



# Der Road Runner

Mai 2010



MRRC München e.V. – Hohenlohestr. 67 – 80637 München – Telefon 089 15780564 – Fax 089 15881770 – www.mrrc.de – info@mrrc.de

## Liebe Road Runner,

der Frühling ist da! Aber es sind nicht nur Frühlingsgefühle, die sich in den Road Runnern regen, sondern auch sonst hat der Bewegungsdrang deutlich zugenommen. Nun gilt es wieder richtig Gas zu geben - sei es im Training oder auch bei zahlreichen Sportveranstaltungen jeder Couleur. Und oben drauf gibt es noch die Veranstaltungen des MRRC, bei denen eine große Schar von Road Runnern gerne gesehen ist.

Und noch was: Im April wurde ein neuer Vorstand gewählt. Wir freuen uns auf die Tätigkeiten und Aufgaben, die in den nächsten zwei Jahren vor uns liegen und freuen uns auf Euer Unterstützung, Anregungen und Vorschläge. Für das Frühjahr wünschen wir Euch viel Erfolg bei den Wettkämpfen und eine verletzungsfreie Zeit. Es begrüßt Euch im Namen des gesamten Vorstandes Euer,

Alexa Eisner.

I. Vorstand des MRRC

## Der neue Vorstand stellt sich vor

Seit April 2010 gibt es beim MRRC einen neuen Vorstand. Auf der Hauptversammlung wurde Alexa Eisner als 1. Vorsitzende, Martin Reichlmeier als Schriftführer und Peter Schumann als Kassier wiedergewählt.

Neu dazu gekommen sind Jochen Rech als Sportlicher Leiter Triathlon, Rainer Scherer als Sportlicher Leiter Laufen und Benjamin Weiderer als stellvertretender Vorsitzender. Jochen Rech hat schon im letzten Jahr die Aufgaben des Sportlichen Leiters Triathlon kommissarisch übernommen und Erfahrungen gesammelt. Jochen ist selber aktiver Triathlet. Rainer Scherer ist den meisten Mitgliedern bekannt. Seit über 20 Jahren Mitglied des MRRC, selber langjähriger Vorsitzender und Ehrenpräsident ist Rainer nicht nur Läufer und Triathlet, sondern hat auch sehr viel Erfahrung im Führen und Leiten eines Vereins. Benjamin Weiderer ist ebenfalls in beiden sportlichen Bereichen aktiv und hat in seinem Heimatverein mehrerer Jahre im Vorstand gearbeitet. Gemeinsam hoffen wir den MRRC weiter gut führen und lenken zu können, freuen uns auf unsere Aufgaben und rechnen mit Eurer Unterstützung.

## Termine

30. 05. 2010 8. MRRC Stadt-Triathlon

13. 06. 2010 Helferausflug

31. 12. 2010 27. MRRC Silvesterlauf

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

## **MRRC Stadt-Triathlon sucht Helfer**

Um unseren Stadt-Triathlon am 30. Mai 2010 wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen, brauchen wir rund 150 Helfer. Derzeit haben sich erst 45 angemeldet. Bitte unterstütze uns, Freunde, Verwandte dürfen gern mitgebracht werden. Wir belohnen Euch mit Verpflegungspaket, Pizza-Hut Gutschein und einem unvergesslichen Tag. Einsatzbereiche sind unter anderem Radstrecke, Laufstrecke, Schwimmbad, Wechselzone und Verpflegung. Unser „Radstreckenhauptling“ ist Rudi Sautter, der für die Streckensicherung rund 50 Helfer benötigt. Bitte unterstützt ihn. Wir werden dieses Jahr auch versuchen, besonders auf der Radstrecke die Helfereinsatzzeiten ein wenig zu staffeln. Weitere Informationen und den Link zur Helferanmeldung findet Ihr auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) unter „Aktuelles“. Bitte meldet Euch frühzeitig an, um eine rechtzeitige Planung zu ermöglichen. Rückfragen werden Euch von [kerstin.lucht@mrrc.de](mailto:kerstin.lucht@mrrc.de) gerne beantwortet.



Rudi Sautter (Radstreckenleiter beim MRRC Stadt-Triathlon) freut sich auf Euer Hilfe.

## **Helferausflug**


Am 13. Juni 2010 findet unser traditioneller Helferausflug statt. Für alle Mithelfer und Mitdenker bei unseren beiden Veranstaltungen (Stadt-Triathlon und Silvesterlauf) organisieren wir einen Tagesausflug mit Rahmenprogramm, Verpflegung und viel Spaß. Bitte unterstützt uns beim diesjährigen Stadt-Triathlon - es werden noch viele Mithelfer gebraucht - und seid im Gegenzug dabei beim Helferausflug!

