

# 01 06 **Der RoadRunner**



MRRC München e.V. · Hohenlohestr. 67 · 80637 München

Herausgeber:

**MRRC München e.V.**  
Hohenlohestr. 67  
80637 München

Tel 089-15 78 05 64  
Fax 089-15 88 17 70  
www.mrrc.de  
info@mrrc.de

ViSdP Willi Brabender



## Einladung zur Jahreshauptversammlung

Liebe Roadrunner,

hiermit möchten wir euch recht herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung einladen.

Datum: 28. März 2006  
Uhrzeit: 19:00 Uhr  
Ort: Gaststätte „Post-Sport-Park“, Franz-Mader-Str. 10,  
80992 München

Tagesordnungspunkte:

1. TOP: Bericht des Vorstandes
2. TOP: Bericht des Kassierers
3. TOP: Bericht der Kassenprüfer
4. TOP: Bericht des sportlichen Leiters Laufen
5. TOP: Bericht des sportlichen Leiters Triathlon
6. TOP: Entlastung des Vorstands und der Kassenprüfer
7. TOP: Wahl des Vorstandes
8. TOP: Beschlussfassung über eventuell vorliegende Anträge
9. TOP: Verschiedenes

Gemäß der Satzung des MRRC München §12.11 sind Anträge der Mitglieder zur Ergänzung der Tagesordnung mindestens acht Tage vor dem Versammlungstermin schriftlich beim Vorstand einzureichen. Anträge auf Satzungsänderungen sind mindestens ein Monat vor der Mitgliederversammlung dem Vorstand schriftlich einzureichen und bei der Einberufung der Mitgliederversammlung bekannt zu geben.

Knut Kress

1. Vorsitzender MRRC München e.V.

## Termine

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

### Vereinsleben des MRRC

- 28.03. Jahreshauptversammlung
- 08.04. Trainingswoche Toskana
- 30.04. 4. Stadt-Triathlon München  
viele, viele Helfer gesucht!
- 05.05. Marathonfahrt nach Triest
- 20.05. Der MRRC lädt seine Helfer ein zum  
Helferwochenende in Bad Kohlgrub

### Volksläufe

- 05.02. Bad Füssing 10 / 21,1 / 42,2 km
- 12.02. Ismaning 21,1 km
- 18.02. Kaufering 12 km
- 19.02. Markt Indersdorf Cross (div.)
- 12.03. Westpark 10 km
- 19.03. Freising 10 km
- 19.03. Gröbenzell 21,1 km
- 08.04. Lohhof 10 km
- 09.04. Forstenried 5 / 10 / 21,1 km
- 23.04. Augsburg 10 km
- 29.04. Geretsried 10 km
- 01.05. Dachau 10 km

### Triathlon / Duathlon

- 18.03. 24-Std-Schwimmen Olympiabad
- 19.03. 2. Königsbrunner Crossduathlon

Alle Termine natürlich ohne Gewähr.  
Weitere Termine mit Links zu Ausschreibungen – und natürlich viele  
Berichte und Ergebnisse – gibt es immer aktuell im Internet auf  
www.MRRC.de

## Trainingswochenende und Helferausflug nach Bad Kohlgrub im Mai

Auch heuer lädt der MRRC wieder seine „freiwilligen Helfer“ vom Silvesterlauf und Stadt-Triathlon 2005 wieder zu einem Trainingswochenende am 20./21. Mai ein. Die Fahrt führt nach Bad Kohlgrub im „Werdenfelser Land“. Allein schon die herrliche Landschaft in 900 m Höhe am Fuße des „Hörnle“ ist ein Aufbauprogramm für die Seele. Berge, Seen, Schlösser, Klöster, Biergärten, Wälder und diese wohlthuende Bergluft - zum Durchatmen.

Im Hotel warten 16m-Schwimmbad, Fitness und Beauty-Farm, dazu ausgedehnte Möglichkeiten zum Wandern, Laufen und Radeln. Die Kosten für die Unterbringung im Doppelzimmer sowie Frühstück und Abendessen übernimmt der MRRC für alle registrierten Helfer. Selbstverständlich dürfen auch „Nicht-Helfer“ und Familie mitfahren. Kosten hierfür wie auch Einzelzimmerzuschlag, Verlängerungstage u.ä. auf Anfrage. Anmeldung bei Beate.Koch@mrrc.de

## 2005 – ein Rückblick

159 neue Mitglieder, von denen die Hälfte jünger als 35 Jahre war, traten im Jahr 2005 dem MRRC München bei. Nach Abzug der Austritte zählte der MRRC damit 639 Mitglieder, davon 32 % Frauen, zum 1.1.2006. Das bedeutet einen Zuwachs von 15,1 % zum Vorjahr, der größte Anstieg der Mitgliederzahl seit der Gründung des Clubs vor zwanzig Jahren.

Eine Herausforderung stellt der Mitgliederzuwachs für den Vorstand dar: die Hälfte der Mitglieder ist erst seit weniger als zweieinhalb Jahren Mitglied im MRRC. Das bedeutet, dass fast die Hälfte der Mitglieder gar keinen anderen Präsidenten als den bisherigen – Knut Kress kennengelernt hat.

In der Mitgliederstruktur zeigt sich ein Wandel: 70 % der neuen Mitglieder in 2005 kreuzten "Triathlon" auf ihrer Beitrittserklärung an, 30 % setzten ausschließlich ein Kreuzchen bei "Laufsport". Zum Vergleich: in 2002 hatten noch 63 % der damaligen Neuzugänge bei ihrem Beitritt ihr Kreuzchen ausschließlich bei "Laufsport" gemacht.

