



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

Mai/Juni 2016

30 Jahre LG Mettenheim

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Prost Niklas	12.05.
	Brandstetter Moritz	23.05.
	Schneider Gabriel	27.05.
	Wernecke Maximilian	27.05.
	Horki Stefanie	01.06.
	Grabitzky Leonie Sophie	12.06.
	Regnath Leon	29.06.
20 Jahre	Wagner Stefanie	30.05.
	Willis Lucy	30.06.
30 Jahre	Huber Felix	19.06.
	Stöckl Eva	22.06.
40 Jahre	Bönisch Matthias	07.06.
50 Jahre	Müller Christian	25.06.

FFW Mettenheim - Maibaumaufstellen
am 01. Mai 2016 um 13:30 Uhr
am Kirchenplatz in Mettenheim

Die KLJB Mettenheim lädt am 12. Juni 2016 zur
45-Jahrfeier der Landjugend und am 04. Juni
zum Bubble-Ball-Turnier ein. Info bei:
[Landjugend Mettenheim - Facebook](#)

Herzlich willkommen

Basler	Sylvia	die neuen Mitglieder:
Berger	Alexander	Mühdorf
Blaschek	Michael	Wasserburg
Brunnhuber	Leonhard	München
Dreyer	Niklas	Mettenheim
Eckert	Simon	Oberbergkirchen
Eichner	Maximilian	Töging
Engels	Monika	Mühdorf
Götz	Hilde	Oberneukirchen
Grabitzky	Leonie Sophie	Flintsbach
Heigl	Jan	Mühdorf
Heigl	Amy Sophie	Mettenheim
Kienzl-Lorenz	Josefine	Mettenheim
Koller	Johannes	Polling/Grünbach
Maierhofer	Sophie-Luise	Lohkirchen
Paul	Richard jun.	Mettenheim
Paul	Richard sen.	Mettenheim
Schnabel	Sebastian	Mühdorf
Sodamka	Julia	Mettenheim
Staudenmeir	Monika	Mühdorf
Striehn	Felix	Ampfing
Wild	Verena	Obertaufkirchen
Zehentmaier	Lukas	Mühdorf

Laufen

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

01.05.2016	Frühjahrslauf Dachau	www.asv-dachau.de
01.05.2016	HM Burghausen	http://s228903088.online.de/
05.05.2016	Badria Lauftag, Wasserburg	www.badria.de/aktuelles/
06.05.2016	Ruhpolding Meile	www.meile.sv-ruhupolding.de
07.05.2016	Hausruck Challenge - 3. Lauf Grenzland-Laufcup (A)	http://lc-hausruck.at/joomla/index.php/hausruckchallenge
08.05.2016	HM Traunstein	www.traunsteiner-halbmarathon.de
08.05.2016	Wings for Live World Run - Benefizlauf	www.wingsforlifeworldrun.com/de/de/
14.05.2016	Baumkronenweg-Lauf - 4. Lauf Grenzland-Laufcup (A)	www.clr-sauwald.at/baumkronenlauf.html
28.05.2016	Bayerische 10km Straßenlaufmeistersch. Ruhstorf*	www.laruhstorf.de/hplaufverein/termine.html
	* Anmeldung für die Meisterschaften bei Tom Nagelsdiel: bones.tom@gmx.de	
29.05.2016	Wasserburger Benefizlauf	www.wasserburgerlauf.de
29.05.2016	Osterseenlauf, Iffeldorf	www.tsv-iffeldorf.de
29.05.2016	Ummi Auffi Sprungschanzenlauf	www.reitimwinkl-shopping.de/de/ummi-und-auffi-der-sprungschanzenlauf-1/
29.05.2016	Gesunde Gemeinde Fitnesslauf - 5. Lauf Grenzland Laufcup (A)	www.laufverein-strasswalchen.at/
05.06.2016	Halbmarathon Mondsee (A)	www.mondseelauf.at
12.06.2016	Herzogstadtlauf, Straubing	www.herzogstadtlauf.de
17.06.2016	2er-Team Stundenlauf - 6. Lauf Grenzland-Laufcup (A)	http://teamstundenlauf.lg-innviertel.at/index.php?id=96
18.06.2016	Mozart100 - Ultra Panoramalauf	www.mozart100.com
19.06.2016	Mettenheimer Alleelauf m. Obb.Meisterschaft	www.alleelauf.de
	4. Lauf zum Bayern Lauf-Cup 2016 des BLV; 7. Lauf zum Grenzland Lauf-Cup 2016	
25.06.2016	Subener Geländelauf - 8. Lauf Grenzland-Laufcup (A)	www.gelaendelauf.at
26.06.2016	Stadtlauf München	www.sportscheck.com/event

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (17.5. + 21.6.)