## **Trainingslager in Cervia**






Dauerregen, Lufttemperaturen von zwölf Grad, ein Schwimmbad mit gefühlten 18 Grad und Schlaglochpisten, die nur mühsam von Asphalt zusammengehalten werden: Der erste Eindruck vom Triathlon-Trainingslager im italienischen Cervia hieß nichts Gutes. Doch dann sollte alles ganz anders werden. Viel besser. 25 Triathleten und Trainer hatten sich Mitte April an der Adriaküste, zwischen Ravenna und Rimini, eingefunden, um schwimmend, radelnd und laufend an ihrer Form zu feilen. An fünf Tagen (plus einem Ruhetag) standen insgesamt 15 Trainingseinheiten auf dem Programm - angefangen beim morgendlichen Freiwasserschwimmen (Treffpunkt: 6.45 Uhr) in der empfindlich kalten Adria, über das Lauf-Intervalltraining am weichen Sandstrand bis zur 140 Kilometer langen Radausfahrt durch das hügelige und gar nicht so holprige Hinterland der Emilia-Romagna. Athletiktraining und progressive Muskelrelaxation rundeten das Programm ab. Schwimmtechnik und Laufstil wurden auf Video festgehalten und im Detail analysiert. Andi Grabisch und David Stahl begleiteten als Trainer das straff organisierte Programm. Das Club-Hotel Dante erwies sich als guter



Standort für das von Jochen Rech und Sven Bacher initiierte erste (und sicherlich nicht letzte) Triathlontrainingslager des MRRC. Direkt am Strand und nicht weit von einem kleinen Pinienwald entfernt, hat sich die Anlage auf die Bedürfnisse von Triathleten eingestellt - unter anderem mit Wäscheservice, einer Radwerkstatt, einem (zumindest in der Theorie) beheizten 25-Meter-Becken und einem großzügigen Wellnessbereich. Die verbrannten Kalorien konnten dreimal täglich am guten und großzügigen Büffet ersetzt werden. Und das Wetter? Nach der feuchten Überraschung am ersten Tag hatte das italienische Wetter schnell ein Einsehen mit den deutschen Triathleten. Es blieb nicht nur trocken, sondern wurde von Tag zu Tag auch wärmer und sonniger so dass bei zuletzt wolkenlosen 25 Grad nicht allein an der Form, sondern auch am Teint gearbeitet werden konnte. Beides sehr erfolgreich.

### **Fotowettbewerb Stadt-Triathlon**

Gesucht werden Bilder vom MRRC Stadt-Triathlon 2010. 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 alle beim 8. MRRC Stadt-Triathlon München am 30. Mai 2010 offiziell registrierten Helfer, unabhängig von einer Mitgliedschaft im MRRC München e.V. Diese können von ihnen selbst erstellte Bilder einreichen, die Motive jeglicher Art im Rahmen des MRRC Stadt-Triathlons 2010 zeigen. Die Jury wird aus Mitgliedern des Vorstandes und des erweiterten Vorstandes bestehen. Jurymitglieder sind von der Preisverteilung ausgeschlossen.  Für die ersten drei platzierten Teilneh-

mer des Fotowettbewerbs gibt es je einen Startplatz für den MRRC-Stadt-Triathlon 2011 zu gewinnen. Die Preisverleihung findet voraussichtlich beim MRRC Sommerfest 2010 statt; die Ergebnisse werden auf der MRRC-Website bekanntgegeben.

-  Einsendeschluss: 12. Juli 2010
-  Einreichung per E-Mail Bevorzugt als \*.jpg Datei an Martin Lucht, E-Mail-Adresse: 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
-  Oder zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle persönlich abgeben
-  Als Papierfotos, Mindestgröße 13 × 17 cm oder als CD mit \*.jpg Dateien

Pro Teilnehmer können bis zu fünf Fotos eingereicht werden. Jeder Einsendung bitte folgende Angaben des Teilnehmers beifügen: Name des Teilnehmers beziehungsweise 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.  
Viel Erfolg!

### **Sekretärin für den MRRC**

Seit Beginn diesen Jahres beschäftigt der MRRC für die Abwicklung des Tagesgeschäfts und Besetzung der Geschäftsstelle eine Sekretärin. Nora Reim ist freischaffende Journalistin und seit etwa zwei Jahren aktives Mitglied beim MRRC. Sie übernimmt die Beantwortung von E-Mails, regelt und verteilt die Tagespost, kümmert sich um allgemeine Anfragen von Mitgliedern und hält die Geschäftsstelle zu den bekannten Öffnungszeiten besetzt. Sie freut sich auf Eueren Besuch und ist jederzeit unter der E-Mail-Adresse [nora.reim@mrrc.de](mailto:nora.reim@mrrc.de) zu erreichen.

