



DER ROAD RUNNER

JULI 2021

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

Liebe Mitglieder,

der Sommer ist in vollem Gange und mit den steigenden Temperaturen erreichen uns – endlich wieder – ganz tolle Bilder, Berichte und auch sehr gute Platzierungen aus den verschiedenen Trainings und von Wettkämpfen.

Mittlerweile findet neben dem Lauftraining auch das Schwimmtraining wieder statt und wir im Vorstand beschäftigen uns mit der Planung der Mitgliederversammlung. Außerdem befindet sich unsere Leistungsgruppe aktuell im Trainingslager auf Usedom.

Außerdem freuen wir uns sehr, Euch eines der Ergebnisse unserer Arbeit im Winter zu zeigen: Die MRRC-APP ist bereit!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen des neuen Road Runners.

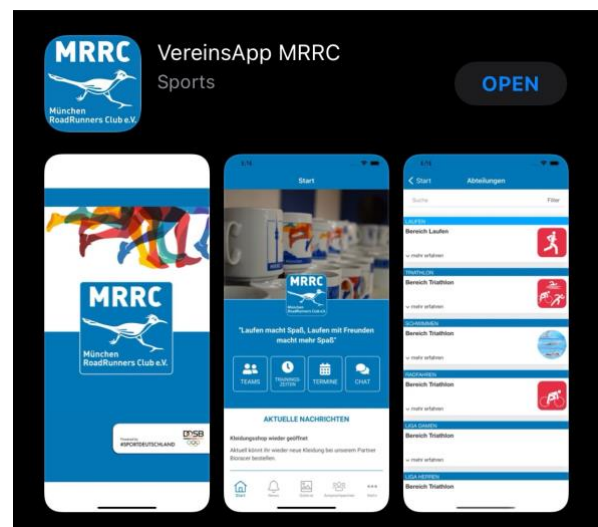
Sportliche Grüße,

Der Vorstand



NEU

Die MRRC – APP



Der MRRC eröffnet eine neue Ära: Wir sind sehr froh, Euch endlich die nagelneue MRRC-App präsentieren zu können. Nach einem halben Jahr Entwicklungszeit und ein paar Wochen Testphase wollen wir mit der App eine neue, direktere Kommunikation mit und zwischen den Mitgliedern ermöglichen.

Die App bündelt viele wichtige Informationen für Euch:

- News
- Chatfunktion mit Gruppenkanälen und privater Kommunikation
- Bildergalerie und -upload für alle
- Trainingszeiten
- Termine
- Und vieles mehr!

Wir freuen uns, mit Euch diesen nächsten Schritt im Verein zu gehen und hoffen, dass die App gut angenommen wird und gut

ankommt. Wir freuen uns über alle Anregungen und auch über Berichte über Probleme, falls Ihr auf welche stoßen solltet. Meldet Euch einfach über vereinsapp@mrrc.de

Wo finde ich die App?

Die App steht in den App Stores der gängigen Betriebssysteme zur Verfügung:

👉 **Name: "VereinsApp MRRC"**

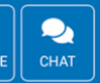

👉 [iPhone](#)

👉 [Android](#)

Wie kann ich mitmachen?


Für die Nutzung der Vereinsinternen Funktionen ist eine Anmeldung mit Klarnamen erforderlich. Hierzu folgende Schritte durchlaufen:

Wenn ihr die App öffnet bitte auf den Kasten

"Chat"  klicken und dann oben auf das Personen-Symbol 

Dort gebt ihr euren Namen und die E-Mail-Adresse ein und wählt den Status "Mitglied". Ihr erhaltet eine Mail, in der ihr eure Mail-Adresse durch einen Klick auf einen Link bestätigen müsst.

Einer unserer Vorstände wird Euch dann freischalten. Wenn die Freischaltung bestätigt wurde (ihr kriegt eine Push-Nachricht auf das Telefon) könnt ihr unter "Chats" den Gruppenchats beitreten, indem ihr rechts

oben auf das schwarze Plus-Symbol  klickt.

Wir freuen uns auf Eure Beteiligung!

Der Vorstand



Helperaufruf ECC 2022

Liebe RoadRunner,

Mit den European Championships 2022 findet das größte internationale Multisportereignis in München seit den Olympischen Spielen 1972 statt. Vom 11. August 2022 bis zum 21. August 2022 kämpfen die besten Athlet:innen Europas um die begehrten Medaillen. Zu den neun Sportarten dieses Events gehören auch

die MRRC-Kernsportarten Leichtathletik, Triathlon und Radsport.

Wie schon beim Münchenmarathon haben wir als Verein auch hier wieder die Möglichkeit unterstützend vor Ort dabei zu sein. Wir werden sowohl beim Marathon als auch beim anschließenden Volkslauf einen Verpflegungsstand in der Prinzregentenstraße übernehmen. Außerdem gibt es die Möglichkeit bei den Radbewerben sowie bei 20km Gehen als Streckenposten dabei zu sein.

