

### Liebe Road Runner,

Die Tage werden immer kürzer, die Nächte immer länger, und es weihnachtet auch schon immer mehr. Für viele Road Runner beginnt nun nach einer ereignisreichen Saison die etwas ruhigere Zeit. Doch halt, man muss sich auch im Winter nicht ständig hinter dem Ofen verkriechen, denn es gibt ja zum Glück noch den Wintersport und weitere Möglichkeiten sich in der kalten Jahreszeit auszutoben. Ein paar Winteraktivitäten hält auch der MRRC für Euch bereit. Es grüßt Euch im Namen des gesamten Vorstandes Euere,

Alexa Eisner.  
I. Vorstand des MRRC

### Dank den Marathon-Helfern

Am 12. Oktober 2009 waren mal wieder ein paar tausend durstige Marathonis in den Straßen von München unterwegs. Mit über 40 Helfern des Vereins stellte der MRRC die Versorgung der Läufer am Verpflegungsstand knapp vor der 25-Kilometermarke sicher. Die Anzahl der Becher, die erst mit Wasser gefüllt von erfreuten Läufern entgegengenommen wurden und dann wieder zusammen gekehrt werden mussten, haben wir nicht gezählt, aber wir hatten sehr viel

Spaß beim Anfeuern der Läufer. Herzlichen Dank an alle Helfer! Durch Euere Hilfe gab es genug zu trinken für die Läufer und der MRRC hat mal wieder bewiesen, dass wir ein großes Herz für den Sport haben.

### Ergebnismeldung

Das Jahr geht langsam zu Ende, und hoffentlich zahlreiche Mitglieder versuchen die Ergebnisdatenbanken mit ihren Resultaten zu füllen. Damit wir eine umfassende Auswertung durchführen können und Ihr Spaß an der Analyse habt, prüft bitte, ob alle Ergebnisse von Euch dabei sind. Die Ergebnisse und das entsprechende Meldeformular findet Ihr auf der MRRC Webseite unter dem Menüpunkt „Verein ▷ Wettkampfergebnisse“.

### Termine

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 31. 12. 2009   | 26. MRRC Silvesterlauf     |
| 24. 01. 2010   | Jahresauftaktveranstaltung |
| 19. 03. 2010   | Jahreshauptversammlung     |
| 27. 3. - 3. 4. | Trainingswoche Toskana     |
| 30. 05. 2010   | 8. MRRC Stadt-Triathlon    |

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

## Wintersport

Auch heuer gibt es wieder ein umfangreiches Wintersportprogramm. Alles Wissenswerte findet Ihr auf unserer Webseite unter „Training ▷ Wintersporttraining“.

Neu ist, dass die Informationen nicht mehr per E-Mail-Verteiler erfolgen, sondern im MRRC Mitgliederforum „Wintersport“ aufrufbar sind. Ihr benötigt hierfür eine Benutzerkennung die Ihr bei Andreas.Dvorak@mrrc.de erhalten könnt.

Was wird angeboten?

- ✈ wöchentlicher Loipentreff (wird im Forum jeweils angekündigt)
- ✈ neu angeboten wird Skirollertraining beziehungsweise Nordic-Blading (Inlineskating mit Stöcken) solange noch keine Loipen gespurt sind
- ✈ Skikurse für Skating und Klassisch (Kursprogramm im Forum „Wintersport“) für die ersten 4 fixierten Skikurse (Skating Anfänger 1 am 19. Dezember, Skating Anfänger 2 am 10. Januar, Skating Technik am 17. Januar und Skating Grundkurs am 7. Februar) gibt es noch einige freie Plätze
- ✈ weitere Kurse erfolgen, wenn sich mindestens 6 Personen für einen Kurs anmelden
- ✈ geplant ist auch dass wir verstärkt an Wettkämpfen teilnehmen (Vorschläge erfolgen im Forum „Wintersport“)

Der Ansprechpartner Arno.Schott@mrrc.de beantwortet gerne Euere Fragen im Zusammenhang mit Skilanglauf.

## Neue Vereinsjacken

Wie auf der Homepage schon angekündigt, hat der MRRC erstmalig seit einigen Jahren wieder Laufjacken im Programm der

Vereinsbekleidung. Die Jacken sind aus einer Funktionfaser, die einen sehr guten Wärmeaustausch bietet und somit auch für die kalte Jahreszeit bestens geeignet ist. Die Jacken sind in den Größen XS bis XL in den Farben Blau und Rot zu erhalten. Der Preis liegt bei fast unschlagbaren 35 Euro.



