DER ROAD RUNNER

April 2023

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

Änderungen im Vorstand

Zweiter Vorsitz und sportliche Leitung Triathlon

In der letzten Vorstandssitzung am 08. März 2023 ergab sich eine Änderung im Vorstand. Laura Zinnel hat nach 2,5 Jahren ihren Posten als sportliche Leiterin Triathlon abgegeben und besetzt nun das Amt des 2. Vorstandes. Neuer sportlicher Leiter Triathlon ist Simon Hoyden. Simon wird ab sofort neuer Ansprechpartner in allen Triathlon-Themen sein und ist auch schon unter seiner Mailadresse simon.hoyden@mrrc.de erreichbar. Vielen Dank an alle für Ihr Engagement im Verein!

Gesucht: Jugendleitung

Wie ihr unten lesen könnt, ist André Naumann von seinem Amt der Jugendleitung zurück getreten. **Für dieses Amt wird ein Nachfolger gesucht.** Die Jugendleitung stellt das Verbindungsglied zwischen Kinder, Jugendlichen, Trainerinnen und Trainern sowie dem Vorstand dar. Idealerweise seid ihr selbst noch in der Jugend aktiv oder seid Elternteil eines Jugendmitglieds. Meldet Euch bei Interesse bitte unter vorstand@mrrc.de!

Rücktritt André Naumann

Wie zeitnah auf der Website kommuniziert wurde, ist André Naumann in der Vorstandssitzung am 15. April 2023 aus persönlichen Gründen mit sofortiger Wirkung von seinem Traineramt und der Jugendleitung im MRRC zurückgetreten.

Der Vorstand

Ankündigung Mitgliederversammlung

Am **12. Juni 2023 um 19 Uhr** findet unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Bitte haltet euch dieses Datum frei.

Wir freuen uns, mit euch das letzte Jahr Revue passieren zu lassen und unsere neuen Ideen für die Zukunft vorzustellen, wie z. B. unser umfassendes neues Trainingskonzept. Dies ist auch die Möglichkeit für euch, Ideen und Wünsche einzubringen und das Vereinsleben aktiv mitzugestalten.

Für Speis und Trank ist gesorgt und wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein nach dem offiziellen Teil.

Die offizielle Einladung folgt in Kürze.

Falls ihr diese Nachricht nicht per E-Mail bekommen habt, dann haben wir vermutlich eine veraltete E-Mail-Adresse von euch. Meldet euch bitte bei mitgliederverwaltung@mrrc.de mit eurer aktuellen E-Mail-Adresse, damit wir weiterhin mit euch in Kontakt bleiben können.

Der Vorstand

Athletik und Spiel

Liebe Roadrunner!

Nach den Osterferien startet Athletik & Spiel in die Sommersaison. Ab dem 21. April sind wir bei guten äußeren Bedingungen auf dem Rasen und sonstigen Freiflächen des Dantestadions. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, haben wir die Möglichkeit in der kleinen Halle zu trainieren. Das gilt allerdings nur für die Termine außerhalb der Schulferien. Die Halle ist in den Schulferien geschlossen.

Wer sich spielerisch und gesamtheitlich für die anstehenden Wettkämpfe fit machen möchte, sollte sich Athletik & Spiel nicht entgehen lassen. Geboten wird ein intensives Circuit-Workout kombiniert mit vielfältigen Laufspielen.

Seit diesem Jahr gibt es eine Neuerung: es gibt jetzt jeden Freitag während der Übungseinheit

eine kleine lustige Challenge, bei der Punkte erspielt werden können. Hier geht`s weniger um Kraft und Schnelligkeit, sondern um Geschicklichkeit und Allgemeinwissen – und natürlich ums Dabeisein! Die Challenge-Wertung läuft noch das ganze Kalenderjahr 2023.

Wir freuen uns stets über neue Athleten, die Freude an der Bewegung und am Spielen haben!

Das Trainer-Team von Athletik & Spiel wünscht allen Roadrunnern einen guten Start in die Wettkampf-Saison!

Alexander Schmied & Gerhard Hauke
TRAINER

Westparklauf

Der erste von den 3 MRRC Hauptläufen fand am 12. März statt. Beim Westparklauf kämpften 16 Roadrunner mit dem leichten Regen bei kühlen Temperaturen aber am Ende wurden einige Pokale eingesammelt. Wir sehen uns beim Blomberglauf am 16. Juli und beim Karlsfelder Seelauf am 24. September.

Nora Medgyesi

SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN

Übrigens… Mehr Fotos findet ihr in der MRRC Fotogalerie

Bericht Forstenrieder Volkslauf

Eine Woche später, beim Forstenrieder Volkslauf, galt es den Wind zu bekämpfen. 25 Roadrunner haben es ins Ziel geschafft. Wir waren aber nicht nur in Masse, sondern auch in Klasse stark. Georgios Pournaras gewann den 10 km Lauf in starken 32:26. Markus Lübbe und Holger Wiedermann haben den ersten und dritten Platz im Halbmarathon belegt. Im Schülerlauf holte Johannes Hauke den 2. Platz für den MRRC. Aber auch abseits der Podestplätze gab es gute Leistungen zum Saisoneinstieg. Weiter so!

