



# DER ROAD RUNNER

OKTOBER 2019

MRRC MÜNCHEN E.V. – [HOHENLOHESTR. 67, 80637 MÜNCHEN](https://www.hohenlohestr.67.de)  
TELEFON 089/15 78 05 64 – [WWW.MRRC.DE](http://WWW.MRRC.DE) – [INFO@MRRC.DE](mailto:INFO@MRRC.DE)

## Vorstandswahlen 2020

Im März 2020 laufen satzungsgemäß die Amtszeiten des Vorstands aus. D.h. es kommt zu Neuwahlen. Der aktuelle Vorstand war dann nur ein Jahr im Amt, da der vorherige Vorstand zur Mitgliederversammlung 2019 komplett zurückgetreten ist. Es ist jetzt schon klar, dass nicht mehr alle aktuellen Vorstandsmitglieder neu kandidieren werden.

Die Vorstandsämter sind:

1. Vorsitzender, 2. Vorsitzender, Schatzmeister, Sportlicher Leiter Laufen, Sportlicher Leiter Triathlon, Schriftführer/in

- Möchtest Du Verantwortung tragen?
- Möchtest Du Deinen Verein weiterentwickeln?
- Möchtest Du im Verein etwas verändern?

Der Verein braucht einen aktiven und kompletten Vorstand. Gerne erzählen Dir die aktuellen Amtsinhaber Details zu den Tätigkeiten. Die Profile der Ämter können wir Dir auch gerne als Datei zukommen lassen.

Der aktuelle Vorstand hat viel dafür getan, dass die Aufgaben und Abläufe klarer sind und der MRRC ist im digitalen Zeitalter, mit eigener Cloud und Videokonferenzen, angekommen.

*Der Vorstand*



## Einladung zur Jahresabschlussveranstaltung

Am 17.11.2019 findet die traditionelle MRRC Saisonabschlussfeier im Wirtshaus am Bavariapark statt. Die Einladungen hierzu solltet ihr bereits persönlich erhalten haben. Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen und einen gemütlichen Nachmittag miteinander.

*Der Vorstand*



## Skilanglaufkurse 2019/20

Winter 2019/2020 wieder Skilanglaufkurse  
Es sind wieder Skilanglaufkurse in Planung. Die Termine werden Anfang November bekanntgegeben. Es finden voraussichtlich Skating Kurse für Anfänger, für Grundlagen und Technik sowie bei Bedarf Klassischkurse statt. Zur Verfügung stehen die Trainer Jürgen Wambach und Daniel Götz.

*Arno Schott*  
ZWEITER VORSTAND



## Spinning

Auch diesen Winter wird es wieder die bewährten Spinningkurse von ca November bis März im Fitnessstudio Ambiance direkt am S-Bahnhof Pasing geben. Als steht uns wieder Katja Proff zur Verfügung. Näheres findet ihr auf der [Website](#).

*Torsten Görner*  
SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



## Helferaufruf Silvesterlauf

Wie in jedem Jahr steht uns der Silvesterlauf des MRRC wieder bevor. Unser Organisationsteam steckt bereits tief in den Vorbereitungen, aber schlussendlich funktioniert diese tolle und für den Verein ungemein wichtige Veranstaltung nur mit Eurer Mithilfe!

Als Helfer anmelden könnt Ihr euch in Kürze unter diesem Link: <https://www.silvesterlauf-muenchen.de/helfen> - Eine gesonderte Info folgt!

Natürlich gibt es als Belohnung wieder das Helfercafé, wo Stärkung und Gespräche warten, und den Helferausflug im kommenden Jahr.

*Benedikt Eich*  
VERANSTALTUNGSLEITUNG SILVESTERLAUF



## Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit gesucht

Als Verantwortlicher für die Öffentlichkeitsarbeit bestimmst Du das Bild des MRRC in der Öffentlichkeit mit. Du hast die Möglichkeit einen großen Einfluss darauf zu nehmen wie der Verein dargestellt wird und es liegt mit an Deiner Eigeninitiative, Kontaktfreude und Kommunikation dieses Bild beizubehalten oder sogar zu verbessern. Du hast es also selbst in der Hand.

