



Herausgeber:
LG Mettenheim e.V.
Lauf- und Gymnastiktreff Mettenheim
Fichtenring 4
84562 Mettenheim
www.alleelauf.de
LGMettenheim@LGMettenheim.de
Für den Inhalt verantwortlich: Karl Bruckbauer
Erscheint zweimonatlich

LG INFO

Januar/Februar 2016

1986 - 2016

30 Jahre Lauf- und Gymnastiktreff Mettenheim e.V.

| | | |
|---------------|--------------------|------------------------|
| Badminton | Eltern/Kind-Turnen | Gymnastik ab 30 |
| Berglauf | Kinderturnen | Laufen |
| Bergwandern | Fit for Kids | Rad (Remrad und MTB) |
| Dua/Triathlon | Lauftreff | Walking/Nordic Walking |

Siehe Bericht des Lauf- und Gymnastiktreffs Mettenheim auf der letzten Seite (kostenloses Funktionsshirt)

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

| | | |
|-----------------|----------------------|--------|
| 10 Jahre | Maier Florian | 14.01. |
| | Sched Justin | 16.01. |
| | Reisenbüchler Martin | 19.01. |
| | Hinmüller Celine | 03.02. |
| | Hartmetz Luis | 08.02. |
| | Zugs Moritz | 10.02. |
| | Hochreiter Felix | 23.02. |
| | Hochreiter Viktoria | 23.02. |
| 30 Jahre | Kura Stefan | 14.02. |
| | Bark Bianca | 28.02. |
| 40 Jahre | Viehmann Verena | 15.02. |
| 50 Jahre | Zehethofer Marietta | 23.01. |
| | Zierhofer Thomas | 16.02. |
| | Kallus Christa | 17.02. |
| 60 Jahre | Dickinger Gabriele | 18.01. |
| | Schwarze Karl | 24.02. |
| | Ortmann Hans | 26.02. |
| 70 Jahre | Hechfellner Georg | 26.01. |
| | Kursell Angelika | 26.02. |

Herzlich willkommen

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Altemeier Marvin | die neuen Mitglieder: |
| Brunnhuber Bernadette | Mettenheim-Hart |
| Brunnhuber Caroline | Mettenheim |
| Cortes Sophie | Mettenheim |
| Dunker Antonia | Heldenstein |
| Dunker Dominil | Waldkraiburg |
| Eineder Ernst | Waldkraiburg |
| Fechner Mia | Winhöring |
| Fulir Kilian | Mühldorf |
| Fulir Quentin | Mettenheim-Hart |
| Himsel Fabian Kevin | Mettenheim-Hart |
| Hoferer Jonas | Mühldorf |
| Hözlhammer Lukas | Mettenheim-Hart |
| Kaiss Sonja | Mettenheim |
| Kowaltschuk Walter | Zeilarn |
| Maier Reinhard | Braunau |
| Oberloher Lena | Zeilarn |
| Sachs Christine | Ampfing |
| Sachs Werner | Rimbach |
| Schnell Lena | Rimbach |
| Stehr Leonie | Mühldorf |
| Wanka Norbert | Mettenheim-Hart |
| | Mühldorf |

Laufen

Weitere Termine auf unserer Homepage unter: "www.alleelauf.de" und unter "laufftreff.de"

| | | |
|-------------------|--|---|
| 31.12.2015 | Silvester Laufftreff - Gemeinsames Laufen zum Jahresausklang - Mettenh. | Mehrzweckhalle 14.00 Uhr |
| 31.12.2015 | Mangfall Silvesterlauf Kolbermoor | www.mangfall-lauf.de |
| 01.01.2016 | Neujahrslauf München | www.neujahrslauf-muenchen.de |
| 03.01.2016 | Westerholzlauf Tacherting | www.tacherting.de/index.php?id=2445,16&suche= |
| 15.01.2016 | Läuferfest für alle Aktiven und Interessierten, 19:00 Uhr beim Kreuzerwirt, Mettenheim | |
| 16.01.2016 | Winterlaufserie München | www.laufwinter.de |
| 17.01.2016 | Winterlaufserie Ismaning | www.winterlaufserie.net |
| 23.01.2016 | Crosslauf Waldkraiburg | www.crosslauf-is.de |
| 06.02.2016 | Oberbayerische Crosslauf-Meisterschaft | www.tsv-palling.de/leichtathletik |
| 13.02.2016 | Winterlaufserie München | www.laufwinter.de |
| 14.02.2016 | Johannesbad-Marathon, Bad Füssing; | www.thermen-marathon.de |
| 20.02.2016 | Chiemgau Thermen Crosslauf Bad Endorf | www.bt-endorf.de/crosslauf/crosslauf-2016/ |
| 21.02.2016 | Winterlaufserie Ismaning | leichtathletik.tsv-ismaning.de |

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (19.01. + 16.02.)