Das sind unsere neuen Vereinsjacken: Blau als Frontansicht und Rot als Rückenansicht.

Ab Mitte Dezember (bitte auf Ankündigungen auf der Homepage achten) können die neuen Jacken in der Geschäftsstelle gekauft werden, bzw. vorab schon mal befüllt, anprobiert und die Größe ausgesucht werden. Wir hoffen, dass wir bald viele Road Runner in den neuen Jacken durch München laufen sehen werden. Übrigens, das Muster ist kein Stacheldraht, sondern das sind die Laufspuren eines Road Runners.

## Trainingswoche 2010 in Cecina Mare

Auch im Jahr 2010 findet die inzwischen schon traditionelle MRRC Trainingswoche in Cecina Mare an der toskanischen Riviera statt. Unter der bewährten Organisation von Rudi Sautter werden wir vom 27. März bis 3. April 2010 für alle wieder ein vielfältiges Trainingsprogramm zusammenstellen.

Gleich, ob Ihr wichtige Grundlagen auf dem Rad legt, letzte Vorbereitung für einen Frühjahrsmarathon trifft oder einfach sonst nur Spaß haben wollt, jeder wird aus dem umfangreichen Trainingsprogramm für sich etwas entdecken. Vor Ort

können unter anderem auch wieder Zusatzleistungen wie Sportmassagen, Powerbar-Spezialpakete gegen geringes Entgelt in Anspruch genommen werden.

Im Anhang (ganz hinten) findet Ihr die Ausschreibung mit Anmeldeformular. Bei Fragen steht Euch Rudi Sautter auch gerne unter [rudi.sautter@mrrc.de](mailto:rudi.sautter@mrrc.de) per E-Mail zur Verfügung.

### Mitgliederkommunikation im Netz

Nun ist es im Mitgliederbereich der MRRC Webseite möglich sein eigenes Profil mit Bild und persönlichen Eigenschaften zu ergänzen. Andere Nutzer können diese Informationen sehen um zum Beispiel passende Trainingspartner zu finden. Es besteht auch die Möglichkeit untereinander Mitteilungen zu verschicken. Die persönliche E-Mail-Adresse gibt nur der Nutzer preis, der an einer Kommunikation teilnehmen will. Bei den Eigenschaften im Profil freuen sich die [webmaster@mrrc.de](mailto:webmaster@mrrc.de) über weitere Wünsche und Anregungen.

### Stadt-Triathlon München 2010

Pünktlich zum Silvesterlauf wird wieder die Ausschreibung zu der anderen großen Veranstaltung des MRRC ausliegen: am 30. Mai 2010 findet zum achten Mal der Stadt-Triathlon München im Olympiapark statt. Nach dem Klassiker, dem Challenge Roth, und neben dem Triathlon in Erding die größte Triathlonveranstaltung in ganz Bayern - und das Aushängeschild des MRRC. Es ist „unsere“ Veranstaltung, die der MRRC als Bayerns größter Triathlonverein für die Triathleten in der Region organisiert - und wir werden hierzu wieder rund 150 Helfer aus dem Verein benötigen, also den Termin schon einmal kräftig im Kalender vormerken.



Am 30. Mai 2010 ist es wieder soweit.

Wie jedes Jahr wollen wir auch heuer wieder eine Reihe von Startplätzen für MRRC-Mitglieder reservieren. Natürlich ist der Andrang hier groß, und es kann nicht jeder starten - denn dann hätten wir keine Helfer und es gäbe die Veranstaltung gar nicht. Deswegen werden sich das Organisationsteam und der Vorstand Ende April zusammensetzen und aus den Reihen derer, die gerne starten wollen, möglichst fair vierzehn Mitglieder auswählen. Ein paar Plätze gehen an solche, die sich in den letzten Jahren als Helfer, durch Unterstützung bei der Sponsorsuche u.Ä. engagiert haben, ein paar gehen an besonders schnelle Leute - denn der MRRC als Verein möchte natürlich auch in den vorderen Bereichen der Ergebnisliste wieder zu finden sein - und der eine oder andere Platz wird auch an neue Mitglieder vergeben werden. Eins ist aber klar: gestartet wird ausschließlich und ohne Ausnahme im offiziellen MRRC-Trikot - denn das ist unser Event. Wer dabei sein will, sollte sich bis spätestens Ostern per E-Mail an [info@mrrc.de](mailto:info@mrrc.de) wenden. Und wer gleich ein paar Helfer aus seinem Bekanntenkreis mit dazu meldet, ver-

schlechtert seine Chancen dadurch ganz gewiss nicht. Eins ist aber klar: Wer versucht, sich vorab durch offizielle Anmeldung unter falschen Vereinsnamen auf die Meldeliste zu mogeln, fliegt gleich wieder raus.

