



München Road Runners Club e.V.

Oktober 1997

Neue wichtige Änderung!!!

Liebe Road Runner,

wie inzwischen allgemein bekannt sein dürfte, beträgt die Parkgebühr im Olympiapark nunmehr 5,00 DM. Zusätzlich sind bei einigen Veranstaltungen so- wieso keine Parkplätze zu haben, bzw. sorgen lange Wartezeiten und Sperrungen für unnötigen Streß und Verspätungen.

Verhandlungen mit der Olympiaparkverwaltung ergaben keine Vergünstigungen für die MRRC-Mitglieder. Aufgrund dessen haben wir Überlegungen über Alternativen zum Treffpunkt in der Parkharfe 13 nachgedacht.

Als denkbare Alternative erscheint uns als Treffpunkt und potentieller Trainings- schwerpunkt das Dantestadion (Parkplatz vorhanden, Training auf der Bahn und auf den Nebenplätzen möglich, das Olympiagelände ist gut erreichbar, Duschmög- lichkeiten bis 20:45 Uhr).

Dem dortigen Hausmeister sind wir herzlich willkommen, während wir im Sommer im Tennisbereich eigentlich nur geduldet wurden.

Wir werden nun versuchen durch Eure Anregungen, durch Ausprobieren und Optimieren mit dieser Lösung nicht nur einen Ersatz, sondern auch einen für alle aktiven Mitglieder attraktiven Treffpunkt zu haben.

Momentaner Ablauf:

Offizieller Treffpunkt und Trainingsbeginn Di und Do um 18:45 Uhr am Parkplatz gegenüber dem Dantestadion (Zufahrt über Dantestraße zur Reinmarstraße).

Das Mittwoch-Training findet bereits seit Mitte September im Dantestadion statt. Treffpunkt um 18:45 Uhr auf der Bahn. Das Tempotraining beginnt um 19:00 Uhr, d.h. wer sich länger warmlaufen will, kommt früher.

Am Dienstag wird um 18:45 über die Hohenlohe Straße und dem Willi-Gebhardt- Ufer zur Werner-v.-Linde Halle gelaufen, wo die Anfangsgymnastik stattfindet. In der Übergangsphase wird ein Vorauslaufender noch zur Parkharfe 13 laufen und die dort Wartenden zum vereinbarten Treffpunkt zu bringen.

Die Abschlusßgymnastik findet im Dantestadion auf dem Vorplatz um 20:00 Uhr statt, so daß noch ausreichend Zeit zum Duschen besteht, da um 20:45 Uhr geschlossen wird. Da uns der Hausmeister sehr wohlgesonnen ist, wollen wir es uns mit ihm nicht verderben. Ich bitte daher alle, das Stadion rechtzeitig zu verlas- sen.

Mit sportlichen Grüßen Euer Martin Olbrich

Interessante Lauftermine

11. Oktober	Karlsfeld	10.000 m
11. Oktober	Ingoldstädter See-Lauf	10,6/5,3 km
12. Oktober	Olympiaturmlauf	
12. Oktober	Jenner Berglauf	8,4 km, 1190 m HD
19. Oktober	Gröbenbachlauf	10 km
19. Oktober	Simsseelauf	15,5 km
19. Oktober	Wolfgangsee	27 km
25. Oktober	Fürstenfeldbruck	10 km
25. Oktober	Wangen	5 km (T:A:K.)
26. Oktober	Salzburg	HM
26. Oktober	Hochplatten-Berglauf	4,6 km, 550 m HD
08. Nov.	Trostberg	10 km
15. Nov.	Augsburg	8,8 km
15. Nov.	Teufelsberg-Cross	
22. Nov.	Augsburg	9,9 km
22. Nov.	Grafinger Cross	7,1 km/3,5 km
28. Nov.	Jahresabschlußfeier	im Heide Volm/Planegg
06. Dez.	Augsburg	8,6 km /6,1 km
07. Dez.	Pfaffenhofen	7,5 km
07. Dez.	Ismaning	11,8 km
31. Dez.	Silvesterlauf	10 km/5 km

Bayerischer Wald 04.-06.07. 1997 - ein Reisebericht

Am 04.07.97 hat Bundeskanzler H.K. (voller Name nicht nur der Redaktion wohlbe- kannt) im Bayerischen Wald die „Glasstraße“ eingeweiht.

Wir, 13 MRRCler, waren bereits zwei Wochen vor ihm dortselbst.

Die Gegend wurde von uns unter Zuhilfenahme modernster Laufequipments Fabrikat „Asics“, „Nike“ und ähnlichem erlaufen. Unser Stützpunkt lag in Klingenbrunn ganz in der Nähe des ehemaligen eisernen Vorhangs beim Bruder unserer Barbara Erhard, ge- nannt Sepp. Durch das unwegsame Gelände haben uns zwei örtliche Spezialisten ge- führt, nämlich der Förster Sepp Erhard und der Künstler Knut Fruth.

Das ausgiebige Frühstück am Samstag war unsere Basis für das Bestehen nachstehender Vergnügungen:

Plan

1. Gruppe: 3 Stunden Dauerlauf
2. Gruppe: 4 Stunden Dauerlauf

Wirklichkeit

- 4 Stunden Dauerlauf
- 5,5 Stunden Dauerlauf

Man sieht es, auch im Bayerischen Wald gehen die Uhren anders. Beide Gruppen bewältigten zunächst einen lockeren Anlauf an den Fuß des Großen Rachels (mit 1.453 m nur 3 m niedriger als der höchste Berg des Bayerischen Waldes, der Große Arber). Die Gipfelerstürmung war nur eine Formalität, nachher ging es bergabwärts an die Deutsch-Tschechische Grenze. Hier trennten sich die Gruppen. Anwärter für den Swiss-Alpin liefen den langen, langen Lauf, wir, mit den etwas geringeren Ansprüchen an das freiwillige Leiden liefen den kurzen langen Lauf. Dieser führte uns durch Hochmoore entlang der Grenze, vorbei an Mooren, über Bäche, vorbei an Schachten (das ist der waldlerische Begriff für Almen) immer durch unberührte Natur. Gelegentlich haben wir trotz ortskundiger Führung den Weg total verloren und liefen cross durch das Unterholz. Zum Glück war das Wetter recht kühl und das Wasser der Bäche trinkbar ohne Zusatz von keimtötenden Substanzen.

Nach besagten vier Stunden fand unsere Odyssee ihr Ende an einem Trinkwasserspeichersee. Von hier aus haben wir unter Zuhilfenahme einer ausgeliehenen holländischen Telefonkarte unsere freiwilligen Taxler abgerufen; die letzten 12 Kilometer bis zur warmen Dusche überbrückten wir per Auto. So sind wir einem wunderbar starken Regenguß noch knapp entgangen, dieser erwischte die Gruppe der Unersättlichen voll. Den Nachmittag haben wir im Café bei großen Kuchen und bei aufschlußreichen Gesprächen über Probleme in Partnerschaften diverser Zusammensetzung ausklingen lassen.

Über den Sonntag mit einem Lauf auf den Lusen kann ich, da familiär verhindert, lediglich anhand von mündlichen Überlieferungen seitens Barbara und Renate berichten. Am Sonntagmorgen wachten sie bei schönstem Wetter auf. Nach der Nässe am Vortag ein wahrer Genuß.

Mit den Autos fahren sie dann an den Fuß des Lusen und dann, schon zu Fuß, ging es hinauf auf 1.370 m und runter zum Rachelsee. Es folgte, wie am Vortag, ein ca. 3-Stundenlauf durch scheinbar unberührte endlose Wälder.

