



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

**Juli/August 2016**

## Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Löffl Moritz	20.07.
	Merk Christian	03.08.
	Hofbauer Felix	13.08.
<b>20 Jahre</b>	Grünwald Nina	20.08.
<b>40 Jahre</b>	Kastenhuber Tanja	06.07.
<b>50 Jahre</b>	Goldacker Brigitte	06.08.
<b>60 Jahre</b>	Kura Norbert	22.08.

## Alleelauf

Herzlichen Dank an Mitglieder für die wertvolle Mithilfe beim Mettenheimer Alleelauf. Ein besonderer Dank an das Organisationsteam und den fleißigen Kuchenbäckern. Das Helferfest findet am 22. Juli statt. Die Örtlichkeit geben wir noch bekannt. Der 30. Mettenheimer Alleelauf ist geplant für:

**28. Mai 2017**

## Herzlich willkommen

Auer Regina	die neuen Mitglieder:
Blanck Sybille	Mettenheim
Christmann Maximilian	Erharting
Dengl Moritz	Ampfing
Greimel Raphael	Mettenheim
Hainzl Eric	Ampfing
Kämmerer Stella	Mettenheim
Kolbeck Michael	Mettenheim-Hart
Lübke Jürgen	Ampfing
Lübke Luca Toni	Mühdorf
Lübke Lennox Luis	Mühdorf
Lübke-Kauer Melanie	Mühdorf
Platz Felix	Mettenheim
Platz Alois	Mettenheim
Rebitzer David	Ampfing
Schwippel Jonas	Kraiburg
Vogel Lena	Mettenheim-Hart
Wasthuber Augustin	Aschau
Wasthuber Susanne	Aschau
Willi Johannes	Mühdorf
Wimmer Samuel	Mettenheim-Hart
Zehentmaier Raphael	Mühdorf

## Laufen

	Weitere Termine auf unserer Homepage unter: " <a href="http://www.alleelauf.de">www.alleelauf.de</a> " und unter " <a href="http://laufftreff.de">laufftreff.de</a> "
<b>01.07.2016</b>	Traunreuter Stadtlauf <a href="http://www.stadtlauf-traunreut.de">www.stadtlauf-traunreut.de</a>
<b>01.07.2016</b>	Harlekine Frauenlauf Ruhstorf <a href="http://www.laruhstorf.de">www.laruhstorf.de</a>
<b>02.07.2016</b>	Charity-Lauf am Rottauensee Postmünster <a href="http://www.vr-kreisverband-rottal-inn.de/charitylauf.pdf">www.vr-kreisverband-rottal-inn.de/charitylauf.pdf</a>
<b>02.07.2016</b>	Attler Lauf <a href="http://www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/12-attler-lauf">www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/12-attler-lauf</a>
<b>02.07.2016</b>	Grabenseelauf in Perwang (A) <a href="http://www.grabenseelauf.at">www.grabenseelauf.at</a>
<b>03.07.2016</b>	<b>Bahnlauf VM</b> <a href="http://www.alleelauf.de">www.alleelauf.de</a>
<b>03.07.2016</b>	Reischacher Holzlandlauf <a href="http://www.tsv-reischach.de/index.php/anmeldung-holzlandlauf-2016">www.tsv-reischach.de/index.php/anmeldung-holzlandlauf-2016</a>
<b>06.07.2016</b>	„Lauf für uns!“ Spendenlauf Kirchdorfer Waldsee <a href="http://www.lauf-fuer-uns.de">www.lauf-fuer-uns.de</a>
<b>08.07.2016</b>	LAUF10! Abschlusslauf <a href="http://www.wolnzach.de/index.php?id=0,151">www.wolnzach.de/index.php?id=0,151</a>
<b>09.07.2016</b>	Birnbacher Sommernachtsl.; Grenzlandlauf <a href="http://www.tvbadbirnbach.de">www.tvbadbirnbach.de</a>
<b>09.07.2016</b>	Vilstaler Halbmarathon, Reisbach <a href="http://vilstalerhm.laufgruppe-reisbach.de/">http://vilstalerhm.laufgruppe-reisbach.de/</a>
<b>10.07.2016</b>	Laufen für kranke Kinder - Benefizlauf <a href="http://www.kinderkrankenhaus-landshut.de">www.kinderkrankenhaus-landshut.de</a>
<b>16.07.2016</b>	Haager Schlossturmlauf <a href="http://www.sc-haag.de">www.sc-haag.de</a>
<b>17.07.2016</b>	The Color Run in München <a href="http://www.thecolorrun.de">www.thecolorrun.de</a>
<b>17.07.2016</b>	Bavarian RUN im Olympiapark München <a href="http://www.bavarian-run.de">www.bavarian-run.de</a>
<b>26.07.2016</b>	Sommernachtslauf München City2run <a href="http://www.city2run.de">www.city2run.de</a>
<b>30.07.2016</b>	Schwindegger Schlosslauf <a href="http://www.svs-running.de">www.svs-running.de</a>
<b>31.07.2016</b>	Rückenwindlauf Garching <a href="http://www.rueckenwindlauf.de">www.rueckenwindlauf.de</a>
<b>06.08.2016</b>	Indersdorfer Straßenlauf - Bayern Lauf-Cup <a href="http://www.sg-indersdorf.de">www.sg-indersdorf.de</a>
<b>06.08.2016</b>	Pörndorfer Sommernachts-VL; Grenzlandlauf <a href="http://www.djk-poerndorf.de">www.djk-poerndorf.de</a>
<b>13.08.2016</b>	Dachauer Straßenlauf <a href="http://www.asv-dachau.de/">www.asv-dachau.de/</a>
<b>13.08.2016</b>	Simbacher Nightrun - Grenzland-Laufcup <a href="http://www.facebook.com/events/414302518769999">www.facebook.com/events/414302518769999</a>
<b>20.08.2016</b>	Rieder Stadtlauf (A) Grenzlandcup <a href="http://www.rieder-stadtlauf.at">www.rieder-stadtlauf.at</a>
<b>27.08.2016</b>	Rupertus-Thermenlauf, Oberbayerische HM <a href="http://www.rupertusthermen-lauf.de/">www.rupertusthermen-lauf.de/</a>
<b>27.08.2016</b>	LU-Lauf Geiselhöring <a href="http://www.tv-geiselhoering.de">www.tv-geiselhoering.de</a>
<b>28.08.2016</b>	Aurachtalllauf - 7. Lauf des Bayern Lauf-Cup <a href="http://www.laufsport.tsherzogenaurach.de">www.laufsport.tsherzogenaurach.de</a>
<b>28.08.2016</b>	Hofmarklauf Otterskirchen Grenzlandcup <a href="http://www.wsv-otterskirchen.de/leichtathletik.htm">www.wsv-otterskirchen.de/leichtathletik.htm</a>

**Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (19.7. + 16.8.)**

## Bahnlauf- und Vereinsmeisterschaft der Kinder (Neu!!!)

Die Bahnlauf- und Vereinsmeisterschaften der Kinder finden am 3. Juli an der Mittelschule Mühdorf mit einem neuen interessanten Modus statt. Meldungen bitte bis spätestens 1. Juli bei: [em\\_heigl@hotmail.de](mailto:em_heigl@hotmail.de) oder 08631/9403460.

<b>Berglauf</b>	<u>Leitung: Fam.Tischler 08631/162329, Mail: viertischler@web.de</u>		
<b>02.07.2016</b>	Berglauf EM - Arco - (I)	12,3 km - 750 Hm	<a href="http://www.arco2016.com">http://www.arco2016.com</a>
<b>03.07.2016</b>	Nebelhorn Berglauf, Oberstdorf	10,5 km - 1405 Hm	<a href="http://www.tsvoberstdorf.de">www.tsvoberstdorf.de</a>
<b>10.07.2016</b>	Kampenwand Berglauf	6,0 km - 830 Hm	<a href="http://www.kampenwandlauf.de/">www.kampenwandlauf.de/</a>
<b>16.07.2016</b>	Karwendel Berglauf, Mittenwald	10,6 km - 1381 Hm	<a href="http://www.laufclub-mittenwald.de">www.laufclub-mittenwald.de</a>
<b>17.07.2016</b>	Großglockner Berglauf (A)	12,7 km - 1494 Hm	<a href="http://www.grossglocknerberglauf.at/">www.grossglocknerberglauf.at/</a>
<b>22.-24.07.16</b>	Zugspitz Trailrun, mehrere Strecken	<a href="http://www.zugspitz-trailrun-challenge.com">www.zugspitz-trailrun-challenge.com</a>	
<b>23.07.2016</b>	Bayer.U20 - Sen. Meistersch., Hausen/Rhön	8,5km - 450 Hm	<a href="http://www.tsv-hausen.de/">http://www.tsv-hausen.de/</a>
<b>28.07.2016</b>	Kampenwand Staffel Bernau	5,4 +300/3,8 + 630 Hm	<a href="http://www.slv-bernau.de">www.slv-bernau.de</a>
<b>31.07.2016</b>	Schlickeralmlauf (A)	11km - 1270 Hm	<a href="http://www.schlickeralmlauf.com">www.schlickeralmlauf.com</a>
<b>03.08.2016</b>	Schuhbräualmberglauf, Grossholzhausen	7,5km - 678 Hm	<a href="http://www.asv-grossholzhausen.de">www.asv-grossholzhausen.de</a>
<b>07.08.2016</b>	Deutsche Berglauf Meisterschaft Tegelberg	8 km - 920 Hm	<a href="http://www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de">www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de</a>
<b>07.08.2016</b>	Glungezer Berglauf (A)	15,5km - 2120 Hm	<a href="http://www.svtulfes.at/index.php/anmeldung-sp-14315">www.svtulfes.at/index.php/anmeldung-sp-14315</a>
<b>15.08.2016</b>	Brünsteinlauf	8,5 km - 880 Hm	<a href="http://www.wsvoberaudorf.de">www.wsvoberaudorf.de</a>
