

# Sport aktuell



*mein Sport  
mein Verein*

**Volleyballer im Beach-Camp!  
Sommerliche Vorbereitung  
auf die neue Saison**

**Ein voller Erfolg für  
Jung und Alt**

Das Hockey-Sommerfest

**Caroline schafft  
bei der U-20  
Leichtathletik EM in  
Jerusalem den 5. Platz!**

**Saisonstart der  
MTV-Fußballer**

Die Herren 1 wollen in der  
Kreisliga oben mitspielen





## Inhalt

	Seite		Seite
■ Vorstand	3	■ Aikido	22
■ Geschäftsführung	4	■ Prellball	23
■ Boxen	6	■ Klettern	24
■ Fechten	7	■ Gymnastik	26
■ Kanu	8	■ Judo	27
■ Basketball	10	■ Hockey	30
■ Fitness	12	■ Kindersportschule	33
■ Fußball	14	■ Ultimate Frisbee	36
■ Fußballschule	16	■ Volleyball	38
■ Triathlon	18	■ Leichtathletik	39
■ Krav Maga	17	■ Tischtennis	40
■ Karate	20	■ MTV-Team	42

Redaktionsschluss für Ausgabe 4/2023: 17. November 2023

## Stille Stars

Da haben wir wieder einen unserer „Stillen MTV Stars“, der sich nach vielen, vielen Jahren aus der aktiven Trainer-Rolle verabschiedet. Nicht mit lautem Tamtam, sondern still, wie es Stille Stars eben machen.

Ich durfte bei der engen Runde der Mitglieder dabei sein, die sich nach der letzten Übungsstunde bei einem Weißwurstfrühstück nach Jahrzehnten von ihrer Trainerin verabschiedeten. Und wie es Stille Stars tun, sagte sie mir auch gleich: „Ich will nicht, dass ich in der Vereinszeitung erscheine!“ Das hatte ich mir zwar anders vorgestellt, aber ich respektiere selbstverständlich das Anliegen und berichte hier nur ganz allgemein über Stille Stars im MTV - und werde versuchen, Details zu vermeiden, die einen Rückschluss auf die Person zulassen.

Die stillen Stars sind ein wesentlicher Bestandteil unserer MTV-Familie - stabile Zahnräder im Getriebe, das unseren Verein bewegt. Sie sind verlässlich, gefühlt immer da und legen keinen gesteigerten Wert auf Publicity. Eine kontinuierliche, berechenbare Arbeit in ihren Trainingsgruppen ist ihnen wichtiger als das hastige Folgen von aktuellen Trends. Das bedeutet aber nicht, dass hier alles altmodisch ist. Neue Elemente werden mit Bedacht aufgenommen, und eben diese unaufgeregten Anpassungen werden von den treuen MTV-Mitgliedern sehr geschätzt. Was Stille Stars gerne haben, ist das Gefühl, dass sie Gutes für ihre Trainingsgruppe tun können: ihnen Fähigkeiten vermitteln, ihnen Freude an der Bewegung bereiten, sie motivieren, sie unterhalten und ihnen ein Zusammengehörigkeitsgefühl geben. Dabei stehen sie zwar immer vorne, aber ungern im Rampenlicht. Eine Ehrung - und diese womöglich noch vor Publikum - ist ihnen eher unangenehm. Schade eigentlich, denn dadurch übersieht man sie oftmals, und das wird ihrem Einsatz nicht gerecht.

Hiermit möchte ich mich ganz laut bei all den Stillen Stars bedanken, die helfen, unseren MTV zu dem zu machen, was er ist: der Verein, in dem jedes Mitglied sagen kann „mein Sport - mein Verein“.

Liebe C... - oops, jetzt hätte ich doch beinahe einen Namen erwähnt.

Lieber Stiller Star, danke für Deine Zeit als Trainerin und genieß die Zeit als Teilnehmerin.

Wir sehen uns beim Sporteln!  
Klaus

Klaus Laroche  
MTV Vorstandsvorsitzender



mein Sport  
mein Verein

## Liebe Mitglieder,

seit der letzten Vereinszeitung und vor allem zum neuen Schuljahr gibt es ein paar Veränderungen im MTV, über die wir euch hier kurz informieren wollen.

### Libero

Am Standort Werdenfelsstraße dürfen wir mit Goran und Josip unser neues Wirte-Team begrüßen. Schaut mal vorbei, die beiden kochen leckere kroatische Gerichte.

### Kindersportschule

In der Kindersportschule gehen wir zum neuen Schuljahr einen neuen Weg. Bislang musste man immer zwei Stunden pro Woche buchen, was aus sportlicher Sicht absolut sinnvoll ist. Nun haben wir in den letzten Jahren jedoch festgestellt, dass immer mehr Kinder jedoch nur eine Stunde besucht haben und die zweite Stunde dann oftmals relativ leer war. Gleichzeitig konnten wir jedoch nicht mehr Kinder aufnehmen, weil sonst die ohnehin volle Stunde aus allen Nähten geplatzt wäre. Aus diesem Grund haben wir das System dahingehend geändert, dass nur noch Einzelstunden gebucht werden können. Damit können sich deutlich mehr Kinder bei uns bewegen. Aktuell haben wir noch ein paar freie Plätze.

Meldet euch dazu gerne unter [kindersportschule@mtv-muenchen.de](mailto:kindersportschule@mtv-muenchen.de) bei Anelka und Georg. Mehr Informationen findet ihr auf Seite 33.

### MTV vifit

Wie berichtet, haben die Fitness- und Gymnastikabteilung durch den Umbau und Corona viele Mitglieder verloren. Die im letzten Jahr geründete Marke MTV vifit zeigt erste Erfolge. Die Fitnessabteilung hat in diesem Jahr bereits 60 Mitglieder mehr aufgenommen als im Vergleichszeitraum des Vorjahres und die Gymnastikabteilung 40. Gleichzeitig haben bislang weniger Mitglieder als im Vorjahr bislang ihre Kündigung eingereicht. Um leichter Termine zum Probetraining oder für eine Trainingsplanpassung vereinbaren zu können, ist seit Juli eine Onlinebuchung möglich.

Der Rehasportbereich entwickelt sich sehr gut. Aktuell haben wir acht Gruppen und wir überlegen zum Herbst/Winter ein bis zwei weitere Gruppen zu öffnen.

Zur besseren Übersichtlichkeit unserer Group Fitness Stunden und für eine moderne und zeitgemäße Präsentation der Abteilung, benennen wir unsere Stunden ab Oktober um und teilen diese in vier Kategorien ein: Power, Mind, Health und Gold – jeweils gefolgt von einem knappen Stichwort, das den Schwerpunkt des Kurses klarer zum Ausdruck bringt. Das Ziel ist, zum einen mit dem Trend der Zeit zu gehen und zum anderen eine einfachere Orientierung zu schaffen, was ihr euch von den entsprechenden Kursen erwarten könnt. Mehr Informationen auf Seite 26.

Die Physiotherapiepraxis im MTV ist gut angelaufen. Korbinian ist noch nicht komplett ausgelastet und es können zum Teil noch kurzfristig Termine vergeben werden. Der aktuelle Auslastungsstand entspricht den Erwartungen. Neben der Behandlung im MTV führt Korbinian auch Hausbesuche durch und steht in Kontakt zu Altenheimen. Erfreulicherweise haben wir im August eine weitere Bewerbung erhalten, sodass wir sowohl eine teilweise Urlaubs- als auch Krankheitsvertretung für Korbinian sicherstellen können und, wenn die Auslastung weiter steigt, unsere Terminfenster erweitern können.

Alle Informationen zu den Angeboten Fitness, Group Fitness, Physiotherapie und Rehasport findet ihr unter [www.mtv-vifit.de](http://www.mtv-vifit.de).

### Mittagsbetreuung

Unsere Mittagsbetreuung in der Werdenfelsstraße ist ein voller Erfolg. Auf Bitten der Schulleiterin der Werdenfelsgrundschule erweitern wir unsere Betreuungskapazitäten zum neuen Schuljahr von 36 auf 74 Plätze. Das Team um unsere Leiterin Claudia Schalling wird zum 1. September durch Kristina Völler und Silvana Zoia erweitert.

### Hallenbeleuchtung Tennishalle

In der Tennishalle konnten wir die Sommermonate nutzen, um die Hallenbeleuchtung auszutauschen. Die alten Leuchtstoffröhren wurden durch eine moderne LED-Beleuchtung ersetzt. Dadurch sparen wir jährlich rund 8.500 kWh Strom und rund 4 Tonnen CO2 ein.

Das Projekt konnte nur durch die Zuschüsse der Landeshauptstadt München, des BLSV bzw. Freistaat Bayern und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz umgesetzt werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

### Krav Maga

Der Vereinsrat hat in seiner Sitzung am 25. Juli 2023 beschlossen, mit Krav Maga eine neue Abteilung in den MTV-Sportkanon aufzunehmen. Dabei handelt es sich um ein israelisches Selbstverteidigungssystem. Die Trainingszeiten sind Montag, 19:00-20:30 Uhr in der Sporthalle der Tumblinger Schule und Mittwoch von 20:00-21:30 Uhr im Dojo. Die konstituierende Abteilungsversammlung findet erst nach Redaktionsschluss statt. Alle weiteren Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

### FSJler

Wir dürfen vier neue FSJ'ler in unserem Team begrüßen - Julian Martin, Jakob von Jahr, Anna Burkhart und Luna Buchetmann. Wir wünschen den Vieren viel Spaß und ein erfolgreiches Soziales Jahr im MTV.

Veit Hesse  
Geschäftsführer



Michael Paul  
Sportliche Leitung





# HOPE AND CHALLENGE

EMILIE MORAWIETZ



Erster wichtiger Kampf. Sie wickelt ihre Bandagen, zweimal, dreimal. Schlägt ein paar mal locker in die Luft. Ihr Trainer gibt die letzten Anweisungen. Die Nervosität steigt. Der Gong kommt viel zu früh. Doch jetzt ist sie da, fokussiert, blendet alles aus, bereit, zu kämpfen. Alles was sie braucht, um zu siegen.

Wir sind in Aichach beim „Wittelsbacher Women’s Cup“. Emilie Morawietz gewinnt diesen Kampf durch Abbruch in der 3. Runde. Wettkampftrainer Branko Djuricic und Co-Trainer Rainer Müller sind vollends zufrieden. Überzeugende Leistung, tolle Performance.

Wer ist Emilie Morawietz? Neue Hoffnung in der MTV-Boxabteilung, von der alle begeistert sind. 20 Jahre alt, in Esslingen am Neckar geboren, studiert Jura an der LMU München. Nach ihrem Studium würde sie gerne im Öffentlichen Dienst arbeiten, vielleicht in Richtung Auswärtiges Amt. Derzeit ist aber Boxen angesagt. Emilie hat früher aktiv geturnt, bevor sie damit vor vier Jahren verletzungsbedingt aufhören musste. Um fit zu bleiben, hat sie zuerst Kickboxen gemacht. Eher durch Zufall ist sie aufs Boxen gestoßen und hat sich schnell in diesen Sport verliebt:

Körperlich und mental an die eigenen Grenzen zu gehen, das Adrenalin im Kampf! In ihr steckt Ehrgeiz – konkretes Ziel ist die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, zuerst aber mal Bayerische Meisterin werden.

Das Potenzial dazu hat sie, das bestätigen auch die „Typen“ anerkennend beim Sparring. Für ihre Boxtrainer-Crew Djuricic und Müller zählt neben Mut, Talent und Leidenschaft aber auch soziale Kompetenz, um ganz nach oben zu kommen. Vorbild sein ist gefordert. Emilie Morawietz lacht: „Ja, das ist für mich klar. Ich will andere junge Mädchen für diesen Sport begeistern, bei dem sie laut und stark sein dürfen, wo Leistung zählt und nicht Aussehen“.

Zwei Stunden hartes Training sind vorbei. Verschwitzte Bandagen und Handschuhe werden eingepackt. Die Wettkämpfer stehen zusammen, es wird gelacht und gequatscht, rumgealbert. Boxen ist mehr als nur hartes Training.

Hans Melzer

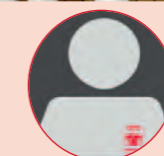
Abteilungsleitung:  
Oliver Sawitzki

boxen@mtv-muenchen.de



Abteilungsleitung:  
Vera Rüdiger

fechten@mtv-muenchen.de





## Bei den Parakanuten in Oberschleißheim geht wieder was!

Nach vier Jahren war der MTV wieder bei der Bayerischen Meisterschaft im Juli vertreten und gewann mit Begonya Silber, herzlichen Glückwunsch!

Begonya paddelt erst seit einem Jahr und erst seit ein paar Wochen im Rennboot. Keine Scheu vor Wacklern oder gar einer Kenterung verlangt sie ihrem Boot alles ab und holt sich trotz einiger Steuerschläge (sie fährt ohne Steueranlage) Silber. Der Wind hatte es auf der Strecke in sich, das Startsignal war auf einigen Bahnen kaum zu hören. Bei einer Strecke von nur 200m zählt jedoch jede Sekunde.

Leider fiel unsere Jenny kurzfristig krankheitsbedingt aus. Sie ist vor zwei Jahren vom Ruder- ins Paddelrennboot umgestiegen. Aufgrund vieler Operationen und einem Jobwechsel mit Umzug Richtung Frankfurt ist sie im Moment leider kaum im Boot anzutreffen - was sich nun wieder ändern soll, sodass wir nächstes Jahr stärker vertreten sind.

Das Parakanu-Team um Trainerin Christine Pauligk hat sich wegen Krankheit, Sportartwechsel und aus zeitlichen/privaten Gründen komplett erneuert. Im Vordergrund steht zwar der Spaß an der Bewegung, aber eben auch die Teilnahme an Wettkämpfen. In Oberschleißheim gibt es immer wieder Leistungslehrgänge vom Bayerischen Kanuverband und dem Behindertensportverband.

Bei Fragen zum Paddeln mit Körperbehinderung für Erwachsene in Oberschleißheim wendet euch gern an: christine@pauligk.de

Zwingende Voraussetzung fürs Paddeln ist, dass sicher 100m geschwommen werden können.

Im Parakanurensport sind die Klassen geöffnet worden und so finden jetzt auch sogenannte Unifiedrennen statt, bei dem ich mich gern als Paddelpartnerin zur Verfügung stellen möchte. Dazu fehlt uns aber noch ein Boot, das ungefähr 2500,- Euro kostet. Wer sich berufen fühlt, den Behindertensport zu unterstützen und Werbung über das Wasser schippern zu lassen, darf sich gern bei uns melden. So haben auch die SportlerInnen die Möglichkeit, mehr als nur ein Rennen pro Wettkampf zu bestreiten.