### **Rückblick Wintersport**

Auch diesen Winter war das Interesse wieder sehr groß. Durchgeführt wurden ein Skating Kurs Anfänger I, zwei Skating Kurse Anfänger II, zwei Skating Grundkurse und ein Skating-Technikkurs mit insgesamt 59 Teilnehmern. Noch ausbaufähig ist die Teilnahme an den Loipentreffen, hier waren es oft nur zwei oder drei Teilnehmer. Wettkämpfe bestritten hauptsächlich Robert Eiermann und Arno Schott. Auch hier wäre eine regere Beteiligung wünschenswert. Geplant ist nächsten Winteranfang auch eine Einführung in das Wachsen der Skier. Hier sind entsprechende Wünsche geäußert worden. Um Eueren Wünschen gerecht zu werden, wären wir um Anregungen beziehungsweise Verbesserungsvorschläge per E-Mail bitte an [Arno.Schott@mrrc.de](mailto:Arno.Schott@mrrc.de) dankbar. Alles zum Wintersport findet Ihr unter MRRC-Training „Wintersport“ und im Mitgliederforum.


### **Berglauf**

An den nächsten Wochenenden werden wir Berglauftraining anbieten. Die Details werden jeweils ins MRRC-Mitgliederforum eingestellt. Es sind auch eingeschränkt immer Mitfahrgelegenheiten vorhanden. Die Termine aller Bergläufe findet Ihr unter [www.berglaufpur.de](http://www.berglaufpur.de) Nachfolgend einige interessante Bergläufe:

13. 5.	Herzogstandlauf	6,0 km	716 hm
19. 6.	Blomberglauf	4,6 km	490 hm
27. 6.	Osterfelder BL	12,5 km	1300 hm
25. 7.	Karwendellauf	11,0 km	1425 hm

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns sehr freuen. Die sechs wichtigsten Tipps zum Berglauftraining könnt Ihr bei [Arno.Schott@mrrc.de](mailto:Arno.Schott@mrrc.de) anfordern.

### **Ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht**

Redaktion  Die Wettkampfsaison beginnt und wir möchte Euch gern wieder auf unserer Homepage unter „Aktuelles“ über Veranstaltungen informieren. Dazu senden Teilnehmer immer wieder ihre Berichte mit Fotos in unser Redaktionspostfach. Wer zuerst Zeit hat, formatiert den Artikel, setzt denselben in unser Redaktionssystem Joomla und bastelt 1-2-3 Fotos, Ergebnisse oder einen Link zur Veranstaltung dazu. In der Regel ist der Aufwand pro Artikel 10-15 Minuten. Wer sich das zutraut, meldet sich bitte möglichst bald bei [kerstin.lucht@mrrc.de](mailto:kerstin.lucht@mrrc.de), denn im Mai findet die nächste Schulung statt. Notwendige Voraussetzungen: Internetzugang, Word, Excel, pdf-Dokumente drucken, sichere Deutschkenntnisse, gerne auch ein wenig Bildverarbeitung und die Motivation, sich die ersten Schritte im Redaktionssystem Joomla beibringen zu lassen.

Webmaster 🐬 Unsere Webmaster vergeben und verwalten Zugangsdaten, E-Mail-Adressen, pflegen die Mitgliederdatenbank - zum Beispiel bei Umzug oder neuer Telefonnummer, erstellen und ändern Seiten im Redaktionssystem Joomla, arbeiten mit Formularen, pflegen Updates ein, unterstützen die Redaktion bei schwierigen Aufgaben, helfen Redakteuren oder dem Vorstand alle Bereiche der Webseite zu pflegen, die nicht ausschließlich auf „Aktuelles“ erscheinen. Ganz besonders gesucht wird jemand, der Spaß an der Moderation und Modernisierung des Forums hat. Kenntnisse im Umgang mit FTP, Joomla oder anderen Redaktionssystem, Grafikerarbeitung, Office-Anwendungen, sind hilfreich, können aber auch neu erworben werden. Da wir ein Verein sind, hat keiner alle Aufgaben, sondern jeder kann auch gern eine oder zwei Spezialaufgaben übernehmen. Wer uns unterstützen möchte, melde sich bitte kurzfristig bei: kerstin.lucht@mrrc.de, wir vereinbaren bald darauf einen Schulungstermin.

