

### Liebe Road Runner,

nach einem sehr aktiven Sommer, mit vielen sehr guten Erfolgen, die für den MRRC erkämpft wurden, geht das Jahr nun langsam zu Ende. Wir haben unser Trainingsangebot für die Wintermonate um das Spinning und das Zirkeltraining erweitert. Der Silvesterlauf rückt näher und wir hoffen auf eine sehr rege Beteiligung von Helfern. Wir wünschen Euch mit dem erweiterten Angebot des MRRC einen guten Start in das Wintertraining.

Alexa Eisner.  
I. Vorstand des MRRC

### 25. MRRC Silvesterlauf

Die Organisation für den Silvesterlauf ist schon sehr weit fortgeschritten und wir benötigen jetzt Euere Hilfe, um den 25. Silvesterlauf am 31. Dezember 2008 zu einem besonderen Ereignis zu machen. Die Anmeldezahlen belegen, dass sich viele Läufer aus ganz Deutschland schon jetzt darauf freuen, bei uns wieder eine gut organisierte Veranstaltung zum Abschluss des Jahres zu besuchen. Wir brauchen Euere Unterstützung in den verschiedensten Bereichen und freuen uns auf Euere Anmeldung. Schnelle Anmeldung lohnt sich, denn so

könnt Ihr Euch Eueren Lieblingseinsatzplatz auswählen. Außerdem nicht vergessen: Für die fleißigen Helfer des MRRC gibt es jedes Jahr einen Helferausflug als Dankeschön. Kerstin und Maria koordinieren die Einsatzpläne der zirka 150 Helfer. Hierzu wurde ein Anmeldeformular entworfen, welches auf unserer Homepage unter „Aktuell“ oder unter „Der Club“ zu finden ist. Die Wahlressorts sind dort als Auswahlmenü hinterlegt und es können Spezialaufgaben im Kommentarfeld eingetragen werden. Bei Fragen wendet Ihr Euch am besten unter [helfer@mrrc.de](mailto:helfer@mrrc.de) an Kerstin und Maria.

### Termine

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 31. 12. 2008                             | MRRC Silvesterlauf          |
| <sup>18.</sup> / <sub>25.</sub> 01. 2009 | Jahresauftaktveranstaltung  |
| 03. 2009                                 | Jahreshauptversammlung      |
| 04. - 11. 04.                            | Trainingslager 2009         |
| <sup>02.</sup> / <sub>09.</sub> 05. 2009 | Helferfahrt                 |
| 15. - 17. 05.                            | Vereinsfahrt 2009 nach Linz |
| 24. 05. 2009                             | 7. MRRC Stadt-Triathlon     |
| 26. 06. 2009                             | MRRC Sommerfest             |
| 08. 2009                                 | Tria-Vereinsmeisterschaft   |

Weitere Termine findet Ihr unter [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) oder werden vor Beginn des Dienstagstrainings ab zirka 18:30 Uhr bekanntgegeben.

## Skilanglauf

Skilanglauf - der ideale Ausgleichssport im Winter: Bereits im dritten Jahr bietet der MRRC Skilanglauf an. Letzten Winter war die Beteiligung an den erstmals durchgeführten Skikursen geradezu sensationell. 30 Mitglieder belegten 36 Plätze bei zwei durchgeführten Klassisch- und Skating-Grundkursen sowie einem Skating-Aufbaukurs. Die Beteiligung an den Skilanglauftreffs am Wochenende ist allerdings immer noch sehr dürftig. Wer Interesse am Skilanglauf beziehungsweise allgemeine Fragen (wie zum Beispiel zur Ausrüstung) dazu hat, kann sich in einen E-Mail-Verteiler aufnehmen lassen, um dann die entsprechenden Infos automatisch zu bekommen. Eine erste Kontaktaufnahme richtet Ihr bitte an [Arno.Schott@mrrc.de](mailto:Arno.Schott@mrrc.de). Arno hofft auf eine rege Beteiligung.

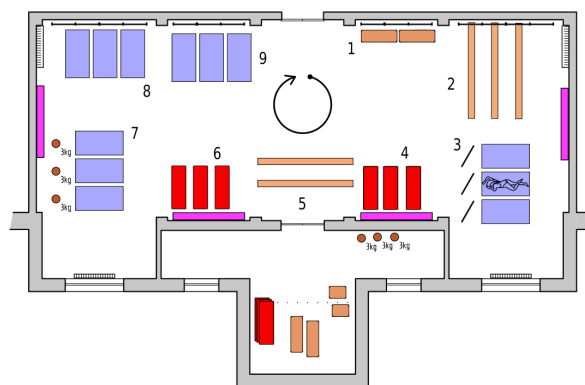
## Samstagslauftraining

Am 1. November hat nach der Herbstpause wieder das Tempolaufttraining am Samstag begonnen. Schwerpunkt ist hier der Tempodauerlauf und das Bergtraining. Es sind alle Leistungsklassen herzlich willkommen. Wir treffen uns um 10 Uhr auf dem Olympiagelände am Marathontor. Aktuelles und Details zum Trainingsablauf gibt es auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) unter „Training“.