## Zwei Jahre Jugend beim MRRC

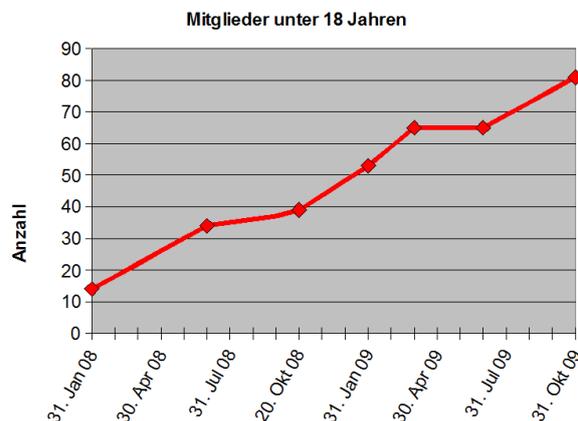
Exakt zwei Jahre ist es her, als der MRRC im November 2007 mit regelmäßigem Jugendtraining begonnen hat. Was zunächst mit einer Handvoll Kinder begonnen hat, ist zwischenzeitlich kräftig gewachsen. Über achtzig Kinder und Jugendliche bis achtzehn Jahre sind jetzt unter den Mitgliedern des MRRC - so viele, dass die ursprüngliche Trainingsstätte am Dantestadion gar nicht mehr ausreicht und für das Lauftraining ein Umzug zu größeren Sporthallen am Hirschpark notwendig wurde.



Nur zwei Jahre, und schon so viele ...

Die Trainer können dabei zufrieden auf die Saison 2009 zurückblicken: fast sechzig Kinder und Jugendliche aus dem MRRC sind 2009 an Wettkämpfen gestartet: bei eini-

gen Volksläufen in München, fünfundzwanzig beim Jugendtriathlon in Oberschleißheim und sogar dreiunddreißig Starter bei unserer eigenen Veranstaltung, dem Stadt-Triathlon München im Olympiapark.



Anzahl der Road Runner mit Alter bis zu achtzehn Jahren im zeitlichen Verlauf.

Die Ergebnisse sprechen für sich: im Bayerncup, einer Serie zur bayrischen Meisterschaft belegte Constanze Kiener (16) den siebten Platz, und Flo Schmidbauer (17) und Jessica Naiser (17) kletterten sogar mit Platz drei und Platz zwei auf's Stockerl in ihrer Altersklasse. So ganz nebenbei verhalf Flo den Erwachsenen noch mit zwei Stockerlplätzen im fränkischen Kulmbach sowie am Tegernsee zum besten Ergebnis in der Geschichte des MRRC. Im Oberbayerncup, einer Serie aus fünf Wettkämpfen für alle von sechs bis fünfzehn, verfehlte Moritz Kroi (13) nur haarscharf den Gesamtsieg, Winnie Ros (11) erkämpfte sich Platz vier gesamt bei den Mädels B.

## LauffreileiterIn gesucht

Für den Lauftreff am Donnerstag und Sonntag benötigen wir Lauffreileiter. Wer hat Lust mitzuhelfen, damit die Lauftreffs pünktlich beginnen, neue Teilnehmer eingewiesen werden, und grundsätzlich ein or-

dentlicher Trainingsbetrieb stattfindet? Es können auch mehrere Personen sein, die sich in der Anwesenheit abwechseln. Weitere Informationen gibt es beim Sportlichen Leiter Laufen, Andreas Dvorak.

### Renovierung der Geschäftsstelle

Im Oktober wurde an zwei Wochenenden mit Unterstützung von ein paar wenigen Freiwilligen die Geschäftsstelle renoviert. Nach all den Jahren war ein neuer Innenanstrich und ein neuer Boden dringend notwendig. Gleichzeitig wurden neue Büromöbel aufgebaut und ein extragroßer Schrank für die Vereinskleidung angeschafft. Die Geschäftsstelle erstrahlt in neuem Glanz und das Arbeiten darin macht wieder mehr Spaß. Herzlichen Dank an die freiwilligen „Handwerker“. Kommt doch mal vorbei und seht selbst!