Möchtest auch Du als Helfer vor Ort dabei sein? Als Volunteer erwartet Dich Ausstattung mit der offiziellen Eventbekleidung, Essen und Getränke, der Blick hinter die Kulissen, eine Fahrkarte für München, etc.

Zur Auswahl stehen folgende Positionen:

- Verpflegungsstand Marathon am 15.8.2022
- Verpflegungsstand Volkslauf am 15.8.2022 (nachmittags)
- Streckenposten Radfahren Damen am 14.8.2022
- Streckenposten Radfahren Herren am 21.8.2022
- Streckenposten Gehen 20 km am 20.8.2022

Wenn auch Du dabei sein möchtest, dann melde Dich bis spätestens **24.8.2021** unter Angabe der Wunschposition(en) und der Telefonnummer per E-Mail an claudia.egl@mrrc.de. Selbstverständlich darfst Du Dich auch für mehrere Positionen melden. Das Mindestalter ist 18 Jahre (Stichtag 1. Juni 2022).

Nähere Informationen zu den European Championships 2022 findest Du unter: <https://www.munich2022.com/de>

Auf zahlreiche Anmeldungen freut sich

Claudia Egl



TEAM MRRC beim München Marathon

Natürlich kann auch dieses Jahr mit einem Team beim München Marathon an den Start gegangen werden.

Ganz gleich ob Teamwork in der Marathonstaffel oder Rudelbildung beim Halbmarathon: vom Startschuss bis zum Einlauf im Olympiastadion ist der München Marathon das perfekte Teamevent. Wenn ihr also dieses Jahr als Team an den Start gehen und gemeinsam ein Ziel verfolgen wollt: Meldet Euch bei uns, damit wir ein MRRC Team stellen können!

Michael Bösl
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



Lauf10! Auch in diesem Jahr wieder beim MRRC

Seit zwei Wochen läuft auch beim MRRC wieder das Einsteigerprogramm für Laufinteressierte „Lauf10!“, das wir gemeinsam mit dem Bayerischen Rundfunk anbieten. Wir haben rekordverdächtige 15 Anmeldungen erhalten, und auch wenn sich bei den ersten zwei Terminen nicht alle haben blicken lassen – es hat jeweils in Strömen geregnet – haben wir mit großem Elan die erste Übungseinheit absolviert. Weiter geht's in den kommenden Wochen, bis wir nach 10 Wochen gemeinsam auf die 10-Kilometer-Distanz gehen. [Neue Teilnehmer sind weiterhin willkommen.](#)

Michael Bösl
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



Leistungsgruppe im Trainingslager

Wenn auch unsere „großen“ Trainingslager auch in diesem Jahr den Umständen zum Opfer gefallen sind sind wir besonders froh, dass es gelungen ist, der Jugend- und Leistungsgruppe unter der Leitung von André Naumann ein Trainingslager im Strandbad Zinnowitz auf Usedom zu ermöglichen. In abwechslungsreicher Atmosphäre wird hier an neuen Rekorden gefeilt.



ANDRÉ NAUMANN MIT SEINEN SCHÜTZLINGEN IM
TRAININGSLAGER

André Naumen
TRAINER LEISTUNGSGRUPPE



Trainer/in gesucht!

Der MRRC ist stets auf der Suche nach engagierten Trainer/innen für unser Trainingsangebot. Sei es für neue Trainingsangebote oder als Springer, ohne Trainer/innen kein Training!

Schwimmen

Die Besetzung der Schwimmtrainings mit Trainer/innen ist immer eine Herausforderung, nicht nur für den MRRC; sondern für viele Vereine. Falls du einen Rettungsschwimmerschein hast und Interesse daran, das Trainingsangebot des Vereins zu unterstützen, dann melde dich bitte bei Laura Zinnel über sportlicher.leiter.triathlon@mrrc.de

Laufen

Seit einigen Monaten konnten wir leider das Training „Tempo & Berg“ am Samstag Vormittag nicht anbieten. Dieses Training war stets beliebt und gut besucht. Wir haben hier bei Tempodauerläufen, Berganläufen oder Fahrtspielen am und um den Olympiaberg ein Angebot, das sehr gut als zweite intensive Einheit neben dem mittwöchigen Intervalltraining dienen kann.

Falls du Lust hast dich beim MRRC zu engagieren oder jemanden kennst, die/der gerne eine Aufgabe als Trainer/in übernehmen möchte, dann melde dich bitte unter laufen@mrrc.de

Michael Bösl
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



AOK Straßenlauf

Augsburg am 13.06.2021: Um 10:00 Uhr erfolgt der Wettkampfstart über die 10km-Distanz. Die Veranstaltung wurde zuerst abgesagt und dann kurzfristig und unerwartet wieder bestätigt (eine tolle Überraschung 😊)

Die vermessene Strecke verläuft durch den teilweise neu asphaltierten Augsburger Siebentischwald. Sehr schön, vor allem an einem sonnigen Tag wie am 13.06., allerdings wegen der vielen engen Kurven nicht besonders schnell.