Begonya und Christine nach der Siegerehrung



Christine und Jenny beim Training in Oberschleißheim

### Steckbriefe:

#### Begonya

- Sozialpädagogin
- Art der Behinderung: eingeschränkte Beinfunktion nach Kinderlähmung
- Ich paddle, weil ich einfach Spaß dabei habe.

#### Jenny

- Ärztin
- Art der Behinderung: Prothesenträgerin nach Knochenkrebs
- Ich paddle, weil es eine sehr vielseitige Sportart ist. Die Kombination von körperlicher Aktivität in der Natur als Einzel- oder Teamsport gefällt mir sehr gut.

#### Christine

- Heilberaterin, Autorin, Trainerin
- C-Trainerschein Kanurensport seit 1997; Zusatzqualifikation Behindertensport seit 2011
- Ich paddle, weil ich die Bewegung auf dem Wasser und in der Natur liebe.

Siegerehrung: Gold geht an Victoria Tippelt vom KRV Hof, Silber an Begonya Tunçtekin vom MTV München und Bronze an die erst 11jährige Leonie Robinson vom SKC Straubing



## Loserwochenende

Am 8. Juli war es wieder soweit: die Kanuabteilung lud zum "Loser - Wochenende". Politisch korrekt war dieser Name ja noch nie. Und doch ist dieses mittlerweile zur Tradition gewordene Event nicht mehr aus unserem Jahreslauf wegzudenken. Die Idee ist schließlich bestechend: statt Freunden und Bekannten von unserem Hobby nur zu erzählen, lassen wir sie selbst mitten ins Abenteuer eintauchen. So starteten auch dieses Jahr wieder zahlreiche, teilweise von den Nachbarvereinen geborgte, Zweierkajaks zum Ritt durch die Wellen der Imster Schlucht, einem der schönsten Abschnitte des Inn. Vorne im Boot jeweils ein Gast (wenig charmant auch „Loser“ genannt), hinten ein erfahrener Kanute (als "Pilot"). Begleitet von zahlreichen Einzelpaddlern stürzten wir uns in die gewaltigen Wellen. Die Imster Schlucht ist keine Anfängerstrecke, schließlich soll den Gästen etwas geboten werden. Es bedarf schon ein wenig Konzentration und Können, ohne zu kentern durch dieses Schwappen und Wogen zu navigieren. Vielleicht lag es an den hohen Temperaturen, die nach einer Abkühlung verlangten: gefühlt hatten wir dieses Jahr ein paar mehr Schwimmer als in den Jahren davor, was aber bei der Strecke und den zahlreichen erfahrenen Rettern zu keiner Zeit ein Problem wurde.

So hatten wir alle, Kanuten wie Gäste, ein unterhaltsames Wochenende, das mit so manch kulinarischem Schmaus an den Abenden abgerundet wurde. An dieser Stelle vielen Dank für die –schon fast gewohnt– hervorragende Organisation der Fahrt an Bia und alle Fahrtenleiter und Retter auf dem Wasser. 9:30 Besprechung, 10:30 Abfahrt - das schaffen wir nicht auf jeder unserer Ausfahrten!

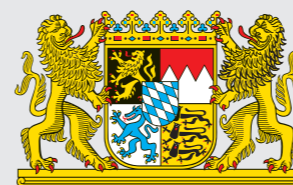
Ein zum Nachdenken bringender Punkt konnte unseren Freunden und Bekannten, die dieses Vergnügen zum ersten Mal erlebten, nicht auffallen: allen Paddlern, die die Imster Schlucht seit Jahren fahren, sprang es um so mehr ins Auge: wenn auch wieder etwas mehr Wasser als letztes Jahr im Inn war, so ist der niedrige Wasserstand im Vergleich zu früheren Jahren erschreckend. Da fehlen auf einem großen Fluss wie dem Inn leicht mal ein bis zwei Meter Wasser!

Abteilungsleitung:  
Teresa Piott

kanu@mtv-muenchen.de



## Der MTV München von 1879 e.V. wird gefördert



vom  
Freistaat  
Bayern



und der  
Landeshauptstadt  
München





### Eindrücke unserer Teams



1985 holten sich die He1 des MTV, nach zuvor zwei 2.Plätzen, die Meisterschaft in der Bayernliga und damit den Aufstieg in die Regionalliga Süd! Neben Spielertrainer Laszlo Baierle unterstützen auch heute noch Rainer FÜRhaupter (Nr.7), Rudi Baumeister (Nr.11), Wolfi Schneid und Uli Pfundmeier (Nr.7) im Förderkreis aktiv den MTV.



Jubel ohne Grenzen - die MTV-Ladies gewinnen erstmals und absolut souverän den Bayernpokal 2023 und feiern das auch gebührend, mit stehend v.l. Lena, Cap. Patricia, HC Doris mit Pokal, Isabella, Verona, Franzi, CC Uta, Sabine (neue MTV-Spielplanchefin), vorn v.l. Helena, Ana und Marisa (von BC Hellenen zum MTV)



Der Kreis hat sich endlich geschlossen - nach einem langen Marsch durch die unteren Ligen sind die He1 des MTV als Bayernliga-Meister 2023 und Aufsteiger endlich wieder in der Regionalliga angekommen! Mit v.l. vorne Justus, Lukas, Johannes, Nico (MTV-Topscorer!), Michael und Julius. Stehend v.l. Coach Michael Schwarz (sein Nachfolger als HC ist Marijo Knesevic) and the big men Lorenz, Chris (King of Rebound), Felix (Cap), Aleks, Paul und Nick. Mit dabei auch immer Louis, Lennart, Friedrich, Dave, Darioush, Sinan, Julian, Niklas und Raphi.



Strahlende Gesichter bei der U18w Jugendbundesliga WNBL des MTV - mit 2 Siegen in den Viertelfinal-Playoffs gegen den bis dahin noch ungeschlagenen Topfavoriten BG Ludwigsburg erreichte das Team der Trainerinnen HC Doris Schuck /Co Uta Englisch sensationell als Aufsteiger das DM Final Four mit: hinten v.l. Daria (verletzt), Gretha, Paulina, Lea, Cap. Mae (beim TOP4 dann leider nicht dabei). Vorne v.l. Ana, Helena, Marisa und Emilia, absolut Top!



Bei den Jungs war die U14m mit den Coaches Ivo (rotes Shirt, auch Co-Trainer He1) und Chien (kariertes Hemd) das beste Team, Platz 1 in der Bezirksliga, Platz 2 in der Meisterrunde - und aktuell für die neue Saison haben die beiden meist 30-35 Jungs in der Halle!



Armin - in der neuen Saison unterstützt von Florijan - coacht mit sehr viel Engagement und Leidenschaft die U18m des MTV, und ab und zu muss er den Jungs schon mal deutlich sagen wo's lang geht bzw. lang gehen soll. Aber das klappt schon, auch wenn die Topscorer wie Julius, Timofej, Otto oder Janu rein altersmäßig nicht mehr dabei sein werden.



Ebenfalls mit sehr viel Engagement und Leidenschaft coacht Vero den weiblichen U12/14w-Nachwuchs des MTV. Sie selbst ist ein echtes MTV-Eigengewächs, spielt Da1/2, ihr persönlicher Punkterekord liegt bei 53 Punkten (!) in einem U16w-Spiel gegen Schwabing, und den C-Trainerschein Leistungsstufe hat sie auch schon gemacht. Und bei jedem Spiel geht sie voll mit!



Impressionen aus Wien beim weltweit größten Basketballturnier mit rund 520 Jugendteams aus 22 Nationen: Viel Spaß bei der Eröffnungsfeier haben v.l. Coach Doris, Marina, Gretha, Isi, Paulina und Eva-Lotta

Abteilungsleitung:  
Laszlo Baierle

[basketball@mtv-muenchen.de](mailto:basketball@mtv-muenchen.de)





## Gewichtheben Verlängerung C-Trainer

Es war mal wieder so weit, die Verlängerung meiner C-Trainerlizenz für das Gewichtheben stand an. Nach neuer Regelung ist dies alle drei Jahre fällig. Manchmal ist es nervig, manchmal habe ich richtig Lust darauf, in der Hoffnung etwas Neues zu lernen. Clemens hatte sich auch zum Lehrgang angemeldet und so fuhren wir zu zweit nach Neuaubing. Also hatte ich diesmal Lust drauf.

Die Lizenz für das Gewichtheben ist eine Leistungssportlizenz, im Unterschied zu den Lizenzen für Kraft und Fitness, die vom DOSB als Breitensportlizenzen deklariert sind. Auch wenn wir beim MTV kein Gewichtheben als Leistungssport betreiben, so ist die Trainerausbildung im Gewichtheben doch eine sehr wichtige Ergänzung für uns. In den Trainingswissenschaften und bei der Altersforschung haben sich in den letzten Jahren technische Übungen aus dem Gewichtheben als sehr effektiv und hilfreich erwiesen. So benutzen Spitzensportler in der Leichtathletik schon seit Jahrzehnten schwere Kniebeugen, Reißkniebeugen, Reißen, Umsetzten und Ausstoßen um ihre Maximalkraft, Schnellkraft und Explosivkraft zu trainieren. Und auch Ballspieler wie Fußballer, Volleyballer und Basketballer haben in den letzten Jahren die Vorzüge des Gewichthebens für sich entdeckt.

Isolierte Übungen an Geräten und mit Kurzhanteln helfen beim Muskelaufbau, bei der Verletzungsprophylaxe und der Regeneration, weshalb sie ihren festen Platz im Trainingsplan haben. Allerdings steigert diese Art des Trainings nicht die intermuskuläre Koordination, d.h. das Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskeln in komplexen Bewegungen. Fertigkeiten wie kräftiger Absprung, Richtungswechsel, Stabilisierung des Rumpfes, explosive Streckung von Hüft- und Kniegelenk, oder der Kraftübertrag von den Beinen in die Arme und Hände wird mit den üblichen Fitnessübungen entweder gar nicht oder nur unzureichend trainiert. Und genau an dieser Stelle leistet das Gewichtheben einen entscheidenden Beitrag. Die Übungen werden im Stand ausgeführt, mit den Füßen am Boden, wo wir im Sport und im täglichen Leben auch unsere Kraft generieren.



Der Rumpf muss stabilisieren werden, um die Kraft auf die Langhantel zu übertragen. Der Körper muss beim Abtauchen unter die Hantel, wie es im Reißen und Umsetzen vorkommt, blitzschnell die Richtung und die Spannung ändern, von maximal kräftiger Streckung unter sehr hoher Spannung, auf Entspannung und maximal schnellem Zusammenziehen in der Abtauchphase. Und dann sofort wieder in eine hohe Körperspannung vom Fuß bis in die Hände, um die Hantel aufzufangen. Und das Ganze noch so koordiniert, dass der Schwerpunkt der Hantel exakt über dem Körperschwerpunkt und dieser über den Füßen zu liegen kommt. Dies sind alles spezifische Kraftfähigkeiten, die auch ein Ballspieler oder Leichtathlet benötigt.

Unsere Muskeln bestehen aus verschiedenen Typen von Muskelfasern, aus langsamen, sehr ausdauernden Fasern (ST-Fasern) und aus schnellen, kräftigen Fasern mit nur kurzer Ausdauerfähigkeit (FT-Fasern). Neuere Ergebnisse aus der Altersforschung haben sehr klar gezeigt, dass wir ab ca. Mitte 30 zuerst an Schnelligkeit, dann an Maximalkraft und erst sehr spät und langsam an Ausdauer verlieren. Dabei bauen sich zuerst die FT-Fasern ab und das umso schneller je weniger sie beansprucht werden. Der Verlust an Muskelmasse und vor allem an FT-Fasern hängt wiederum direkt mit der Lebenserwartung zusammen.

Leider werden die FT-Fasern im Alltag fast gar nicht beansprucht und zu ihrem Erhalt sind Gewichtheberübungen ideal. Gleichzeitig sind die oben erwähnten Fähigkeiten genau die gleichen, die wir brauchen, um uns vor Stürzen und im Sturzfall vor Verletzungen zu schützen.

Um euch bei all euren Trainingszeiten auch in den hier beschriebenen Aspekten optimal zu unterstützen, bilden wir unser Trainerteam auch im Gewichtheben aus. Auf dem Lehrgang in Neuaubing hatten Clemens und ich das Glück, dass am Nachmittag zwei Trainer anwesend waren. Christian Korher, der Landestrainer vom Bayerischen Gewichtheber und Kraftsportverband (GBKV), konnte uns daher ein fast privates Coaching anbieten. Über einen Zeitraum von gut 2 Stunden konnten wir mit Christian die Technik des Reißen in die kleinsten Details zerlegen, diese üben und am Ende die Technik wieder zusammensetzen. Das war eine Detailtiefe, die ich selbst in meiner Zeit im bayerischen Jugendkader nicht erlebt habe. Uns hat das sehr motiviert auch euch das Gewichtheben näher zu bringen. Sprecht uns an. Bei entsprechendem Interesse werden wir Kurse planen oder passende Übungen in eure Trainingspläne mit einbauen.

Sportliche Grüße  
Stephan Otto

- I Die beste Zusammenfassung hierzu findet ihr im Podcast The Drive von Peter Attia, mit seinem Gast Andy Galpin Episoden #239 und #250. In Englisch.
- II Die beiden wichtigsten positiven Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung sind VO<sub>2</sub>max und Muskelmasse. Die beiden wichtigsten negativen Faktoren sind Rauchen und Insulinresistenz/Diabetes mellitus.

Abteilungsleitung:  
Stephan Otto

fitness@mtv-muenchen.de





## Auftakt nach Maß: Zweite Mannschaft entführt 3 Punkte aus Neuried

Die Saison 23/24 läuft! Die zweite Mannschaft des MTV startete am 1. Spieltag der B-Klasse 3 mit einem 4:3-Auswärtserfolg beim TSV Neuried. Nach durchwachsender Vorbereitung waren die Spieler zum Saisonauftakt voll motiviert und konnten mit Unterstützung aus der ersten Mannschaft drei wichtige Auswärtspunkte erringen. Alexander Deutsch, Aldonis Krasniqi, Robin Heilemann und Felix Früh erzielten die Tore. Auch in dieser Spielzeit ist für das Team vom Trainergespann Lehrmann/Teutschmann eine Platzierung in den Top-4 realistisch.



