

# Der Road-Runner

MRRC



München  
RoadRunners  
Club eV

MRRC München e.V., Hohenlohestraße 67, 80637 München

Klaus Mustermann  
Beispielstraße 23

81234 München

Ausgabe 3/2005 November 2005

Herausgeber:  
MRRC München e.V.  
Hohenlohestraße 67  
80637 München  
Internet: <http://www.mrrc.de>  
ViSdP Willi Brabender

Telefon (089) 15 78 05 64  
Telefax (089) 15 88 17 70  
E-Mail [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de)

## Einladung zur Jahresschlussfeier '05

Am letzten Freitag im November klirren beim Wiesn-Wirt Heide Volm in Planegg wieder die Sektgläser: Road Runner werfen sich in Schale, und stellen fasziniert fest, dass die andern auch nicht nur Funktionsshirts im Kleiderschrank haben.

Am 25. November 2005 lädt der MRRC München herzlich alle seine Mitglieder zur Jahresschlussfeier ein. Beginn ist um 19 Uhr, die Gaststätte Heide Volm liegt direkt an der S-Bahn-Haltestelle der S6 in Planegg. Nach dem Sekt folgen Musik, Ehrung der Top-Sportler des Clubs - und last not least natürlich Beweglichkeitstests der anderen Art - auch Tanzen genannt.

Die Prämierungen erfolgen anhand der Laufzeiten über 10 km, Halbmarathon und Marathon sowie den Triathlon-Ergebnissen. Wer vorab prüfen will, ob die Bestzeiten alle vollständig sind, findet die Listen im Internet unter [www.mrrc.de/aktuell](http://www.mrrc.de/aktuell).

## Vereinsmeisterschaften „Laufen“

Im Rahmen der Oberland-Challenge wurde die Vereinsmeisterschaft "Laufen" durchgeführt. Die Volkslaufserie mit ihren acht netten und abwechslungsreichen Veranstaltungen war eine tolle Ergänzung zum normalen Wettkampfprogramm. Besonders zu erwähnen sind unsere Damen in der W50. Hanni Kress, Lisa Glückstein und Gaby Breidhardt belegten hier die Plätze 1 bis 3. Letztere war auch unter den Damen mit acht Teilnahmen die fleißigste Läuferin der Oberland-Challenge.

## Die Road-Runner spinnen wieder

Auch diesen Winter bietet der MRRC wieder exklusiv (!) allen Mitgliedern jeden Freitag von 19 Uhr bis 21 Uhr auf den Geräten im Olympiabad ein Ausdauertraining auf dem Spinning-Rad (Außenbereich). Für die Teilnahme ist nur eine reguläre Eintrittskarte zum Olympiabad erforderlich. Wer Lust hat, kann anschließend noch zum Krafttraining oder im 50m-Becken schwimmen.

## 22. MRRC-Silvesterlauf München

Es ist der Kult-Lauf - und mit über 3.700 Teilnehmern (2005) und tausenden Zuschauern einer der größten Volksläufe in Süddeutschland. Und er ist natürlich das große Aushängeschild des MRRC, der den Silvesterlauf komplett in Eigenregie organisiert. Hier werden immer wieder zahlreiche neue Mitglieder angelockt - und mit den Einnahmen wird ein wesentlicher Teil der laufenden Kosten des Clubs finanziert.

Deshalb die Bitte an jedes (!) Mitglied: help mit! Es sind nur ein paar Stunden für jeden einzelnen - was im Team mit den anderen auch immer großen Spaß bedeutet. Helfer werden vor allem für Aufbau- und Startnummernausgabe am 30.12 nachmittags, natürlich am Silvestertag selber sowie voraussichtlich am 28.12. für das Vorbereiten der Startunterlagen benötigt. Helfer-Infos im Vorfeld wird es unter [www.mrrc.de/aktuell](http://www.mrrc.de/aktuell) geben. Bitte melde Dich per E-Mail unter [helper@mrrc.de](mailto:helper@mrrc.de)

## Termine

Veranstaltungen in der Region – aber natürlich auch exklusiv für Mitglieder des MRRC München

### Vereinsleben

- 25.11. Jahresschlussfeier des MRRC bei Heide Volm, Planegg
- 31.12.1. 22. Silvesterlauf München  
**Viele, viele Helfer gesucht!**
- 8.-15.4.2006 Trainingswoche in der Toskana

### Volksläufe

- 12.11. Alzauenlauf Trostberg 10 km
- 13.11. Teufelsberglauf M-Lochhausen
- 23.11. ZHS-Cross Olympiapark
- 20.11. Ostparklauf München
- 04.12. Nikolauslauf Pfaffenhofen
- 04.12. Nikolauslauf Landsberg
- 11.12. Ismaninger Winterlaufserie 12,8 km
- 21.12. ZHS-Cross Olympiapark
- 31.12. 22. MRRC-Silvesterlauf München**
- 07.01. Olchinger Neujahrslauf
- 15.01. Ismaninger Winterlaufserie 16,4 km
- 11.01. ZHS-Cross Olympiapark
- 01.02. ZHS-Cross Olympiapark
- 05.02. Bad Füssing Marathon / HM / 10 km
- 12.02. Ismaninger Winterlaufserie 21,1 km

### Triathlon / Duathlon

- 05.11. WinTriS-Serie Neubiberg (1)  
400 m Swim / 12 km MTB / 3 km  
Laufen (weitere Termine:  
26.11. / 17.12. / 7.1. / 28.1. / 18.2.)