## Kreisend durch den Winter

Rumpfstärkendes Zirkeltraining steht im Mittelpunkt eines neuen Trainingsangebotes des MRRC. Ab dem 31. Oktober kann man nun jeden Freitag Abend von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle des Dantestadions unter strenger Zeitvorgabe im Wechsel von Anspannung und Erholung ein Parcours von Übungen „durchlaufen“ und somit Kraft und Ausdauer trainieren. Die

Idee des Circuit-Trainings wurde Anfang der 50er Jahre in England entwickelt und ist seitdem fester Bestandteil im Übungskatalog vieler Leistungssportarten. In letzter Zeit wird der Wert des Kreisens aber auch im Breitensport wiedererkannt.



Lageplan mit den neun Stationen eines Parcours.

Schwerpunkt unserer Übungsauswahl ist die Stärkung der Rumpfmuskulatur (unterer Rücken, Bauch, Hüfte). Diese wird bedauerlicherweise in Sportarten wie Laufen und Triathlon durch sportartspezifische Trainingsformen nicht ausreichend gekräftigt. Verminderte Bewegungseffizienz und Verletzungsanfälligkeit sind die Folge. Zirkeltraining ist daher ein idealer Bestandteil des Aufbautrainings im Winter.

## Spinning

Seit dem 31. Oktober 2008 ist das Spinning im Physio-Fit-Bereich im Olympiabad wieder Teil des MRRC-Trainingsangebotes. Der MRRC bietet Euch jeden Freitag von 19 bis 21 Uhr die Möglichkeit eines Rad-Ausdauer-Trainings unter kompetenter Anleitung. Zu fetziger Musik werden imaginäre Berge, schnelle Abfahrten und flache Strecken gefahren. Jeder, egal welches Leistungsniveau, kann hier mitmachen und ist herzlich willkommen. Zu bestimmten Terminen, welche noch separat bekannt gegeben werden, gibt es die Möglichkeit, das

Training mit Hilfe von SUUNTO-Pulsuhren zu überwachen und auszuwerten. Besucht unsere Homepage für nähere Infos.

### **Auf und Ab im Schlamm und Dreck**

Ganz so schlimm, wie die Überschrift suggeriert, ist es hierzulande nicht mit dem Querfeldeinlauf - nichts anderes bedeutet übersetzt Crosslaufen. In unseren Regionen geht es meist nur über Äcker, Wiesen und leicht hügelige Waldstrecken mit einem hohen Anteil an befestigten Wegen. Dennoch kann gute Trittfestigkeit nicht schaden, ein besonderes Training ist aber nicht von Nöten - vorausgesetzt Ihr folgt Euren Trainern brav bei Gymnastik und Lauf-ABC.

Crossläufe sind eine ideale Bereicherung des Wintertrainings für alle Läufertypen, vom Mittelstreckler bis zum Marathoni. Bei Distanzen zwischen 4 und 14 Kilometern fördert die vielseitige muskuläre Beanspruchung höchst effektiv Kraftausdauer und Schrittgestaltung. Zudem durchbrechen Crossläufe die Monotonie der notwendig vielen Dauerläufe des Winterhalbjahres. Also, ab ins Gelände - Trainingstipps und Veranstaltungsempfehlungen bekommt Ihr bei Euren bewährten Übungsleitern.

### **Trainingslager Cecina Mare**

Die Saisonplanung 2009 läuft auf vollen Touren. Unter der bewährten Organisation von Rudi Sautter bieten wir allen Mitgliedern des MRRC unsere traditionelle Trainingswoche in der Toscana in der Zeit vom 4. bis 11. April 2009 an. Für die gesamte Woche bieten wir eine Trainingsbetreuung für alle Läufer, Radfahrer und Triathleten an. Auch unser Radexperte Guido Bauer steht wieder zur Verfügung. Vor Ort können erstmals noch Zusatzleistungen wie Sportmassagen, Powerbar-Spezialpakete etc. ge-

gen geringes Entgelt in Anspruch genommen werden. Die Ausschreibung mit den wichtigsten Daten findet Ihr demnächst auf [www.mrrc.de/training](http://www.mrrc.de/training) und Fragen können direkt an [Rudi.Sautter@mrrc.de](mailto:Rudi.Sautter@mrrc.de) gerichtet werden. Ci vediamo!