Erfreulich war, daß alle Teilnehmer das Training gut überstanden hatten. Bei abschließenden Kaffee- und Kuchen-Organ im Haus von Förster Sepp hat sich derselbe lobend über die von ihm nicht erwartete gute Kondition der MRRCl'er aus der Großstadt geäußert. Diese dezentale Belobigung aus berufenem Munde tat uns allen sehr gut.

Karl Heinz Klapka

SPORT RUSCHER

Als Spezialist für ... bieten wir ...

Triathlon	Schuhe
Laufen	Bekleidung
Radfahren	und
Schwimmen	Zubehör

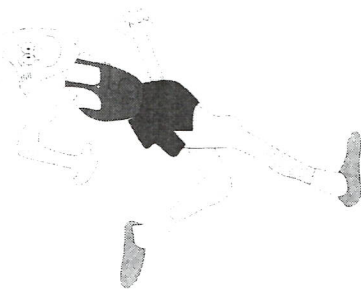
Arena
Asics
Brooks
Carnac
Descente
New Balance
Orca
Pearl Izumi
Polar
Quintana Roo
Rudy's Projekt
Saucony
Speedo
...

Ein ausgewähltes Sortiment, Qualität und kompetente Beratung erwarten Sie.

Öffnungszeiten
Di - Fr 12.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr
Montag geschlossen

Bahnstraße 34
82131 Stockdorf

Tel 0 89 / 8 95 00 170
Fax 0 89 / 8 95 00 171



sie sind ... wollen ...

Wir betreuen ...

LC Buchendorf
SC Riederau
TV Planegg-Krailling

**Gesund-
heits-
sportler** ... Ihre körperliche Fit-
ness aufbauen und
erhalten

**Freizeit-
sportler** ... Ihre Leistungs-
fähigkeit zielgerichtet steigern

**Leistungs-
sportler** ... den sportlichen
Erfolg in Wettkämpfen

**Termine nach
Vereinbarung**

Wir bieten ...

**Leistungs-
diagnosen**

**Trainings-
steuerung**

Mit Hilfe von Labor-Kraft-Analysen messen wir Ihren aktuellen Leistungsstand und legen die für Sie optimalen Trainingsumstände fest.
Wir erstellen Ihren persönlichen Trainingsplan gemäß Ihrer Ziele, Ihres Trainingszustandes und Ihres Zeitbudgets.

**Trainings-
veranstaltung**

Für konzentriertes Training in einzelnen Disziplinen führen wir Tagesseminare durch und betreuen Sie in professionellem Gruppentraining. In Trainingslagern bereiten wir mit Ihnen die neue Saison vor.

Alle Jahre wieder: Stadtlauf München

Letzter Sonntag im Juni, 7 Uhr morgens, S-Bahnhof Marienplatz: Personen jeden Alters in gleichen T-Shirts mit Rucksäcken und Sporttaschen strömen aus allen Richtungen nach oben. Teilweise mit müden Gesichtern haben alle das gleiche Ziel: die Sendlinger Straße und den Färbergraben.

Vor der AZ und dem Sport Scheck ist schon mächtig was los. Eine Kapelle spielt flott auf und an einem Efasit-Stand holt sich jeder Salben und Muskelöl in Mengen, die bis nächstes Jahr locker reichen. Die Frühaufsteher unterscheiden sich allmählich durch ihre rot und blau bedruckten T-Shirts. Die „blauen“ sammeln sich vor der AZ und haben vor, die 10 km möglichst in Bestzeit zu laufen. Die „roten“ drängeln im Färbergraben herum und wollen nachdem Startschuß vom Oberbürgermeister Ude persönlich die Halbmarathonstrecke etwas gemächlicher angehen. Komisch, beim München Marathon hat man den Ob nie gesehen.

Letztes Jahr wurde an die üblich Strecke noch eine Schleife im englischen Garten gehängt. Die Chancen auf Bestzeiten sind also enorm gesunken.

Der Münchner Stadtlauf ist ideal für Sporteinsteiger. Fast jeder unserer „Oldies“ hat hier seinen ersten Wettkampf absolviert und dann den Münchner Marathon angepeilt. Zusammen mit ca. 7000 Teilnehmern läuft es sich halt als Anfänger wesentlich leichter, denn irgendwer ist immer noch hinter ihm.

Inzwischen ist der Stadtlauf für mich zu einem Familientreffen geworden. Man trifft so ziemlich alle Bekannten aus der Laufszene. Es wird über die gelaufenen Marathons geratscht und Geheimtips zum Heilen von Verletzungen gegeben.

Beim Stadtlauf geht es eigentlich um gar nichts, außer um Spaß am Laufen. Im Ziel gibt es eine Urkunde mit dubioser Laufzeit und einen Plastikbecher zur Erinnerung. Doch es ist einfach herrlich, morgens mit Gleichgesinnten durch die leere Innenstadt in den Englischen Garten zu laufen. Die Zuschauer liegen noch in ihren Betten, doch die freundlichen Streckenposten feuern uns fleißig an. Die Getränkeversorgung mit pappigem Coca Cola und Aquarius ist auch nicht gerade ideal, aber das nimmt man halt in Kauf. Vor Jahren soll Tarzan Alfred Pohlen seinen Durst mit Weißbier am Chinesischen Turm gelöscht haben. Wenn ich an diesem berühmten Biergarten vorbei laufe, lächelt mir jedes mal das Wasser im Mund zusammen. Ich freu mich dann schon auf das Weißbier im Hofbräuhaus am Platzl, wo wir mit anderen MRRClern verabredet sind.

Seit meinem ersten 10 km Lauf anno 1985 verpaßte ich keinen Stadtlauf. Am schönsten war immer die Halbmarathonstrecke, wo man heimlicher Vereinswettkampf ausgetragen wurde. Heuer traute sich Alexandra zum ersten Mal auf die lange Distanz. Bei einer Tombola gibt es jedes Jahr ein Auto zu gewinnen, ich mußte leider immer zu Fuß nach Hause gehn!

Zur Feier des Tages bestellten wir uns bei einem chinesischen Heimservice ein sieben-gängiges Menü.

Essen, Trinken und Laufen sind halt doch die „vier“ schönsten Dinge im Leben....

Agnes Wieser



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

Marathonveranstaltungen 1998

22. Internationaler PARIS Marathon am 5. April 1998

Reisetermin: 3. - 6. April 1998

3 Übernachtungen/Frühstück

Paris City Tax

Startgebühr

pro Person ab DM 229,-
DM 70,-

102. BOSTON Marathon am 20. April 1998

Reisetermin: 17. - 21./22. April 1998

Flug mit Lufthansa ab/bis Frankfurt

4 Übernachtungen

Flughafensteuer

Startgebühr mit Qualif.

Startgebühr ohne Qualif.

pro Person ab DM 1.495,-
DM 170,-
DM 170,-

LONDON Marathon am 26. April 1998

Reisetermin: 24. od. 25. bis 27. April 1998

Flug mit LH/BA ab Deutschland

2 bzw. 3 Übernachtungen/Frühstück

Transfer zum Marathonstart

Startgebühr

pro Person ab DM 569,-
DM 170,-

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

12. Brunnsteinlauf am 15.08.97

Da die Veranstalter den Feiertag „Maria Himmelfahrt“ für den Berglauf gewählt hatten, führen wir schon am Donnerstagabend an den kleinen, aber feinen Luegsteinsee bei Oberaudorf, von dem aus am nächsten Tag gestartet wurde.

Der See, der der Gemeinde gehört, ist als Badesee sehr zu empfehlen. Das glasklare Wasser, umgeben von einer herrlichen Natur, hat eine angenehme Temperatur.

Ein kleiner Campingplatz sowie ein Restaurant und ein Café unter italienischer Führung, in dem man gut essen kann, sorgen für einen angenehmen Aufenthalt und für optimale Vorbereitung auf den nicht ganz leichten Berglauf.

