DER ROAD RUNNER

APRIL 2022

MRRC MÜNCHEN E.V. – HOHENLOHESTR. 67, 80637 MÜNCHEN
TELEFON 089/15 78 05 64 – WWW.MRRC.DE – INFO@MRRC.DE

DTU Startpässe

Die DTU-Startpässe können mittwochs von 17:15 bis 18:45 Uhr abgeholt werden. Neubeantragungen dauern etwas länger und werden direkt angeschrieben, sobald der Startpass angekommen ist.

Marlen Wenzel
GESCHÄFTSSTELLE

Donnerstagslauftreff 18:45 – 20:15 Uhr

Du hast Lust auf einen entspannten Dauerlauf im 6:00 – 6:30 min/km Tempo und suchst Kontaktmöglichkeiten im Verein? Dann bist Du bei uns genau richtig. Beim Donnerstagslauftreff erwartet dich eine entspannte Atmosphäre ohne den ständigen Blick auf die Uhr. Im Frühling/Sommer laufen wir gemeinsam durch den Nymphenburger Schlosspark und im Winter durch den Olympiapark. Wir freuen uns auf Dich/Euch.

Jaqueline Fischbach & Laura Zinnel
TRAINERINNEN

Athletik & Spiel

Nachdem uns die kleine Halle im Dantestadion in der Wintersaison nicht zur Verfügung stand und wir stattdessen ein Spezial-Lauftraining im Olympiapark eingerichtet hatten, schalten wir jetzt wieder in den normalen Modus. Athletik & Spiel startet nun in die Frühjahrs- und Sommersaison. Erster Termin ist der 29. April 2022. Trainiert wird auf dem Rasen oder der Bahn im Dantestadion. Treffpunkt ist immer freitags um 19 Uhr. Geboten wird ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit klassischen Zirkelübungen, gepaart mit kreativen Überraschungselementen – und das alles ohne Leistungsdruck. Es wird auch intensiv gespielt um mit jeder Menge Spaß in das Wochenende zu starten, aber auch um Bewegungen jenseits von Schwimmen, Radfahren und Laufen auszuführen – Verletzungsprophylaxe ist hier das Stichwort.

Das gesellige Beisammensein in einem offenen Team und die vielen Gespräche abseits sportlicher Belange ist für die Teilnehmer*innen ein wichtiger Grund für das Mitmachen bei Athletik & Spiel. In der Regel besuchen zirka 12 Athlet*innen den Kurs. Die Gruppe soll weiter wachsen – die zwei höchstmotivierten und erfahrenen Trainer Alexander und Gerhard freuen sich deshalb über interessierte Athlet*innen aller Altersklassen und mit verschiedensten Ambitionen. Der Einstieg in das Trainingsgeschehen ist jeder Zeit möglich. Auf geht`s!

Alexander Schmied & Gerhard Hauke
TRAINER

100 x 100 m Schwimmen

Am 27. März 2022 war es endlich wieder so weit. Die Königsdisziplin des Schwimmens stand auf dem Programm. Die 100 x 100 m im Schwimmbad an der Gerastraße in Moosach. Mit 12 Teilnehmern an der Zahl wagten sich alle Richtung 15:00 Uhr ins Wasser, um dort die ein oder andere Stunde zu verbringen. Ein Großteil hat mit Bravur durchgehalten und durfte sich zur Belohnung ein Stück vom MRRC-Kuchen gönnen. Lieben Dank an Meisterbäcker Eckart.

Laura Zinnel
SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON

Helferaufruf Run of 22

Die München Marathon GmbH veranstaltet dieses Jahr im Rahmen der European Championships in München den **Run of 22** am 15. August 2022. Bei diesem 10 KM Lauf können sich die Läufer auf die Spuren der europäischen Elite begeben und auf der EM-Schleife laufen.

Der MRRC betreut den einzigen Verpflegungsstand auf der Strecke. Hierfür suchen wir noch Helfer. Falls Ihr Lust habt den Verein am Verpflegungsstand zu unterstützen, meldet Euch bitte unter claudia.egl@mrrc.de an.

Wir werden auch dieses Jahr wieder beim Münchenmarathon am 9.10.2022 helfend dabei sein. Sobald wir genauere Informationen zu unserem Einsatzbereich haben, werde ich den Helferaufruf auf der Homepage starten. Ich freue mich schon auf zahlreiche Anmeldungen.