Liebe Lauffreunde,
am Freitag, den 15.01.2016 findet um 19.00 Uhr in Mettenheim beim Kreuzerwirt unser Läuferfest mit dem Rückblick auf das Laufjahr 2015 statt. Dazu möchten wir alle Vereinsmitglieder recht herzlich einladen. Unter anderem wollen wir unsere Vereinsmeister, Laufcupsieger, Laufjubilare, Bergläufer und Marathonis/Ultra-Läufer ehren.

Jedes LG-Mitglied erhält einen Essensgutschein in Höhe von € 10.

Auf einen vergnüglichen Abend mit euch freuen sich das Organisatorenteam.

Berglauf
27.02.2016

Leitung: Fam. Tischler 08631/162329, Mail: viertischler@web.de
Streif Vertical UP Kitzbühel (A); 3,3km und 860Hm.

www.verticalup.at

Walking/Nordicwalking

Ansprechpartnerin: Hedi Fechner 08631/13301, @: hedwig.fechner@o2online.de

Walkercup 2015:

12.01.2016 Ehrung der Walkercup-Sieger 2015 beim Stammtisch um 20 Uhr Kreuzerwirt in Mettenheim

Walkercup 2016:

Die Walkercup-Wertung ist für das Jahr 2016 neu geregelt. Es wurde eine Punkte-Wertung für die gewalkten km eingeführt. Neu ist, dass Cup-Punkte bei Teilnahmen **aller** offiziellen Walkingveranstaltungen erworben werden können, die Teilnahme **vorgegebener Cup-Termine** mit erhöhter Punktezahl gewertet werden. Näheres zu der neuen Regelung kann auf der LG-Homepage unter „Ausschreibungen“ nachgelesen werden.

Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

23./24.01.2016 Gangkofen, DVV-Wanderung 5/10 km

21.02.2016 Longwalk 10-12 km

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

03.01.2016 Tacherting, Westerholzlauf 8 km, <http://tacherting.de/index.php?id=2707,16&suche=>

09./10.01.2016 Haspelmoor, 5/11/21/42 km, <http://powerwalkers.de/event/internationaler-wintermarathon>

30./31.01.2016 Mengkofen, DVV-Wanderung 5/10 km, Start: Sportgaststätte 84152 Mengkofen, Klausenstraße

31.01.2016 München, DVV-Schlosspark-Winterwanderung, 10 km, geführte Wanderung
Start: 10 Uhr Schloss Nymphenburg, Menzinger Str. 1, 80638 München (keine HP)

13./14.02.2016 Ingolstadt, DVV-Wanderung, 21 km, Start: Handwerkskammer u. Bildungszentrum
Am Brückenkopf3, 85051 Ingolstadt (keine HP)

Die Aufzählung ist nicht abschließend! Es sind nur Veranstaltung aufgezählt, die örtlich am nächsten liegen.

Walker-Stammtisch:

12.01.2016 Kreuzerwirt in Mettenheim, 20 Uhr (Ehrung Walkercup-Sieger 2015)

09.02.2016 Kreuzerwirt in Mettenheim, 20 Uhr

Termine Rad Ansprechpartner: German Hötzing Tel.: 08636/698769 / E-Mail: german.zep@gmx.de

Mittwochs MTB-Winter-Training Radl-Kids (16:00 - 17:00 Mehrzweckhalle Mettenheim)

Mittwochs MTB-Winter-Training Radl-Youngsters (17:00 - 18:30 Mehrzweckhalle Mettenheim)

Sonntags MTB-Winterradl-Treff (9:30 bis ca. 12:00 Höchfeldener Straße, Töging) Ansprechpartner: Harry Sigl

07.05.2016 Pölz Cup MTB Rennen in Ecksberg

Aus gesundheitlichen Gründen steht Ralph leider nicht mehr als Abteilungsleiter zur Verfügung. Auch sein Stellvertreter Markus Heichele steht wegen des Wohnortwechsels nicht mehr zur Verfügung. Zum neuen Abteilungsleiter wurde **German Hötzing** einstimmig gewählt. Als seine gleichberechtigten Stellvertreter wurden gewählt: Dieter Höllinger und Ralph Edelmann. Somit kann es wieder mit bester Besetzung weitergehen (radeln). Ralph leitete seit 2009 sehr erfolgreich die Abteilung. Viele schöne Rennradausfahrten, Trainingslager und das wöchentliche Training wurden von ihm organisiert, wofür wir ihm sehr herzlich danken.