Am Start um 9.00 Uhr waren dann genau 100 Teilnehmer, darunter sechs Road Runner. Am Start war es noch angenehm kühl und die Sonne lachte vom blauen Himmel. Die und die 8,5 km mit 880 m Höhenunterschied sorgten dann dafür, daß niemand frieren mußte.

Von Anfang an geht's bergauf, dann folgt ein Flachstück durch ein herrlich grünes Tal. Die dortige „Entspannung“ ist auch nötig, denn der Rest ist Steigung pur, an manchen Stellen 18-20% und so war schon mal „flottes Gehen“ angesagt. Aber es gab niemand auf. Der erste war mit 44:30 Minuten im Ziel, der letzte mit 1:46.

Die Siegerehrung, im Garten des Brunnsteinhauses geplant, mußte kurz vor Beginn wegen eines Gewitterschauers ins Haus verlegt werden. Eine Verlosung rundete die Sache ab und auch die MRRClers nahmen einiges mit nach Hause.

Ergebnisse:	Paul Reingruber	57:51
	Hans Büchler	1:05:53
	Axel Ment	1:07:00
	Peter Augustin	1:11:57
	Maria Freund-Wenninger	1:17:05
	Angelika Hasler	1:26:00
	Otti Schönfelder	1:06:48

startete aber für TSV Erding

Der Rückmarsch erfolgte flotten Schrittes ins Tal, er lockerte gleich wieder auf eine Bergbahn gibt es dort (glücklicherweise) keine.

Für Bergläufer und solche, die es werden wollen, sehr zu empfehlen!!!

Peter Augustin

Freisinger Volksfestlauf

Von meinem Freund Hubert erfuhr ich, daß am Samstag, den 6.9.97 um 16:30 Uhr in Freising ein 10 km Lauf stattfinden soll. Da mich dieser Lauf interessierte und ich noch eine schnelle Trainingsseinheit für meinen nächsten Marathon in Neumarkt (Südtirol) brauchte, fuhr ich an jenem Nachmittag dort hin.

Nach mehreren Regenschauern zeigte sich das Wetter von seiner freundlichen Seite und die Sonne ließ sich immer öfter blicken. Nach längerem Suchen fand ich auch den Start dieser Veranstaltung (ich hatte keinen Laufprospekt).

Er war an der Hauptstraße der Altstadt, die mit Fähnchen geschmückt war. Obwohl der erste Lauf über 6 km bereits gestartet war, konnte ich mich noch für den 10 km Lauf anmelden. Dort stellte ich fest, daß noch drei weitere MRRClers den Weg nach Freising gefunden hatten. Vor dem Lauf hatte ich noch Zeit, die Strecke zu erkunden. Es war ein Rundkurs von 2 km mit einer größeren Steigung und einem Gefälle, z. T. ging es über Kopfsteinpflaster. Um bei dieser Strecke eine gute Zeit zu erreichen, mußten also die Kräfte richtig eingeteilt werden.

Aufgrund der angenehme Temperatur konnte ich auch mein neues Laufdress anziehen.

Die Verpflegung an der Strecke war mit einer Station ausreichend (man kam ja alle 2 km dort vorbei) mit Schwämmen und Getränken ausgestattet. Auch am Ziel konnte man sich wieder stärken.

Nach Abschluß des Laufes wurde im Festzelt des Volksfestes in Freising die Siegerehrung vorgenommen.

Fazit: Eine gelungene Veranstaltung, die man gern wieder besucht.

Hans-Wolfgang Weilbach

Die Zeiten unserer Läufer:

24. Naues Klaus	37:49
38. Neumeier Hans	39:14
40. Brunnauer Hubert	39:36
49. Weilbach Hans-Wolfgang	40:29



Ihr Schuhhaus in Ismaning

Gottfried-Ziegler-Straße 11
Tel. 96 87 10 • Fax: 9 61 39 82

Hochgratberglauf (6040 m , 850 m Hd)

Am 7.9. war ich bereits zum vierten Mal bei diesem schwierigen Berglauf am Start. Leider spielte auch diesmal das Wetter nicht mit, aber wenigstens regnete es nicht. Allerdings herrschte dichter Nebel. Ging es anfangs über Asphalt noch human aufwärts, so waren ab km 3 knackige Steigungen zu überwinden. Das Berglauftraining in der Schweiz machte sich bezahlt, so daß ich eine neue persönliche Bestzeit (45:33) erreichte. Sieger wurde Martin Sambale in 33:50, bei den Frauen betrug die Bestzeit 44:16.

Jens-Peter Repsold benötigte eine Zeit von 43:28.

Insgesamt waren 164 Läufer am Start, alle blieben unter einer Stunde.

Nach der Siegerehrung mit vielen Preisen und einer Lotterie ging's mit der Bahn zurück ins Tal.

Arno Schott

Läuferbegegnungen

Ende Juni erreichte uns ein Brief von einem Nicht-MRRCler, namens Siegfried Bienk, dem einige Roadrunner bei diversen Veranstaltungen aufgefallen waren und er bat uns folgendes zu veröffentlichen.

Bei einem Ausflug in die Berge am Parkplatz zur Wallbergbahn sprach ich einen Läufer an, er hatte gerade seinen Trainingslauf beendet. „**Helmut Reitmeier**“ stellte er sich vor, mir war sofort klar, ein Klassemann. Er war 1996 im gleichen Rennen als der dritte Jungfrau-Marathon in Interlaken stattfand. Mit 3:27 siegte Helmut damals in seiner Altersklasse, bescheiden dagegen meine 4:47!!

Johanna Kress prägte sich mir ein, als wir gemeinsam einen 12-Stunden-Lauf in Grünwald liefen. Hanni siegte damals wie auch beim 6-Stunden-Lauf Mitte April in Ottobern. Sie läuft sehr gleichmäßig und ist fast immer vor ihrem Knut im Ziel. Was hätte sie wohl für Möglichkeiten bei entsprechendem Training?

Ralf Rieder war mir bereits einen Monat früher als MRRC-Läufer aufgefallen, lange liefen wir in einer Runde. Ralf war dann im Ziel mit 67,759 km, nur ein paar Meter hinter mir.

Viktor Adamczyk lernte ich 1989 beim 24-Stundenlauf in Pilsen kennen, als Läufer der M 55 beeindruckte er mich nicht nur durch seine persönliche Leistung (189,759 km) auch sein damaliges Laufdress war klasse. An diesem tadellosen Sportsmann kommt keiner vorbei, der die Ultraläufer und ihr Hobby kennt.

Bis heute hat sich Viktor durch sein altersgerechtes, defensives Laufen seine geistige und körperliche Frische bewahrt.

Allen MRRC-Läuferinnen und -Läufer wünsche ich Freude an unserem Sport, beste Gesundheit und nette Erlebnisse!

Siegfried Waldemar Bienk

Schmeckt das Müsli nicht mehr? Immer dasselbe?

Dann gibt es nur eins: Mal was Neues ausprobieren! Mein Vorschlag für ein Vollkorn-Müsli, das kalt gegessen wird und dadurch sehr erfrischend schmeckt. Es eignet sich sowohl als Frühstück, aber auch als Zwischenmahlzeit prima.

200 g 6-Kornmischung, 500 g Quark ergibt ca. 6 Portionen

6-Kornmischung (z.B. Von Alnatura erhältlich im DM-Drogerie Markt) im Sieb absüßeln, im Topf mit der doppelten Menge an Wasser wie Körner geben und ca. 4 Std. quellen lassen. Dann die Körner im Einweichwasser mit Deckel ca. 40 Minuten langsam kochen so daß die Flüssigkeit fast vollständig vom Getreide aufgenommen wird. Anschließend abkühlen lassen.