### **Vereinsfahrt 2009**

Die Vereinsfahrt geht dieses Jahr in die österreichische Donaustadt Linz. Abfahrt ist Freitag, 15. Mai, Rückfahrt ist am 17. Mai 2009. Wir werden, wie immer, ein Rahmenprogramm zusammenstellen, Hotel und Fahrt organisieren und die Läuferbetreuung übernehmen. Angeboten werden Marathon, Halb- und Viertelmarathon und ein Halbmarathon für Inline-Skater. Linz ist Kulturhauptstadt Europas im Jahr 2009, und somit ist ein weites kulturelles Programm, auch für Betreuer und Nicht-Läufer, im Angebot. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung für die Läufe gibt es unter [www.linz-marathon.at](http://www.linz-marathon.at) und bald auf unserer Homepage.

### **Helferfahrt**

Als Dankeschön an die Helfer des Silvesterlaufes und des Stadt-Triathlons organisieren wir am 2. oder am 9. Mai 2009 einen Ausflug. Damit wir den Geschmack der Helfer treffen und den Tag nach Euren Wünschen gestalten können, würden wir uns sehr freuen, wenn von Euch Vorschläge und Anregungen kommen würden. Bitte schickt eine E-Mail an [alexa.eisner@mrrc.de](mailto:alexa.eisner@mrrc.de) oder sprecht sie einfach im Training mal an.

### **Ein Jahr Nachwuchstraining**

Exakt ein Jahr ist es her, dass mit einer handvoll Kinder das Nachwuchstraining des MRRC gestartet wurde. Ein Jahr

später sind bereits fast sechzig Kinder und Jugendliche zwischen sieben und achtzehn Jahren Mitglied im MRRC, und es werden quasi wöchentlich mehr. Dreimal pro Woche wird im Winterhalbjahr trainiert, montags und mittwochs steht den Kids und Teenies ein komplettes Schwimmbad in Moosach zur Verfügung. Freitags gehen die Kleineren in die Turnhalle am Dantestadion, während die Teenies - mit einer extra Gruppe für Buben und Mädels - zunächst zum Lauftraining in den Olympiapark gehen, bis sie anschließend zum Circuittraining auch in die Halle gehen. Jedes Training wird von mindestens drei Trainern geleitet, um möglichst homogene Trainingsgruppen bilden zu können. Insgesamt besteht das Team aus vierzehn Übungsleitern - davon sechs mit offizieller Trainerlizenz.



Aber nicht nur Training steht auf dem Programm: Mit ihren knallroten Shirts und Trisuits sorgt der MRRC-Nachwuchs regelmäßig auf Volksläufen und Kindertriathlons in der Region für Aufmerksamkeit: 25 Kids und Teenies nahmen in den letzten Monaten an Wettkämpfen teil. Die Trainingszeiten im Überblick: Montags und mittwochs 16:45 bis 18:00 Uhr Schwimm-

training in Moosach, freitags 15:30 bis 17:00 Uhr Hallentraining Kids sowie Lauftraining und Circuit-Training Teenies.

## Triathlon Saisonrückblick 2008




Mit den Ehrungen der oberbayerischen und bayrischen Meister und erst recht mit dem Ironman Hawaii ist die Saison 2008 endgültig Geschichte - Gelegenheit für einen Rückblick. Karsten Göbel gelang es (als erstem MRRC'ler zum zweiten mal) erneut nach 2003 sich für einen der begehrten Startplätze bei den Ironman World Championship zu qualifizieren - und finishte unter unglaublich harten Bedingungen als 742. von 1736 Teilnehmern. Bei den oberbayerischen Meisterschaften zeigte der MRRC wo er in der Region steht: Platz zwei (von 22 Teams) bei den Männern, und bei den Frauen punktgleich mit Bad Tölz und Karlsfeld an der Spitze ... und das einzige Team, das bei allen sechs Wettkämpfen eine Mannschaft an den Start schickte. In den Einzelwertungen kletterten Isabel Puchinger und Silke Arlich (beide W30), Meike Pittius (W35), Angelika Bachmann (W50) und Renate Duffner (W55) sowie Franz Fürbacher (M20), Christof Schmelch (M40), Arno Schott (M60) und Rainer Scherer (M65) aufs Stockerl. In Kelheim wurde Edgar Falterer oberbayrischer Vizemeister im Duathlon (M50). In der Bayernliga verfehlte das Männerteam nur um einen Platz den Aufstieg in die Regionalliga, und in der Landesliga errang die zweite Mannschaft der Männer den zehnten Platz. Und das i-Tüpfelchen war natürlich der Saisonabschluss beim Kühbach-Triathlon: 46 Starter des MRRC feierten sich selbst - und natürlich den unangefochtenen Gesamtsieg von Britta Martin mit neuem Streckenrekord bei der 21. Austragung dieses Wettkampfs.