LG Vereinsmeisterschaften Termine 2016

01.05.2016 Triathlon Sprintdistanz (0,6 km Schwimmen; 29 km Radfahren; 6 km Laufen)

26.06.2016 Triathlon Mitteldistanz (2 km Schwimmen; 80 km Radfahren; 20 km Laufen)

Schneeschuhtour

Ansprechpartner: Michael Haferkorn (Tel.:08631/4983)

Aufgrund des Wetters und der Schneebedingungen ist eine genaue Terminierung derzeit leider noch nicht möglich. Touren und Termine werden rechtzeitig über unsere Homepage bekannt gegeben.

Einladung zur Jahreshauptversammlung des LG Mettenheim e.V.

Termin: Freitag, 19. Februar 2016 um 19.30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim.

Es sind u.a. folgende Tagesordnungspunkte vorgesehen:

1. Begrüßung/Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Jahresbericht des 1. Vorstandes
3. Berichte der Abteilungsleiter
4. Kassenbericht
5. Bericht über Kassenprüfung
6. Aussprache über die Berichte
7. Entlastung der Vorstandschaft
8. Ehrungen
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge für die Mitgliederversammlung müssen bis 12.02.2016 schriftlich bei der Vorstandschaft eingereicht werden.
Karl Bruckbauer, Münchenerstr. 53, 84453 Mühldorf; 1. Vorstand.

Lauf10!

<http://www.BR.de>

Ansprechpartner: Sandra Klozik; 08631/161384; s.klozik@t-online.de

Diese großartige Aktion startet am **25. April**. "Gelaufen und gewalkt" wird Mo und Mi jeweils um 18.30 Uhr
Abschlussveranstaltung am 08. Juli 2016 in Wolnzach. Sandra sucht dringend Helfer!

Lauf-Meisterschaften und Lauf-Startpässe

Anmeldungen nimmt Tom Nagelsdiek entgegen. Mail: bones.tom@gmx.de

Mettenheimer Alleelauf 19. Juni 2016

Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Momentan erstellt Ludwig Tischler in Zusammenarbeit mit dem Oberbayerischen Volksblatt die Alleelaufausschreibung. Redaktionsschluss ist am 18. Januar, anschließend Druck. Bitte meldet mögliche Inserenten in der Alleelaufzeitung unter: lgmettenheim@lgmettenheim.de Die Ausschreibung hat eine Auflage von 43 000 Stück. Sie wird im Landkreis Mühldorf, den anschl. Gemeinden Tüßling, Teising, Töging sowie Wasserburg und Prien verteilt. Bei diversen Läufen können wir 3000 Stück verteilen. Bitte den Bedarf bei Tom Nagelsdiek melden.

Folgende Wertungen sind im Alleelauf integriert:

- > Oberbayerische 10 km Meisterschaften
- > Grenzlandlaufcup
- > Bayern Laufcup des BLV