Unter anderem am Start für MRRC / LG SWM: Dario Ferroni und Sandro Scalise (siehe Bilder)

- 🏃 Ioannou-Nikolaides, Johann (6 gesamt, 3. AK M20)
- 🏃 Dario: 38:53 (36 gesamt, 2 AK M50)
- 🏃 Sandro: 42:36 (58 gesamt, 4 AK M45) (Ich bin aber aus Obermerzing mit dem Rennrad gefahren (ca. 60km) und im Anschluss gelaufen)



DARIO FERRONI



SANDRO SCALISE

Sandro Scalise



Challenge Walchsee

Lisa Montag war am letzten Wochenende gemeinsam mit mehr als einem Dutzend bei der Challenge Walchsee und hat dort beim Aquabike ihre Altersklasse W 30 bis 34 gewonnen.





Lisa Montag & Marlen Wenzel



Aus dem Trainingsleben

NACH DEM ZIELEINLAUF

Desweiterm waren etliche weitere MRRClers am Start bei der Challenge Kaiserwinkl-Walchsee am Start, bei der zugleich die „European Championships“ ausgetragen wurden.

9 Personen sind über die Mitteldistanz gestartet und eine Dame hat am Aquabike teilgenommen.

Leider musste die legendäre Kaiserschmarren-Party am Vorabend coronabedingt ausfallen, dafür trafen wir uns coronakonform in kleiner Runde zum MRRC-Diner;-)

Das Wetter am Renntag wurde wortwörtlich kaiserlich und sehr heiß, aber alle sind glücklich, gesund&munter ins Ziel gekommen!



MRRC-MITGLIED JURAJ POLIAK IN DER NEUEN MRRC KOLLEKTION KURZ VOR DEM ANSTIEG ZUM SPITZINGSEE ÜBER VALEPP...



DIE ERSTE TRAININGSEINHEIT ATHLETIK UND
SPIEL VOR EINIGEN WOCHEN NACH DEN
FRÜHJAHRSCORONA-SCHLIEßUNGEN



Kennt ihr schon...

Unsere neue Übersichtsseite [MRRC](#)
[Laufstrecken](#)? Wir bemühen uns, stets neue
Strecken für Mitglieder und Externe
zusammen zu sammeln. Natürlich soll das
auch eine Seite zum gegenseitigen
Austausch sein, und so freuen wir uns stets
über Einsendungen von Eurer Seite!

Michael Bösl
SPORTLICHER LEITER LAUFEN



Sonstiges

Der Road Runner lebt von der aktiven Mitgestaltung durch alle unsere Mitglieder und Ehrenamtlichen.

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

Auf www.mrrc.de sind unter dem Menüpunkt **Road Runner** diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im **Oktober 2021** und wird per E-Mail versendet. Achtet bitte darauf, dass Eure aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

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

Für die Meldung gilt der Grundsatz:

DLV-Startpassinhaber melden bitte **unbedingt** mit

LG Stadtwerke München

Mitglieder ohne Startpass melden unter

MRRC München

Vielen Dank für eure Unterstützung.

Der Vorstand



Social Media

Natürlich findet Ihr den MRRC auch in den sozialen Netzwerken! Das dient der Repräsentation nach Außen, der Mitgliederakquise sowie der Information unserer eigenen Mitglieder. Schau doch mal rein! Auch engagierte Social-Media-Strategen kann unser Online-Team immer gebrauchen. Ihr findet uns unter folgenden Links: (Klick auf das Logo)



Mitgliederverwaltung

- ✈ Umgezogen?
- ✈ Bank gewechselt?

Zur Vermeidung unnötiger Rückläufer von Einladungen und Beitragseinzügen bitten wir alle Mitglieder um Information, wenn sich die E-Mail-Adresse / Anschrift oder Bankverbindung geändert hat. Eine kurze E-Mail an mitgliederverwaltung@mrrc.de genügt. DANKE!

Der Vorstand



Impressum

MRRC
München RoadRunners Club e.V.
Hohenlohestraße 67
80637 München
Telefon: 089-15780564
info@mrrc.de

Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: VR 11583
Steuernummer 143/219/40065

1. Vorstand: Dr. Christian Mayer
2. Vorstand: Dominik Lenz

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB)
1. Vorstand allein
2. Vorstand zusammen mit einem weiteren Vorstandmitglied

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner
Sportwart Laufen: Michael Bösl
Sportwart Triathlon: Laura Zinnel
Schriftführerin: Alexandra Semmler

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl

Hinweis:

Die auf den dargestellten Fotos zu sehenden Szenen entsprachen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils gültigen Infektionsschutzbestimmungen.