Quark mit etwas Milch zur gewünschten Dicke verrühren und je nach Geschmack mit Zucker, Süßstoff, Honig oder Ahornsirup süßen. Nun die Körner, nach Belieben klein geschnittenes Obst (z.B. Bananen, Apfel, Birnen, Zwetschgen, Erdbeeren usw.) und Nüsse dazugeben.

Die Körner-Quarkmischung kann ohne weiteres 1 bis 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, die Früchte immer frisch dazugeben.

Gutes Gelingen und guten Appetit !

Euer Elmar

DAVOS - „DAWOS“ geregnet hat

Die Schweiz zeigte sich von ihrer besten Seite. Aber erst am Sonntag. Blauer Himmel und Berge, Almen, Kühe und Kitsch, dazwischen sieben MRRCler, die es sich im Café in Sertigdörfli gutgehen ließen. Kaffee „Schümli“ mit Rösti war der Renner (für mich). Noch mehr genießen wir die Sonne.

Am Tag davor, samstags, hieß es Murphy's Gesetz gilt. Das bedeutet, wenn, dann scheint die Sonne woanders. So war's auch. In Davos goß es, daß sich das Starterfeld erst unmittelbar vor dem Start aufstellte und völlig durchnäßt um 8 Uhr startete. Nach 10 Minuten die ersten Motivationsprobleme - genau der richtige Beginn eines Ultraruns den Swiss-Alpine Marathon. 1231 Läufer und Läuferinnen gehen auf die 67 km lange Laufstrecke mit 2300 Höhenmetern Unterschied, mit dabei Roland und Ralf. Alle anderen, Karl-Heinz (wollte lang, mußte erkältet „kurz“), Friederike, Renate, Barbara und Maria liefen den Landwasserlauf mit 28 km und + 380/- 840 Höhendifferenz. Der Lauf verschwindet leider ein bißchen im Schatten des Swiss-Alpine. Die Strecke bis Filisur geht zwar tendenziell nach unten, aber immer unterbrochen von kurzen Anstiegen. Die Abstiege waren nicht weniger giftig. Für unsere Läuferinnen wohl kein „Trainingslauf“.

Petrus hielt sein Versprechen an Murphy und sorgte weiterhin für erfrischendes Naß von allen Seiten. Wege und Steige, sofern vorhanden, lösten sich in Matsch und Dreck auf. Wir beide bummelten, was das Zeug hielt. Das hatte auch den Vorteil, daß wir den „Rennverlauf“ bei unseren Damen sehr genau studieren konnten. Rolands größte Sorge war, daß sein „Girlie“ (O-Ton) schneller im Ziel bei km 28 war als er (war aber so). Barbara und Renate waren mit 2:56 schon da, Maria überholte uns noch mal bei 28 km. Ein unfreiwilliger Abflug über eine Almwiese direkt vor (!) Marias Arme sorgte bei mir beim späteren Bergauflaufen für entsprechende Probleme.

Unsere Durchgangszeit bei km 30 betrug 3:22. Kräfte vernünftig einzuteilen, war selbst bei Rolands Streckenkenntnis nicht möglich. Nach Filisur kam der erste „ernstzunehmende“ Anstieg (ungefähr wie Kranzberg). Roland läuft vor, ich sehe ihn bis ins Ziel nicht mehr. Er legt einen starken Lauf hin mit 8:24:52 (335.).

Ab Bergün bei km 38 wird's wenigstens von oben trocken. Jetzt zeigt sich, was in Kaliber der Lauf ist. Bis km 50 geht es noch 1300 hm rauf auf 2 700 m Höhe. Leider sammeln sich die Höhenmeter alle hinten. Der Aufstieg hinter den Ravaisch-Seen ist gewaltig. Für die 5 km zum Paß brauche ich 1:27 (h). Oben am Paß kommt Sturm auf. Das Zelt des Kameramanns steht wie eine Fahne im Wind. Zeitweise hagelt es. Im Nebel sieht man das Ziel oben nicht mehr. Alle gehen im Gänsemarsch, zum Überholen fehlen sowieso die Kräfte. Endlich oben, wird man erst mal von einem Rennarzt empfangen. „Alles klar?“ Er fragt zweimal. Ich bin so kaputt, daß ich ihm wohl zu langsam antworte.

Nach einer ausgiebigen (und zeitraubenden) Brotzeit geht's zurück nach Davos. 17 km und 1300 Höhenmeter abwärts. Runter geht alles leichter, meint man. Wohin es geht, sieht eh keiner. Nebel läßt die Schneefelder ahnen, über die wir drüber müssen. Teilweise geht das nur mit schrittweisem Vortasten. Nach dem zweiten Abflug ins Gelände, diesmal über ein Schneebrett, habe ich erst einmal die Gemütslage von „no sports“. Es dauert eine kleine Ewigkeit bis ich mich wieder vernünftig bewegen kann. Dem nächsten Läufer ging es nicht anders. Er fällt mir vor die Füße. Seine Krämpfe auszudehnen war eine interessante Erfahrung in dem steilen Gelände. Die Zeit für 5 km und 800 Höhenmeter abwärts: 52:23.

Mit kurzen steilen Abstiegen und ansonsten kupiertem Gelände zogen sich die letzten Kilometer bis Davos. Jetzt störte nicht mal der knöcheltiefe Matsch. Viele Zuschauer auf der Strecke feuerten an. Im Ziel angekommen, wird man für einen kurzen Augenblick zu einem „Schweizer Helden“ (O-Ton Ansager).

Den „Ganzen“ gelaufen zu sein ist den Zuschauern stundenlang Beifall und Begeisterung wert. Meine Zeit: 9:18.

Keiner hat behauptet, er hätte nur einen Trainingslauf gemacht. Das war gut so.

PS

Letzten Dienstag hörte (oder verhörte) ich, wie sich unser Vorstandsmitglied für die schlechten Zeiten „seiner“ Läufer in Altötting entschuldigte, da die Strecke nicht flach genug gewesen sei (Wurzeln?). Also, da kann ich mithalten. Ich denke mit Berg (wahlweise Wasser) auf der Strecke ist meine Laufzeit in Davos ordnungsgemäß entschuldigt.

Ralf Rieder



WIR SIND IMMER IN IHRER NÄHE

● Service persönlich oder per **sb**direkt

Wenn wir Nähe sagen, meinen wir das auch so:

- Banking mit uns persönlich in 117 Geschäftsstellen,

- an unseren sb-Einrichtungen,
- von zu Hause aus per PC oder
- telefonisch von wo auch immer Sie möchten.

Fragen Sie uns einfach direkt.
Wir beraten Sie gerne.

Service · Freundlichkeit · Kompetenz
Stadtsparkasse München

Ein Bergsommer in der Schweiz

Nach der ersten Augustwoche war endlich in der Westschweiz im Wallis eine Hochdrucklage angekündigt. Am Freitag, den 8. August reisten wir auch schon nach Leukerbad, ein idealer Ort fürs Höhentaining. Ein super steiler Aufstieg zum Gemmipass und weiter über Schnee zur Lämmernhütte, am Nachmittag ins Thermalbad, nicht gerade billig, aber gut für alle alten Knochen.