30 Jahre LG Mettenheim

Als am 16. Mai 1986 der Lauf- und Gymnastiktreff Mettenheim e.V. (LG) von zwanzig laufbegeisterten Sportlern gegründet wurde, konnte damals niemand ahnen, welchen ungeheuren Aufschwung er nehmen würde. Aus zunächst recht bescheidenen Anfängen entwickelte sich unser LG unter der Führung von Stefan Schalk, Erwin Fladerer und Karl Bruckbauer zu einem der erfolgreichsten oberbayerischen Vereine und er sammelte Bayerische- und Deutsche Meisterschaften sowie Europa- und Weltmeistertitel. Neben diesen herausragenden Triumphen gelang es uns zudem, den im bayerischen Raum sehr bekannten und beliebten Alleelauf nun bereits zum 28. Male erfolgreich auszutragen, ein vereinseigenes Aushängeschild für das beschauliche Mettenheim und die boomende oberbayerische Laufszene. Beim 25. Jubiläum wurden erstmals in Mettenheim die Bayerischen Meisterschaften im 10km Straßenlauf ausgerichtet. Die schnellsten oberbayerischen Läuferinnen und Läufer messen sich beim kommenden Alleelauf am 19. Juni 2016 auf dem amtlich vermessenen und schnellen Zwei-Runden-Kurs. Mehr als hundert ehrenamtliche Helfer unseres Vereins machen den Mettenheimer Alleelauf zu dem was er jetzt ist: ein Kultlauf für nahezu tausend von Hobbyläufern, Joggern und Laufambitionierten, für Jung und Alt, für die ganze Familie. Unabhängig von der sportlichen Leistung stehen für uns als Veranstalter des Alleelaufs vor allem das Miteinander und die Geselligkeit sowie die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Zusammenhalt, Eigeninitiative, Einsatzbereitschaft tragen unseren gemeinnützigen Verein und er bietet seinen nun über 1000 Mitgliedern eine umfassende Auswahl an Indoor- und Outdoor-Sportmöglichkeiten, angefangen vom Badminton, Bergwandern, Walking und Nordic-Walking, Radfahren (Rennrad und Mountainbike) sowie Dua- und Triathlon über Spinning und Schwimmen bis hin zu den ursprünglichen Sparten, Gymnastik und Laufen. Vor allem wird bei uns die Jugendförderung groß geschrieben: Bereits im Alter von nur einem Jahr können unsere Kleinsten – zunächst zusammen mit ihren Eltern in unseren Turnstunden Bewegung erlernen und Freude am gemeinsamen sportlichen Miteinander spüren. Für unseren sportlichen Nachwuchs stehen zudem das Kinderturnen und die Sportgruppe ‚Fit for Kids‘ zur Auswahl. Mountainbikebegeisterte Kinder lernen von Grund auf alles über die besondere Fahrtechnik, um Singletrails zu beherrschen und ein cooler Freerider zu werden. Höhepunkt der Radsportsaison ist neben mehreren TransAlp-Überquerungen unser Mountainbikerennen auf einem Cross-Country-Rundkurs, das wir nun schon zum 15. Male im Rahmen der Pölzcup-Serie und mehrfach als offene Kreismeisterschaft veranstalten durften.

Vor allem der Laufsport gehört in Mettenheim fast zum täglichen Geschehen. In der 3400 Einwohner zählenden Gemeinde im Landkreis Mühldorf am Inn treffen sich Lauffreunde aus und um Mettenheim mindestens dreimal wöchentlich zum gemeinsamen Laufen. Ein Stadion hat man hier nicht, dafür aber ein ideales Waldgebiet. Keimzelle der Mettenheimer Laufbewegung ist der Laufftreff mit seinen verschiedenen Gruppen (Läufer und Walker) je nach Streckenlänge und Lauftempo. Daraus entstanden ist das inzwischen weitem bekannte Läuferteam des LG Mettenheim mit über 200 aktiven Läuferinnen und Läufern sowie Walkerinnen und Walkern, die mittlerweile jährlich an über 200 (!) Lauf- und Walkingveranstaltungen teilnehmen.

Anlässlich dieses Jubiläums bekommt jedes LG-Mitglied ab dem 14. Lebensjahr ein kostenloses, rotes Funktionsshirt. Interessierte können das Shirt unter Angabe Damen od. Herren und der Größe (S, M, L, XL oder XXL) bei Karl Bruckbauer (lgmettenheim@lgmettenheim.de) ab sofort, jedoch bis spätestens 15. Januar 2016 bestellen.

Bitte habt dafür Verständnis, dass ein nachträglicher Größentausch nicht möglich ist

Werbung unseres Sponsors Anton Locker:



**Antonius-
Apotheke**

**Arkaden-
Apotheke**

Apotheker Anton Locker
Baumgartenstr. 3
84453 Mühldorf
Tel.: 08631-13313

Apotheker Anton Locker
Stadtplatz 49
84453 Mühldorf
Tel.: 08631-1857757

Mitglieder-Rabatt:

“Wir gewähren allen Mitgliedern des LG Mettenheim 10% Partner-Rabatt für ihre Einkäufe in der Antonius- und in der Arkaden-Apotheke”

(gilt nicht für Aktionsware und aus rechtlichen Gründen nicht für Rezeptgebühren und verschreibungspflichtige Artikel / nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar)