### 6-Punkte-Wochenende:

#### Erste Mannschaft überrollt TSV Großhadern

Die erste Mannschaft des MTV macht dort weiter, wo sie in der vergangenen Rückrunde aufgehört hat. Nach einem Remis und fünf Siegen in der Vorbereitung ging es am 1. Spieltag der Kreisliga 2 auswärts gegen den TSV Großhadern. Dort machten die Roten mit einem überragenden Alexander Kaltner kurzen Prozess. Bereits nach 13 Minuten stand es durch Tore von Kaltner und Mario Erb 3:0, ehe es mit 4:1 in die Pause ging. Zu diesem Zeitpunkt hatte Großhadern bereits zwei Mann weniger auf dem Platz und wollte angesichts der drohenden Demontage nicht mehr aus der Kabine kommen. Sie taten es doch und kamen mit einem 3:6 am Ende noch glimpflich davon. Torjäger Alexander Kaltner war nicht zu bremsen und erzielte gleich fünf Treffer.

#### Zusammengewachsene Einheiten

Die erfolgreichen Kader der Vorsaison in erster und zweiter Mannschaft blieben trotz intensiver Abwerbeversuche der Konkurrenz nahezu vollständig zusammen, ergänzt von punktuellen Neuzugängen. Der MTV setzt im Herrenbereich auf Erfolg durch Spaß und Kontinuität. Nicht nur die zweite, sondern auch die erste Mannschaft hat zudem die sportliche Qualität, um erneut ganz oben anzugreifen.



### Fußball Camp

In der zweiten Sommerferienwoche führte die Fußballabteilung des MTV zum zweiten Mal in eigener Regie ein reines Fußball Camp durch.

Gekickt wurde auf dem Gelände der Werdenfelsstraße. Mit 15 Spielern und Spielerinnen war das erste Camp fast ausgebucht.

Dank des meist sommerlichen Wetters konnten alle Einheiten auf unserem Hauptplatz im Stadion stattfinden. Auch die Mittagszeit wurde von den Kindern zur sportlichen Betätigung genutzt, was aufgrund der sonnigen Temperaturen zur Abkühlung in der Halle stattfinden konnte. Besonders erfreulich war die Ausstattung der Kids in Form von Hose, Trikot und einem eigenen Ball, der nach der Camp Woche mit nach Hause genommen werden durfte. Auch künftig stehen weitere Camps an.



Abteilungsleitung:  
Nikolai Mende

fussball@mtv-muenchen.de







### Jahresabschluss der MTV-Fußballschule

Zum Ende des Schuljahres konnten die Kinder des Fußball-Kindergartens das DFB-KINDERBEWEGUNGS-ABZEICHEN "Paules Reise um die Welt" ablegen. Hierbei gibt es verschiedene Spiele und Aufgaben rund um das DFB-Maskottchen Paule, passend auch zur (leider nicht erfolgreichen) Frauen-Fußball-Weltmeisterschaft in Australien/Neuseeland. Zum Abschluss bekamen die Kinder noch ein kleines "Paule"-Geschenk.

Im Fußball-Fördertraining kamen die Kinder beider Gruppen gemeinsam zum großen Abschluss-Champions-League-Turnier 1 vs 1. Zuvor sind alle noch zum Spiel "Kinder vs. Trainer" angetreten - unsere Trainer Lennox und Georg mussten sich hier leider knapp geschlagen geben.

Die freie Zeit in den Sommerferien haben wir genossen und starten jetzt im neuen Schuljahr wieder voll durch!

Mehr Infos zu unseren Kursen und freien Plätzen gibt es auf der Website oder per Mail an Georg Zinsbacher: [fussballschule@MTV-Muenchen.de](mailto:fussballschule@MTV-Muenchen.de).



### Neu im MTV

Seit Januar diesen Jahres findet ein regelmäßiges Krav Maga Training im MTV statt. Anfänglich einmal die Woche, wird inzwischen zweimal die Woche das moderne israelische Selbstverteidigungssystem unterrichtet. Krav Maga (hebräisch für Kontaktkampf) basiert auf natürlichen Instinkten und Reflexen und zeichnet sich durch sehr effektive wie einfache Methoden aus, um sich gegen gewalttätige Angriffe wehren zu können.



Wir trainieren Krav Maga im zivilen Bereich und nutzen es zur Selbstverteidigung, zur Deeskalation, zur Verbesserung der eigenen Stressresistenz und zum Schutz von Dritten. Dabei kommt natürlich auch der Spaß- und Fitnessfaktor nicht zu kurz!

Bevorzugt nutzen wir Schlag- und Tritttechniken, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf. Weitere Bestandteile unseres Trainings sind u.a. der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung, Waffenabwehr sowie Situationstraining.

Eine reguläre Trainingseinheit (1,5 Stunden) ist dreigeteilt: Auf 15 Minuten Aufwärmtraining folgen 60 Minuten Technikunterricht sowie 15 Minuten sogenannte Stressdrills – schnelles Abrufen der erlernten Techniken.

Das reguläre Training wird ergänzt durch Basis- und Spezialseminare wie z.B. Krav Maga nur für Frauen. Diese dauern jeweils 4,5 Stunden und werden rechtzeitig auf der Webseite angekündigt.

Ein Probetraining für Interessierte ab 16 Jahren ist ohne Voranmeldung jederzeit möglich.

Abteilungsleitung:  
Peter Reill

[peter.reill@mtv-muenchen.de](mailto:peter.reill@mtv-muenchen.de)



**Zöttl**  
täglich Brot

*Kommen Sie ins Team!*

**Bäcker\*in** (m/w/d)  
**Konditor\*in** (m/w/d)  
**Bäckereifachverkäufer\*in** (m/w/d)

BÄCKEREI ZÖTTL · JETZT BEWERBEN

[zoettl.de/stellenangebote](https://www.zoettl.de/stellenangebote)



## Sommerzeit! Triathlonzeit!

Die Sommerzeit ist traditionell die Hochsaison im Triathlonsport und so war es auch keine Überraschung, dass in den letzten 3 Monaten nahezu jedes Wochenende eine Veranstaltung stattfand, viele auch mit MTV-Beteiligung. Wir haben hier nur eine kleine Auswahl unserer Aktivitäten zusammengestellt.



Unsere Athletin Aoife (rechts im Bild) sorgte für die größte und freudigste Überraschung des Tages und erreichte auf der Olympischen Distanz in ihrer Altersklasse den 3. Platz und stand auf dem Podium. Und das bei ihrem ersten Triathlon überhaupt. Herzlichen Glückwunsch für diese außergewöhnliche Leistung!

### Sportscheck RUN & Tegernsee Triathlon

Dass sich der Sommer nicht immer von seiner besten Seite zeigt, bekamen die MTV-Starterinnen und Starter beim Sportscheck Run und Tegernsee Triathlon zu spüren. Dunkle Wolken und Regen zogen am Morgen des 02. Juli über München und den Alpenraum. Aber das schreckte Ana, Julia, Henrik und Felix nicht ab, sich mit 20.000 anderen Läufern in München auf die Laufstrecken zu machen. Glückwunsch an alle Teilnehmer, an diesem Tag wurden einige persönliche Bestzeiten aufgestellt, trotz der widrigen Bedingungen.

### Stadttriathlon Erding

Der Stadttriathlon Erding ist im Großraum München eine der größten und beliebtesten Triathlon Veranstaltungen. Schon sehr früh in unserer Jahresplanung kristallisierte sich heraus, dass das unser Saison Highlight wird. Aber in den letzten Wochen vor dem Event schnellte die Zahl der Spontanmeldungen nochmal stark in die Höhe, so dass am Ende sage und schreibe, 19 Starter der MTV Triathlon Abteilung an den Start gingen. So konnte die Triathlon Abteilung alle Teilnehmeklassen (3 Kinder Wettbewerbe, Volksdistanz und Olympische Distanz) mit TeilnehmerInnen bestücken. An den Start gingen Christine, Aoife, Pia, Renat, Bastien, Heike, Roman mit 3 Kindern, Yvonne, Elena, Laurent, Verena, Miriam, Stefan W., Stefan D. als Einzelstarter und Pia, Sonia und Henrik als Staffel. Die beste Fanbase und Support Crew waren Dominik, Felix, Cristina, Ana und Hilke.



Felix & Henrik



Ana & Julia

Am gleichen Tag, nur einige Kilometer weiter südlich, stürzten sich Barbara, Theresa und Stefan pünktlich um 9 Uhr ins aufgewühlte und wellige Wasser des Tegernsees und anschließend auf die bergige Rad- und Laufstrecke des Tegernsee Triathlon.

Während es beim Schwimmen noch regnete, hörte der Regen beim Radfahren und Laufen zum Glück auf und pünktlich zum Zieleinlauf kam sogar die Sonne und damit die Wärme zurück und der Tegernsee Triathlon endete doch noch bei angenehmen Bedingungen.

Die grandiose Kulisse dieses Events und auch die Stimmung in Gmund sucht jedenfalls ihresgleichen.



Barbara, Theresa & Stefan



Sonia & Carsten

### Wörthsee Triathlon

Hier zeigte sich der Sommer wieder von seiner besten Seite. Sonnenschein und schwüle Temperaturen ließen erahnen, dass dieser Tag sehr schweißtreibend für die Starterinnen und Starter des Wörthsee Triathlons werden würde. Im Hafen von Steinebach am Wörthsee gingen für den MTV München Bastien, Renat und Julia auf die 1500m lange Schwimmstrecke der Olympischen Distanz. Sonia startete auf der Volksdistanz, die mit 600m Schwimmen begann. Bei bestem Wetter waren hunderte Besucher, Gäste und Anwohner an die Rennstrecke gekommen und verwandelten das beschauliche Örtchen Steinebach in einen Hexenkessel. Diese grandiose Stimmung bekamen die Teilnehmer bei der Wende der Radstrecke bzw. dem langen Zielbereich zu spüren und wurden regelrecht ins Ziel getragen. Deshalb gab es auch hier bei den MTV-Startern viele glückliche Gesichter.



Abteilungsleitung:  
Heike Bubenzer

triathlon@mtv-muenchen.de



Renat, Trainer Stefan, Julia, Bastien



## FRÜHJAHRSLERHGANG mit Gürtelprüfung

Am Samstag, den 27. Mai fand im MTV München "der zweite" große Lehrgang unserer Karate-Abteilung statt. Dojo-Leiter Stefan Beer hat zum Ende des vergangenen Jahres die alte Tradition wieder aufleben lassen, an einigen Tagen im Jahr große Lehrgänge unserer Abteilung durchzuführen. Hierbei soll es nicht nur ums reine Training gehen, sondern auch darum, alle Karatekas unabhängig des Alters und der Leistungsschwerpunkte zusammenzubringen.

Wie auch schon im Dezember war die Anzahl der Teilnehmer sehr hoch und wie auch schon beim letzten Mal wurde die Gürtelprüfung in den Lehrgang eingebunden.

Während Sensei Andreas Beer das Aufwärmen und den ersten Teil des Lehrgangs übernahm, wurde vor allem nach der Pause ein Teil des Lehrgangs unter verschärften Bedingungen von Sensei Stefan abgehalten: Alle Karatekas, die einen höheren Gürtelgrad erreichen wollten, durften im Dojoraum ihr Können zeigen.

Alle anderen Lehrgangsteilnehmer wurden derweil von Sensei Andi unterrichtet.

Nach insgesamt viereinhalb Stunden war es dann geschafft: Alle Prüflinge hatten die Prüfung bestanden und können sich über die nächsthöhere Graduierung freuen. Viktor wurde für seine Leistung und sein Engagement besonders hervorgehoben.

Künftig ist geplant, diese Lehrgangsreihe an drei oder vier Samstagen im Jahr fortzusetzen und dabei zwei Gürtelprüfungen einzubetten.

## NEUIGKEITEN und Infos aus der Abteilung.

Mitte Juli trafen sich die Trainer und Schwarzgurte, um einige Themen zu besprechen. Ein kurzer Überblick soll im Folgenden gegeben werden.

Unser Dojo ist zum Jahresende 2022 aus unserem bisherigen Verband Kyokushinkai Deutschland e. V. ausgetreten und hat somit auch den Dachverband IKO Matsushima verlassen. Sensei Stefan erklärte den Verbandswechsel und teilte mit, dass wir künftig unter dem Dach der IKO KU (International Karate Organization Kyokushinkaikan Union) fungieren werden.



Es sei wichtig, sich weiterhin einem Verband aus Japan anzuschließen, damit die Herkunft des Kyokushin Karate berücksichtigt bleibt und nicht zu sehr verwässert. Der große Vorteil der IKO KU sei die flache Hierarchie; so könne man deutlich einfacher Kontakt nach Japan aufnehmen und habe mehr Handlungsspielraum als Dojo. Bei allen anderen Verbänden sei die Hierarchie hingegen vertikal-administrativ ausgelegt, was sich auf die Gestaltungsspielräume der einzelnen Karateschulen auswirken würde. Derzeit läuft das Aufnahmeverfahren im neuen Verband, mit einem positiven Ergebnis ist noch im Herbst zu rechnen. Da es vor allem auch in Bayern einige Stützpunkte der IKO KU gibt, haben wir nach persönlichen Treffen und gemeinsamen Trainings unsere Entscheidung für diesen Verband getroffen.

Ab dem Herbst möchten wir vor allem im Rahmen der monatlichen Schwarzgurtrainings Technikausführungen und Katas vereinheitlichen, auch wenn es dabei nur um Nuancen geht.

Des Weiteren wurde nicht nur besprochen, regelmäßig mehrstündige Lehrgänge an drei oder vier Samstagen im Jahr einschließlich Gürtelprüfungen auszurichten, sondern aufgrund des erfahrenen, großen Zuspruchs dieser Lehrgänge auch ein internes Sommerlager auszurichten, um die Vereinsbindung zu stärken. Hierzu gilt es zunächst, eine geeignete Liegenschaft in der Nähe zu finden, die mit max. zwei Stunden Fahrtweg erreichbar sein soll. Das Sommerlager soll dann ein Wochenende dauern.

Bezüglich künftiger Teilnahmen an Turnieren teilte Dojoleiter Stefan mit, dass dies nur nach interner Absprache und Zustimmung zu erfolgen habe.

Es sei wichtig, dass die Kämpfer mit einem erfahrenen Betreuer unterwegs seien, dies gelte nicht nur für die Organisation vor Ort, sondern auch für das Coaching während der Kämpfe. Allgemein ließe sich feststellen, dass die Veranstalter nurmehr Anmeldungen von Dojos akzeptieren, sofern diese auch Offiziellen entsenden, da -logisch- kein Turnier ohne Schiedsrichter und Eckenrichter stattfinden kann.

