

### Liebe Road Runner,

alles neu macht der Mai. Die meisten von Euch haben sicherlich schon unsere neue MRRC Webseite bemerkt. Für manchen wird diese neue Seite zunächst etwas gewöhnungsbedürftig erscheinen, aber wir hoffen, dass sich die neue Seite auf lange Sicht bewähren wird - vor allem im Hinblick auf mehr Informationsgehalt und bessere Übersichtlichkeit. Viel Spaß beim Surfen wünscht Euch im Namen des gesamten Vorstandes Euere,

Alexa Eisner.  
1. Vorstand des MRRC

### Die neue MRRC Webseite

Seit Ende März hat der MRRC eine neue Webseite. Diese basiert auf dem kostenlosen Content Management System Joomla. Das schöne an Joomla ist, dass es diverse Komponenten gibt, um das System zu erweitern. Mit der Zeit werden wir interessante Erweiterungen einbauen, die helfen sollen die Informationen besser darzustellen und die Kommunikation zu erleichtern. Wer Ideen für realistische Erweiterungen hat, kann diese gerne an die [webmaster@mrrc.de](mailto:webmaster@mrrc.de) schicken. Ausserdem freuen wir uns immer

über Mitglieder, die Lust haben die Webseite zu aktualisieren und zu erweitern. In den nächsten Ausgaben des Road Runners werden wir interessante Funktionen der neuen Webseite beschreiben.

Die wichtigste Neuerung ist, dass es einen öffentlichen und einen geschlossenen Mitgliederbereich gibt. Ziel ist es, dass jedes Mitglied eine Kennung bekommt, welche bei Andreas Dvorak beantragt werden kann. Zu diesem geschlossenen Bereich gehören die Foren für Berglauf und Wintersport, die die Google Gruppen ablösen. Arno Schott wird dort über seine Aktivitäten veröffentlichen. Neu ist auch, dass wir nun eine Erfassungsmaske für Ergebnisse haben. Die Ergebnisse werden in verschiedenen Ergebnislisten des Vereins dokumentiert. Wir sind inzwischen in der Lage alle möglichen Sportarten und Disziplinen zu erfassen.

### Termine

- 09. 05. 2009 Helferfahrt
- 24. 05. 2009 7. MRRC Stadt-Triathlon
- 26. 06. 2009 MRRC Sommerfest
- 31. 12. 2009 26. MRRC Silvesterlauf

Weitere Termine werden auf unserer Homepage [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) oder zu Beginn des Lauftreffs am Dienstag bekanntgegeben.

## Stadt-Triathlon Fotowettbewerb

Gesucht werden Bilder vom MRRC Stadt-Triathlon 2009. Für die Motive sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Sportler bei der Startvorbereitung oder im Wettkampf, Stimmungsbilder, Schnappschüsse, Helfer im Einsatz, Zieleinläufe, die begeisterten Kinder und vieles mehr.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des MRRC München e.V. Diese können von ihnen selbst erstellte Bilder einreichen, die Motive jeglicher Art im Rahmen des MRRC Stadt-Triathlons 2009 zeigen. Die Jury wird aus Mitgliedern des Vorstandes und des erweiterten Vorstandes bestehen. Jurymitglieder sind von der Preisverteilung ausgeschlossen. Für die ersten drei platzierten Teilnehmer des Fotowettbewerbs werden attraktive Sach- und Überraschungpreise vergeben. Die Preisverleihung wird voraussichtlich beim MRRC-Sommerfest 2009 stattfinden.

- ✈ Einsendeschluss: 12. Juni 2009
- ✈ Einreichung per E-Mail: Bevorzugt als \*.jpg Datei an Martin Lucht (foto@mrrc.de); maximale Dateigröße: 5 MB pro Bild und 25 MB pro E-Mail; minimale Auflösung: 1600×1200 (2 Megapixel)
- ✈ Einreichung per Post: München Road Runners Club e.V., Kennwort: „Fotowettbewerb“, Hohenlohestr. 67, 80637 München; als Papierfotos mit der Mindestgröße 13×17 cm oder als CD mit \*.jpg Dateien
- ✈ Persönliche Einreichung: Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten (dienstags von 17:45 bis 18:30 Uhr); oben genannte Formate

Pro Teilnehmer können bis zu fünf Fotos eingereicht werden. Jeder Einsen-

dung bitte folgende Angaben des Teilnehmers beifügen: Name des Teilnehmers beziehungsweise des Fotografen, genaue Anschrift, Telefonnummer, 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.

## Kreis-Ende - ein Resümee

Im abgelaufenen Winterhalbjahr, von November bis März, fand in der Halle des Dantestadions ein Zirkeltraining mit Schwerpunkt Rumpfkraftigung statt. Durchschnittlich zwanzig Vereinsmitglieder plagten sich mit zunehmender Körperbeherrschung durch die drei Runden mit je zehn Übungen.

In der Tat war der individuelle Fortschritt bei allen Teilnehmern von Woche zu Woche merklich; Verbesserungen bei Kraftausdauer und Feinmotorik waren bei jedem spürbar. Trotz der gewünschten Kraftigung konnte zudem die Beweglichkeit durch abschließende Mobilisierungsübungen gesteigert werden.

Ein ökologisch korrekter „Fresskorb“ (Orangenschokolade♥) für den Übungsleiter zum Abschluss hat die Wahrschein-

lichkeit einer Wiederholung im nächsten Winter ganz bestimmt nicht verringert!

### Kurzmitteilungen

Der **Kühbach-Triathlon** fällt dieses Jahr leider aus. Für unsere Triathlon-Vereinsmeisterschaft suchen wir momentan nach einer geeigneten Ersatzveranstaltung.



Für unseren **Stadt-Triathlon** am 24. Mai 2009 werden noch 65 (Samstag 15 + Sonntag 50) hilfsbereite Road Runner gesucht. Helfer des Stadt-Triathlons und Kuchenbäcker melden sich bitte auf <http://www.mrrc.de/jobs/helfer.htm> an.



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

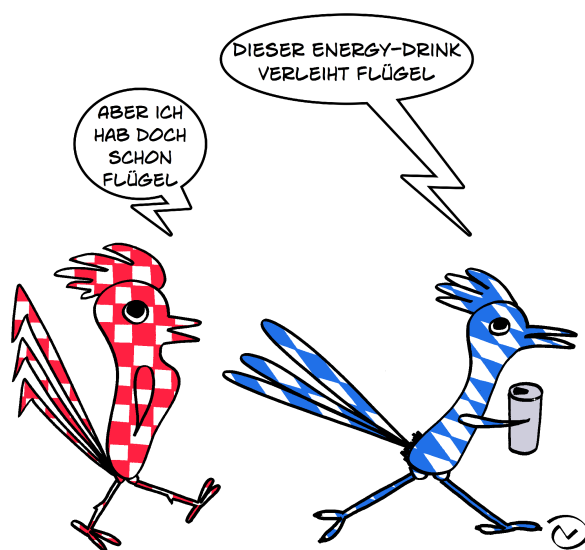


### Verschiedenes

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



### ROADRUNNER versus GUMMIADLER



Road Runner versus Gummi Adler (II)