<b>20.08.2016</b>	Loferer Stoaberglauf	4,2km - 1125 Hm	<a href="http://www.schmidt-zabierow.at/">http://www.schmidt-zabierow.at/</a>
<b>24.08.2016</b>	Astenberglauf	6,5 km - 652 Hm	<a href="http://www.astenlauf.de">www.astenlauf.de</a>
<b>27./28.08.16</b>	Susa Masters-WM Piemon (I)	nach AK	<a href="http://www.atleticasusa.it">www.atleticasusa.it</a>
<b>27.08.2016</b>	Karwendelmarsch	35 km	<a href="http://karwendelmarsch.info/">http://karwendelmarsch.info/</a>
<b>28.08.2016</b>	Kitzbühler Horn Bergstraßenlauf (A)	12,9 km -1234 Hm	<a href="http://www.viertl-edv.com/bruno/index.htm">www.viertl-edv.com/bruno/index.htm</a>

**Walking u. Nordic-Walking** Ansprechpartnerin: Hedi Fechner 08631/13301, @: hedwig.fechner@gmail.com

**Vorgegebene Walkercup-Termine 2016 (erhöhte Punktwertung):**

- 16./17.07.16** Schechen, 6/10/20 km
- 31.07.2016** Longwalk 10 – 12 km
- 28.08.2016** Longwalk 10 – 12 km

**Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):**

<b>02./03.07.16</b>	German-American-Wanderclub München e.V., DVV	5/10/20 km	Start: Grundschule Rotbuchenstr. 81, 81547 München
<b>09./10.07.16</b>	DVV-Wanderung Traunreut	5/10 km	Start: TUS-Sporthalle, Jahnstr. 13, 83301 Traunreut
<b>16./17.07.16</b>	DVV-Wanderung Pfeffenhausen (NDB)	5/10 km	Brauerei Pöllinger, Moosburgerstr. 65, Pfeffenhausen
<b>16./17.07.16</b>	DVV-Wanderung Sinning, Neuburg/Donau	5/10/20 km	Vereinsheim Sinning, St. Wolfgangstr, 28, Sinning
<b>23./24.07.16</b>	DVV-Wanderung Frontenhausen (NDB)	5/10 km	Gemeindehalle, Ellwangerstr. 33, Frontenhausen
<b>24.07.2016</b>	DVV-Wanderung Bichl, "Überraschungswanderung"	10 km	U-Bahnhof Odeonsplatz, Saalerstr., 80539 München
<b>30./31.-07.16</b>	DVV-Wanderung Ilmünster	5/10/20 km	Vereinsheim Am Sportplatz 3, 85304 Ilmünster
<b>31.07.2016</b>	DVV-Wand. "Zum Taubenberg" Wangau-Watschle	7/12 km	Gasthof zur Post, Taubenbergstr. 27, 83627 Wangau
<b>07.08.2016</b>	DVV-Wanderung "Fuzzy Gedächtniswanderung"	10/20 km	U-Bahnhof Thalkirchen, Schäflarnstr. 183, München
<b>13./14.08.16</b>	DVV-Wanderung Olching	5/10/20 km	Vereinsheim MSF, Toni-März-Str.28, 82140 Olching
<b>20./21.08.16</b>	DVV-Wand. Crailsheim ( <b>Marathon-Möglichkeit</b> )	5/10/21/30/42	Hirtenwiesenhalle, Bgm.-Demuth-Allee 2, Crailsheim
<b>20./21.08.16</b>	DVV-Wanderung Bichl	5/10/20 km	Start: Verbandsschule, Ludlmühlstr. 17, 83673 Bichl

Hinweis: der Marathon in Bad Aibling mit den Wanderfreunden Schechen am 15.08.2016 ist abgesagt!!

- 02.07.2016** Attler Lauf 5 km [www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/](http://www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/)
- 02.07.2016** Charity-Lauf am Rottauensee in Postmünster 11 km [www.trackmyrace.com/de/running/event-zone/](http://www.trackmyrace.com/de/running/event-zone/)
- 08.07.2016** Lauf10! Abschluslauf/walk in Wolnzach 10 km <https://wolnzach.de/index.php?id=0,151>
- 16.07.2016** Königslauf Herrenchiemsee (Anmeldung abgeschl) 10 km <http://my2.raceresult.com/52225/participants?>
- 30.07.2016** Schwindegger Schlosslauf 5,25 km [www.svs-running.de](http://www.svs-running.de)
- 12.07.2016** Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt
- 09.08.2016** Stammtisch, 20.00 Uhr, bei Hedi Fechner, Lorenz-Stobl-Str. 32, Mühldorf a.Inn

**Termine Triathlon** Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631/8696, Mail: trisport.kirsten@web.de

- 03.07.2016** **Ironman Frankfurt; Europameisterschaft und Deutsche Meisterschaft Langdistanz;**
- 10.07.2016** **Vereinsmeisterschaft Kurzdistanz (1,5 km S - 46 km R - 10 km L) in Karlsfeld;**
- 15.-17.07.16** Trumer-Triathlon; verschiedene Distanzen; [www.trumer-triathlon.at](http://www.trumer-triathlon.at)
- 16.07.2016** Grassauer Triathlon; verschiedene Distanzen; [www.triathlon-grassau.de](http://www.triathlon-grassau.de)
- 29.07.2016** Tri Islands auf Amrum, Föhr, Sylt; Teilnehmer: Arndt Gather-Kornely
- 31.07.2016** Wörthsee-Triathlon; verschiedene Distanzen; [www.svf-triathlon.de](http://www.svf-triathlon.de)
- 31.07.2016** Erlanger Triathlon; verschiedene Distanzen; [www.erlangertriathlon.de](http://www.erlangertriathlon.de)
- 07.08.2016** Regensburger Triathlon; verschiedene Distanzen; [www.tristar-regensburg.de](http://www.tristar-regensburg.de)
- 07.08.2016** Powerman Ulm; verschiedene Distanzen; [www.powerman-ulm.de](http://www.powerman-ulm.de)
- 14.08.2016** Challenge Regensburg; Langdistanz; [www.challenge-regensburg.com](http://www.challenge-regensburg.com); TN: Tobi Koch+Christian Vilzmann
- 20.08.2016** Schnaitsee Triathlon; Sprintdistanz; [www.tsv-schnaitsee.de](http://www.tsv-schnaitsee.de)
- 21.08.2016** **Allgäu Triathlon; Deutsche Altersklassen Meisterschaft Kurzdistanz;**  
verschiedene Distanzen; [www.allgaeu-triathlon.de](http://www.allgaeu-triathlon.de)
- 28.08.2016** Ironman 70.3 Zell am See - Kaprun

**Gratulation** an Oliver Maier, Tobi Koch, Irmi u. Andreas Schönhuber zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen in Silber.

**Gratulation** an Arndt Gather-Kornely, Angelika Fröhlich und Peter Gmähle z. bestandenen Triathlon-Kampfrichterausbildung.

**Herbstfest:** Das von der Rad-, Walking- und Duathlon- Triathlonabteilung durchgeführte Herbstfest für alle Vereinsmitglieder findet am Freitag, 18.11.2016 ab 18:30 Uhr beim Kreuzerwirt in Mettenheim statt.

**Rad** Ansprechpartner: German Hötzing Tel.: 08636/698769 / E-Mail: [german.zep@gmx.de](mailto: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

**06.07.2016** LG Bergkönig, Vereinsmeisterschaft im Bergzeitfahren (RR + MTB), Biberg (3,7km, 150HM)  
(Treffpunkt 18:00 Kindergarten Mettenheim, Start ca. 18:45 unterhalb Au am Inn)

**31.07.2016** Arber-Radmarathon, Regensburg

**20.08.2016** Wendelstein-Rundfahrt; Au b. Bad Feilnbach

**Rennrad** Ansprechpartner: Dieter Höllinger; E-Mail: [dieter.hoellinger@web.de](mailto:dieter.hoellinger@web.de)

**01.-03.07.16** Ettapenfahrt

Kindergarten in Mettenheim. Abfahrt ist um 9.30 Uhr. Wie immer gilt, gemeinsam los u. gemeinsam zurück.