Am Samstag dann in Sierre: Startnummernausgabe für den **Berglauf Sierre-Zinal** (31 km, HD + 2000/ - 1000 m). Ca. 3 500 Teilnehmer, davon 800 Eliteläufer, finden sich ein. Der Rest sind Touristen, die um 5 Uhr in der Früh starten, eine gute Lösung, wie ich finde, da die schnellen Läufer (Start 8:50 Uhr) nicht zu sehr behindert werden. Die steilen Aufstiege durch den Wald vom Rhonetal (ca. 500 m) auf über 2400 m am Hotel Weisshorn sind viel zu schmal, um die vielen Läufer flüssig bewältigen zu können. Gibt die ersten zwei Stunden immer wieder Staus. Aber alles ist geduldig. Nach Erreichen der Waldgrenze gibt es Platz, die ersten Sonnenstrahlen kommen flach über den Almboden. Das Weisshorn mit seinen Vorgipfen ist zum Greifen nahe, nichts wie Aus-sicht nach allen Seiten. Auf dem T-Shirt stehen die Namen der fünf Viertausender, die meine Augen erblicken können. Doch weiter geht es über Ponchette, Chandolin, und Tignousa. Hier sind einige Wanderer, die mit der Seilbahn heraufgekommen waren. In weiter Ferne am Berg erspähe ich das Hotel Weisshorn. Der breite Weg wird bald wieder enger, ein dünner Bergpfad nimmt uns auf. Bis Nava verläuft die Strecke weiter ansteigend: steiles Gelände, immer am Abhang entlang, rechts der Abgrund. 800 m über dem Tal von Zinal treten wir auf Geröll, lockere Felsen auf sandigem Untergrund sind zu bewältigen. Einige Bäche sind zu überqueren, die Steine sind glatt. Immer noch kein Abstieg! - Weiter! Ganz unten, winzig klein, die wenigen Häuser von Zinal. Zum 12-Uhr-Läuten möchte ich unten sein. Endlich - keine Aufstiege mehr! Jetzt geht's bergab, aber wie!

Auf den letzten 2 Kilometern stürzen sich die Läufer die steilen Wiesen und Abschnitten der durch den lockeren Zirbenwald hinab. Viele Zuschauer säumen den Rand der Strecke, viel Beifall. Alles mündet wie in einen Trichter, die letzten 800 m mäßiges Gefälle, guter Boden. Zum Schluß noch ein halbwegs ansehbarer Laufstil, Ziel. Die Strecke entspricht einem überlangen Marathonlauf oder 4 schweren Bergläufen an einem Stück. Die Siegerzeit für Horacek Martin aus Tschechien betrug 2:39, bei Damen siegte Isabella Moretti in 3:04. Sherpa Dachiri aus Nepal benötigt 3:09 und belegt damit Rang 48. Für mich hingegen geht es nicht um die Zeit, nur um die Bewältigung der Strecke und um das Erlebnis.

Damit sich die lange Fahrt auch rentierte, blieben wir in der Gegend und fuhren nach Saas-Fee. Auch hier ist auf 1 800 m Höhe eine ideales Gelände fürs Laufen. Ein Sportplatz direkt vor dem Hotel lädt zum Tempotraining ein. Nach ein paar Tagen Erholung bei lockeren Bergwanderungen stehen wir am Freitag auf dem Allalinhorn (4270 m), vier Tage später am Weissmies (4023 m). Bedingt durch den heißen August sind die Gletscherspalten beachtlich groß.

Wir bleiben in der Gegend. Um die Berge herum geht es Ende August ins nächste Tal nach Zermatt. Hier findet der fünfzehnte **Matterhornlauf** statt.

Wir stehen am Start bei strahlendem Wetter. Die Road Runner sind gut vertreten: Helmut und Heidi, Peter und Angelika, Maria, Knut und Hanni, Viktor, Friederike und Karlheinz und wir. Einer der landschaftlich schönsten Bergläufe Europas (12,3 km, 1001 m) führt vom Bahnhof durch die Hauptstraße von Zermatt hinauf zum Schwarzsee direkt am Fuß des Matterhorns. Nach dem Lauf feiern wir beim Mittagessen unseren Erfolg.

Gleich am nächsten Tag nutzen Ingrid und ich die Fahrpreismäßigung für Bergläufer und fahren zum halben Preis aufs kleine Matterhorn. Von hier steigen wir aufs Breithorn (4164 m) bei herrlicher Sicht, aber eiskaltem, starken Wind.

Ein wunderbarer, erfolgreicher Bergsommer geht für uns hier zu Ende, nach knapp vier Wochen „Erholung“ fahren wir aber auch wieder gern zurück nach München.

Richard Sautter

Berglaufurlaub in Wengen (Schweiz)

Vom 15.08. bis 24.08. war ich wieder einmal mit Helmut Reitmeir zu einer Berglaufwoche unterwegs. Wie gewohnt war das Hotel sehr gut ausgewählt. Die Unterbringung und das Essen waren bestens. Nachdem auch das Wetter voll mitspielte waren für das Training und die Wettkämpfe die beste Voraussetzung geschaffen.

Nachdem am Freitag und Samstag auf Teilstrecken des Jungfraumarathons und des Schilthorn-Halbmarathons ein „Bergeinlaufen“ angesagt war, erfolgte am Sonntag bereits der erste Wettkampf.

Von Grindelwald aus waren über Bergstraßen, steile Bergpfade 11,2 km und 1265 Höhenmeter bis zur **Bergstation des Männlichen** zu überwinden. Insgesamt waren 153 Läufer am Start. Die Siegerzeit betrug bei den Herren 1:02:53 und bei den Damen 1:20:15. Die Plazierungen der Road Runner lauteten wie folgt:

Helmut Reitmeir	1:11:58	1. Senioren 3	(20. gesamt)
Arno Schott	1:21:22	19. Senioren 2	(62. gesamt)
Schmitt-Rau	1:45:53	46. Senioren 2	
Friederike Rau	1:59:42	5. Damen 3	
Heidi Reitmeir	2:01:43	2. Damen 4	

Die kommenden vier Tage wurde fleißig zweimal täglich am Berg und auch im Flachen trainiert, wobei die Dienstagseinheit, das hieß Ablaufen der Schilthornstrecke bis km 19 mit ca. 1800 Hd in 2:45, ganz schön hart war.

Aufgelockert wurde das Training durch Sightseeing-Touren durch die Grindelwalder Bergwelt und einem Ausflug auf die Schyniger Platte. Das Kilometerpensum betrug vor dem eigentlichen Höhepunkt, dem **Schilthorn-Inferno-Halbmarathon**, bereits gut 100 km und 6000 Höhenmeter. Am Freitagabend wurde für unsere Läufergruppe extra ein Nudelbuffet zur Stärkung im Hotel angeboten.

Bei herrlichem Wetter ging's am Samstag zur großen Herausforderung, dem „teuflichen Berglauf“ mit 2175 Höhendifferenz auf 21,1 km. Mit 320 Finishern war die Teilnehmerzahl doppelt so hoch wie letztes Jahr.

Die Strecke führt 1 km flach von Lauterbrunnen (795m), anschließend 6 km ansteigend zur Grischalp (1486m), dann wieder flach bis nach Mürren und leicht ansteigend bis zur Höhenlücke (km 14,6, 1900m). Dann war Bergsteigen angesagt, denn auf 2,5 km mußten 532 Höhenmeter im Kanonenrohr überwunden werden. Von dort ging es dann mit 200 Höhenmetern relativ flach auf ca. 2 km weiter, bevor am Schluß noch fast 400 Höhenmeter ab km 19 auf einem Grat zu erklimmen waren.

Nachdem ich die Vorgabe unter 2:30 bei km 19 zu sein, einhalten konnte, war das Ziel unter 3 Stunden zu bleiben, realisierbar. Mit Aufbietung aller noch verbleibenden Kräfte erreichte ich in 2:55:17 total ausgepumpt das Ziel in 2970 m Höhe. So fertig war ich noch nie! Helmut kümmerte sich um mich. Nach einigen Minuten und Verabredung war ich dann wieder hergestellt.

Sieger wurde Christoph Melcher aus Deutschland in sagenhaften 1:57 und bei den Frauen gewann eine Schweizerin in 2:26.

Helmut Reitmeir siegte mit 2:1959 in seiner Altersklasse, ich belegte in meiner AK den Rang 63. Auch die anderen drei Teilnehmer aus unserer Läufergruppe erzielten mit 2:32, 2:40 und 3:06 hervorragende Zeiten.