Vereinsmeisterschaftstermine:

26.06.2016	Triathlon Mitteldistanz (2 km Schwimmen; 80 km Radfahren; 20 km Laufen) in Chieming	
03.07.2016	Bahnlauf VM in Mühdorf	Organisation: Eva und Stefan Heigl
06.07.2016	Bergkönig (Rennrad)	Organisation: Dieter Höllinger
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 AÖ	Organisation: Patricia Sirl
30.10.2016	Berglauf VM beim Hochplattenlauf	Organisation: Manuela und Ludwig Tischler
12.11.2016	10 km-Straßenlauf VM in Trostberg	Organisation: Anna und Michael Dickinger

Lauf10! <http://www.BR.de> Ansprechpartner: Sandra Klozik; 08631/161384; s.klozik@t-online.de
Start Lauf10! am 25.04.2016 ab 18.30 Uhr jeweils Mo und Mi.

Dua/Triathlon

Leiterin Kirsten Stark, Tel.: 08631/ 8696, Mail: kirsten.stark@googlemail.com

- 01.05.2016 Vereinsmeisterschaft Sprintdistanz (0,6 km S - 29 km R - 6 km L), Braunau (A), www.tribraunau.com**
Fotografen und Zuschauer erwünscht!
- 01.05.2016 Bayerische und Oberbayerische Meisterschaft Duathlon Kurzdistanz (10 km L - 42 km R - 5 km L)**
und Volksduathlon (5 km L - 21 km R - 3,8 km L) in Planegg-Krailling, www.tv-planegg-krailling.de
- 27.05.2016 Triathlon Rabenden (0,6 km S - 25 km R - 4,5 km L), www.tsv-altenmarkt.de**
- 27.-29.05.16 Trimotion Saalfelden (A), (verschiedene Distanzen), www.trimotion.at**
- 28.05.2016 Linztriathlon (A), (verschiedene Distanzen), www.linztriathlon.at**
- 04.-05.06.16 Wolfgangsee Challenge (A), (verschiedene Distanzen), www.wolfgangseechallenge.at**
- 05.06.2016 Challenge Venice (I), (3,8 km S - 180 km R - 42,2 km L), www.challengevenice.com**
Teilnehmer: Arndt Gather-Kornely, Christian Ramthun, Guido Igerl
- 05.06.2016 Waginger See Triathlon (0,75 km S - 20 km R - 5 km L), www.waginger-see-triathlon.de**
- 05.06.2016 Tölzer Triathlon (Olympische Distanz und Volksdistanz), www.tri-ath-lon.de**
- 12.06.2016 Triathlon Ingolstadt (verschieden Distanzen), www.triathlon-ingolstadt.de**
- 19.06.2016 Deutsche Meisterschaft Halbdistanz (1,9 km S - 90 km R - 21 km L)**
sowie Olympische Distanz und Sprintdistanz in Heilbronn, www.challenge-heilbronn.de
- 19.06.2016 Stadtriathlon Erding (verschiedene Distanzen), www.stadtriathlon-erding.de**
- 19.06.2016 Schliersee Alpen Triathlon (Olympische Distanz), www.schliersee-alpentriathlon.com**
- 25.-26.06.16 Vereinsmeisterschaft Mitteldistanz (2 km S - 80 km R - 20 km L)**
sowie Kurz- und Volksdistanz am Chiemsee, www.wechselszene.com. Fotografen u. Zuschauer erwünscht!