Claudia Egl
HELFERKOORDINATION

MRRC LEISTUNGSGRUPPE

Vorbericht MRRC-Trainingslager Istrien

Vom 16.4. - 23.4.2023 findet ein MRRC-Trainingslager in Istrien/Kroatien mit 25 Teilnehmern statt. Im Rahmen dieses TL in Rabac/Labin in der Nähe von Pula bereiten sich auch die Athleten der MRRC-Leistungsgruppe auf die bevorstehenden Wettkämpfe des Sommers vor. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm haben nachfolgende Athleten gute Aussichten auf eine Teilnahme:

Alexander Kaempf 3000m, 2000m Hindernis U18

Moritz Mühlpointner 800m, 2000m Hindernis U18

Rosalie Hausdorf 1500m, 2000m Hindernis, 3000m U20

Finn Hösch 1500m, 2000m Hindernis, 5000m U20

Laurin Hayler 5000m U20

für die Französischen Meisterschaften Célestine Angleys 800m U20

für die griechischen Meisterschaften Dimitrios Tsakalos 5000m, 10000m U23

Tim Alt hat im Winter den Bayerischen Hallenrekord über 3000m in 9:45,55 min geknackt und zugleich die nationale U16-Norm unterboten. Er darf aber an der diesjährigen U16 DM nicht teilnehmen, da er mit 14 Jahren noch zu jung ist.

Aus der Schülertrainingsgruppe hat sich mit Marina Deistler ein hoffnungsvolles 13-jähriges Talent hervor getan. Sie besucht seit September 2021 immer mittwochs und freitags das MRRC-Schülertraining im Dantestadion und konnte jüngst bei ihrem ersten Wettkampf überhaupt die 800m deutlich unter 3min bestreiten.

MARINA DEISTLER

IMPRESSIONEN AUS RABAC/ISTRIEN

IMPRESSIONEN AUS RABAC/ISTRIEN

André Naumann
TRAINER / JUGENDLEITUNG

Engadiner Skimarathon

#a dream comes true!

"Nachdem ich letztes Jahr glücklicherweise einen Startplatz beim Engadiner Skimarathon gewonnen habe, ging am 13.03.22 ein langersehnter (Ski)Traum in Erfüllung.Darüber möchte ich gerne kurz berichten:

Es war wortwörtlich ein perfekter Sonntag!

Beste Schneebedingungen herrschten auf den Loipen und eine tolle Stimmung an der Strecke war mit diversen Bands und Alphornbläsern geboten.

Trotz der fast 12.000 TeilnehmerInnen hat sich das Feld gut verlaufen. An manchen Anstiegen hatte es sich etwas gestaut, aber alle waren rücksichtsvoll und haben sich einfach nur gefreut wieder mit laufen zu können.

Nach zweimaliger pandemiebedingter Absage war ich sprachlos so einen traumhaften Tag und großartige Veranstaltung genießen zu dürfen.

Auch der Nachtlauf am Donnerstagabend war ein tolles Erlebnis.

Ein paar Tage im wunderschönen Engadin in Verbindung mit dem Nachtlauf, Halbmarathon und/oder Marathon kann ich nur absolut empfehlen!"

NACHTLAUF

MARATHON

Marlen Wenzel

Gögerltrail März 2022

Am letzten Märzwochenende beschlossen ein paar von uns Sonntagsläufern und –läuferinnen die sonntägliche Runde zur Abwechslung gen Weilheim zu verlegen und am Gögerltrail teilzunehmen. Bei kaiserlichem Wetter erwartete uns eine total nett organisierte Veranstaltung mit überschaubarer Teilnehmerzahl, die noch nicht einmal zwei DIN A4 Seiten füllte.

Knapp 12,5 km sollte uns die Strecke über Hügel und Wurzeln, quer durch kühle Waldstücke und über sonnige Feldwege führen. Auf diesen doch verhältnismäßig unwegsamen Pfaden ereigneten sich nur kleinere Malheure. Unter anderem suchte Wiggerl zweimalig den Bodenkontakt (Wir heißen ja auch RoadRunners und nicht TrailRunners!) und Matthias bog falsch ab, sodass er plötzlich vor mir aus dem Gebüsch heraus auf den Weg gesprungen kam. Endlich war mal nicht ich die orientierungslose Person. Die paar extra Meter für Matthias dürften ihn allerdings nicht traurig gestimmt haben, denn die Strecke war wirklich schön.

Ohne größere Blessuren schafften es alle von uns die letzte steile Treppe hinauf ins Ziel. Endlich, nach zwei Jahren Durststrecke, kamen wir im Anschluss sogar wieder in den Genuss einer langen, aber äußerst geselligen Warterei bis hin zur Siegerehrung. Ein bisschen Sonnenbrand auf der Nase konnte ich sogar auch noch verzeichnen.

Was für ein herrlicher Tag!

Alexandra Semmler

Bäckerei Wimmer Aktion

… läuft auch 2022 weiter! Für jeden Beleg, den ihr uns bringt, können wir 10% für die Vereinskasse zurück erhalten.

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 **Juli 2022** 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 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

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

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner
Sportliche Leitung Laufen: **vakant**
Sportliche Leitung Triathlon: Laura Zinnel
Schriftführerin: Alexandra Semmler

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl