



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

LG INFO

März/April 2016

30 Jahre LG Mettenheim

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Bengisu Chiara	13.03.
	Nolli Magnus	20.03.
	Menzel Lennart	08.04.
	Nothnick Ole	13.04.
20 Jahre	Kern Alexander	02.03.
	Schwarzott Laura	20.03.
30 Jahre	Sigl Oliver	03.03.
	Mahnke Monika	19.03.
	Fladerer Claudia	28.04.
50 Jahre	Beran Gerhard	02.03.
	Schober Andrea	26.03.
	Dr. Corvin Stefan	28.03.
	Glas Andrea	18.04.
	Brunner Lisa	30.04.
60 Jahre	Leinfelder Renate	21.03.
	Miller Hubert	18.04.

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Angstl Anton	Aschau
Börner Isabell	Mettenheim
Kleinschwärzer Markus	Tacherting
Mayrhofer Michael	Niedertaufkirchen
Mayzl Matthias	Füssen
Mühlbauer Fabian	Metten
Müller Alexander	Mühdorf
Müller Louis	Mühdorf
Müller Sophie	Mühdorf
Müller-Wachtveitl Ulrike	Mühdorf
Renoth Marie	Mettenheim
Sartory Emilia	Mettenheim
Schwertfellner Andrea	Erlbach
Weichselgartner Daniela	Mühdorf
Weichselgartner Manfred	Mühdorf
Weichselgartner Sandra	Mühdorf
Weichselgartner Sarah	Mühdorf

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

15.03. + 19.04.2016 Läuferstammtisch im Cafe Seinerzeit 20.00 Uhr

05.03.2016	Crosslauf Altötting	www.crosslauf-is.de
05.03.2016	Neuhauser Strassenlauf (BLV-Lauf Cup)	www.tsvneuhaus.de
12.03.2016	Erlanger Winterwaldlauf (BLV-Lauf Cup)	www.winterwaldlauf.de
13.03.2016	Westparklauf	www.westparklauf.de
13.03.2016	Berta Hummel Lauf, Massing	www.altmannshofer.org/BHL-Ausschreibung
19.03.2016	Lohhofer Osterlauf	http://svlohof.de/index.php/osterlauf
20.03.2016	Freisinger Frühjahrslauf	www.volksfestlauf.de
20.03.2016	Deggendorfer HM	www.lv-deggendorf.de/
05.04.2016	Beginn Bahntraining an der Mittelschule Mühdorf-Nord 18:30 Uhr	
09.04.2016	Crosslauf Markt	www.crosslauf-is.de
09.04.2016	Forstenrieder Volkslauf	www.forstenriedersc.de/volkslauf/
10.04.2016	WEKO-HM in Pfarrkirchen	www.halbmarathon-pfarrkirchen.de
10.04.2016	Bayerische Halbmarathon Meistersch. in Bad Staffelstein *	www.obermain-marathon.de/
17.04.2016	Straßenlauf, Waging a. See, 7 km und HM	www.tsvwaging.de
17.04.2016	SKDbkk MainCityRun (BLV-LaufCup)	www.maincityrun.de
23.04.2016	Marktlauf Rund um Ruhstorf	www.laruhstorf.de/hplaufverein/termine.html
30.04.2016	Mattighofner Stadtlauf	www.tsvMattighofen.at
28.05.2016	Bayerische 10 km Straßenlaufmeistersch. in Ruhstorf *	www.laruhstorf.de/hplaufverein/termine.html

* Anmeldung für die Meisterschaften bei Tom Nagelsdiek: bones.tom@gmx.de

Berglauf Leitung: Fam. Tischler 08631/162329, Mail: viertischler@web.de

19.03.2016	Wengen Vertikal Up, Wengen (CH); HD 1028m, 4,48 km;	www.vertical-up.com/
02.04.2016	Stampfl-Berglauf, Au am Inn; HD 200m, 4,2 km;	www.stampfl-berglauf.de

Walker/Nordic-Walking

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

Vorgegebene Walkercup-Termine 2016 (erhöhte Punktwertung)

13.03.2016	Longwalk, 10 - 12 km	
25./26.03.16	Waldkraiburg, DVV-Wanderung 5/11 km	
10.04.2016	WEKO, Pfarrkirchen 12,5 km	http://halbmarathon-pfarrkirchen.de/pages/ausschreibung.php
17.04.2016	Longwalk, 10 - 12 km	

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

13.03.2016	Bichl/Benediktbeuren, DVV-Wanderung, „Rund um Bad Tölz“, 10 km, (keine HP)
13.03.2016	Massing, Berta-Hummel-Lauf, 8 km, www.runme.de/deutschland/berta-hummel-lauf-massing/
13.03.2016	Straubing-Ittling, DVV-Wanderung, 10 km (keine HP)
19.03.2016	Holzkirchen, DVV-Wanderung, 20 km (keine HP)
28.03.2016	Bichl/Benediktbeuren, DVV-Wanderung, „Rund um die Osterseen“, 10 km (keine HP)
09./10.04.16	Hauzenberg, DVV-Wanderung, 10 km
24.04.2016	München, DVV-Wanderung, „Wanderung durch den Englischen Garten“, 10 km (keine HP)
08.03.+12.04.2016	Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt

Laufftreff Ansprechpartner: Arndt Kornely Gather 08631/990077, Mail: gather@kornelyweb.de

31.03.2016 Letztes Laufen in Mühldorf

01.04.2016 **Laufftreff** - Opening für Kinder, Jugendliche, Läufer, Walker, Nordic-Walker (18.30 Uhr Waldparkplatz)

Bergwandern

Ansprechpartner: Michael Haferkorn: 08631/4983; m.haferkorn@t-online.de

Je nach Wetter- oder Schneelage werden Touren angeboten und kurzfristig auf der Homepage oder per Mail bekanntgegeben.

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

12.03.2016 **LG MTB-Weißwurst-Tour**, 10:00 Uhr, Gasthaus Engfurt

Eine deftige Einstiegstour für alle, die auch etwas kalte Temperaturen und holprige Wege nicht abschrecken.

Walker, Läufer, Triathleten und andere exotische Sportarten Treibende sind herzlich willkommen!

Es wird in 3 Leistungsgruppen (40 km; 29 km; 22 km) gefahren. Gemeinsame Rückfahrt 8 km.

Das Essen sponsert die Abteilung/Verein, Getränke zahlt jeder selbst!

Weitere Details und Anmeldung bis Freitag 11.03. bei Harry Sigl, harald.sigl@freenet.de

Radtraining:

bis 16.03.16 MTB-Winter-Training Radl-Kids (16:00 - 17:00 Mehrzweckhalle Mettenheim)

bis 16.03.16 MTB-Winter-Training Radl-Youngsters (17:00 - 18:30 Mehrzweckhalle Mettenheim)

bis 20.03.16 MTB-Winter-Training (9:30, Töging)

ab 04.04.16 Radtraining Erwachsene (RR & MTB), **18:00** Kindergarten Mettenheim

ab 06.04.16 Radtraining Erwachsene (RR), **18:00** Kindergarten Mettenheim

Achtung: Trainingsbeginn am Montag und Mittwoch ist im April & September 18:00, von Mai bis August um 18:30!

An Feiertagen und bei Regen entfällt das Training!

ab 06.04.16 **Mittwochs:** MTB-Training Schüler / Jugend – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim

Achtung! Trainingsbeginn nach den Osterferien!

ab 06.04.16 Bambi Radtraining für Kinder ab 4 Jahren; Mittwoch Waldstrasse 17.15 bis 18.15.