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

- 01.05.2016** Wallberg-Berglauf abgesagt!!!
- 14.05.2016** Hundseck Berglauf; Bühlertal-Baden 9,5Km - 776Hm <http://tv-buehlertal.de/>
- 22.05.2016** Schafberglauf St.Wolfgang (A) 5,8km - 1240Hm www.schafbergbahn.at
- 15.05.2016** Hochgernlauf 7,5km - 905Hm www.hochgernlauf.de
- 28.05.2016** Stoißeralm Berglauf 7,0 km - 670Hm www.sc-anger.de
- 03.-05.06.16** Hochkönigman Maria Alm (A) mehrere Distanzen www.hochkoenigman.at/
- 12.06.2016** Muttersberglauf, Bludenz (A) 7,5km - 840Hm www.berglaufteam.com/
- 07.06.2015** Glockner Straßenlauf (A) 12,5km - 1330Hm www.glocknerkoenig.com
- 11.06.2016** Blomberglauf 5,4 km - 520Hm www.skiclub-toelz.de/blomberglauf
- 12.06.2016** Katrinberglauf Bad Ischl (A) 4,5km - 943Hm www.viertl-edv.com/berg/index.htm
- 17.06.2016** Högl-Berglauf, Ainring 3,9km - 320Hm www.sc-ainring.de
- 17.-19.06.16** Zugspitz - Ultratrail mehrere Distanzen <http://zugspitz-ultratrail.com/>
- 19.06.2016** Mountain Run Seefeld (A) 7,0km - 1040Hm www.mountainrun-seefeld.at
- 25.06.2016** Dachstein Krippenstein Berglauf (A) 8,4km - 1540Hm www.dachstein-extrem.at/
- 26.06.2016** Osterfelder Berglauf, Garmisch-Partenkirchen 11,9km - 1297Hm www.osterfelder-berglauf.de
- 26.06.2016** Wiechenthalerlauf - Saalfelden (A) 3,8 km - 865 HM <http://verticallife.at/berglauf/>

Bergwandern:

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

- 05.-12.06.16** Wander- und Bergreise nach Korsika (ausgebucht)
Je nach Wetterlage werden Touren angeboten und kurzfristig auf der Homepage oder per Mail bekanntgegeben.

Walker/Nordic-Walking

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

Vorgegebene Walkercup-Termine 2016 (erhöhte Punktwertung):

- 05.05.2016** Waging 5 und 10km **10.05.2016** Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt
- 29.05.2016** Longwalk 10 – 12 km **14.06.2016** Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt
- 11./12.06.16** Taufkirchen 5 und 10 km
- 26.06.2016** Perach 5 und 10km,

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

- 01.05.2016** Ammersee-Wanderung, DVV-Wanderung Wanderfreunde Bichl, 10 km
- 05.05.2016** Badria-Lauf/-Walking und –Wandertag, 5/10/15 km www.badria.de/aktuelles/
- 07./08.05.16** Wanderfreunde Richtheim/Neumarkt i.d.Opf., DVV-Wanderung, 5/10/20/30 km
- 14./15.05.16** Scheuchenberg Wanderer Demling/Regensburg, DVV-Wanderung, 5/10/20 km
- 14.05.2016** Wanderfreunde 85416 Langenbach (Ndb), DVV-Wanderung, 5/10/20 km
- 15./16.05.16** Wanderverein Weichering, 86706 Weichering, DVV-Wanderung, 6/10/20 km
- 21./22.05.16** Naturfreunde Lenting, 85101 Lenting, DVV-Wanderung, 5/10/20 km
- 28./29.05.16** Isartal Wanderer Geretsried, DVV-Wanderung 5/10/20 km
- 29.05.2016** 7. Wasserburger Lauf/Walk, Benefizlauf 9,3 km <http://www.wasserburgerlauf.de>
- 04.06.2016** 1. EM/ 2. DM im NordicWalking in Roding, 10 km www.muehlbauer.de/company/
- 19.06.2016** Globetrotter Wander-Club München, Wanderung an der Isar, Start: Isartor, DVV-Wanderung, 10 km
- 18./19.06.16** Wanderfreunde Hirschau (Opf), 92242 Hirschau, DVV-Wanderung, 5/11/15/20 km
- 18.06.2016** Mozart 100, Salzburg (A), 11/25/55 km <http://www.mozart100.com>
- 19.06.2016** **Alleelauf (5km); Die Walker übernehmen das Kuchen/Kaffee Buffet**

Rad Ansprechpartner: German Hötzing Tel.: 08636/698769 / E-Mail: german.zep@gmx.de
Montags Radtraining Erwachsene (RR, MTB) – **18:30** Kindergarten Mettenheim
Mittwochs Bambi Radtraining für Kinder ab 4 Jahren; Mittwoch Waldstrasse 17.15 bis 18.15.
Mittwochs MTB-Training Schüler / Jugend – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim
Mittwochs Radtraining (**Ergänzung**) Erwachsene (RR) – **18:30** Kindergarten Mettenheim
07.05.2016 LG Mountainbike Rennen mit Kreis- und **Vereinsmeisterschaft**; Neue anspruchsvolle Strecke in der Stiftung Ecksberg. Auskunft und Anmeldung unter: www.alleelauf.de

05.06.2016 Glocknerkönig, Fusch (A)

17.06.2016 Pözl-Cup Töging, MTB-Dualbergsprint

26.06.2016 Pözl-Cup Inzell, MTB-Cross-Country

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

05.05.2016 Saisonöffnungstour: Dieses Jahr geht es nach Landshut, ca 125km. Treffpunkt ist der Parkplatz am Kindergarten in Mettenheim. Abfahrt ist um 9.30 Uhr. Wie immer gilt, gemeinsam los u. gemeinsam zurück.

MTB: Ansprechpartner: Harry Sigl, 08631/3840425 oder harald.sigl@freenet.de

20.-22.05.16 1.) Alpenrundtour light (2,5 Tagestour)

02.-10.08.16 2.) TransAlp mit 1850 Hm/Tag vom Gardasee (I) zum Chiemsee

21.-26.08.16 3.) „TransAlp 1000“ mit 1000 Hm/Tag von Landeck (A) zum Lago di Poschiavo (Schweiz)

Personenmaximum für alle drei Touren bereits erreicht!

29. Mettenheimer Alleelauf Ansprechpartner: K. Bruckbauer 08631/1675958

<http://www.lg-mettenheim.de/modules.php?name=Ausschreibung>

Wir bitten wieder um Mithilfe aller Vereinsmitglieder bei dieser großen Veranstaltung.

Meldet euch bitte bei den zuständigen Bereichsleitern oder bei Karl Bruckbauer.

Ablauf:

Samstag, **18. Juni 2016** Vorbereitungsarbeiten Startunterlagen, Außenbereich, etc.

Sonntag, **19. Juni 2016** ab 06.00 Uhr Letzte Vorbereitungen

Sonntag, **19. Juni 2016** ab 09.00 Uhr Wettbewerbe

Sonntag, **19. Juni 2016** um 19.00 Uhr Läufergottesdienst für verstorbene LG Mitglieder in der Pfarrkirche Mettenheim

Nach den Wettbewerben und Siegerehrungen, gemeinsames Aufräumen und Reinigen.

Über die Mitnahme von Kuchen o. Gebäck zum Alleelauf und Helferfest würden wir uns wieder sehr freuen.

Vorgabe der Behörden: Bitte die Zutatenliste oder eine Kopie des Rezeptes beilegen!

Mitglieder, welche mitlaufen, bitte rechtzeitig unter www.alleelauf.de anmelden.

Zum Helferfest am Freitag, 22. Juli um 20.00 Uhr laden wir alle Helfer herzlich ein. Die Örtlichkeit wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Vereinsmeisterschaft der Schüler - Änderung

03.07.2016 Im Rahmen der Bahnlauf Vereinsmeisterschaft finden die **Schüler-Vereinsmeisterschaften** des LG Mettenheim statt, zu dem alle Kinder u. Schüler eingeladen sind.

Erstattung der Startgebühr für Kinder und Jugendliche bis EUR 200,00 pro Jahr

Beziehungsberechtigte setzen sich bitte mit Sandra Klozik in Verbindung. Mail: S.Klozik@t-online.de

Verkauf Laufbekleidung

Ansprechpartnerin: Erika Peringer 08631/1864133, Mail: erikapieringer@aol.de

Laufjacken für Damen und Herren; EUR 32,50

Laufhose (Radler) für Damen und Herren; EUR 17,50

T-Shirt für Damen und Herren; EUR 15,00

Knietight (3/4 Hose) für Damen und Herren; EUR 20,00

Singlet für Damen und Herren; EUR 12,50

Longtight für Damen und Herren; EUR 22,50

Gymnastik ab 30

Ansprechpartnerin: Marianne Hummel 08631/7777, Mail: hummelwerner@hotmail.com

Ganzjahresprogramm: Mettenheim: Mehrzweckhalle; Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr (Ausgenommen Große Ferien)

Es sind Plätze frei. Keine Altersbeschränkung!!

Sportliche Aktivitäten:

Es wird Wert auf ein ausgewogenes Ganzkörpertraining gelegt. Dieses besteht aus folgenden Punkten:

>Koordinative Rückengymnastik

>Bewegungs- und Mobilisierungstraining

>Kraft- und Muskelaufbauübungen

>Kinesologie (Zusammenarbeit der Gehirnhälften)

>Koordinationstraining

Ferienprogramm

Der LG Mettenheim beteiligt sich am Ferienprogramm der Gemeinde Mettenheim.