Du arbeitest eng mit dem Vorstand, den Trainern und der Redaktion für die Webseite zusammen. Das Ziel ist es, dass dieser Personenkreis auf Dich zukommt und die Informationen und Bilder liefert, die Du als

Schnittstelle zur Öffentlichkeit gut verwerten kannst.

Konkret geht es darum das Zeitungen über den Silvesterlauf berichten. Zusätzlich sollten Artikel über besondere Leistungen von Mitglieder erscheinen. Das sind wahrscheinlich ca. 3 Stück pro Jahr.

Außerdem können die Profile von Facebook und Instagram gepflegt werden.

Was würde dem Verein eine Öffentlichkeitsarbeit bringen:

- ✈ Erhöhung des Bekanntheitsgrades
- ✈ Neue Mitglieder
- ✈ Sponsoren können auf uns aufmerksam werden
- ✈ Veröffentlichung, was der MRRC bzw. Mitglieder Tolles leisten

*Andreas Dvorak*  
1. VORSITZENDER



## Bilanz der Triathlonsaison 2019

Unsere 3 Triathlon Ligamannschaften haben inzwischen alle Wettkämpfe der Saison 2019 absolviert. Hier eine kurze Zusammenfassung.

Die Damen des KIWAMI-Team MRRC München der Bundesliga beendeten die Saison mit dem 9. Platz von insgesamt 15 Mannschaften. Dabei ist zu bemerken, dass sie Punktegleichheit mit Platz 7 und 8 und auch nur einen Punkt Rückstand auf die punktegleichen Plätze 5 und 6 hatten. Großer Dank geht an unseren Sponsor KIWAMI für die tatkräftige Unterstützung und natürlich auch an Janina Reiter, die als Mannschaftsführerin großartige Dienste geleistet hat und die Mannschaft jederzeit mit allen Kräften unterstützt hat. Starke Leistung Mädels, herzlichen Glückwunsch!

Bei den Herren der Bayernliga unter dem Mannschaftsführer Johann Stahnke verlief die Saison erneut recht wechselhaft. Das Highlight war ohne Frage der 4. Platz in Erding. Insgesamt erreichte das MRRC München Team den 10. Platz von insgesamt 15 Mannschaften.

Das MRRC München II Team in der Landesliga Süd der Herren unter dem Mannschaftsführer Hendrik Kaufmann erreichte den 11. Platz von insgesamt 18 Mannschaften.

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für euren Einsatz!

Wie es in 2020 weitergehen wird, werden wir zunächst intern diskutieren und euch dann zu gegebener Zeit bekannt geben.

*Torsten Görner*  
SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



### Neuigkeiten beim Schwimmen

Die Sommerferien sind lange vorbei und das Schwimmtraining findet wieder wie gewohnt statt.

Bei den Trainern haben sich einige Änderungen ergeben. Dirk Fischer wird uns zunächst nicht mehr als Schwimmtrainer zur Verfügung stehen und Nicole Pecher wird stattdessen die Jugend am Montag trainieren. Nicole ist C-Trainerin für Triathlon und hat bereits in der Vergangenheit Schwimmtrainings für den MRRC durchgeführt und dürfte so vielen bereits bekannt sein.

Da die Teilnehmerzahl im Nachwuchstraining in der letzten Zeit gestiegen ist, wird Leo Kroiß eine der beiden Kindergruppen im Montagstraining übernehmen, so dass auch weiterhin für Ordnung im Chaos gesorgt ist. Leo ist ein erfahrener Schwimmer und absolviert gerade die Ausbildung zum Triathlon C-Trainer.