Mit der Schilthornbahn ging es dann zurück nach Mürren, wo nach einer wohlthuenden Massage und Stärkung mit Bier und Nudeln die Siegerehrung stattfand. Sonntag früh war noch ein ruhiger Jog rund um Wengen angesagt, bevor es dann wieder nach Hause ging. Eine herrliche, wenn auch harte Woche war vorbei.

Arno Schott

15. MATTERHORNLAUF am Sonntag, 31.08.97

Nachdem ich bereits vor zwei Jahren an dem Lauf teilgenommen hatte und dies ein unvergeßliches Erlebnis war, entschlossen wir uns in diesem Jahr einige Tage Urlaub in Zermatt zu machen und gemeinsam zum Matterhorn zu laufen.

Mitte der Woche stießen Angie und ich zur Gruppe von Helmut Reitmeir im bewährten Hotel „Alpenroyal“. Hoherfreut stellte ich fest, daß wir das Matterhorn, den Berg der Berge, vom Zimmer aus sehen werden, vorausgesetzt, das Wetter bessert sich. War die Fahrt durch die Schweiz, über Lichtenstein, Oberalp- und Furkapass noch sonnig und schweißtreibend, kam Richtung Zermatter Tal Regen auf. Für 16.30 Uhr war eine Trainingseinheit angesagt. Helmut war aber das Wetter zu naß. Da auch noch ein Gewitter im Gange war, wartete er noch und hoffte auf Besserung.

Angie hatte sich schon vor dem Urlaub einen Virus an den Bronchien eingefangen und schonte sich, so lief ich alleine los und genoß den Regen und die Natur. Anschließend Schwimmen und Whirl-Pool, ein hervorragendes Abendessen, Herz was willst du mehr. Am Freitagmorgen dann die Überraschung, ich öffnete den Vorhang und das Matterhorn stand im Licht der Morgensonne vor uns.

Einem schönen Trainingstag stand nichts mehr im Wege. Wie immer hatte Helmut die Fahrten mit den Bergbahnen kostenlos für uns organisiert. Der Samstag war wieder verregnet, doch für den Laufsonntag war Sonne angesagt und die strahlte dann auch von einem wolkenlosen Himmel.

An den Start in der Ortsmitte gingen dann 452 Teilnehmer, schon eine Stunde früher um 8.30 Uhr waren 89 Wanderer zum Fuße des Matterhorns aufgebrochen.

Die Laufstrecke führt vorbei an grünen Wiesen, kleinen Dörfern, Felswänden zu einem Stausee am Ende des Matterhorngletschers und dann geht's steil bergauf direkt aufs Matterhorn zu. Dessen Anblick läßt mich immer wieder erstaunen und verleiht neue Kräfte, die es aber einzuteilen gilt.

Oben auf 2500 Metern Höhe geht es kurz am Schwarzsee vorbei und nochmals einige Höhenmeter hinauf zum Ziel in 2600 Metern Höhe. Von Zermatt aus beträgt die Differenz 1001 Meter. Oben erschließt sich ein wunderbarer Blick auf über 20 schneebedeckte Viertausender.

Für alle Bergläufer und solche, die es mal versuchen wollen, ist dieser Lauf ein absoluter Höhepunkt.

Mit dabei waren vom MRRG:

Peter Augustin

Helmut Reitmeir	1:11:30 (3. M 50)	Viktor Adamczyk	1:52:46
Knut Kress	1:37:58	Friederike Rau	1:57:28
Peter Augustin	1:41:22	Richard Sautter	2:00:17
Hanni Kress	1:44:45	Heidi Reitmeir	2:02:55
Kh. Schmitt-Rau	1:46:55	Angie Hasler	2:11:11
M. Freund-Wenninger	1:49:28	Ingrid Sautter	2:25:11

Jungfrau Marathon am 6. Sept. 1997 von Interlaken auf die Kleine Scheidegg - 1823 Höhenmeter

Es scheint als läge „die Jungfrau“ voll im Trend - schon Wochen vor dem Start dieses grandiosen Marathons meldete der Veranstalter Anmeldestopp. Die veranschlagten 200 Startplätze wurden nochmals auf 2.750 erhöht und am Start waren es dann über 2.900 Meldungen.

Wir waren bereits die ganze Woche vor dem Wettkampf mit unserer Berglauf-Trainingsgruppe in Wengen und hatten großes Glück mit dem Wetter. Im Hotel wurden wir schon begeistert begrüßt, da wir zwei Wochen davor bereits zum Männlichen Berglauf und zum Schilthorn Halbmarathon eine Trainingswoche in diesem Haus verbracht hatten. Die Küche wußte schon, mit welchen Leckerbissen man eine Läufergruppe glücklich machen kann und alle unsere Wünsche wurden erfüllt. Somit war schon mal für das leibliche Wohl gesorgt und man konnte an die „Arbeit“ gehen. Die Gruppe hatte Gelegenheit, die Strecke in Teilstücken abzulaufen und genau kennenzulernen.

Mit dem 5-Tage-Paß der Jungfraubahnen sind unbeschränkt Fahrten in dem ganzen Gebiet von Interlaken, Schynige Platte, Grindelwald, Mürren, Wengen, Kleine Scheidegg möglich und das haben wir vollstens ausgenutzt. Die letzten Tage vor dem Wettkampf war dann nur noch Genuß-Bergurlaub angesagt und die Stimmung bei dem tollen Wetter war bestens.

Am Wettkampftag zeitiger Aufbruch nach Interlaken. Es war unangenehm schwül und die tapferen Teilnehmer wußten schon, daß bei so einem „Hitzelauf“ die Wasserversorgung sehr wichtig werden würde. Da die Laufstrecke gleich nach dem Start über die Zuggeleise führt, verzögerte sich der Start wegen eines verspäteten Schnellzuges. Die Nervosität wuchs. Aber endlich ging's los!

Nach dem Start bin ich mit der Bahn zurück nach Lauterbrunnen gefahren. Auf dieser Strecke hat man das Läuferfeld ständig im Blick und aus dem überbesetzten Zug schäuten ständig Anfeuerungsrufe hinüber. Helmut hatte die vorausgegangenen drei Jahre seine Altersklasse gewonnen und hatte mich beauftragt, nach dem Österreicher Peter Haberl Ausschau zu halten, der ihn in dieser Saison bereits zweimal geschlagen hatte. Im Lüschnental war Helmut noch kurz davor, in Lauterbrunnen jedoch bereits kurz hinter Peter Haberl. Es gelang mir mit Mühe, mich in den nächsten Zug nach Wengen reinzuwurschteln und oben in Allmend war Helmut über eine Minute hinter Haberl und auch etwas hinter seiner errechneten Durchlaufzeit. Trotz der Superstimmung an der Strecke war die Strapaze durch die Wärme den Läufern schon anzusehen - inzwischen hatten sie schon 35 km zurückgelegt und es ging jetzt auf das etwas „gemütlichere“ Stück, bis dann der Steilanstieg zur gefürchteten Moräne erreicht war, wo der Läuferwurm dann auf Krabbelgeschwindigkeit heruntergezwungen wird. Ich habe mich dann in den Zielbereich begeben und da kam Helmut als Neunundsechzigster - 4 Minuten vor Haberl! Seine Zeit lag zwar wegen der Wärme mit 3:40 um 13 Minuten über der Vorjahreszeit, aber er grinst recht zufrieden. (Da wußte er noch nicht, daß der Liechtensteiner Sigi Scherrer die Klasse M50 gewonnen hatte, aber über den zweiten Platz hat er sich dann auch riesig gefreut) Der Reihe nach trudelten die anderen Teilnehmer unserer Trainingsgruppe ein und die Road-Runner-Schar im Ziel wuchs an. Barbara und Roland waren zum Zuschauen angereist. Leider habe ich Peter Theimers Zeit nicht mitbekommen. Ralph kam nach 4:38 und Renate nach 5:40. Friederike (sehr zufrieden) und Karlheinz (weniger zufrieden) wurden nach 6:06 gemeinsam begrüßt. Tip vom Trainerteam! Vielleicht hätten ein paar Nudeln am Vortag doch was gebracht! Die Laufzeiten lagen allgemein hinter den Vorjahreszeiten zurück, aber wenn sich dafür die Gletscherwelt im Sonnenschein präsentiert, nimmt man das gerne in Kauf - der Wetterbericht mit Regen und Schneeeandrohungen hätte ja recht haben können und das wäre schlimmer gewesen. Es siegte, bereits zum 4. Mal, Marco Kaminski in 2:58, Urs Dellsperger lag mit 2:59 auf Platz zwei. Der beste Deutsche war Eckhard Wagner als Neunter mit 3:12. Bei den Damen siegte Franziska Rochat-Moser mit neuer Rekordzeit in 3:22 vor Carolina Reiber und Fabiola Rueda-Oppliger, beide 3:32. Insgesamt kamen 2.387 Läufer ins Ziel. Die Organisation klappte super - Heinz und Vreni Schild sei Dank. Nur leider läßt die Ergebnisliste immer noch auf sich warten. Nächstes Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dort!