Die Ausbildung von Schiedsrichterkenntnissen soll daher in unserem Schwarzgurtraining stärker berücksichtigt werden.

Wir haben beschlossen, am Freitag neue Trainings einzuführen: Wir werden künftig 1x im Monat ein reines Frauentraining anbieten, welches von Sempai Janine, 1. DAN geleitet werden wird. Das Training ist für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene gedacht.

Ebenfalls wird künftig 1x im Monat eine Wettkampftraining stattfinden, welches von Sempai Jörg, 1. DAN geleitet werden wird. Das Training richtet sich an alle, die schon auf Turnieren gekämpft haben oder kämpfen wollen. Es wird neben dem Einüben von Kampfkombinationen und Techniken auch Taktik im Kampf geschult, das reine Kämpfen kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz. Es handelt sich hingegen ausdrücklich um kein Pratzentraining für all diejenigen, die sich nur mal auspowern wollen.

Beide Trainings sollen ab dem Herbst stattfinden, über die genauen Zeiten wird auf der Homepage und per Aushang im Dojo informiert werden.

Um ganz allgemein unsere Trainings störungsfrei durchführen zu können, bitten wir alle Mitglieder vor der Dojo-Tür zu warten, bis das nachfolgende Training beginnt. Vor allem der Wechsel zwischen Kinder-/Jugend- und dem Erwachsenen-training wird als sehr störend empfunden.

Ebenfalls bitten wir alle Mitglieder eindringlich, zu den Einheiten pünktlich zu erscheinen.

Abteilungsleitung:  
Jörg Vochetzer

karate@mtv-muenchen.de





## Wir üben eine Kampfkunst und lachen viel auf der Matte

Viele Menschen, die Aikido sehen, sind nicht nur fasziniert von der Dynamik, Kraft und Eleganz, die in seinen Bewegungen liegen, sondern auch von der Übungsatmosphäre, der Konzentriertheit der Übenden sowie von der Ruhe und Würde, die in den zum Aikido gehörenden Ritualen liegen.

Beim Aikido rückt der sportliche Aspekt nicht in den Vordergrund. Aikido bedeutet aber auch Charakterbildung. Es hat also einen ganzheitlichen Aspekt, es geht um Körper und Geist.

Die Frage ist immer, wohin führt mich meine persönliche Kraft. Es passiert viel im Kopf, viel extremer als bei anderen Sportarten. Wichtig ist bei uns die Aufmerksamkeit. Wir machen Meditation, Visualisierung, Konzentrationsübungen.

Man lernt seinen Körper kennen, man lernt auch den Schmerz kennen. Im fortgeschrittenen Training wird man eben auch auf die Matte geworfen und lernt bei unsachgemäßem Landung auch, wo was weh tut. Das führt dann dazu, dass man mit seinem Trainingspartner vorsichtig umgeht, es wird dem Anderen gegenüber also Fürsorge entwickelt.

Da unser Geist-Körper ein vernetztes Ganzes bildet, haben Fehlerkorrekturen an einer Stelle immer auch Auswirkungen auf das gesamte System. Darum dürfen wir, ja müssen wir sogar, in unserem Aikido-Üben Fehler geschehen lassen. „Ich bin der Beobachter und der Beobachtete.“

**Ein kluger Mensch lernt auch aus den Fehlern anderer!**

Das ist kein Widerspruch. Bei uns ergibt sich dadurch eine angenehme Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen, wir auf der Matte viel Lachen aber trotzdem konzentriert, effektiv und rücksichtsvoll miteinander trainieren.

Und nein wir sind keine durchgegeistigten Esoteriker.

Beim diesjährigen MTV-Nachbarschaftsfest haben wir ebenfalls teilgenommen und waren heilfroh das wir bei der Hitze in der „kühlen Halle“ waren. Es gab auch ein paar Interessenten die bei uns mal kurz geschnuppert haben, den meisten Besuchern war es jedoch zu heiß.

Dank an Caro für die Leitung der Orga und die nette Idee mit dem Erinnerungsstuhl für Günther.

Wir würden uns freuen, wenn ab Herbst dann einige Interessenten die sich bei uns gemeldet bzw. mitgemacht haben tatsächlich zum Training kommen würden.

An alle anderen geht natürlich auch die Einladung beim Aikido mitzumachen.

Also wir sehen uns dann auf der Tatami (Matte), Werdenfelsstr. 70, Mehrzweckraum;

Dieter Benders

Abteilungsleitung:  
Dieter Benders

aikido@mtv-muenchen.de



## MTV'ler erfolgreich beim Salzburger Jubiläumsturnier

In diesem Jahr feiert der österreichische Prellball-Verband sein 50-jähriges Bestehen. Natürlich gab es aus diesem Anlass auch ein Jubiläumsturnier, das mit vielen deutschen Prellball-Gästen in Salzburg stattfand.

Der Termin mitten in den bayerischen Sommerferien war für uns MTV'ler nicht ideal. Deshalb konnten auch nur Sascha und Patrick von der M 30 und Hajo von den „Senioren“ teilnehmen. Aber das Terminproblem hatten auch Prellballer von anderen Vereinen. Deshalb wurde, wie so oft, auch diesmal das Motto beherzigt, dass man „gemeinsam stark“ ist.

So spielten Sascha und Patrick zusammen mit Marco und Arne aus Waiblingen in der Leistungsklasse, während Hajo zusammen mit den Waiblingern Willy und Martin sowie mit Achim aus Krumbach in der Altersklasse Ü40 antrat.

In der Leistungsklasse hatten sechs Mannschaften gemeldet, die sich zum Teil hochklassige und spannende Spiele lieferten. Das Quartett aus München und Waiblingen war in guter Tagesform und gewann vier von fünf Partien. Die einzige Niederlage gab es gegen Turniersieger SV Weiler/Allgäu, aber auch mit Platz zwei war die „bunte Truppe“ hochzufrieden.

Noch besser lief es für Hajo in der AK 40. Allerdings brauchte sein Team im entscheidenden Spiel um den Turniersieg auch etwas Glück, um den gleichwertigen TV Kaiserebersdorf aus Wien nach Verlängerung mit 35:34 zu bezwingen. Deutlich einfacher waren die Aufgaben gegen die anderen Wiener Mannschaften Ottakring (29:19) und Penzing-Hietzing (37:20).



Am Nachmittag wurde in Salzburg noch ein „Jedermann-/frau“-Turnier mit besonderen Regeln gespielt. Das Ergebnis: Nebensache, denn viel wichtiger war u.a., dass neben vielen langjährigen Prellballerinnen und Prellballern auch einige „Neulinge“ erste Turnier Erfahrungen sammeln konnten.

### Adventsturnier am 2. Dezember

Die Prellball-Abteilung freut sich schon auf Samstag, 2. Dezember. Dann wird im Sportpark in der Werdenfelsstraße zum 10. Mal das traditionelle „Adventsturnier“ ausgetragen. Schon jetzt haben einige Mannschaften aus Österreich und Baden-Württemberg ihre Teilnahme zugesagt. Auch die besten bayerischen Teams werden dabei sein. Turnierbeginn ist um 13 Uhr, Zuschauer sind herzlich willkommen!

Abteilungsleitung:  
Hans-Joachim Wolff

prellball@mtv-muenchen.de





## Gipfel in Sicht: Die neue Kletterhalle des MTV

Den Kletterern im MTV steht eine aufregende Veränderung bevor: Unsere alte Kletterhalle, die einst Pionierstätte des Klettersports und Trainingsort der Kletternationalmannschaft war, wurde einer modernen und spannenden Transformation unterzogen, die wir Euch gerne vorstellen möchten.

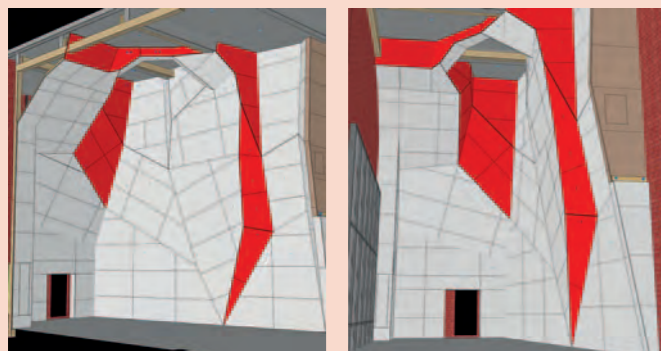
Da unsere Kletterhalle im Vergleich zu den zahlreichen anderen Angeboten in München nur wenig Kletterfläche bietet, wurde in einer Arbeitsgruppe in zahlreichen Videokonferenzen zur deren Sanierung ein Konzept ausgetüftelt, welches auf wenig Raum variantenreiches Klettern ermöglicht. Mit dabei waren:

- Alex (Trainer, Beauftragter für Kinder- und Jugendliche der Kletterabteilung)
- Andreas (Abteilungsleitung, Delegierter)
- Chris ((Ersatz-)Delegierter)
- Oli (Delegierter)
- Dschen (Delegierter, Routenbau)
- Franziska ((Ersatz-)Delegierte, Trainerin)
- Jenny (Trainerin)
- Julia (Trainerin, Routenbau)
- Michi (Beauftragter für Sicherheit in der Kletterhalle)
- Roland (Abteilungsleitung, Leitung Arbeitsgruppe)
- Theresa (Delegierte)

Darüber hinaus hatten wir mit Veit einen engagierten Ansprechpartner der Geschäftsführung unseres Vereins.

### Konzept Kletterhalle

Die neue Kletterhalle des MTV behält die drei Bereiche Klettern mit Seil, Bouldern unten und funktionales Klettertraining im oberen Boulder-Bereich.



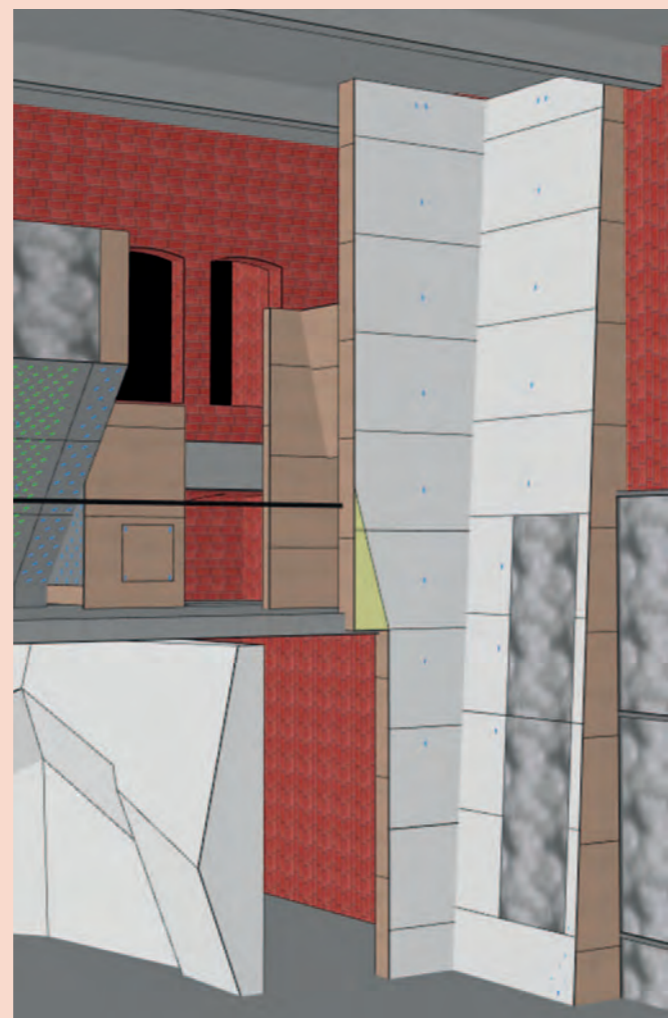
Zentrales Element der Halle bleibt der Routen-Bereich, mit folgenden Anforderungen:

- vorsehen verschiedener Wandneigungen, um möglichst viele Kletterarten, von stark überhängend bis leicht negativ geneigter Platte, zu ermöglichen
- vermeiden von Kanten in der Wand. So hat der Routenbau kaum Einschränkungen bei der Griffauswahl
- erweitern um neue Kletterfläche

Mit Art Rock, dem mit dem Neubau beauftragten Spezialisten für Kletterwandbau, haben wir eine sinnvolle und spannende Lösung gefunden. Ein Teil der vorhandenen Glastrennwand zur Halle 1 wird mit Acrylglas für zwei Routen erweitert.

Wichtig dabei:

- weiterhin Ermöglichen des in unseren Kinderkursen beliebten Seilschwingens
- erweitern einer Route um einen Übungs-Standplatz zur Vorbereitung für den Fels, z.B. im Klettergarten oder für Mehrseiltouren



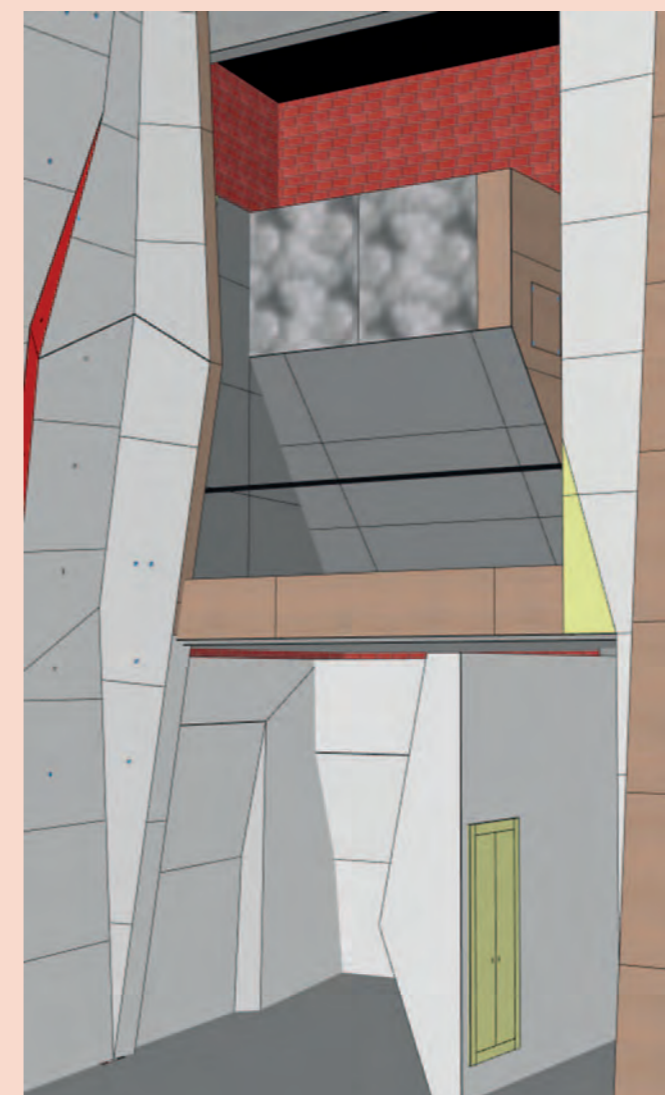
Der untere vor wenigen Jahren komplett neu gebaute Boulder-Bereich bleibt weiterhin erhalten.

Die in dem oberen Bereich einst dominanten, 90 Grad geneigten Trainingswände, welche nur wenige Sportler angesprochen hatten, werden im Kern durch ein System-Board (Tensionboard 2.0), ersetzt.

Das Tensionboard ist symmetrisch mit LED integrierten Griffen ausgestattet, die per App angesteuert, individuelle Trainingsvorschläge anzeigen.

Vergleichbar wie das bekannte Moonboard oder Kilterboard. Durch die auswählbaren Boulder am Trainingsboard bestehen immer neue Trainingsanreize, je nach eigenem Trainingslevel. Ergänzend wird das vorhandene Campusboard saniert sowie ein Slingtrainer, eine Klimmzugstange und ein Pegboard im Erdgeschoss installiert.

Während der Routenbereich im Kern Anfänger bis fortgeschrittene Kletterer anspricht, bietet der funktionale Trainingsbereich erweiterte Möglichkeiten für leistungsorientierte Kletterer.



### Allgemeine Sanierung der Räumlichkeiten

Neben den reinen Klettermöglichkeiten werden auch die allgemeinen Rahmenbedingungen deutlich verbessert. Für mehr Tageslicht im oberen Boulderbereich sind die Fenster nicht mehr verdeckt und der Bereich über dem Tensionboard ist mit Acrylglas gestaltet.

Weitere Verbesserungen der Halle:

- Dämmung der Hallendecke
- Austausch der Fenster im oberen Boulder-Bereich
- Neues Licht- und Heizungskonzept
- Malerarbeiten

Wir freuen uns sehr auf die Umsetzung des Konzepts und die geplante Fertigstellung aller Arbeiten bis Ende September 2023. Mit der Sanierung der Halle wird eine Bühne geschaffen, auf der Kletterer die Möglichkeit finden auf allen Niveaus zu trainieren und sich gerne begegnen.

### Ankündigung

Kurz nach der Wiedereröffnung findet die Einweihungsfeier am 7. Oktober statt, zu der alle herzlich eingeladen sind. Aktuelle Informationen zur Eröffnung und Feier findet Ihr auf der Homepage der Kletterabteilung.

Zum Schluss geht unser Dank an alle Beteiligten. Ohne sie wäre diese Neugestaltung der Halle nicht möglich gewesen.

Roland Glatzel und Andreas Sturm

Fortsetzung folgt: In unserem nächsten Bericht erfahrt ihr von der schweißtreibenden Griffabbauaktion, dem Einsatz der Feuerwehr und dem Neubau der Kletterhalle.

Abteilungsleitung:  
Roland Glatzel

klettern@mtv-muenchen.de





Bereits letztes Jahr haben wir darüber berichtet, dass wir unsere Abteilung in neuem Glanz erstrahlen lassen möchten. Dabei im Fokus: eine moderne und zeitgemäße Repräsentation der Abteilung, um uns nicht nur durch unsere Stundenqualität, sondern auch durch unser Auftreten attraktiv von konkurrierenden Sportanbietern abheben zu können.

Mit der Umsetzung von MTV vifit gemeinsam mit der Fitnessabteilung ist uns dies gelungen. Wer inzwischen mal einen Blick auf unsere Webseite [www.mtv-vifit.de](http://www.mtv-vifit.de) geworfen hat, kann sich von dem Ergebnis überzeugen. Unter „Group Fitness“ findet ihr hier unser breitgefächertes Angebot an Stunden in unseren Sportstätten Häberlstraße und Werdenfelsstraße.

Diesen neuen Anstrich unserer Abteilung werden wir nun auch auf unsere Kurse übertragen. Ab Oktober teilen wir diese in vier Kategorien ein: Power, Mind, Gold oder Health – jeweils gefolgt von einem knappen Stichwort, das den Schwerpunkt des Kurses klarer zum Ausdruck bringt. Dabei ändert sich ausschließlich die Namensgebung, nicht jedoch der Kursinhalt.

Auch bei dieser Anpassung ist das Ziel, zum einen mit dem Trend der Zeit zu gehen, zum anderen eine einfachere Orientierung zu schaffen, was ihr euch von den entsprechenden Kursen erwarten könnt. Was versteckt sich nun also hinter den Kategorien? Hier eine kurze Beschreibung:

## POWER

Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspowern.

## MIND

Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.

## HEALTH

In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden, o.Ä.

## GOLD

Diese Stunden richten sich speziell an junggebliebene Aktive und beinhalten Übungen mit geringerer Intensität, die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.

Du willst eine dir unbekannte Stunde besuchen, weißt jedoch nicht, ob diese deinem Fitnesslevel entspricht? Schau einfach vorbei, denn unsere TrainerInnen bieten in den Stunden, unabhängig von der jeweiligen Kategorie, Übungen in unterschiedlichen Fitnesslevels an. So sollte in einer Stunde für alle etwas dabei sein. Natürlich kannst du auch uns jederzeit kontaktieren, wenn du Fragen zu den einzelnen Stundeninhalten hast.

Abteilungsleitung:  
Sandra Hess

[gymnastik@mtv-muenchen.de](mailto:gymnastik@mtv-muenchen.de)



## Handballabteilung

### Minis (4-8 Jahre)

Im Sommer haben wir mit den Minis an keinem Sommerturnier anderer Vereine teilgenommen, da die Termine immer ungünstig lagen. Dafür aber fand am 15.7.23 das gemeinsame Kennenlernturnier unserer HSG München Süd in der Sollner Halle, Herterichstr. 141, statt. Die drei an der Handballspielgemeinschaft beteiligten Vereine (TSV Großhadern, MTV 1879 und TSV Solln) spielten mit ihrer jeweiligen Mini-Mannschaft gegeneinander. Es waren Spiele auf Augenhöhe. Leider waren beim MTV nicht alle Mini-Spieler dabei, weil auch dieser Termin mit Sommerfesten, Schulfesten und ähnlichen Veranstaltungen zusammenfiel. Somit hatten wir fast nur unsere Kleinsten mit dabei. Die aber haben sich gut in der Mannschaft eingespielt und die Freude war auch groß, weil sie zum Einsatz kamen. Für die neue Saison 23/24 werden wir zwar unter der Bezeichnung HSG München Süd spielen, aber wie gewohnt in unserem Sportpark Werdenfelsstraße. Termine für diese Spielfeste stehen noch nicht fest.

### E-Jugend

Auch die E-Jugend hatte im Sommer keine Turniere, hat sich aber ebenso wie die Minis am Kennenlernturnier der HSG beteiligt. Auch hier konnten nicht alle unsere Spieler dabei sein. Die konkreten Spielergebnisse spielten keine Rolle, weil gerade bei Minis und E-Jugend noch nicht der Wettkampfcharakter, sondern der Spaß am Handballspiel im Vordergrund steht.



Für unseren Übungsleiter Niklas waren es auch die ersten Spiele als verantwortlicher Trainer, und so bot das Turnier eine gute Möglichkeit, sich mit den Trainern der anderen Vereine auszutauschen.

Nach den Jugendspielen haben dann die Eltern ihr Können unter Beweis gestellt. Die Stimmung war sehr gut, besonders auch, als am Ende die Kinder gegen die Eltern spielen durften.

Lissy

Abteilungsleitung:  
Peter Six

[handball@mtv-muenchen.de](mailto:handball@mtv-muenchen.de)



## Judo Anfängerkurs 2023

Du hast Spaß dabei Dich vielfältig zu bewegen und Dich mit anderen Kindern zu messen, dann komm' zu uns in den MTV zum Judo!!

### Judo für Kinder ab 6-10 Jahre

Beginn: Donnerstag, den 21.09.2023,

16:00 - 17:30 Uhr

MTV, Häberlstr. 11b, 80337 München(Nähe Goetheplatz)

Halle 2

Anmeldung bei Alexandra Okroy: [alex@judo.de](mailto:alex@judo.de)





## Judo Anfängerkurs geht erfolgreich zu Ende ein neuer Kurs startet am 21.09.2023

Nach fast einem Schuljahr Judo können sich die meisten der Judoka mindestens über einen weiß-gelben Gürtel oder sogar den Gelbgürt freuen! Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gezeigt, dass sie rückwärts, seitwärts und vorwärts fallen können. Weiterhin kennen sie viele Tricks zum Festhalten eines Partners, wenn dieser auf dem Rücken liegt. Wer weiß noch wie lange man halten muss, so dass der Kampf gewonnen ist?? Damit man nicht im Boden verliert, sind Befreiungen und Umdreher aus der Bankposition genauso wichtig wie die Haltegriffe. Im Stand können die meisten nun ein bis zwei Fußtechniken nach hinten sowie ein oder zwei Eindrehtechniken nach vorne werfen.

Im gemeinsamen partnerschaftlichen Randori werden die Techniken gleich ausprobiert und auf ihre Tauglichkeit getestet. Muss ich doch mehr ziehen oder meinen Partner schneller überraschen? Aber auch die gemeinsamen Aufwärm-, Fang- und Raufspiele sowie Turnübungen kommen im Training nicht zu kurz. Hast du auch Lust bekommen Judo zu machen? Am Donnerstag, 21.09.2023 um 16 Uhr beginnt ein neuer Anfängerkurs für alle Kinder von 6 - 10 Jahre. Einfach mit Sportsachen zur Halle 2 kommen und drei Mal schnuppern! Wir freuen und auf Euer Kommen!  
Alex



Abteilungsleitung:  
Andrea Loeffl



[judo@mtv-muenchen.de](mailto:judo@mtv-muenchen.de)



## MTV-Judo Männermannschaft ist Bezirksmeister in der 2023er Saison.

Mussten wir uns im letzten Jahr, nach 2 Jahren Corona bedingter Wettkampfpause, noch mit dem 3ten Platz zufriedengeben, so haben wir es in diesem Jahr auf den ersten Platz der Bezirksliga geschafft...

... Grund hierfür war nicht zuletzt, dass ihr immer meinen, teils penetranten, Erinnerungsmails gefolgt seid und wir fast immer eine volle Mannschaft stellen konnten (von der -66kg Klasse mal abgesehen, aber das Problem mit der Besetzung der leichtesten Gewichtsklasse kennen ja auch andere Vereine). Auch danken möchte ich wieder unserem treuen Fanclub, die uns auch bei Auswärtskämpfen immer lautstark unterstützt haben, sowie den Helfern bei Heimkämpfen bzgl. Tischbesetzung etc.

Auch wenn die Bezirksliga schon wieder um ist, ein Mannschaftsturnier findet in München noch statt, und zwar der Wiespokal am 17.09.2023 in Unterhaching. Ich würde mich freuen, wenn wir in diesem Jahr auch dort eine MTV- Mannschaft stellen und an die Erfolge der diesjährigen Bezirksliga anknüpfen können!

Lars



### Damen

Die Damen des MTV München beenden nach schwierigen Saisonstart die Saison mit einem Knaller! Im letzten Saisonspiel ging es gegen die Reserve des HC Wacker, welche mit personeller Topbesetzung angereist waren. Ein Spiel auf Augenhöhe, wobei die Damen des MTV's mehr am Drücker waren. Wacker stand tief und spielte auf Konter, die aber allesamt gut abgefangen werden konnten. Trotz gut heraus gespielter Torchancen konnten sich unsere Damen leider nicht mit einem Sieg belohnen und so blieb es bei einem 0:0.



© Tobias Fischer

Die Trainer Ben und Paul waren trotz des Unentschiedens jedoch höchst zufrieden mit diesem gelungenen Saisonabschluss. Wir sehen uns wieder auf dem Feld in der neuen Saison!



© Tobias Fischer

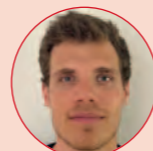
### Herren

Hockey Herren werden Vize-Verbandsligameister! Etwas holprig starteten die Herren in die Saison mit einem 0:4 gegen Passau. Man hat gemerkt, dass noch nicht allzu oft trainiert werden konnte... Zum Glück stand nach dem ersten frühen Spiel noch ein Turnierwochenende in Gernsbach an. Dort wurde das ausgefallene Training gut aufgeholt und die Saison konnte losgehen. Danach folgten ein Unentschieden in Augsburg und zwei deutliche Siege gegen die Spielgemeinschaft von Ingolstadt und Regensburg. In Passau mussten wir uns dann bei brütender Hitze auf dem berüchtigten Platz am Döbeldobel leider wieder geschlagen geben.

Die Passauer entlohnten die weite Anreise allerdings durch ihre Gastfreundschaft (es gab eisgekühltes Oettinger!!). Das letzte Saisonspiel gegen Augsburg wurde dann vor lautstarkem Heimpublikum bei uns am Platz mit 4:1 gewonnen. Felix Binder wurde Torschützenkönig - knapp vor Benjamin vom Hau. Paul Lewald hat leider kein Tor geschossen. Insgesamt eine sehr gelungene Saison, die mit dem zweiten Tabellenplatz belohnt wurde.

Abteilungsleitung:  
Paul Lewald

hockey@mtv-muenchen.de



### Sommerfest

Das Sommerfest fand heuer bereits eine Woche vor Beginn der Sommerferien statt, damit möglichst viele Kinder an dem Fest teilnehmen konnten, da erfahrungsgemäß am letzten Schultag schon die meisten Familien in den Urlaub fahren. Wir bereiteten im Vorfeld einige Station für die Kinder vor, die sie in Teams durchlaufen sollten, z.B. einen Hindernisparcours oder eine Station, bei der sie blind aufs Tor schießen mussten. Bei den verschiedenen Stationen wurden dann Punkte gesammelt und am Ende bei der großen Preisverleihung belohnt. Trotz des teilweise strömenden Regens ließen wir uns nicht unterkriegen und veranstalteten anschließend unser legendäres Spiel, bei dem alle Kinder, Jugendlichen, Eltern und Freunde mitspielen konnten. Neben Spiel und Spaß gab es ein umfangreiches Buffet, von Kuchen über Salat bis zum Seitendöner. Abends öffnete Neles Aperol-Bar, womit die Party mit DJ und Lightshow dann langsam beginnen konnte. Wir hoffen, ihr Kinder, Eltern und Freunde hatten genauso viel Spaß wie wir! Ein großes Dankeschön an alle Eltern für Kuchen und Salate! Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!







### Mädchen A

Nach den ersten 6 Spielen und mit insgesamt 4 erreichten Punkten, gehen die Mädchen A des MTV in die verdiente Sommerpause. Mitte September geht es dann aber auch schon direkt wieder weiter, mit den letzten entscheidenden Spielen, bei denen wir TSV Partenkirchen und TSV Grünwald bei uns am Platz begrüßen dürfen. Die Vorfreude ist groß und dementsprechend hoch auch die Motivation im Training. Sehr lobenswert zu erwähnen ist hier vor allem die Trainingsbeteiligung der Mädls.



### Knaben D

Diesen Sommer war die erste richtige Feldsaison unserer Jungs und dabei haben sie einiges gelernt. Über die Zeit haben wir auch viele neue Mitglieder begrüßen dürfen, die sich alle super in der Mannschaft integriert haben.

Das Highlight des Sommers war auf jedenfall unser Hockeysommerfest. Jetzt freuen wir uns auf die Hallensaison, wo die ersten Turniere stattfinden werden.

## Fahrschule Schwarz

**U5** Laimer Platz / Bus 51  
Fürstenrieder Str. 74  
☎ 089 / 99 93 19 62  
**U6** Westpark / Bus 133  
Ehrwalder Str. 6  
☎ 089 / 37 98 01 40

Keine Lust mehr auf lange Fußmärsche, überfüllte Busse, zu spät kommende U-Bahnen?



Bestimme Deine Abfahrtszeit selbst! Mit Spaß, schnell und günstig zum Führerschein!

[www.schwarz-fahrschule.de](http://www.schwarz-fahrschule.de)



Münchner Bank eG



Wir sind mehr als eine Bank.

Denn was einer nicht schafft, das schaffen viele.



### Kindersportschule

Liebe Eltern,  
zum Start des neuen Schuljahres, möchten wir euch auf eine wichtige Änderung und ein paar Neuigkeiten aufmerksam machen:

#### Änderung Kurssystem:

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass viele Eltern für ihre Kinder zwar das zweimalige Training gebucht haben, die Kinder jedoch aufgrund noch anderer Interessen und Logistikproblemen häufig nur einmal pro Woche die Kindersportschule besucht haben. Parallel hatten wir über 200 Kinder auf der Warteliste, denen wir keinen Platz anbieten konnten. Wir haben uns daher entschlossen, ab der zweiten Stufe (5-6 Jahre) das Training ab dem neuen Schuljahr standardmäßig nur noch einmal pro Woche, für einen monatlichen Zusatzbeitrag in Höhe von 15€ anzubieten.

Bei Interesse kann gerne eine weitere Stunde für weitere 15€ dazu gebucht werden, sodass die Kinder, die nach wie vor zweimal die Woche kommen möchten, das natürlich gerne weiterhin machen dürfen.

Damit wird es für einige Eltern zu einer Erhöhung des Beitrags um 5€ kommen, wenn das Kind 2x/Woche kommt. Der Großteil der Eltern wird jedoch 10€ pro Monat sparen, da sie oft für 2x bezahlt haben, aber die Kinder nur 1x gekommen sind. Weiterhin erhöht sich die Flexibilität bei der Kurswahl für die Eltern.



Durch die Veränderung können deutlich mehr Kinder bei uns Sport treiben und an die verschiedenen Angebote der Abteilungen herangeführt werden. Wir wollen damit aktiv dem steigenden Bewegungsmangel entgegenwirken.

#### Outdoor-Stunden

Dein Kind möchte bei jedem Wetter an der frischen Luft sein, auch Schneeballschlacht und Wasserspiele stehen hoch im Kurs? Melde Dein Kind gerne zur Schnupperstunde an, es gibt freie Plätze für unsere Outdoor-Kurse in der Werdenfelsstraße ab dem neuen Schuljahr (für 5-6 Jahre und 7-8 Jahre alte Kinder).

#### Neue Sportstunde

Wir erweitern unser Angebot, sodass die Kinder noch etwas länger in der Kindersportschule sporteln können. Nach den Sommerferien starten wir in der Häberlstraße freitags eine 5. Stufe für alle Kinder von 10-12 Jahren. Noch gibt es freie Plätze!



## Aus dem Tennisleben

Von unserer spielstarken Damenmannschaft berichtet Elke Bockholt:

### Erste Saison der Tennis-Damen 50 in der Bayernliga

Wir waren gespannt: Wie würde unsere erste Saison in der Bayernliga ausfallen? Würden wir mithalten können? Oder drohte gleich wieder der Abstieg? Um es kurz zu machen: Wir haben den Klassenerhalt gut geschafft. Von acht Mannschaften den 5. Platz erreicht. Und das in einem hoch kompetitiven Umfeld: Unsere Gegnerinnen waren allesamt topfit, super durchtrainiert, routinierte Doppelspielerinnen, 3 bis 4 LK-Punkte besser als wir – und im Schnitt fünf Jahre jünger.

Begonnen hatte die Sommer-Saison in Piding bei Salzburg, vor schneebedeckten Berggipfeln, bei frischen 15 Grad und unangenehmen Regenschauern. Ganz anders dann das letzte Punktspiel in Dachau: mittags bei knalligen 33 Grad die Einzel gestartet, das letzte Doppel dann um 18:45 Uhr bei immer noch 28 Grad zu Ende gebracht.

Fazit der ersten Saison: Die Doppel waren oft das Zünglein an der Waage. Vielleicht wäre da für uns etwas mehr drin gewesen. Jedenfalls hatten wir alle den Eindruck, dass hier in unserer Mannschaft noch Verbesserungspotential liegt. Wir werden dran arbeiten und freuen uns schon auf die nächste Saison.



Halle war für sie auf beiden Plätzen eine Malstation, ein Sackhüpfparcours und weitere kleine Spiele aufgebaut, was eine magische Anziehungskraft auf die jungen Mitglieder ausübte. Als dann selbst die Kleinen spätnachts ins Bett gegangen waren, und der Party-Abend seinen Höhepunkt erreichte (was klar an der obligatorischen Polonaise zu erkennen war), konnte nur noch die Polizei für Ruhe sorgen. Somit lässt sich sagen: Wieder einmal war das Sommerfest eine tolle Gelegenheit, großartig im Incontro zu essen und zu trinken, die Tennissaison 2023 zusammen zu feiern, und mannschaftsübergreifend die Abteilung als etwas Gemeinsames zu erleben und zu genießen. Die Vorfreude für das Fest nächstes Jahr ist jetzt schon groß! (verfasst von Larissa Zwingel).

Die Sommersaison fand mit obigem Sommerfest ihren Höhepunkt. Wir gratulieren der Damen 40-Mannschaft zu einer Runde ohne Niederlage. Im letzten Spiel konnte die

konkurrierende Mannschaft aus Glonn in einem hochdramatischen Finale u.a. mit zwei entscheidenden Match-Tiebreaks niedrigerungen und so der Aufstieg in die Bayernliga perfekt gemacht werden. Große Klasse! Unser langjähriger Sportwart Andreas Thoma ist mit dem Ende der Punktspielrunde zurückgetreten. Wir bedanken uns bei ihm für seinen engagierten Einsatz für die Tennisabteilung. Da ein derartiger Einsatz von einem/einer allein schier nicht zu leisten ist, teilen sich nun Valerie Kostka und Sebastian Lumpp diese Aufgabe. Vielen Dank für eure Unterstützung!

Die beiden neuen Sportwarte hatten gleich eine unangenehme Mammutaufgabe zu lösen, die Verteilung der Hallenstunden. Wir sind ja in der glücklichen Lage, über eine eigene Tennishalle zu verfügen. Da wir aber schon im Sommer bei 8 Freiplätzen (wovon 2 wochentags für die Tennisschule reserviert sind) über Platzknappheit klagen, kann sich jeder vorstellen, dass dies im Winter bei nur zwei Hallenplätzen nicht einfacher wird. Hinzu kommt, dass wir für den Wettspielbetrieb in der Winterrunde erstmals 14 Mannschaften, 8 Erwachsenen- und 6 Jugend-Mannschaften, gemeldet haben, die natürlich unter der Woche auch trainieren möchten. Bei Redaktionsschluss war die Stundenverteilung noch nicht abgeschlossen, ich hoffe aber auf euer Verständnis, falls nicht alle Wünsche erfüllt werden konnten.

Wir gratulieren außerdem Rupert Hurm zur Ehrenmitgliedschaft. Trotz seines hohen Alters kümmert er sich unermüdlich um eine ordentliche und saubere Tennisanlage. Herzlichen Dank Rupert für deinen langjährigen Einsatz!

Abteilungsleitung:  
Stefan Jund

[tennis@mtv-muenchen.de](mailto:tennis@mtv-muenchen.de)



### Das Sommerfest der Tennisabteilung - Tanzen, bis die Feuerschale erlischt

Am 21. Juli wurden Wetter-Apps im Westen Münchens wahrscheinlich überdurchschnittlich viel genutzt. Denn: Ab 19 Uhr sollte im Außenbereich vom Incontro das legendäre Sommerfest der Tennisabteilung stattfinden. Nach einem Auf und Ab der Emotionen war am späten Nachmittag klar: Ganz trocken wird es wohl nicht bleiben, aber, wie jeder weiß, wissen Tennissportler ganz genau, wie sie den ungeliebten Regen austricksen können. Und so wurde kurzerhand ein Teil der Feiernden für das, wieder einmal, unglaublich leckere Büffet in den Innenbereich des Incontro gesetzt, ein kleinerer Teil konnte im überdachten Außenbereich essen. Pünktlich, als die letzten Tiramisu-Reste von den Tellern geleckt worden waren, stoppte der Regen, die Musik wurde aufgedreht, und der Außenbereich des Incontro zur Tanzfläche umfunktioniert. Wer sich nicht gerade an der Feuerstelle aufwärmen musste, schwang die Hüften zu einem wilden Mix aus 60er bis 2000er Jahre Hits, Wiesn-Krachern und einigen Italo-Klassikern, die sogar das italienische Team vom Incontro auf die Tanzfläche lockten. Die vielen Kinder, die an diesem Abend dabei waren, bekamen vom wilden Treiben übrigens wenig mit: in der



Kostenfreie Immobilien-Bewertung

- Bewertung
- Verkauf
- Vermietung von Immobilien

WOHNREF MÜNCHEN  
IMMOBILIENMAKLER



Rufen Sie uns an!  
089 - 4444 3570



### Moskitos I gewinnen die U14 Qualifikation beim MTV München

Am Sonntag den 18.06. fand die U14-Quali Süd-Ost beim MTV München statt. Unser erstes Team konnte sich hier klar den ersten Platz sichern (im entscheidenden Spiel, wurden die Juniorwolves Augsburg mit 11:4 besiegt). Damit sind Moskitos für die Deutschen Meisterschaften in Bad Rappenau im September qualifiziert.

Unser jüngeres Team, welches fast durchgängig nächstes Jahr noch U14 spielen kann, erreichte einen tollen dritten Platz!

- Platzierung der Qualifikation;
1. Moskitos 1 (MTV München)
  2. Juniorwolves Augsburg
  3. Moskitos 2 (MTV München)
  4. Ratisbona Eagles Regensburg
  5. Lufos München

Auf den Deutschen Meisterschaften werden Spieler\*innen von unseren beiden Teams mitspielen!



U14 Moskitos I (Platz 1)



U14 Moskitos II (Platz 3)

Abteilungsleitung:  
Christoph Böttcher



ultimate-frisbee@mtv-muenchen.de

**Frisör MO**  
 80336 München MOZARTSTR.1 ( am Goetheplatz )  
 Tel. **54456297**  
 MIT UNSEREM HAARSCHNITT KÖNNEN SIE ÜBERALL AUFTRETEN  
**SELBST in HOLLYWOOD**  
 und das zu fairen Preisen

### Bayerische Meisterschaft U14 & U17 in Regensburg

In beiden Altersklassen waren die Moskitos mit sehr jungen Teams vertreten und von daher lag das Augenmerk bei diesem Turnier, vornehmlich auf Spielpraxis und Erfahrung sammeln!

Um ausreichend Spieler\*innen für die U17 zu haben, wurde diese von 4 Spieler\*innen der U14 unterstützt, so dass das Durchschnittsalter bei gerade 14 Jahren lag. Zudem musste das Team bei extrem heißem Wetter erstmals gegen eine Zonendeckung spielen. Es war toll zu beobachten, wie sich das Team gerade gegen die Zonenverteidigung von Punkt zu Punkt steigerte. Am Ende sprang der 4. Platz (von 5 Teams heraus) – auf Grundlage dieser Leistungssteigerung können wir sicher im nächsten Jahr deutlich besser abschneiden!



Moskitos U17 (Platz 4)

Nachdem wir die U17 mit Spieler\*innen der U14 auffüllen mussten, ereilte die U14 das gleiche Schicksal und so wurde diese mit 7 Spieler\*innen der U11 aufgefüllt, so dass das Durchschnittsalter bei knapp 11 Jahren lag. Trotz des jungen Alters konnte sich das Team den zweiten Platz sichern – auch hier ist von den Spieler\*innen in den nächsten Jahren sicher noch viel in dieser Spielklasse zu erwarten!



Moskitos U14 (Platz 2)

### Moskitos suchen Verstärkung / neue Spielerinnen und Spieler

Wie aus dem Artikel über die BM hervorging, können wir noch gut Neuzugänge bei uns gebrauchen – gerade auch bei den etwas älteren Jahrgängen von 2008-2011 würden wir uns über neue Spieler und Spielerinnen sehr freuen! Natürlich können Kinder bis Jg. 2014 zu uns kommen und „Schnuppern“ ist auch immer erstmal möglich!

Auch unser **Ultimate Frisbee Erwachsenenteam** war wieder aktiv und hat nach dem Hallenturnier im Frühjahr im letzten Spiel im Juli ein Unentschieden gegen die WWG München errungen! Wir hoffen, dass wir noch ein weiteres Turnier im Herbst mitspielen können.