Sophie Egl wird wegen ihres Studiums nicht mehr das Schwimmtraining am Mittwoch durchführen. Hier konnten wir mit Ciara Mathe einen Ersatz finden. Ciara ist C-Trainerin für Schwimmen und bringt aus ihrer bisherigen Trainertätigkeit beim Schwimmverein München 1899 die nötige Erfahrung mit, so dass wir uns auch hier weiterhin auf beste Betreuung freuen können.

Kleiner Hinweis zum Schluss: es darf niemand ins Wasser gehen, wenn kein Trainer anwesend ist. Denn es soll jederzeit sichergestellt sein, dass ihr auch im Notfall

versorgt werden könnt. Wir versuchen zwar Trainingsausfälle minimal zu halten bzw. rechtzeitig anzukündigen, aber dennoch lässt es sich nicht immer vermeiden, dass einzelne Personen in solchen Fällen trotzdem anwesend sind. Auch hier gilt: niemand darf ohne Trainer ins Wasser.

*Torsten Görner*  
SPORTLICHE LEITUNG TRIATHLON



### Fleißige Helfer beim München Marathon



Am 13.10.2019 haben 46 fleißige MRRCler als Helfer beim München Marathon mitgewirkt. 25 davon waren als Streckenposten eingesetzt, der Rest betreute den Wasserstand bei Kilometer 28,8.

Aufgrund des wunderbaren, warmen und spätsommerlichen Wetters gab es gerade für die Helfer am Wasserstand reichlich zu tun.





Dank der vielen zuverlässigen Helfer verlief alles perfekt nach Plan und der MRRC konnte sich wieder einmal als zuverlässiger Partner bei einer Veranstaltung dieser Größe beweisen. Vielen Dank dafür an alle unsere fleißigen Mitglieder, die dafür natürlich auch wieder eine Helfervergütung und geschenkte Helferbekleidung erhalten haben.



RESULTAT EINER ERFOLGREICHEN  
VERPFLEGUNG BEI WARMEM WETTER

*Claudia Egl*  
LEITUNG HELFERSTAND MÜNCHEN MARATHON



### Kaderberufungen 2020

Unsere Athleten Finn, Marius, Alexander, Moritz und Celestine aus der MRRC-Leistungsgruppe sind privilegiert am Stützpunkttraining des bayerischen Laufkaders sowie Kaderlehrgängen in der Sportschule Oberhaching teilzunehmen.



FINN HÖSCH UND MARIUS KRÖLL BEIM  
STÜTZPUNKTTTRAINING DES BAYERISCHEN D-  
KADER NEBEN DER LINDEHALLE

Unser Leistungsgruppentrainer André wird auch diese Saison wieder die Kaderlehrgänge des bayerischen Förderkader (Jg. 2006) durchführen.

*André Naumann*  
TRAINER LEISTUNGSGRUPPE



### Bäckerei Wimmer unterstützt Vereine

Die Privat Bäckerei Wimmer fördert Münchner Sportvereine mit einer Kassenbon-Aktion. Der MRRC macht bei dieser Aktion mit!

10% der Gesamtsumme von gesammelten Bons werden dem MRRC gutgeschrieben. Die Aktion läuft unbefristet.

Also: Sammelt, wenn Ihr bei der Bäckerei Wimmer etwas kauft alle Kassenbons und gebt diese bitte beim MRRC in der Geschäftsstelle oder einem Trainer ab. In der Geschäftsstelle haben wir die Sammelbox stehen.

Weitere Details findet Ihr hier:  
<https://www.baekerei-wimmer.de/aktionen/>

*Der Vorstand*



### Trainingslager im Bayer. Wald wird zum Spendenprojekt

Die MRRC Mitglieder hielten sich heuer mit der Teilnahme etwas zurück, größer dafür die Spendenbereitschaft für die BuntStiftung München, welche junge erwachsene Flüchtlinge unterstützt.