Von 207 MRRC'lern (davon 55 Frauen) lagen Ergebnisse von Volksläufen über 10 km, Halbmarathon und Marathon vor. 145 MRRC'ler nahmen an Triathlonwettkämpfen teil, darunter gleich 23 über die Ironman-Distanz.

Neun Trainer und Übungsleiter kümmern sich dreizehn bis vierzehn Trainingsstunden wöchentlich um die Mitglieder. In der Geschäftsstelle wurden nicht nur Mitglieder „verwaltet“ und Veranstaltungen vorbereitet – sie etablierte sich zum regelmäßigen Ort von Seminaren über Trainingsmethodik, Ernährung, allgemeine Motorik u.ä. Mehr? Gibt es auf der Hauptversammlung am 28. März.

---

## Aktuelle Trainingstermine des MRRC

Mo	19:45-21:30	Schwimmtraining Gesamtschule Freudstraße 15
Di	18:45-20:15	Lauftreff Dantestadion Dantestraße / Gern
	20:15-21:45	Schwimmtraining Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
Mi	19:15-20:15	Tempotraining auf der Bahn Treffen: Olypark Spiridon-Louis-R./ Willi-Gebhard-U.
	19:45-21:30	Schwimmtraining Gesamtschule Freudstraße 15
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 (bis Anfang April)
Sa	ab 10:45	Lauftempotraining Olympiagelände / Marathontor Olympiastadion
So	ab 10:00	Lauftreff (2-3 Std.-Läufe) Thomas-Mann-Allee / Tivolibrücke

## MRRC-Silvesterlauf 2005

Er ist mittlerweile der Kult-Volkslauf, das Jahresschlussereignis in der Region: der Silvesterlauf. Mit 3.288 Meldungen blieb die Teilnehmerzahl - insbesondere durch nur gut 400 Nachmeldungen vor Ort gegenüber 812 im Vorjahr - zwar leicht unter der des Vorjahres, aber immer noch die zweithöchste in der 22-jährigen Geschichte des Silvesterlaufs. Vorne weg fast alle bayrischen Top-Läufer. Drumherum rund 120 „Volunteers“ vom MRRC - von der Streckenabsicherung über Startunterlagenausgabe bis hin zur Siegerehrung. Und alles in allem eine Veranstaltung, die von Teilnehmern, Presse und Zuschauern in den höchsten Tönen gelobt wurde. Eine perfekte Werbung für den MRRC. Danke schön!

## Höhepunkte 2005

- Bei den Deutschen Marathonmeisterschaften im Mai in Regensburg wird Maximilian Klaus in 2:36:10 Dritter in der M40 (19. ges).
- Bei den Bayr. Halbmarathonmeisterschaften im Oktober in Aichach wird Maximilian Klaus in 1:13:49 Dritter in der M40.
- Bei den Obb. Crossmeistersch. in Starnberg wird Christine Fiedler Vizemeisterin, Elmar Bachmann und Franz Mayer-Gebhart belegen die ersten beiden Plätze in der M50.
- Franz Mayer-Gebhart wird in Pfaffenhofen über 5.000 m Obb. Meister in der M50.
- Renate Duffner wird im August in Kulmbach Deutsche Meisterin in ihrer Altersklasse in der Triathlon-Mitteldistanz.
- Die MRRC-Damen landen im Triathlon in der zweiten Bundesliga Süd am Ende auf dem sechsten Platz unter elf Teams.
- Karin Weißbach und Vera Glaser werden bei den Bayr. Triathlonmeisterschaften jeweils Dritte in der W35 und in der W30.
- Im Oberbayerncup Triathlon siegt Renate Duffner in der W50, Christof Schmechel wird Obb. Vizemeister in der M35.
- 21 mal finishten Road Runner über die Ironman-Distanz, Johannes Scheubert, Michael Sametinger und Jürgen Schramm qualifizieren sich für die Ironman WM in Kona, Hawaii und finishen alle drei unter 10 Stunden.

---

## Marathonreise nach Triest

Malerisch eingeschlossen zwischen Meer und Hügeln an der nördlichen Adria liegt Triest, wichtigste Stadt im Julischen Venetien und Hauptstadt der Region. Triest war bereits florierendes Handelszentrum, als Rom noch auf seine Gründung wartete. Dank ihrer Geschichte als Grenzstadt, dem 2000-jährigen Hafen und der einmaligen Umgebung von Bergen und Meer ist Triest eine Stadt reich an Schönheiten und Vorzügen. Der MRRC organisiert für seine Mitglieder vom 5. - 7. Mai 2006 eine Fahrt zum Marathon in Triest, wobei hier auch ein Halbmarathon gelaufen werden kann. Weitere Infos unter [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) in der Rubrik „Aktuell“.

---

## MRRC Umfrage 2006

Der MRRC wächst – und verändert sich. Die Mitgliederstruktur, aber auch natürlich die Bedürfnisse und Interessen der Mitglieder. Selbstverständlich sind die Trainer oder der Vorstand immer offen für Anregungen. Um eine fundierte und repräsentatives Stimmungsbild der Mitglieder zu erhalten, führt der Vorstand derzeit eine Umfrage durch. Bitte beteiligt Euch an der Umfrage – es kostet jeden einzelnen nur zwei bis drei Minuten. Der Fragebogen kann im Internet unter <http://www.mrrc.de/umfrage> direkt „online“ ausgefüllt werden. Erste Ergebnisse werden auf der Jahreshauptversammlung im März bekannt gegeben.