### Bayernliga Triathlon 2009

Die diesjährige Bayernliga bestand aus fünf Wettkämpfen und auch wenn das Ziel, der direkte Aufstieg in die Regionalliga, mit dem 4. Gesamtplatz knapp verfehlt wurde, hat sich die sehr gute Teamleistung und Ausdauer der einzelnen Akteure gelohnt. Die Starter für den MRRC waren in diesem Jahr: Jürgen Schramm, Flo Schmidbauer, Achim Weigand, Hauke Dierkes, Wolfgang Faßbender und Hendrik Brandes.

Die Austragungsorte waren in diesem Jahr Kronach, Kulmbach, Tegernsee und Karlsfeld. Entgegen den meisten Triathlonveranstaltungen steht in der Ligaserie der Mannschaftsgedanke im Vordergrund, was sich durch die Wettkampfgestaltung und Platzwertungen am deutlichsten zeigt.

In Kronach mussten wir als Mannschaft geschlossen einen Swim-and-Run sowie ein

Mannschaftszeitfahren mit abschließendem Lauf absolvieren. Neben den bayerischen Meisterschaften in Kulmbach über die olympische Distanz wurde am Tag darauf ein Staffeltiathlon absolviert, bei dem alle Teilnehmer einen kurzen kompletten Triathlon absolvieren mussten. In Tegernsee war es ein Sprinttriathlon mit Windschattenfreigabe und Karlsfeld bestand aus einer „verlängerten“ olympischen Distanz. Für die Ligatabelle zählten nicht die einzelnen Zeiten der Athleten, sondern die Platzierungen, was dazu führte, dass jeder in der Mannschaft versuchte, sich nach vorne zu arbeiten und bis auf die Ziellinie sprintete.

Bei der Auftaktveranstaltung in Kronach hat uns eine geschlossene Mannschaftsleistung zu einem sehr guten 4. Platz gebracht und die 12 Sekunden, welche letztlich zum Stockerl gefehlt haben, haben uns für die folgenden Wettkämpfe motiviert.



Und wieder ging es voll zur Sache ...

An einem verlängerten Wochenende im Juni standen die Bayerischen Meisterschaften in Kulmbach sowie anschließend ein Staffelsprint in Stadtsteinach am darauffolgenden Tag auf dem Programm. Der Ligawettkampf in Kulmbach war integriert in

die Bayerischen Meisterschaften auf der Olympischen Distanz. Das MRRC-Team in der Besetzung Jürgen Schramm, Hendrik Brandes, Achim Weigand und Hauke Dierkes belegte auf den Distanzen 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen diesmal „nur“ den fünften Platz hinter dem Tagessieger Triteam Bamberg, den punktgleichen TSV Hof und Ifl Hof sowie dem Team des TSV Altenburg.

Um Sekunden ging es dann am Sonntag beim Teamsprint in Stadtsteinach, bei dem im MRRC-Team neben Jürgen Schramm, Hendrik Brandes und Hauke Dierkes erstmals mit Flo Schmidbauer ein Starter aus dem eigenen Nachwuchs dabei war. Hinter dem Tagessieger TSV Hof trennten den TSV Altenburg auf Platz zwei nur zwölf Sekunden vom MRRC-Team, das damit auf den dritten Stockerlplatz verdrängt wurde.

Sprinten war die Devise beim vierten von fünf Wettkämpfen der Bayernliga. In einem Sprinttriathlon am Tegernsee mit Draftingfreigabe über 750 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen hieß es für den MRRC weiter um den Aufstieg in die Regionalliga kämpfen. Nach Platz vier in Kronach, Platz fünf in Kulmbach und Platz drei in Stadtsteinach waren die Aufstiegsplätze in Schlagweite. Mit in der ersten Gruppe aus dem Wasser hatten es Jürgen Schramm und Youngster Flo Schmidbauer (17 Jahre) geschafft - und damit auch die erste Radgruppe erwischt. Nach dem Wechsel auf die Laufstrecke gab zunächst Jürgen Gas - mußte dann aber Flo ziehen lassen, der als Gesamtdritter ins Ziel kam. Jürgen Schramm auf Platz sechs und Hendrik Brandes auf Platz siebzehn sorgten - hinter dem TSV Altenfurth - für Platz zwei in der Tageswertung der Bayernliga - das beste Ergebnis bisher in der Liga.

Die Abschlussveranstaltung bildete der Karlsfelder Triathlon und die Mannschaft vom MRRC war gewillt, den fehlenden Punkt auf den dritten Tabellenplatz wettzumachen. Leider hat es nach einem spannenden Finale nur auf den 4. Platz in der Gesamtwertung gereicht, was dann zum Schluß auch den vierten Platz in der Abschlußtabelle bedeutete.