Wegen mangelnder Anmeldezahlen funktionierte Benjamin Weiderer das MRRC Trainingslager kurzerhand zum Spendenprojekt um. Zusammen mit Paul Huf, ebenso MRRC-Mitglied, reiste Benjamin mit einer Gruppe junger erwachsener Flüchtlinge in den Bayer. Wald. Paul, als Sozialpädagoge und Künstler für die BuntStiftung tätig, hat hier das Projekt „[You have to be as cool as Alain Delon](#)“ ins Leben gerufen, das flexibel und innovativ mit künstlerischen und sozialpädagogischen Techniken gesellschaftliche, politische und persönliche Themen bearbeitet.



Ebenso hat Paul eine Laufgruppe installiert, in der sich einige für die Läufe innerhalb des München Marathon vorbereiteten. Somit konnte in der Gruppe rund um den Großen Arber an der Laufform gefeilt werden. Ein Ausflug zum Kleinen Arbersee und ins Zwieseler Erlebnisbad durfte auch nicht fehlen. Ein absolut erlebnisreiches Wochenende für die jungen erwachsenen Flüchtlinge.

Wer das Projekt noch unterstützen möchte, kann dies natürlich tun. Unter <https://bewect.com/2019-spendenprojekt> gibt's weitere Informationen.

Vielen Dank, auch im Namen von Paul sowie der BuntStiftung und den jungen erwachsenen Flüchtlingen

*Benjamin Weiderer*  
TRAINER LEISTUNGSGRUPPE



### Ironman Zell am See

Am Freitag, den 30.08. starteten 5 MRRClernInnen in ein verlängertes "Race-Weekend" nach Zell am See-Kaprun zum Ironman 70.3. Schon die Hinfahrt bei strahlendem Sonnenschein durch das Chiemgau und vorbei am Walchsee ließ uns staunen!

Für unsere "Sportler-WG" hatten wir ein Appartement mit Selbstverpflegung in Schüttdorf gebucht, ca. 1,5km vom Strandbad entfernt, wo auch der Schwimmstart war.

Nachdem wir am Freitag dort noch kurz unsere Neos getestet haben ging es Abends zum "Welcome Banquet" ins Porsche Zentrum. Dort erwartete uns ein vielfältiges Nudel-Carboloadung-Buffer mit Salat und Nachtisch, für den wir allerdings etwas zu spät dran waren... aber dafür gabs

anschließend noch ein Eis in der Stadt. Am Samstag war dann Entspannung bzw. noch ein "Aktivierungsläufchen" angesagt.

Sonntag, den 01.09.19 fiel dann (erst) um 11:00 Uhr der Startschuss und dann hieß es "keep on rolling" in den See. Direkt auf das Grand Hotel zu und wieder retour.



Eigentlich waren ab Mittag lokale Schauer & Gewitter angesagt, aber noch im See funkelte bald die Sonne ins Wasser und ließ beste Bedingungen erwarten.

Auf dem Rad ging es dann anfangs flach bzw. leicht bergab mit Rückenwind auf der schnellen Bundesstraße entlang bevor man dann in Dienten am Hochkönig ausgebremst wurde und ein längerer Anstieg auf den Filzensattel(1290m) wartete. Anschließend eine rasante Abfahrt bevor man über Maria Alm mit einer tollen Aussicht auf das Steinerne Meer belohnt wurde.

Auf der Laufstrecke entlang am See und durch das Stimmungsneest in der Zeller Altstadt haben wir uns auf den zwei Runden immer wieder getroffen und gegenseitig angefeuert.

Alle kamen überglücklich, gesund & munter ins Ziel bevor ein starker Platzregen einsetzte. Dieser ließ sich dann aber mit einem ausgiebigen Finisher-Buffer gut überbrücken;-)

Ein war tolles, erfolgreiches gemeinsames Wochenende im wunderschönen Salzburger Land.



Das Rennen war bestens organisiert und ist absolut zu empfehlen!