Podestplätze:

1,6km Schülerlauf:

Johannes Hauke 2. Platz
10km-Lauf: Georgios Pournaras 1. Platz

Halbmarathon:

Markus Lübbe 1. Platz
Holger Wiedermann 3. Platz

+ weitere zahlreiche Erfolge sowie Sonderpreis für teilnehmerstärksten Verein!

Nora Medgyesi & Marlen Wenzel

SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN

Skating-Anfängerkurs

Am Samstag den 11. Februar hat sich eine motivierte Gruppe von 7 Vereinsmitgliedern und Angehörigen gemeinsam mit Arno in Bayrischzell zum Skating Langlaufkurs mit unserem Trainer Jürgen getroffen. Bei wolkenreichem Wetter, aber top Loipen-Bedingungen ging es nach der Materialleihe mit den Autos zur Bäckeralm.

Gestartet wurde mit einer durch Jürgen angeleiteten Aufwärmeinheit und leichtem Dehnen. Das flache Trainingsgelände für die nächsten knapp 3 Stunden lag gegenüber der Bäckeralm mit optimalen Bedingungen für die ersten Bewegungserfahrungen. Zu Beginn erst ohne Stöcke wurde spielerisch das Skigefühl und Gleichgewicht geübt. Am Ende kam die Kombination mit Stöcken dazu und erste Meter wurden auf der Loipe gemacht, begleitet von einigen Sonnenstrahlen. Nach den ersten Erfolgserlebnissen neigte sich der Kurs dann leider auch schon wieder zu schnell dem Ende zu, wobei es sich einige Kursteilnehmer nicht nehmen ließen im Anschluss noch auf eigene Faust die Loipen unsicher zu machen.

Ein gelungenes Event, das dank der spielerischen Anleitung von Jürgen eine optimale Möglichkeit bot zum Start in die Skating-Technik des Langlaufens.

Patrick Digel

Grundkurs Skating

Endlich Schnee! Am 28. Januar trafen wir 8 MRRC'ler uns in Bayrischzell zum Skating-Grundlagen-Kurs. Schnell wurde klar: Die Grundlage des Skatings ist das Gleiten - und so ließ uns Skilehrer Jürgen zunächst in unterschiedlichen Übungsformen ohne Stöcke am Skating-Schritt feilen. Was unseren Oberschenkeln schmerzte, gefiel der Balance und dem Jürgen umso mehr - das Gleiten in der Hocke. Erst nachdem wir hier klare Lernerfolge verbuchten, ging es an die Stockarbeit - im 1:1 im Flachen und 1:2 am Berg. Klar, dass wir noch einige Übungsstunden in Eigenregie brauchen, aber Jürgen brachte uns erfolgreich die Grundlagen und so manch wertvolle Übung bei!

Zum Abschluss fuhren einige Teilnehmer noch gemeinsam eine private Runde im schön verschneiten Tal.

Christian Grimm

Sonntagslaufgruppe

Seit vergangenem Herbst hat die Sonntagslaufgruppe drei neue Formate entwickelt, die bei den Teilnehmer*Innen sehr gut ankommen und zwar den Ultra Sonntag, den Trail Sonntag und den Kipchoge 100er.

Trail Sonntag

Ultra Sonntag

Kipchoge 100er

Beim Kipchoge 100er geht es darum eine vermesse 100 Meter Strecke in unter 17 Sekunden zu laufen - 17 Sekunden auf 100 Meter ist die Pace on Kipchoges legendären unter 2 Stunden Marathon - Gar nicht so einfach aber die Große Gruppe hat es mit bravour geschafft!!!

Paul Huf
TRAINER

MRRC Redaktion

Damit auf der Webseite über Ereignisse im Verein berichtet wird, benötigen wir Helfer/innen in der Redaktion.

Hast Du ein paar Zeilen und vielleicht ein Bild zu einer interessanten Veranstaltung so schreibe an redaktion@mrrc.de. Das wird dann auf der Webseite unter Nachrichten veröffentlicht.

Für die Veröffentlichung benötigen wir noch Unterstützung. Bei Interesse bitte an webmaster@mrrc.de schreiben.

Andreas Dvorak
WEBMASTER

Suche & Biete

Aktuell abzugeben sind eine Winter-Trainingshose (Shoplink) und ein Radtrikot (Shoplink), jeweils in M, neu und ungetragen. Kontakt über roadrunner@mrrc.de;

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. Bitte bedenkt die Einwilligung der abgebildeten Personen, wenn Ihr Fotos einsendet.

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 2023** 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.

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: Laura Zinnel

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

Schatzmeister: Manuel Hohenleitner
Sportliche Leitung Laufen: Nora Medgyesi
Sportliche Leitung Triathlon: Simon Hoyden
Schriftführerin: Alexandra Semmler
Jugendleitung: vakant

Redaktion Roadrunner: Michael Bösl