## Planung für Triathlonsaison 2009

Nach einer gelungenen Saison richtet sich der Blick nun auf das nächste Jahr. Nur um einen Platz ist das Männerteam 2008 am Aufstieg in die Regionalliga vorbeigeschlittert. Das macht Mut für 2009! Ein zusätzliches Trainingsangebot für die ambitionierten Triathleten und Läufer ist im Moment in Planung, um bei den Leistungsträgern im Verein nicht nur optimale Trainingsergebnisse, sondern auch Zusammenhalt zu perfektionieren. Wer an weiteren Informationen interessiert ist, sollte sich an die Aktivensprecher Achim Elvers beziehungsweise Karin Weißbach wenden.



## Triathlon Fristen

Bitte beachtet diese wichtigen Informationen zu Austritt, Wechsel, Startpassbestellung und Mitgliedermeldung:  Der Triathlon-Startpass ist gültig vom 1. Januar bis 31. Dezember eines Jahres.  Wird der Startpass nicht bis spätestens 1. Dezember an den Verein zurückgegeben, so verlängert er sich automatisch für ein Jahr.  Ein wechselnder Athlet bzw. ein Athlet, der keinen Startpass mehr ausgestellt

bekommen möchte, muss seinen Startpass bis zum 1. Dezember des laufenden Jahres mit schriftlicher Erklärung bei seinem alten Verein abgeben. Für das Folgejahr kann der Athlet jederzeit das Startrecht neu beantragen.  Ab 1. Januar ist kein Vereinswechsel mehr möglich!  Startpässe bitte in der Geschäftsstelle abgeben oder direkt an „Rebekka Dvorak, Milbertshofener-Str. 75, 80807 München“ senden. Wir bedanken uns schon jetzt für die Einhaltung der Fristen und wünschen Euch einen schönen Saisonausklang.

## Kompetenz - noch immer gesucht

Im letzten Roadrunner hatten wir Euch gebeten, uns mitzuteilen, welche Lizenzen oder Trainerscheine Ihr besitzt. Dies ist deshalb wichtig, da die Höhe einer eventuellen öffentlichen Förderung von der Anzahl dieser Scheine innerhalb des Vereins abhängt. Ob Ihr wirklich als Trainer arbeitet, ist dabei nicht ausschlaggebend. Es ist aber auch für die Außenwirkung des Vereins wichtig, die vorhandene Kompetenz zu zeigen. Leider war der Rücklauf noch recht dürftig; daher bitten wir Euch - sofern nicht schon geschehen - uns Euere Scheine und Lizenzen bis zum 30. November 2008 zu melden. Für die Beantragung der Förderung brauchen wir dann später die Originale zur Vorlage. Ihr bekommt diese selbstverständlich wieder zurück. Bitte schickt Euere Unterlagen in die Geschäftsstelle oder schreibt eine E-Mail an [martin.reichlmeier@mrrc.de](mailto:martin.reichlmeier@mrrc.de).

## Stammtisch

Hungrig und durstig nach dem Lauftraining? Hier kann schnell, preiswert und schmackhaft Abhilfe geschaffen werden! Jeden Dienstag treffen sich nach dem Lauftraining alte und neue Mitglieder des MRRC in der griechischen Gaststätte in

der Schrebergartenkolonie am Westfriedhof. Der Eingang zur Schrebergartenkolonie ist gegenüber der Trambahnhaltestelle (Türe in dem Holzzaun), den Kiesweg gerade aus und dann läuft man direkt auf die Gartenwirtschaft zu. Wer mit dem Auto unterwegs sein sollte, kann an der Dachauer Straße parken.