*Marlen Wenzel*



### Ergebnisse aus den Bergläufen

Alois Stöger hat beim Pürschling Berglauf 2019 (705 Höhenmeter auf 4,8 Km) vom Samstag, 24.08. den dritten Platz erlangt.



Unser Nachwuchstalent Finn Hösch hat den dritten Platz bei der deutschen Berglaufmeisterschaft am 22.09.2019 in Breitungern errungen.




Herzlichen Glückwunsch!


*Michael Bösl*  
SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN



### Mitgliederverwaltung

Wir bitten zur Erleichterung der Mitgliederverwaltung darum, uns

 Änderungen der Adresse bzw. E-Mail und Telefon

 Änderungen der Bankverbindung

selbstständig aktuell mitzuteilen.

Ebenso bitten wir Euch uns die für den ermäßigten Beitrag erforderlichen Nachweise (Studienbescheinigungen u.ä.) selbstständig und rechtzeitig zur Verfügung zu stellen. Sollten diese nicht vorliegen wird der normale Beitrag in Rechnung gestellt. Nachbearbeitungen erfordern einen erheblichen Verwaltungsaufwand.

*Der Vorstand*



### Benefiz-Veranstaltungen

Laufen ist eine der inklusivsten Sportarten, die es gibt. Um das noch weiter zu fördern gibt es in München ein schöne Auswahl an Benefizläufen, auf die wir euch aufmerksam machen wollen. Die Veranstalter freuen sich über jeden Teilnehmer!

#### Ich lauf mit gegen Gewalt

Im Rahmen eines Kinder-, 5- und 10-Kilometerlaufes soll auf das Thema häusliche Gewalt aufmerksam gemacht werden. Alle Gewinne kommen der [AETAS-Kinderstiftung](#) zu Gute. Infos und Anmeldung hier: [Website des Landkreises München](#)




Jetzt in den Kalender eintragen: Samstag, 23. November 2019, ab 11:00 Uhr, Sportpark Haar, Höglweg 3, 85540 Haar


*Michael Bösl*  
SPORTLICHE LEITUNG LAUFEN



### Mobiles Massageangebot

MRRC-Mitglied und Übungsleiter Benjamin Weiderer bietet euch als Massagetherapeut 15% Rabatt auf folgende mobile Massagen:

-  Sportmassage
-  Klassische Massage
-  Ganzkörpermassage

 Fußreflexzonenmassage



Mit seiner mobilen Massageliege ist die wohltuende Massage nahezu überall möglich, egal ob bei euch zuhause, im Büro, auf dem Sportplatz,... Bei Interesse einfach bei Benjamin melden.

Kontaktdaten:

<https://bewect.com>

[info@bewect.com](mailto:info@bewect.com)

0176 23230303

*Benjamin Weiderer*



Datum	Veranstaltung (km)
31.12.2019	MRRC Silvesterlauf <b>! Helfer gesucht !</b>

Ihr möchtet gerne gemeinsam mit weiteren Vereinsmitgliedern zu Wettkämpfen fahren, zusammen aufwärmen und gespannt auf den Startschuss warten? [Dann nutzt diese neue Seite](#), um euch zu abzusprechen. Ihr findet dort eine Liste mit zukünftigen Laufveranstaltungen sowie einen Treffpunkt und Koordinator, falls sich schon jemand dafür gemeldet hat.

Noch kein Koordinator eingetragen? "Dein" Lauf fehlt in der Liste? Schick einfach eine Nachricht an [laufen@mrrc.de](mailto:laufen@mrrc.de) und wir fügen die Daten hinzu!

Wir wünschen viel Erfolg & natürlich viel Spaß!