Alle Angaben natürlich ohne Gewähr, mehr wie immer aktuell im Internet auf [www.MRRC.de](http://www.MRRC.de)

## MRRC auch hinter den Kulissen dabei

Ob Marathon, BuGa-Triathlon oder Stadtlauf – sie alle zählen zu den teilnehmerstarken Veranstaltungen in Deutschland. Natürlich ist auch der MRRC „nicht nur“ sportlich, sondern auch bei der Organisation dabei: Beim Stadtlauf im Juni sorgte der MRRC wieder mit 100 Helfern für Streckensicherung und Verpflegung im Englischen Garten. Im Oktober beim Marathon stellt der MRRC schon traditionell den Verpflegungsstand bei der Hälfte der Strecke wie auch Zug- und Bremsläufer. Und beim BuGa-Triathlon Ende Juli, neben unserem „eigenen“, dem Stadt-Triathlon, einer der Größten in Süddeutschland, standen nicht nur 55 MRRC'ler auf der Starterliste, hier wurden die Ressorts Wechselzone und Laufstrecke vom MRRC „am Laufen gehalten“.

## Spannende Triathlonsaison endet

Natürlich hätte es ein paar mal weniger regnen können, aber dem Spaß am Triathlon tat dies keinen Abbruch. Sage und schreibe 136 (einhundertsechunddreissig!) Roadrunner waren 2005 in den Ergebnislisten von Wettkämpfen vom Volkstriathlon bis hin zum Ironman auf Hawaii zu finden.

Beeindruckend das Damen-Team des MRRC, das die Wettkämpfe der 2. Bundesliga-Süd mit dem sechsten Platz (unter elf Teams) abschloss. Bei den Bayrischen Triathlonmeisterschaften kletterten Karin Weißbach und Vera Glaser auf's Treppchen in der W35 bzw. W30. Renate Duffner wird in Kulmbach Deutsche Meisterin in der W55, gewinnt nebenbei auch noch die Obb. Meisterschaften in ihrer Altersklasse. Christof Schmechel wird Obb. Vizemeister in der M35. Bei den Männern stand heuer das individuelle Ziel „Qualifikation für den Ironman Hawaii“ im Vordergrund – was gleich dreien gelang, womit aber das gute Landesliga-Ergebnis vom Vorjahr und ein möglicher Aufstieg in die nächsthöhere Klasse nicht mehr möglich war. Immerhin war zum Schluss noch ein zehnter Platz unter 13 Teams drin.

21 mal finishten Road Runner über die Ironman-Distanz: in Lanzarote (Michael Sametinger), Brasilien (Jürgen Schramm, Andreas Will), Roth (Heike Wagner, Marketa Sollfrank, Rolf Gerlicher, Ralph Kohn, Dami-an Sicking, Michael Heupel, Adrian Dunskus), Klagenfurt (Markus Dinkel), Frankfurt (Vera Glaser, Johannes Scheubert, Michael Sametinger, Thomas van Leuck, Stefan Kränzler, Philip Fleischmann) und Zürich (Isabel Puchinger, Christian Kleiner, Karsten Göbel, Guido Geilenkirchen, Christof Schmechel, Jochen Block).

Hawaii – Höhepunkt der Saison und Traum jedes Triathleten, heuer mit Faris al Sultan als erstem Bayerischen Gesamtsieger. 25.000 Eisenmänner weltweit kämpfen alljährlich um die Qualifikation - drei MRRC'lern gelang sie. Sie finishten die 3,8 km im Pazifik, 180 km auf dem Rad und 42 km Laufen mit den schnellsten jemals durch Road Runner auf Hawaii erzielten Zeiten: Jürgen Schramm kam in 9:59:43 auf Platz 365, Michael Sametinger schaffte es in 9:39 Std. als 206. und Johannes Scheubert wurde sogar in 9:33 Std. 162. unter den 1.800 besten Triathleten der Welt.