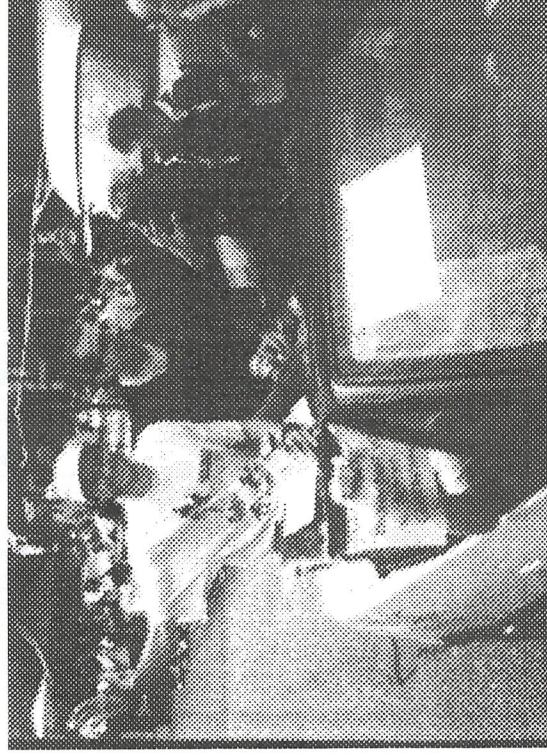
Heidi Reitmair

Eine Triatlonsaison im Kurzüberblick

Gewohnt spät startete der Autor in die Triatlonsaison Anfang Juli in Erding zu den inoffiziellen MRRC Meisterschaften im Sprint-Triathlon über 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. In denkbar knappen Abständen kam Alois Stöger vor Martin Olbrich, Steffen Friedrich, dem Autor und Wolfgang Ohr ins Ziel der Sprintwertung. Als einzige Dame war Claudia am Start zu finden, die Ihre Zeit vom Vorjahr um 10 Minuten verbesserte. Wo sind denn die anderen starken Triathlon-Damen des Vereins geblieben!?

Verirrt hatte sich Alexander Fricke in der Wertung der Hobbytriathleten mit der Begründung sein Equipment ließe einen Start bei uns „Profis“ nicht zu. Mit überragendem Ziel sein kann. Dies bedeutete zugleich den zweiten Gesamttrang hinter einem gleichfalls verirrten Hobbysportler (siehe Photo!). Ich glaube nächstes Jahr darf er sich mit dieser Leistung schon bei den „Profis“ anmelden.

Die hoffnungsvolle Staffel der Badura Brothers unterstützt von einer hübschen Schwimmerin des TSV Haar wurde leider durch einen irreparablen Raddefekt jäh gestoppt, so daß Christian die 5 km Laufstrecke nur noch zu Trainingszwecken in Angriff nehmen konnte. Für nächstes Jahr wurde auch hier bereits großes angekündigt.



Irgend jemand hat einmal zu mir gesagt: „Triathlon kann man nicht trainieren, Triathlon muß man machen“ und „Wettkampf ist das beste Training“. Diesen weisen (?) Ratschlägen folgend fand ich mich eine Woche nach Erding wieder am Ufer eines Sees. Im Gegensatz zu Erding (Wassertemperatur offizielle 17 Grad) hatte der Marktl-Weiher bei Alttötting mit 23 Grad echte Badetemperatur, so daß man schon beim Schwimmen über 1.500 m richtig ins Schwitzen kam. Die Radstrecke von 40 km über Burghausen zurück nach Alttötting eignete sich richtig zum Tempo bolzen, was mir Alois bei km 13 auch eindrucksvoll bewies. Vielleicht wäre ein bißchen Training doch nicht so schlecht? Nach einem flotten Wechsel im Stadion von Alttötting ging schließlich noch auf die 10 km Pendelstrecke, die zum Glück größtenteils im Wald verlief, sonst hätte sich der Lauf zu einer richtigen Hitzeschlacht entwickelt. Alois (Photo) legte mit einer schon fast gewohnt starken Leistung den Grundstein für eine erfolgreiche Wiederholung des Gewinns seiner Altersklasse im Inn-Salzach-Cup. der Autor (Photo) konnte einen schönen und empfehlenswerten Triathlon in für ihn guten 2:28:42 h beenden.

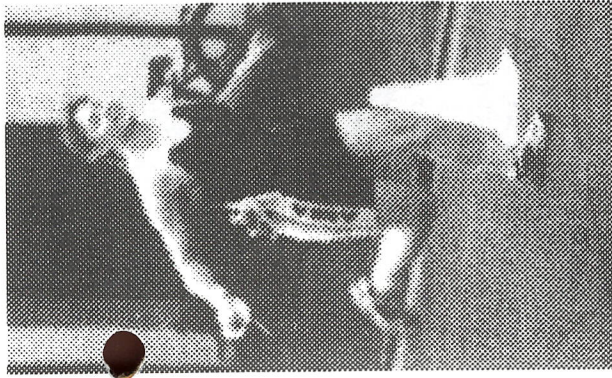


Bereits eine Woche später (man erinnert sich: „Wettkampf ist das beste Training“, oder so ähnlich) stürzte ich mich in die wieder äußerst frischen Fluten des **Karlsfelder** Sees zum Kurztriathlon über 1.500 m Schwimmen, 44 km Rad und 10 km Laufen.

Diesmal schien die MRRC-Meisterschaft im Kurztriathlon ausgetragen zu werden. Alois konnte daran leider wegen einer frischen Kieferoperation nicht teilnehmen, wenn er auch nur mit Mühe von einem Start abzuhalten war. So war der Weg frei für Steffen Friedrich, der sich sogar den Luxus leisten konnte zwei mal vom Rad zu steigen und die heruntergefallene Kette wieder auf den Zahnkranz zu legen. Zwei Kilometer vor dem Ziel konnte sich Martin Olbrich am Autor vorbeischieben und noch einen Vorsprung von 300 m herausarbeiten. Wie ich später erfuhr fand Martin die Wassertemperatur so erfrischend, daß er sich besonders lange im See aufgehalten hat. Angeblich wollte er sogar während des Schwimmens den Neoprenanzug ausziehen.

Mit Susi Seidl und Petra Wank waren diesmal auch wieder zwei MRRC Damen am Start, wobei Petra (Photo) trotz ihrer Aufholjagd im Laufen Susi nicht mehr einholen konnte.