**Rennrad- und Bikerstammtisch im "Epoca Italiana" in Mettenheim-Hart (25.7. + 29.8.)**

**TransAlp** Ansprechpartner: Harry Sigl, 08631/3840425 oder [harald.sigl@freenet.de](mailto:harald.sigl@freenet.de)

**02.-10.08.16** 1.) TransAlp mit 1850 Hm/Tag vom Gardasee (I) zum Chiemsee

**21.-26.08.16** 2.) „TransAlp 1000“ mit 1000 Hm/Tag von Landeck (A) zum Lago di Poschiavo (Schweiz)

Personenmaximum für alle zwei Touren bereits erreicht!

**Bergwandern:** Ansprechpartner: Michael Haferkorn 08631/4983, Mail: [m.haferkorn@t-online.de](mailto:m.haferkorn@t-online.de)

Termine werden kurzfristig auf der Homepage und per Mail bekanntgegeben.

**11. - 15.07.16** 5-tägige Tour in Sexten - Drei Zinnen. Ausgebucht!!!

### **Lauf-Vereinsmeisterschaften**

Die 10km Lauf-Vereinsmeisterschaften finden am 12. November 2016 beim Alzauenlauf in Trostberg statt.

Der Verein übernimmt die Startgebühr

### **Berglauf-Vereinsmeisterschaften**

am Sonntag, den 30. Oktober 2016 - Hochplattenlauf - Der Verein übernimmt die Startgebühr

### **31. München Marathon**

Am 9. Oktober 2016 findet der München-Marathon statt. Der LG Mettenheim ist wieder mit einer Verpflegungsstation (Wasser, Elektrolytgetränk, Bananen, Riegel etc.) vertreten, bei der 35 Personen zum Einsatz kommen.

Außerdem werden 10 Streckenposten benötigt. Meldet euch bitte unter Angabe der T-Shirtgröße (S, M, L, XL) bis spätestens 19. August 2016 bei Claudia Fladerer (0172/8863629 oder [claudia.fladerer@web.de](mailto:claudia.fladerer@web.de))

oder Albert Reindl (0160/99839480 oder [albert-reindl@t-online.de](mailto:albert-reindl@t-online.de))

Zur Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet. **Mitmachen und Dabeisein!!**

### **Freistart für München Marathon zu gewinnen**

Der LG Mettenheim verlost unter allen Mitgliedern drei Freistarts für den München Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10km).

Interessenten, die heuer beim München Marathon starten wollen, melden sich bitte bis spätestens 8. Juli unter:

[lgmettenheim@lgmettenheim.de](mailto:lgmettenheim@lgmettenheim.de) Es entscheidet das Los. Viel Glück!

### **Ferienprogramm**

Der LG Mettenheim beteiligt sich am Ferienprogramm der Gemeinde Mettenheim.

### **Großartige Meisterschaftserfolge von Christine Sachs**

Mit ihrem Ehemann Werner ist Christine Sachs zwar erst seit Jahresbeginn bei uns im Verein, aber

in nur sechs Monaten hat sie sich zur erfolgreichsten Läuferin entwickelt. Sowohl auf nationaler

(Bayerische und Deutsche Meisterschaften) als auch auf internationaler Ebene (Europameisterschaften)

belohnt sie sich bei nahezu jeder Meisterschaft mit einer Medaille.

Ihre Erfolgsserie im Einzelnen:

10. April in Bad Staffelstein: Bayerische Halbmarathonmeisterin in 1:32:55 Std.

23. April in Bad Liebenzell: Dritte bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in 1:33:32 Std.

7. Mai in Celle: Deutsche Vize-Meisterin über 10.000m auf der Bahn.

20. - 22. Mai in Vila Real de Santo Antonio (Portugal) – Europameisterschaften (Non Stadia):

• 10 km – 5. Platz in der Einzelwertung (43:45 Min.) und Europameisterin in der Teamwertung.

• Crosslauf (3 \* 2 km): Vize-Europameisterin in der Teamwertung.

• Halbmarathon: Vize-Europameisterin in der Einzelwertung mit 1:35:11 Std. und Europameisterin mit dem deutschen Team.

28. Mai in Ruhstorf: Bayerische Meisterin über 10 km in 43:28 Min. Manuela Tischler wurde hier Bayerische Vizemeisterin.