*Michael Bösl*  
NEWSLETTERER



### Anstehende Veranstaltungen

Diese Veranstaltungen im näheren Großraum könnten für unsere Athleten von Interesse sein:

Datum	Veranstaltung (km)
26.10.2019	Bestzeitmarathon (M / HM / Viertelmarahton)
27.10.2019	Holzkirchner Marktlauf (10 / 10 Meilen)
10.11.2019	Teufelsberg Crosslauf (4,7 / 10)
17.11.2019	Olympia Alm Cross (1,1 – 6,6)
23.11.2019	Ich lauf mit gegen Gewalt (5 / 10)
07.12.2019	Winterlaufserie München (10)
15.12.2019	Winterlaufserie Ismaning (13)

## Sonstiges

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

Auf [www.mrrc.de](http://www.mrrc.de) sind unter dem Menüpunkt [Road Runner](#) diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Januar 2019 (als PDF-Datei) und wird per E-Mail versendet. Achtet bitte darauf, dass Eure aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Bitte meldet euch korrekt bei den Laufveranstaltungen an. Das stellt sicher, dass wir ordentlich in der Teamwertung erscheinen und vereinfacht das Auffinden von Vereinskameradinnen und –kameraden für uns, den Veranstalter und die Presse.

Für die Meldung gilt der Grundsatz:

**DLV-Startpassinhaber** melden bitte **unbedingt** mit

**LG Stadtwerke München**

**Mitglieder ohne Startpass** melden unter

**MRRC München**

Vielen Dank für eure Unterstützung.

*Der Vorstand*



## Social Media

Natürlich findet Ihr den MRRC auch in den sozialen Netzwerken! Das dient der Repräsentation nach Außen, der Mitgliederakquise sowie der Information unserer eigenen Mitglieder. Schau doch mal rein! Ihr findet uns unter folgenden Links: (Klick auf das Logo)



## Kennt ihr schon...

... unsere MRRC Fotogalerie? Dort findet ihr Aufnahmen aus vielen Jahren von MRRC-Veranstaltungen, Wettkämpfen, Feiern und vielem mehr. Schaut doch mal rein!

















KLICK AUFS BILD












Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Erwachsene)

10/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00						Tempo & Berg <a href="#">Marathon-tor</a> 	Langer Lauf (Winter) <a href="#">Trinkbrunnen</a> Nymphenburger Schloss 
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00						Ligateam Training <a href="#">Lindwurmstr. 90</a> 	
18:00				Leistungsgruppe <a href="#">Dantestadion</a> 	Leistungsgruppe <a href="#">Dantestadion</a> 		
19:00		60 Minuten <a href="#">Dantestadion</a> 	Intervalle <a href="#">Dantestadion</a> 	Lockerer Dauerlauf + Einsteiger <a href="#">Dantestadion</a> 	Athletik und Spiel <a href="#">Dantestadion</a> 		
20:00	Offenes Training <a href="#">Freudstr. 15</a> 	Offenes Training <a href="#">Geroltstr. 44</a> 	Offenes Training <a href="#">Freudstr. 15</a> 	Offenes Training <a href="#">Geroltstr. 44</a> 			
21:00							Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage prüfen! Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.
22:00		Athletiktraining (20-21:30) (Leistungsgruppe) <a href="#">Dantestadion (Schönwetter)</a> <a href="#">Turnhalle Schulstr.</a> 					

Aktuelle Trainingstermine beim MRRC (Jugend)

10/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Kinderschwimmen <a href="#">Gerastr. 6</a> 	Kinderschwimmen <a href="#">Gerastr. 6</a> 					
18:00	Laufen (Jugend) <a href="#">Dantestadion</a> 				Laufen (Jugend & Leistungsgr.) <a href="#">Dantestadion</a> NUR SOMMER 		
19:00			Laufen (Jugend) <a href="#">Dantestadion</a> 			Gymnastik (18-19:00) <a href="#">Käthe-Kollwitz-Gym.</a> NUR WINTER 	
20:00		Schwimmen (Jugend) <a href="#">Freudstr. 15</a> 					
21:00							
22:00							

Bitte alle Termine regelmäßig auf der Homepage prüfen!  
Einige Sportstätten stehen während Schulferien und Feiertagen u.U. nicht zur Verfügung.