Zu erwähnen ist schließlich noch unser unermüdlicher 1. Vorstand, der am Abend zuvor noch beim Degendorfer Stadtlauf über 10 km die Farben des MRRC hochhielt und sich gleichwohl am Start über die Kurzdistanz einfand. Nachdem die Ausrede des schlechten Equipments nicht mehr zugelassen war, nahm Alexander Fricke gleichfalls in Degendorf teil und nutzte dies um diesmal einen überzeugenderen Grund für die Teilnahme nur über die Hobbydistanz vorweisen zu können. Trotz der Schwächung am Vorabend konnte Alexander den Wettkampf als Gesamtsieger beenden.



Wieder eine Woche später fand der Landsberger Sprint- mit Hobbytriathlon statt. Zusammen mit Korbinian zog ich es diesmal vor, Claudia, Alois und Martin anzusehen. Claudias gute Schwimmzeit und Laune wurden leider durch zwei Raddefekte stark beeinträchtigt, was durch die dann auch noch länger als angegebene Laufstrecke auf Wald- und Forstwegen auch nicht mehr ausgeglichen werden konnte. Bei dieser sehr netten und gut organisierten Veranstaltung kehrte die gute Laune bei Kuchen und Bier und Sonnenschein aber bald wieder zurück.

Saisonhöhepunkt sollte schließlich eine weitere Woche später der **Sixtus-Alpentriathlon am Schliersee** sein. Mit List und Tücke war es mir gelungen auch Steffen zur Teilnahme zu überreden. Als Alois dagegen von unserem Vorhaben gehört hatte, soll er sich sehr zur Freude von Brigitte sofort entschlossen haben gleichfalls teilzunehmen. So standen schließlich drei MRRC-Triathleten am Ufer des Schliersees um diesen schweren Triathlon in Angriff zu nehmen.

Hatten alle Teilnehmer noch bei der hervorragenden Pastaparty am Vorabend auf Wetterbesserung gehofft, so wurden diese Hoffnungen leider nicht erfüllt. Es regnete in Strömen, was vor allem die sowieso schon äußerst schwere Radstrecke noch gefährlicher machte.

Nachdem die Veranstaltung zum Europacup zählte, zeigten uns zunächst die europäischen Spizentriathletinnen und -triathleten wie schnell man die 1.500 m Schwimmen hinter sich bringen könnte. Hiervon angespornt legte Alois gleich eine tolle Schwimmzeit in den Schliersee. Er konnte es offensichtlich nicht erwarten die Radstrecke mit ihren Steigungen zwischen 8% und 16 % von Kilometer drei bis dreißig und schließlich der Krönung, der Auffahrt auf den Spitzingsattel von Kilometer vierunddreißig bis vierzig, in Angriff nehmen zu dürfen. Bei mir war der Respekt vor der Radstrecke so groß, daß es mir erst nach der ersten Boje bei 500 m gelang endlich mit dem Schwimmen richtig anzufangen. Ab da fand ich aber zum Glück meinen Rhythmus, daß einem super Triathlonerlebnis nichts mehr im Weg stand. Die kurzen steilen Anstiege und die nicht minder steilen Abfahrten machten richtig Spaß. Schließlich hatte auch Petrus ein Einsehen mit uns, stellte den Regen ab und ließ die Sonne scheinen. Da machte die Auffahrt auf den Spitzingsattel gleich noch mehr Spaß. Am Sattel wurden wir von unseren Fans Claudia, Brigitte und Heidi, der gesamten Familie Klapka und der Familie Ohr empfangen und noch einmal kräftig angefeuert.

Als Heidi dann Alois auch noch zurief, daß Steffen erst kurz zuvor vorbeigekommen war, zündete Alois den Turbo und Steffen wie auch zahlreiche andere Teilnehmer sollen sich über den tiefliegenden Kondensstreifen bei Geruch von verbranntem Gummi gewundert haben. Diese hervorragende Leistung bedeutete für Alois schließlich den Sieg in seiner Altersklasse.

Nicht ganz so spektakulär nahm ich die gleichfalls schwere Laufstrecke unter die nicht mehr ganz frischen Füße. Zunächst durfte man sich über drei Kilometer Teerstraße begab freuen, bevor es die letzten sieben Kilometer gleich einem Berg- und Crosslauf zurück ins Ziel am Spitzingsee ging. Dort konnten wir nach kurzer Erholung einen super Triathlon bei Kaiserschmarrn-Party und inzwischen strahlendem Sonnenschein ausklingen lassen.

Nach diesem Triathlon Highlight gönnte ich mir ein paar Wochen Pause und fuhr erst am letzten Augustwochenende (wieder bei strömenden Regen) zum Wallersee Triathlon, der diesjährigen Schlußveranstaltung des Inn-Salzach-Cup. Rechtzeitig zum Start hörte der Regen auf, so daß einem schönen Ausklang der Saison nichts im Wege stand. Auch Alois und Rainer waren wieder mit dabei und konnten sich schließlich über einen ersten und dritten Rang in ihrer Altersklasse beim Inn-Salzach-Cup freuen.

Im nächsten Jahr habe ich mir die Teilnahme am Inn-Salzach-Cup zusammen mit meiner Frau fest vorgenommen, so daß wir die Präsenz der MRRC-Triathleten auch bei diesen Veranstaltungen noch verstärken können. Wir hoffen daher auch für die nächste Saison auf schönes Wetter, warme Seen und viele schöne Veranstaltungen zusammen mit allen MRRC-Triathleten.

Rudi Sautter

Bayerische Meisterschaft im Halbmarathon, Altötting

Eigentlich wollte der MRRC in Altötting mit zwei guten Altersklassen-Mannschaften brillieren, mit einer Damen- und einer Herrenmannschaft.

Doch dann kam es wieder einmal anders als gedacht. Die Herrenmannschaft zerschlug sich, verletzungsbedingt, die Damenmannschaft wegen falscher Urlaubsplanung.

Laut Lautsprecherdurchsage belief sich die Teilnehmerzahl auf über 700, was wahr-scheinlich auch stimmte. Die offiziellen Ergebnisse sind uns im Moment noch nicht bekannt und werden nachgereicht.

Eine bayerische Meisterschaft im Straßenlauf sollte, unserer Meinung nach, auch größten Teils auch auf der Straße stattfinden. Doch im Rennverlauf stellte sich dann heraus, daß sich diese Strecke besser für eine bayerische Waldlauf-Meisterschaft eignen würde, denn bis auf einen kurzen Teil von ca. 3 km bestand die Strecke nur aus Wald- und Kieswegen (Ebersberger Forstlauf).

Aufgrund dieser unerwarteten Strecke konnten sich die hohen Erwartungen, die sich die meisten MRRC'ler hier gestellt hatten, nicht erfüllen.

A. u. E. Bachmann

Herausgeber: München Road Runners Club e.V.

Redaktion: Claudia und Rudolf Sautter, Elmauer Str. 1

Beiträge: 81377 München, Tel: 089-719 56 83/Fax: 089-950 37 23

P. Augustin, A.u.E. Bachmann, K.-H. Klapka, M. Olbrich,

H. Reimeir, R. Rieder, C. u. R. Sautter, R. Sautter, A. Schott,

H.-W. Weilbach, A. Wieser

Layout: Claudia Sautter

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

Der MRRC jetzt auch im Internet !!!

HTTP: ≈ Home.T - ONLINE.DE\Home - Wilauer!

Unsere Trainingszeiten im Überblick

Dienstag	18:45 Uhr Parkplatz gegenüber dem Dantestadion
Mittwoch	18:45 Uhr auf der Bahn im Dantestadion (Tempo)
Donnerstag	18:45 Uhr Parkplatz gegenüber dem Dantestadion
Sonntag	09:00 Uhr Tivoli (Max-Josef) Brücke, Isarlauf

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