Achtung! Trainingsbeginn nach den Osterferien! Leitung: Sabine Huber (08631/15790)

Touren:

18.03.2016 Besprechung TransAlp 1000 und Alpenrundtour light

um 19:00 Uhr im Gasthaus Pauliwirt (Nähe Autobahnausfahrt Mühldorf-Nord). Unter anderm werden Streckenvarianten vorgestellt und die neue im Mai stattfindende "Alpenrundtour light"

08.04.2016 **Feierabendtour** auf s Rossfeld; Mittelschwere Tour, 22 km, 1100 HM (Details folgen noch)

05.05.2016 **LG-Saisoneroöffnungstour** Rennrad (Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben)

Hinweis:

Wir wollen alle Radergebnisse erfassen. Daher bitten German, Dieter und Ralph, wer an einem Rennen, einem Radmarathon oder einer RTF Rundfahrt teilnimmt, soll sich mit dem Namen der Veranstaltung, am besten noch mit deren Homepage melden.

Verlängertes Rennrad Wochenende in der Wachau: 26. - 29. Mai 2016

Unterkunft: Hotel Moser in Pöchlarn an der Donau

Preis für das Wochenende: € 231,00 pro Person inkl. Frühstück; kostenloses WLAN, gute Küche, gute Verkehrsanbindung.

Anmeldung und Information bei Alex Aigner bis 26.März: ghost091180@yahoo.de

Etappenfahrt Rennrad

Ansprechpartner: Dieter Höllinger; E-Mail: dieter.hoellinger@web.de

01.-03.07.16 Vorankündigung: Etappenfahrt Rennrad Mettenheim-Wolfgangsee-Berchtesgaden-Mettenheim

LG Vereinsmeisterschaften Termine 2016

01.05.2016 Triathlon Kurzdistanz (1,5 km Schwimmen; 46 km Radfahren; 10 km Laufen) in Braunau (A)

07.05.2016 MTB VM beim Pölz Cup Rennen in Ecksberg

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

03.07.2016 Bahnlauf VM in Mühldorf

06.07.2016 Bergkönig (Rennrad)

10.07.2016 Triathlon Kurzdistanz (1,5 km Schwimmen; 46 km Radfahren; 10 km Lauf) in Karlsfeld

18.09.2016 Walking/Nordic-Walking VM in Altötting

12.11.2016 10 km-Straßenlauf VM in Trostberg

Lauf10!

<http://www.BR.de>

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

Infoabend am 13.04.2016 ab 18.30 Uhr beim Kreuzerwirt

Start Lauf10! am 25.04.2016 ab 18.30 Uhr jeweils MO und MI.

Mettenheimer Alleelauf im Grenzlandlaufcup 2016

Gesamtausschreibung: www.laruhstorf.de

Anprechpartner: Gerhard Beran, Tel. 0175 2879785, Email: gerhard.beran@t-online.de,

Der Alleelauf ist auch heuer wieder in den Grenzlandlaufcup integriert.

Der Verein will die Teilnahme am Grenzlandcup für unsere Läufer "schmackhaft" machen und stellt folgende Prämien in

Form von Gutscheinen zur Verfügung. 100 € für den LG-Starter mit den meisten Starts im Grenzlandlaufcup,

90 € für den LG-Starter mit den zweitmeisten Starts, usw. bis 10 € für den LG-Starter mit den zehntmeisten Starts

Sofern mehrere LG-Starter die gleiche Anzahl an Starts aufweist, werden die jeweiligen Prämien zusammengerechnet

und durch die Zahl der LG-Starter (mit der gleichen Anzahl an Starts) geteilt.

Alleelauf bei Neuauflage des "Bayern Lauf-Cup 2016 des BLV" dabei. www.blv-sport.de/index.php?id=122

Mit bewährtem Konzept der früheren Jahre geht die beliebte Laufserie auch heuer wieder an den Start. Wir freuen uns,

dass der Alleelauf in diese Serie integriert wurde. Der Verein will einen Anreiz zur Teilnahme schaffen. Jeder LG-Teilnehmer

am BLV-Laufcup, der in die Endwertung kommt, erhält 100 EUR, Laufcup-Bonuspunkte und seine verauslagten Startgebühren.