Auch wenn der direkte Aufstieg in die Regionalliga knapp verpasst wurde, war die Saison ein großer Erfolg für die Mannschaft des MRRC. Wir gehen gestärkt und motiviert in die nächste Saison und freuen uns auf spannende Wettkämpfe in der Bayernliga 2010.

### **Silvesterlauf 2009**

Liebe Road Runner, das Jahresende rückt näher und unser Silvesterlauf benötigt wieder viele fleißige Helfer. Bitte unterstützt uns auf der Laufstrecke, im Zielbereich bei Tassen- oder Teeausgabe, bei der Startunterlagenausgabe und vielen anderen Postionen. Die letzte gute Tat im Jahr bringt Euch anderen Vereinsmitgliedern näher und schafft den Teilnehmern eine einmalige Atmosphäre. Bedanken möchten wir uns bei allen Helfern mit einer kleinen Helferparty um 15 Uhr, direkt nach der Veranstaltung. Bitte meldet Euch über das Helferformular an, welches Ihr auf unserer Homepage [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) im Silvesterlaufartikel unter „Aktuelles“ findet. Bitte merkt Euch auch schon unseren MRRC Stadtriathlon am 30. Mai 2010 vor, für den wir auch wieder ganz viele Helfer benötigen. Herzlichen Dank im Voraus sagen der Vorstand und das Organisationsteam.

## Kurzmitteilungen

Wer für das Jahr 2010 keinen **Triathlon-Starpass** mehr haben möchte, muss dies bis spätestens bis zum 1. Dezember 2009 dem Verein melden und idealerweise den Startpass an die Geschäftsstelle schicken. Sonst wird der Startpass automatisch verlängert! Startpässe können das ganze Jahr über beantragt werden.



Die **Jahreshauptversammlung** mit Neuwahl des Vorstandes findet am 19. März 2010 statt. Außerdem gibt es am 24. Januar 2010 wieder unsere **Jahresauftaktveranstaltung**. Bitte merkt Euch diese beiden Termine schon mal vor. Die Orte und die genauen Zeiten werden rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung bekannt gegeben.



Bitte beachtet die **Ausschreibung** einschließlich **Anmeldeformular** für die MRRC Trainingswoche in Cecina Mare auf der nachfolgenden Seite (Seite 8 unter „Anhang“) zum Selbstausschreiben.



## 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 (IV)



Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Februar 2010 und wird per E-Mail angekündigt. Achtet bitte selbst darauf, daß Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.



## Anhang

### MRRC - Trainingswoche an der toskanischen Riviera

- Ort:** CECINA Mare (Provinz Livorno)
- Zeitpunkt:** 27. März - 03. April 2010
- Veranstalter:** MRRC München
- Sportliches Angebot :** - Lauftraining im Pinienwald auf vermessenen Strecken zwischen 1 000 und 12 000 m  
- Radfahren im mäßig bis stark profilierten Hinterland  
- Trainingsbetreuung;
- Unterbringung:** - in einer Apartmentanlage  
- Keine Einzelzimmer möglich !!!
- Anreise:** privat und/oder Fahrgemeinschaften; Gepäck - oder Radtransport bei ausreichender Nachfrage gegen Aufpreis möglich;
- Preis pro Person:** **Unterkunft/Halbpension: 340,00 Euro (MRRC Mitglieder)**  
**Nur Unterkunft: 190,00 Euro (MRRC Mitglieder)**  
**Teilnehmer ohne MRRC-Mitgliedschaft zuzüglich 30,00 Euro**
- Anzahlung:** **Euro 200,00 p.P. bei Anmeldung** in bar, per Scheck oder Überweisung auf folgendes Konto:  
R. Sautter, Münchner Bank e.G.  
1931660 (BLZ 70190000)
- Restzahlung:** **bis spätestens 31. Januar 2010**
- Anmeldung:** Claudia und Rudi Sautter (MRRC e. V.)  
Elmayer Str. 1, 81377 München  
Tel: 719 56 83; Per Telefax: Geschäftsstelle MRRC 15 88 17 70  
e-mail: rsa@1muc.de
- Haftungsausschluß:** Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht!

**ACHTUNG: Es steht nur ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen ausschließlich mit Zahlung!**

---

#### A N M E L D U N G

..... Anzahl der Personen: .....

Name .....

..... Telefonnummer:.....

Straße .....

..... e-mail: .....

Ort .....

MRRC Mitglied: ja.....; nein .....

Gepäck/Radtransport gewünscht: ja.....; nein .....