### Kurzportraits

Zwei frischgebackene Vorstandsmitglieder stellen sich vor: Neuer Sportlicher Leiter Laufen ist Rainer Scherer, Jahrgang 1943, der schon seit 1989 Mitglied im MRRC ist. In seiner sportlichen Karriere hat er bei bisher 97 Marathons das Ziel erreicht. Seine Bestzeiten auf den verschiedenen Laufdistanzen sehen wie folgt aus:

Marathon	3:00,02
Halbmarathon	1:23,00
25 km	1:43,15
10 km Straße	37,20
10.000 m	39,01
5.000 m	18,56
3.000 m	10,54

Zur Regeneration nimmt er schon mal gerne an einem Triathlon teil - bis dato sind über 250 Triathlons (vier mal über die Langdistanz) zusammengekommen. Rainers Motto lautet: Schneller wird man nur im Wettkampf - ich werde daher versuchen mehr Road Runner zum Start zu motivieren, um die gemütlichen Siegerehrungen danach gemeinsam genießen zu können.



Rainer Scherer, Sportlicher Leiter Laufen.

Neu im Vorstand ist auch Benjamin Weiderer, geboren am 5. April 1980 in Zwiessel im Bayerischen Wald. Der Mathematiker ist seit 2008 beim MRRC dabei, und ist seit Kindesbeinen sportlich aktiv; angefangen vom Laufen/Skilanglauf über Tennis/Basketball/Skifahren ist er nun bei Laufen/Triathlon hängen geblieben. Seine Laufdistanzen sind 10 km, Halbmarathon, Marathon und länger, und als Triathlet ist er von der Sprintdistanz bis hin zur Ironmandistanz am Start. Neben weiteren Sportarten (Tennis, Tauchen, Kiten, Beachvolleyball...) interessiert sich Benjamin außerdem für Psychologie, Musik, Freunde und Spendenprojekte (WWK

Kinderstiftung, Ironman 2007 [www.wwk-kinderstiftung.de](http://www.wwk-kinderstiftung.de)). Sein Lebensmotto lautet: Positiv denken, nie aufgeben und Carpe Diem. Seine Ziele 2010 sind weiterhin ein erfülltes und zufriedenes Leben mit Spaß an der Bewegung zu haben, den MRRC aktiv mit zu gestalten, zu motivieren, zu initiieren und einen Marathon in unter 3 Stunden zu laufen.



Benjamin Weiderer, neuer 2. Vorstand.

## Regionale Lauftermine

Wozu in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Hier in der Gegend gibt es ein enormes Angebot an Laufveranstaltungen jeglicher Art beziehungsweise Länge. Da ist mit Sicherheit für jeden Road Runner etwas passendes dabei.

Mai:

5.	Karlsfeld	5000 m
9.	Olympiapark \$	diverse
16.	Wessling	10 km
16.	BM Marathon und HM \$	
19.	Karlsfeld	3000 m
22.	Anger Stoisseralm BM \$	Berglauf

Juni:

9.	Karlsfeld	5000 m
12.	Aichach BM \$	10 km
13.	Metropol Marathon Fürth	auch HM
13.	Mettenheim Alleelauf	10 km
16.	Dantestadion	3000 m
17.	München Westpark \$	Staffel
19.	Rosenheim	10 km
27.	Stadtlauf München	HM, 10 km
30.	Karlsfeld	3000 m

Juli:

2.	Königsbrunn	10 km
3.	Strasslach	10 km
3.	Feldkirchen Tag des Sports	10 km
4.	Stadtlauf FFB	10 km
9.	Pfaffenhofen	10 km
10.	Sachsenkammer Dorflauf	6,9 km
17.	Hörlkofen	10 km
24.	Rainer Volkslauf	10 km
29.	Sommernachtslauf München \$	10 km
31.	Indersdorf	10 km

August:

1.	Deggendorf Volksfestlauf \$	10 km
7.	Garching	10 km
14.	Dachau \$	10 km

Bei mit \$ versehenen Veranstaltungen mit Sammelmeldung und bei Meisterschaften übernimmt der Verein das Startgeld.

## Kurzmitteilungen

Unterstützung wird für das **Redaktionsteam** gesucht. Um immer die neuesten Berichte und Ankündigungen auf unserer Homepage platzieren zu können, brauchen wir noch ein paar Leute, die unser Redaktionsteam verstärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, schaden aber auch nicht. Bei Interesse könnt Ihr uns sehr gerne unter [kerstin.lucht@mrrc.de](mailto:kerstin.lucht@mrrc.de) kontaktieren.



Dieses Jahr im Veranstaltungskalender des MRRC: **Sommerfest** und **25-Jahr-Feier**. Der MRRC wird in diesem Jahr 25 Jahre alt. Das wollen wir mit Euch gebührend feiern. Bitte beachtet die rechtzeitige Terminbekanntgabe auf der „Aktuelles“-Seite unter [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de).



## Verschiedenes

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



Übrigens, auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) sind unter dem Menüpunkt „Roadrunner“ diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.



## ROADRUNNER versus GUMMIADLER



Road Runner versus Gummi Adler (VI)



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