## Trainingstermine des MRRC

- Mo 19:45-21:30 Schwimmtraining  
Gesamtschule Freudstraße 15
- Di 18:45-20:00 Lauftreff  
Dantestadion Dantestraße / Gern
- 20:15-21:45 Schwimmtraining  
Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
- Mi 19:00-20:15 Tempotraining (Laufen)  
Treffpunkt Olympiapark, Spiridon-Louis-Ring
- Do 19:00-20:00 Lauftreff – eine Stunde mit 6 min/km  
Dantestadion Dantestraße / Gern
- 20:15-21:45 Schwimmtraining  
Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
- Fr 19:00-21:00 Outdoor-Spinning im Physio-Fit-Center  
im Olympiabad (ab 2. Dezember)
- So 10:00 Lauftreff (2-3 Std.-Läufe an der Isar)  
Thomas-Mann-Allee / Tivolibrücke

## Marathon Herbst '05

96 MRRC'ler finishten im Herbst 2004 bei einem der großen Herbst-Marathonläufe. Die schnellsten MRRC'ler über die Königsdistanz der Leichtathletik waren diesen Herbst Beate Koch (3:23:01) vor Sonja Cuenca (3:35:08) sowie Maximilian Klaus (2:38:25) vor Christian Rüller (2:43:01) und Jörg Fichtner (2:44:07). Die Ergebnisse im Detail:

**Frankfurt 30.10.:** Weißgerber Michael 2:44:26; Heupel Michael 2:50:45; Schneider Markus 2:53:23; van Leuck Thomas 2:58:07; Rüller Christian 2:59:28; Pfeleiderer Jan 3:12:32; Sello Camel 3:30:29; Stix Siegfried 3:51:26; Laier Karl-Heinz 3:53:38; **Dresden (23.10.):** Maximilian Klaus 2:38:25; Jagemann Heinz 4:12:04; **Peking (16.10.):** Koch, Beate 3:23:51, Wagner, Ulli 3:57:05, Mayer-Gebhart Franz 3:08:32, Lendner Johann 3:18:00, **München (9.10.):** Cuenca, Sonja 3:35:08, Gaube, Nicole 3:36:55, Bayer, Simone 3:52:37, Glaser-Pourahmad, Manuela 4:03:57, Noack, Angelika 4:10:47, Roth, Margit 4:15:27, Oppertshäuser, Almut 4:18:50, Wintermeyer, Kerstin 4:20:00, Chaubal, Sarita 4:37:20, Seitz, Rita 4:50:05, Laarmann, Doris 4:50:12, Schmechel, Christof 2:58:43, Schwartpaul, Felix 2:59:18, Block, Jochen 2:59:19, Stübinger, Klaus 2:59:54, Kleiner, Christian 3:02:43, Kochanowski, Alfred 3:03:55, Köhler, Carsten 3:05:59, Otto, Joachim 3:06:08, Kowalik, Robert 3:17:51, Grünzinger, Walter 3:18:03, Bohrer, Klaus 3:19:47, Konz, Reiner 3:19:59, Reindl, Bernd 3:23:49, Rösner, Thomas 3:23:57, Kellerer, Stefan 3:24:49, Brunauer, Hubert 3:26:18, Peter, Dirk 3:28:49, Wagner, Rainer 3:29:27, Grygar, Klaus 3:32:07, Sello, Bernd 3:35:59, Tyszewicz, Marek 3:40:34, Able, Alois 3:41:23, Pfitzner, Harald 3:41:58, Heudecker, Peter 3:43:41, Kannenberg, Jan-Henrik 3:47:17, Scherer, Rainer 3:54:18, Gutmann, Alois 4:03:09, Pizzato, Giorgio 4:03:21, Enhuber, Peter 4:04:31, Glückstein, Ernst 4:08:57, Mack, Heiko 4:11:54, Friesleben, Alexander 4:12:50, Wachter, Stefan 4:13:14, Aloisio, Ivan 4:19:47, Dörfler, Andreas 4:25:33, Stoll, Stephan 4:30:50, Koppe, Stefan 4:32:11, Hitzberger, Jörg 4:32:31, Jagemann, Heinz 4:35:26, Rupprecht, Peer 4:44:00, Bödeker, Manuel 4:47:40, Kiessling, Achim 5:24:36, **Bodensee (2.10.):** Söbke, Heinrich 3:14:29, **Ulm (25.9.):** Behnck Bärbel 4:10:22, Forstpointner Alfons 3:17:03, Heider Hermann 3:18:00, Dunskus Adrian 5:23:18, **Berlin (25.9.):** Bernalte, Silvia 4:11:25, Fichtner, Jörg 2:44:07, Elvers, Achim 2:48:45, Kolwe, Thorsten 2:59:02, Pfeleiderer, Jan 3:03:59, Klak, Manfred 3:07:10, Grünzinger, Walter 3:14:00, Bußmann, Martin 3:21:58, Brunauer, Hubert 03:23:29, Lucht, Martin 03:29:21, Wamsler, Jörg 3:37:25, Tennstedt, Torsten 3:46:09, Seemann, Bernd 3:49:09, Straßgütl, Kurt 3:59:30, Guth, Roland 4:24:32, van Leuck, Thomas 5:44:08, **Köln (11.9.)** Eisner, Alexa 4:16:00, Kleipa, Kristin 4:16:54, Faccani, Marion 4:32:11, Rüller, Christian 2:43:01, Schneider, Markus 2:49:03, Sello, Bernd 3:35:54, Griese, Heiko 3:55:25.