v.-Linde Halle, Tempotraining
Donnerstag 19:00 Uhr Langsam Laufen, Parkharfe 13
Sonntag 10:00 Uhr Tivoli (Max-Josef) Brücke, Isarlauf

Weitere Treffs sind jeden Tag im Olympiagelände 19:00 Uhr Parkharfe 13 möglich.

adidas 

Jogging · Running · Leichtathletik · Triathlon · Fitness · Freizeit

asics

BROOKS

KARHU

MIZUNO

NIKE

Reebok

Saucony 



in Team

Belgradstraße 3

80796 München

Telefon (089) 30 94 30