## **MRRC Fotowettbewerb 2008**

Gesucht werden Bilder vom Triathlon oder Laufsport sowie weiterer Aktivitäten des MRRC. Für die Motive sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Sportler beim Wettkampf oder im Training, Stimmungsbilder, Schnappschüsse, Helfer im Einsatz, Zieleinläufe, die begeisterten Kinder und vieles mehr.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des MRRC München e.V. Diese können sowohl von ihnen selbst erstellte Bilder einreichen, als auch Bilder, auf denen sie selbst zu sehen sind, und die von ihren Familienangehörigen, Freunden oder Fans aufgenommen wurden. Die Jury wird aus Mitgliedern des Vorstandes und des erweiterten Vorstandes bestehen. Jurymitglieder sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Für die ersten drei platzierten Teilnehmer des Fotowettbewerbs werden attraktive Sach- und Überraschungspreise vergeben. Preisverleihung ist voraussichtlich bei der MRRC-Jahresauftaktfeier 2009.

✈ Einreichung per E-Mail: Bevorzugt als \*.jpg Datei an Martin Lucht, E-Mail-Adresse: foto@mrrc.de, maximale Größe: 5 MB pro Bild bzw. 25 MB pro E-Mail.

✈ Einreichung per Post: München Road Runners Club e.V., Kennwort: Fotowettbewerb, Hohenlohestr. 67, 80637 München.

✈ Oder zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle persönlich abgeben. Als Papierfotos, Mindestgröße 13 x 17 cm oder als

CD mit \*.jpg Dateien.

✈ Einsendeschluss: 5. Dezember 2008.

Pro Teilnehmer können bis zu fünf Fotos eingereicht werden. Jeder Einsendung bitte folgende Angaben des Teilnehmers beifügen: Name des Teilnehmers bzw. Fotografen, genaue Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse (sofern vorhanden).

Der Teilnehmer erklärt mit der Einreichung, dass weder fremde Urheberrechte an den eingereichten Fotos, noch Bildnisrechte der abgebildeten Personen verletzt werden. Das Urheberrecht an den Bildern verbleibt beim Fotografen. Der MRRC erhält mit der Einreichung zum Wettbewerb das Nutzungsrecht am Bild zu jedweder Veröffentlichung. Eingereichte Datenträger oder Papierfotos werden nicht zurückgegeben. Mit der Einreichung werden die Teilnahmebedingungen akzeptiert. Der Veranstalter des Fotowettbewerbs übernimmt keine Haftung für Verlust oder Beschädigung der eingesandten Fotos. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Außerdem ist für den MRRC Silvesterlauf dieses Jahr ein eigener Fotowettbewerb geplant. Auf Euere Fotos freut sich Martin Lucht.

## **Tria-Bekleidung für Groß und Klein**

Dies ist die Gelegenheit ein sinnvolles und tolles Weihnachtsgeschenk zu kaufen! Nachdem in dieser Saison schon sehr viele rote „Erdinger-Alkoholfrei“ Tria-Anzüge mit dem MRRC Logo am Start vieler bayrischer und internationaler Triathlons gewesen sind, würden wir uns sehr freuen, wenn es noch mehr werden würden. Anzüge und Zweiteiler gibt es noch in allen Größen für den Preis von 120 Euro bzw. 110 Euro zu kaufen. Termine zur Anprobe außerhalb der Geschäftszeiten des MRRC bitte bei Alexa Eisner (alex.eisner@mrrc.de) an-

melden. Außerdem haben wir noch einen kleinen Vorrat an Badekappen, die farblich zu den Anzügen passen zum Preis von 6 Euro, und für unseren Triathlon-Nachwuchs haben wir T-Shirts in Rot in allen Kindergrößen für nur 12 Euro pro Shirt zum Verkauf. Bilder, auf denen unsere Triathleten zu sehen ist, findet Ihr übrigens auch in diesem Road Runner.

### Webredakteure gesucht

Die Redaktion sucht Verstärkung bei der Betreuung unserer Internetseite. Die Hauptaufgabe besteht in der Pflege der Artikel unter „Aktuell“. Zu dieser Aufgabe gehört unter anderem die Veröffentlichung von Erlebnisberichten, Veranstaltungstips und von Mitteilungen des Vorstandes. Auf diese Art und Weise könnt Ihr dazu beitragen, dass unsere Vereinsmitglieder immer mit aktuellen Informationen versorgt werden. Haben wir Euer Interesse geweckt? Dann stellt Euch doch bitte mit ein paar Zeilen bei [redaktion@mrrc.de](mailto:redaktion@mrrc.de) vor.

### Verschiedenes

Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen könnt Ihr direkt an [redaktion@mrrc.de](mailto:redaktion@mrrc.de) schicken.



Ironman 2008.



Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Februar 2009 und wird per E-Mail verschickt. Achtet bitte selbst darauf, daß Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