### Angriff auf die Dritte Liga

Nur ein Jahr nach dem Abstieg feierte der MTV München als Vizemeister der Regionalliga im Frühjahr den Aufstieg in die Dritte Liga und will dort nun angreifen. Die Vorbereitungen auf die neue Saison laufen bereits auf Hochtouren. Der Kader aus dem Vorjahr blieb dabei weitestgehend zusammen und konnte noch gezielt verstärkt werden. So kehrte Ben Thom zum MTV zurück und wird die Mittelblockerposition ergänzen. Auch mit Malte Neubart (Zuspiel), Tonny Kasumba (Diagonal) und Johannes Schwarz (Annahme-Außen) konnten Verstärkungen für die Mannschaft gewonnen werden. Das Trainerteam Kathi Austen und Ricarda Fiala kann für die lange Drittliga Saison somit aus dem Vollen schöpfen. Mit 24 Spielen wird das eine intensive Saison. Aber der MTV kann sich auf eine attraktive Liga, mit den Derbys gegen den VC DJK München-Ost Hersching oder gegen den ASV Dachau II freuen. Zudem kommt mit dem TSV Mühldorf ein alter Bekannter zurück aus der 2. Bundesliga. Als Saisonziel wurde der Klassenerhalt, mit Blick auf das obere Tabellendrittel ausgegeben. Dafür startete die Mannschaft bereits im Juli mit den ersten Trainingseinheiten, um für den Saisonstart am 23. September bei Mitaufsteiger VC DJK Amberg gewappnet zu sein. Bis dahin steht für den Feinschliff noch ein Trainingswochenende und ein kleines Vorbereitungsturnier an.



### Sommer, Sonne, Pizza - MTV Beach-Camp 2023

Auch in diesem Jahr machte sich ein ganzer Bus MTV-Volleyballer auf den Weg nach Marina Romea, in der Nähe von Ravenna. Nachdem sich im vergangenen Jahr nach der Corona-Pause noch eine kleinere Delegation auf den Weg gemacht hatte, war der Reisebus dieses Mal wieder bis zum letzten Platz ausgebucht. Bei strahlendem Wetter wurde wieder eine Woche lang Beachvolleyball trainiert und gespielt.

### Alle Heimspiele Dritte Liga im MTV-Dome Häberlstr. 11b:

Samstag, 30.09.2023	19:00 Uhr	SG Donau Volleys Regensburg
Samstag, 14.10.2023	19:00 Uhr	ASV Dachau II
Samstag, 28.10.2023	19:00 Uhr	VC DJK München-Ost-Hersching II
Samstag, 04.11.2023	19:00 Uhr	SV Schwaig II
Sonntag, 05.11.2023	13:00 Uhr	WWK VCO München
Samstag, 18.11.2023	20:00 Uhr	TSV Eibelstadt
Sonntag, 03.12.2023	13:00 Uhr	VSV Jena
Samstag, 06.01.2024	19:00 Uhr	TSV Friedberg
Samstag, 20.01.2024	19:00 Uhr	VGf Marktredwitz

Samstag, 03.02.2024	19:00 Uhr	TSV Mühldorf
Samstag, 17.02.2024	19:00 Uhr	VSV Oelsnitz
Samstag, 23.03.2024	19:00 Uhr	VC DJK Amberg

Abteilungsleitung:  
Johannes Rieger

volleyball@mtv-muenchen.de



### Leichtathleten vorne dabei



Wochenende für Wochenende war Caroline Dennilauer in Bayern unterwegs und ließ in den heißen Wochen im Juni und Juli kaum eine Möglichkeit aus, Wettkampfhärte zu bekommen. Titel für den MTV konnte sie dabei trotz starker Leistungen nicht sammeln. Bei Meisterschaften hierzulande lief die Französin, Jahrgang 2005, die seit dem Winter bei uns trainiert und für den MTV startet, außer Konkurrenz. Belohnen konnte sie sich für all die Mühen aber dennoch, und zwar in Jerusalem. Bei den U20-Europameisterschaften durfte sie dort im August für Frankreich an den Start gehen und wurde in neuer persönlicher Bestzeit von 16:38 Minuten Fünfte gegen starke internationale Konkurrenz. Glückwunsch zu diesem tollen Erfolg! Eine Medaille bei Deutschen Meisterschaften brachte Michael Bartl mit nach Hause. Bei den Masters in Mönchengladbach Mitte August wurde er in der Altersklasse M45 Dritter im Stabhochsprung. Das gelang ihm auch bei den Bayerischen Seniorenmeisterschaften, dort allerdings im Speerwurf. In der Altersklasse M50 wurde Marcus Schlecker Dritter über 400 Meter. Mit dem Ziel, bei den Bayerischen Meisterschaften in Regensburg antreten zu dürfen, war die U18-Staffel mit Isabella Ulbrich, Teresa Hempfling, Paula Kimmel und Anna Post Ende Mai beim Ludwig-Jall-Sportfest im Münchner Dantestadion an den Start gegangen. Bei ihrem ersten Rennen der Saison über 4x100 Meter hatten sie eine Woche zuvor die Quali noch um 0,25 Sekunden verpasst. Diesmal reichte es. Sie verbesserten ihre Zeit auf 53,46 Sekunden und konnten die Fahrt nach Regensburg planen.

Dort durfte Teresa auch im Einzelwettbewerb über 100 Meter starten und lief am Vormittag in 13,12 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit. Nach einer kurzen Abkühlung in der nahen Donau war dann erstmal Warten angesagt bis zu den Staffelfennen am Nachmittag. Die hochsommerlichen Temperaturen boten nicht die besten Rahmenbedingungen für starke Zeiten. Aber die Wechsel klappten wieder einmal gut und mit Platz drei in ihrem Zeitlauf und Platz sieben in der Gesamtwertung waren sie hochzufrieden und traten bestens gelaunt die Heimreise an. Ein dritter Platz bei den oberbayerischen U20-Meisterschaften in Aschheim Anfang Juli rundete die Saison für die Staffel ab, in der diesmal Emilia Wünschmann für Paula mitlief. Teresa verbesserte in Aschheim auch noch einmal ihre Bestzeit über 100 Meter auf 13,08 Sekunden und wurde Vierte im Endlauf. Erfreulich war auch die große Beteiligung unserer jungen Athletinnen und Athleten beim Schülersportfest im Dantestadion kurz vor den Sommerferien. Mit 16 Startern im Alter zwischen 12 und 15 Jahren war der MTV dabei und errang auch noch vier Podestplätze. Johanna wurde Zweite im Weitsprung der W15, direkt vor Juliane, die Dritte wurde. Annick wurde Dritte im Hochsprung der W13 und Leo wurde Erster über 800-Meter in der Altersklasse M15. Überhaupt entwickeln sich die Schüler- und Jugendtrainingsgruppen weiter sehr erfreulich. Und sie trainieren nicht nur fleißig, sie bringen sich auch bei diversen Veranstaltungen ein. So etwa beim MTV-Sommerfest, bei dem sich auch die Leichtathletik präsentierte und auf reges Interesse stieß. Rund 200 Besucher testeten an unserer Zeitmessenanlage ihre Sprintfähigkeiten. Und vielleicht haben einige von ihnen Lust an der Leichtathletik gefunden, wie so viele in letzter Zeit. Im Laufe des Jahres stieg die Mitgliederzahl in unserer Abteilung auf über 300. So kann es weitergehen.

Abteilungsleitung:  
Stefan Reich

leichtathletik@mtv-muenchen.de





1. Platz für Paul Mischner (mitte) mit Siegerpokal beim OpenAir Tischtennisturnier

## 2. Westend Tischtennis-Cup am 24.Juni

Das schöne Wetter lockte viele Menschen ins Freie an die Outdoor-Tische, besonders in München sind Tische in Parks und weiteren zentralen Stellen oftmals belegt. Deshalb ein großes Lob an den Organisator des Westend-Cups Michael Czisch und dem Turnierleiter Rudi Matousek (SpVgg Thalkirchen), der als Schiedsrichter für den BTTV im Einsatz war. Eigentlich war an diesem Samstag die interne MTV-Vereinsmeisterschaft geplant, diese wurde aber abgesagt, weil einige unserer Spieler am Outdoor-Turnier teilnehmen wollten. Das Turnier fand im Münchner „Westend“ (nahe der Bavaria), an mehreren Standorten auf 12 Tischen statt.

An dem OpenAir-Turnier nahmen Vereinsspieler/innen, wie auch Freizeitspieler/innen mit großem Ehrgeiz teil. Die ein oder andere Windböe verursachte Punktverluste, welche wahrscheinlich bei einem Indoor-Turnier zu einem Punktgewinn geführt hätte. Unter den 128 Teilnehmern, konnten 4 MTV'ler das Turnier erfolgreich beenden:

- 1. Platz für Paul Mischner (Herren)
  - Viertelfinale: Marcel Weninger und Rodrigo Forster kamen unter die besten 8 Spieler
  - Keanu Dietze (Jugend) erreichte das Spiel um den 3. Platz
- Die öffentliche Veranstaltung war eine Werbung für den Tischtennis-Sport und hat bestimmt bei einigen Zuschauern den Wunsch geweckt, diesen Sport aktiv im MTV zu betreiben?



Marcel Weninger (re.) am Schneckenplatz beim Westend-Tischtennis-Cup 2023



Abteilungsleitung:  
Georg Lautenschlager

tischtennis@mtv-muenchen.de

## Optimierung der Trainings- und Wettkampfbedingungen

Aufgrund stetig steigender Mitgliederzahlen und der Teilnahme von 4 MTV-Mannschaften (23 Herren, 10 Nachwuchsspieler) beim Bayerischen Tischtennis Verband (BTTV), konnten folgende Verbesserungen im Trainings- und Wettkampfbetrieb erzielt werden:

1. Das Mittwoch-Nachwuchstraining (10 – 18 Jahre) mit Trainerin Moogie, findet in der großen Halle 1 (15 – 17 Uhr) statt, dort kann auf 7 Tischen trainiert werden.
2. Erwachsene Anfänger, Fortgeschrittene und Freizeitspieler können zusätzlich zum Mittwoch (17:00 – 19:30 Uhr), den Donnerstag (19:00 – 20:30 Uhr) in der großen Halle 1 belegen. Dadurch kann die Warteliste der Erwachsenen im Sept. und Okt. abgearbeitet werden.
3. Für Turnier- und Mannschaftsspieler stehen an den Dienstagen externe Hallenzeiten (19:30 – 21:30 Uhr) in der Turnhalle des Theresiengymnasiums zur Verfügung.

4. Kauf von 2 gebrauchten Turniertischen TIBHAR smash 38/R und zusätzliches Equipment (Bälle, Netze) für den Trainingsbetrieb im Theresiengymnasium.
5. Die Hallenzeit im Gymnastiksaal wird während des Mannschaftsspielbetriebs (Sept. – April) an den Sonntagen auf 4 ½ Std. (11:00 – 15:30 Uhr) verlängert.
6. Blendschutz: Spiegel- und Fensterflächen im Gymnastiksaal, können in der kommenden Wettkampf-Saison mit Vorhängen abgedeckt werden. Diese Maßnahmen sind teilweise noch in der Umsetzung und sind noch nicht vollständig abgeschlossen! Die Abteilung bedankt sich bei der Vereinsführung im Namen aller Tischtennispieler/innen!

## Spielpläne der 4 MTV-Mannschaften von Sept. – Dez. 2023

Herren I	Bezirksklasse B Gruppe 4 München-West
Sa. 30.09.23	15:30 TSV Neuried III MTV München von 1879
Di. 10.10.23	19:00 TTC 1992 München III MTV München von 1879
So. 15.10.23	11:30 MTV München von 1879 TSV Forstenried III
Fr. 20.10.23	19:45 ESV SF Neuaubing MTV München von 1879
So. 05.11.23	11:30 MTV München von 1879 SC Au II
Fr. 10.11.23	19:30 TSC München-Maxvorstadt II MTV München von 1879
So. 19.11.23	11:30 MTV München von 1879 TS Jahn München IV
So. 03.12.23	11:30 MTV München von 1879 TTC München-Neuhausen I
So. 17.12.23	11:30 MTV München von 1879 SpVgg Thalkirchen IX
Herren II	Bezirksklasse C Gruppe 4 München-West
Sa. 07.10.23	17:30 MTV München von 1879 II TSV Neuried V
Do. 12.10.23	19:15 TSV Forstenried V MTV München von 1879 II
Sa. 21.10.23	17:30 MTV München von 1879 II TSC München-Maxvorstadt III
Fr. 27.10.23	19:30 FC Hertha München MTV München von 1879 II
Sa. 11.11.23	17:30 MTV München von 1879 II TTC München-Neuhausen V
Di. 14.11.23	19:00 SC Bayer. Landesbank München II MTV München von 1879 II
Sa. 25.11.23	17:30 MTV München von 1879 II PSV München IV
Fr. 01.12.23	19:30 FTT Hartmannshofen 1987 MTV München von 1879 II
Sa. 09.12.23	17:30 MTV München von 1879 II FT München-Blumenau 1966 V

Herren III	Bezirksklasse D Gruppe 3 München-West
So. 10.09.23	11:30 MTV München von 1879 III TSV Forstenried VIII
Di. 12.09.23	19:30 Team München e.V. II MTV München von 1879 III
So. 24.09.23	11:30 MTV München von 1879 III FTT Hartmannshofen 1987 III
Do. 05.10.23	19:30 TSV München-Solln III MTV München von 1879 III
So. 08.10.23	11:30 MTV München von 1879 III FT München-Süd
So. 22.10.23	11:30 MTV München von 1879 III TSV Neuried IX
Mi. 25.10.23	20:00 SpVgg Thalkirchen XI MTV München von 1879 III
Mo. 06.11.23	20:00 TSV Neuried VII MTV München von 1879 III
So. 26.11.23	11:30 MTV München von 1879 III SV-DJK Taufkirchen VII
Mo. 04.12.23	19:00 FT München-Blumenau 1966 VII MTV München von 1879 III

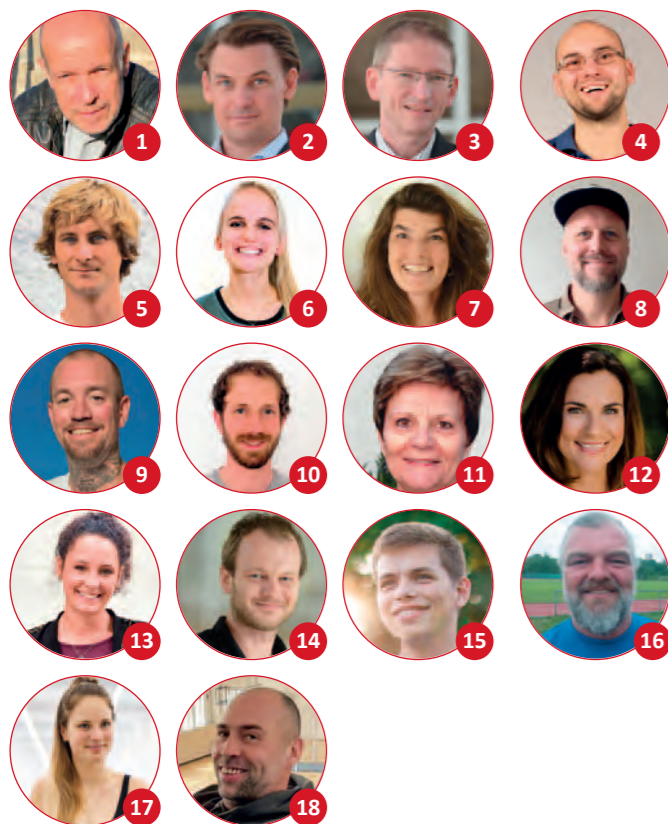
Jugend 19	Bezirksklasse A Gruppe 2 München-West
Sa. 16.09.23	17:30 MTV München von 1879 TSV Forstenried II
Sa. 30.09.23	17:30 MTV München von 1879 PSV München II
Sa. 07.10.23	10:45 TTC 1992 München III MTV München von 1879
Sa. 14.10.23	10:45 TTC 1992 München II MTV München von 1879
Sa. 18.11.23	17:30 MTV München von 1879 FT München-Blumenau 1966 II

### Nachwuchstraining am Mittwoch in der Halle 1 mit Trainerin Moogie

Bei Spielverlegung und Heimrechttausch kann es zu Termin- und Spielortänderungen kommen. Die aktuellen Spielpläne sind auf der BTTV-Website zu sehen. Zuschauer und Fans sind herzlich willkommen, die MTV-Mannschaften bei den Wettspielen moralisch zu unterstützen.



## Das MTV-Team „Organisation und Verwaltung“



- 1 Klaus Laroche, Vorstandsvorsitzender
- 2 Oliver Sawitzki, stellvertretender Vorstandsvorsitzender
- 3 Peter Six, Schatzmeister
- 4 Veit Hesse, Geschäftsführung  
veit.hesse@mtv-muenchen.de
- 5 Michael Paul, Sportliche Leitung, stellv. Geschäftsführung  
michi.paul@mtv-muenchen.de
- 6 Anelka Tancic, Leitung Kindersportschule  
anelka.tancic@mtv-muenchen.de
- 7 Andrea Emberger  
Mitgliederbetreuung, Beitragswesen, Buchhaltung  
andrea.emberger@mtv-muenchen.de
- 8 Boris Limanski, Platzwart Werdenfelsstraße  
boris.limanski@mtv-muenchen.de
- 9 Clemens Mellar, Fitness Cheftrainer  
clemens.mellar@mtv-muenchen.de
- 10 Georg Zinsbacher  
Kindersportschule Werdenfelsstraße, Kindergeburtstage  
georg.zinsbacher@mtv-muenchen.de
- 11 Hannelore Ruhland, Tennisverwaltung  
tennis@mtv-muenchen.de
- 12 Katja Wasserthal, Mitgliederbetreuung, Parteiverkehr  
mitgliederverwaltung@mtv-muenchen.de
- 13 Milena Aberl, Gymnastik-Koordinatorin  
milena.aberl@mtv-muenchen.de
- 14 Martin Richter, Hausmeister  
martin.richter@mtv-muenchen.de
- 15 Manuel Sonnleitner, Mitgliederbetreuung, Parteiverkehr  
info@mtv-muenchen.de
- 16 Sascha Rixen  
Liegenchaften, Sicherheit, Sportpark Werdenfelsstraße  
sascha.rixen@mtv-muenchen.de
- 17 Anna Engel-Kreher  
Ferienprogramm  
anna.engel-kreher@mtv-muenchen.de
- 18 Markus Graf  
Fitnesskoordinator  
markus.graf@mtv-muenchen.de

**MTV Kontakt** • [www.mtv-muenchen.de](http://www.mtv-muenchen.de) • [info@mtv-muenchen.de](mailto:info@mtv-muenchen.de)

**MTV Sportzentrum** • Häberlstraße 11 b • 80337 München  
Infothek Häberlstraße • Tel.: (089) 5 38 86 03-0 • Fax: (089) 5 38 86 03-20  
Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 09:00 – 20:00 Uhr

**MTV Sportpark** • Werdenfelsstraße 70 • 81377 München  
Büro Werdenfelsstraße • Tel.: (089) 5 38 86 03-16 • Fax: (089) 85 63 77 40  
Öffnungszeiten:  
Montag + Donnerstag 16:00 – 19:30 Uhr  
Dienstag + Mittwoch 16:30 – 19:30 Uhr

**Tennisbüro** • Tel.: (089) 7 19 22 24  
Öffnungszeiten:  
Dienstag 17:00 – 19:00 Uhr  
Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr

Bankverbindung: Münchner Bank eG • BIC: GENODEF1M01  
Spenden: IBAN: DE53 7019 0000 0000 0187 91  
Hauptkonto: IBAN: DE97 7019 0000 0100 0187 91  
Beiträge: IBAN: DE44 7019 0000 0200 0187 91

Impressum • MTV Vereinsmitteilungen 2/2023  
Herausgeber und Verlag: MTV München von 1879 e.V.  
Redaktion und Anzeigen: Manuel Sonnleitner, Andrea Emberger  
Gestaltung: Druckerei Pfuher e.K.  
Gesamtherstellung: Ortmaier Druck GmbH  
Die Vereinszeitschrift erscheint vierteljährlich in einer Auflage von ca. 2500 Exemplaren im Postvertrieb. Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten. Die Beiträge geben nur die Meinung der Verfasser wieder und müssen nicht mit der des Vereines übereinstimmen.

## Alpenvereinshäuser der Sektion MTV München Alpin

### Karwendelhaus 1765m

Das im Jahre 1908 von der Sektion M.T.V. München erbaute Karwendelhaus ist eines der ältesten Schutzhäuser des Karwendelgebirges und der wichtigste Stützpunkt im Naturpark Karwendel. Das Karwendelhaus liegt auf 1765m Seehöhe am Fuße des höchsten Karwendelberges, der Birkkarspitze 2749m.

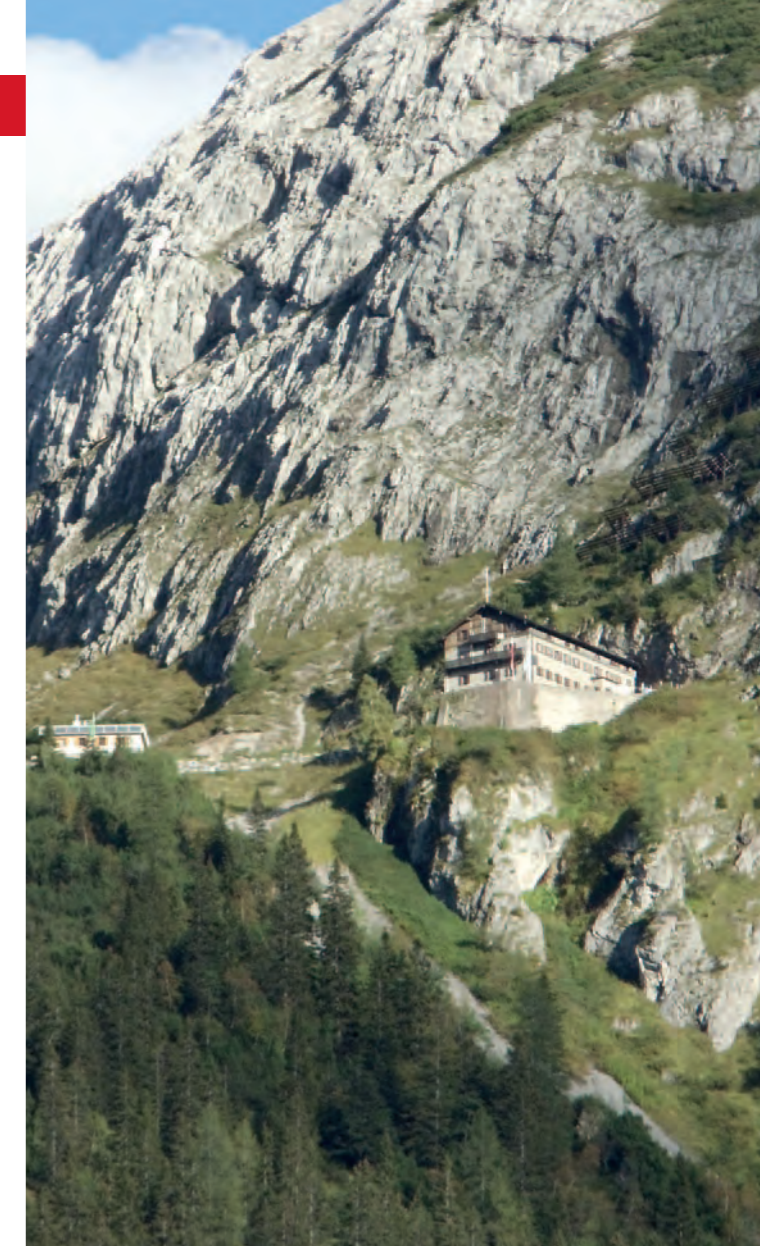
Hüttenanstieg: Von Scharnitz durch das Karwendeltal 4-5 Stunden. Von Hinterriß durch das Johannistal 3-4 Stunden. Von Mittenwald über die Hochlandhütte zum Bärenalpl und zum Karwendelhaus 7-9 Stunden. Über den Hochalmsattel zur Falkenhütte 2-3 Stunden. Hochalpiner Übergang vom Karwendelhaus zur Pleisenhütte und nach Scharnitz 8-10 Stunden.

Bergtouren: Birkkarspitze 2749m, Ödkarspitzen 2745m, Marxenkarspitze 2636m, Große und Kleine Seekarspitze 2677m, Östliche Karwendelspitze 2537m, Vogelkarspitze 2522m. Tourentipp für Mountainbiker: Von Scharnitz durch das Karwendeltal zum Karwendelhaus und zurück oder für besonders Konditionsstarke weiter über den kleinen Ahornboden nach Hinterriß und zurück nach Mittenwald / Scharnitz. Das Karwendelhaus verfügt über 50 Betten in Einzel- und Mehrbettzimmern und über 130 Lager und ist auch für größere Gruppen vorzüglich geeignet.

Unter Führung unseres exzellenten Wirtsehepaars sind Küche und Keller des Karwendelhauses ein echter Geheimtipp. Lassen Sie sich daher überraschen und

### Blecksteinhaus 1060m

Das von der Sektion M.T.V. München erbaute urgemütliche Alpenvereinshaus liegt in wunderbarer Lage ca. 30 Minuten südlich des Spitzingsees und ist über das Tal der roten Valepp auch mit Kindern leicht erreichbar. Das Haus ist ganzjährig bewirtschaftet, hat 22 Betten und 22 Lager, in netten, vollkommen neu gestalteten Zimmern. Unser Haus ist idealer Ausgangspunkt für reizvolle Wanderungen in den Tegernseer und Schlierseer Bergen und ins angrenzende Tirol. Ideal für Mountainbiker, da fast alle Forststraßen für den Verkehr gesperrt sind. Im Winter mündet die Langlaufloipe direkt vor dem Haus. Für Alpinfahrer bietet der Skizirkus am Spitzingsee mit seinen schönen Abfahrten, die für jedes Können geeignet sind, den perfekten Genuss. Für Geburtstags- oder Familienfeiern bestens geeignet.



verbringen Sie einige Tage Ihrer Freizeit im schönsten Gebirge der Ostalpen auf unserem Karwendelhaus. Das Karwendelhaus ist von Anfang Juni bis Oktober geöffnet.

Online Reservierung unter [www.karwendelhaus.com](http://www.karwendelhaus.com)  
Tel: 0043 720 98 35 54

Näheres über die aktuellen Angebote im Blecksteinhaus erfährt Ihr bei der Hüttenwirtin, Sonja Hauner unter  
Tel. +49 8026 9246792 oder auf [www.blecksteinhaus.com](http://www.blecksteinhaus.com)





Die guten  
Augustiner-Biere  
in unseren  
Sportgaststätten  
Häberlstraße 11 b  
und  
Werdenfelsstraße 70



Laki & Georgios

Sehr geehrte Gäste, wir freuen uns Sie in  
unserer Mamas Küche willkommen zu heißen.  
Gerne organisieren wir für Sie Ihre Familienfeier, Geschäftsessen,  
Jubiläumsfeier, Geburtstagsfeier und vieles mehr.



Öffnungszeiten: Täglich 11:30 – 22:00 · Warme Küche 11:30 – 22:00  
Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Häberlstraße 11 b · 80337 München · Telefon Mobil: 0176 / 80732228  
E-Mail: mamas.kueche@mtv-muenchen.de



Giuseppe & Antonio Ciccarone

Die **SZ-Kostprobe** zeigte sich bei einem Testessen begeistert über die  
Küche des »Incontro«. Zitat: »...Mit dem Essen begibt man sich hier in  
die Welt hochklassig professioneller italienischer Küche...  
Es sollte die Welt nur aus gemischten Vorspeisen bestehen...«

RISTORANTE · CAFÉ · PIZZERIA

**Incontro**

Italienische Spezialitäten aus Apulien

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 11.30-14.30 und 18.00-23.00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertag durchgehend geöffnet · Montag Ruhetag

Werdenfelsstraße 70 · 81377 München · Tel. 089/714 47 68  
Fax 089/719 33 20 · E-Mail: incontro@mtv-muenchen.de



Josip Jovanovic & Goran Dordevic

Sehr geehrte Gäste, wir freuen uns Euch in unserer Sportgaststätte  
willkommen zu heißen!

Alle Fußballübertragungen live auf SKY auf zwei Großbildwänden  
(im Sommer zusätzlich auch im Biergarten)

Feste und Veranstaltungen bis zu 100 Personen möglich  
(auf Anfrage)

Balkanische Küche  
**LIBERO**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 16.00-23.00 Uhr · Warme Küche: 16.30-21.30 Uhr  
Samstag + Sonntag 09.00-22.00 Uhr · Warme Küche: 12.00-21.00 Uhr

Werdenfelsstraße 70 · 81377 München · Tel. 089/71 09 04 90  
Fax 089/72 44 17 90 · E-Mail: libero.mtv@aol.com