



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

LG INFO

November/Dezember 2016

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Renoth Moritz Leon	03.11.
	Lohr Markus	11.12.
	Glas Florian	11.12.
20 Jahre	Höhler Chiara	05.11.
	Huber Florian	15.11.
40 Jahre	Kiermeier Robert	29.11.
	Müller Bernadette	25.12.
	Bumberger Sylvia	31.12.
50 Jahre	Kraus Stephan	11.11.
	Haferkorn Ingrid	15.11.
	Springer Walter	25.11.
	Scheuer Sabine	29.11.
	Puschner Jörg	01.12.
60 Jahre	Scheungrab Peter	08.11.
	Wicho Leonhard	13.11.

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Asthoff	Claudia	Mettenheim
Bartl	Emma	Mettenheim
Bauer	Isabell	Töging
Daniel	Lena	Mettenheim
Harmgart	Luna-Marie	Mettenheim
Koch	Linda	Mühldorf
Körösi	Dominik	Mettenheim
Körösine Toth	Elvira	Mettenheim
Willi	Renate	Mühldorf
Willi	Michael	Mühldorf

Unsere jüngstes Mitglied:

Linda, geb. 29.07.2016; Eltern: Lena und Tobias Koch

Wir gratulieren herzlichst!

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

06.11.2016 Höglwörthersee Lauf www.tsv-teisendorf.de

12.11.2016 Alzauenlauf Trostberg **Lauf-Vereinsmeisterschaften über 10 km!** www.alzauenlauf.de

Die Ausschreibung wird mit dem LG Info per email verschickt und ist auf unserer Homepage eingestellt.

Anmeldung: **Anna und Michael Dickinger 08631/5908, Mail: Anna.Dickinger@gmx.de; Mail: Michael.Dickinger@t-online.de**

13.11.2016 Therme-Geinberg-Lauf, Geinberg (A) Grenzlandlaufcup www.geinberg-thermenlauf.at

13.11.2016 Münchner Olympia-Alm-Crosslauf www.olympia-alm-cross.de

19.11.2016 Crosslauf Schwindegg Abschlußveranstaltung; Siegerehrung der Serie www.crosslauf-is.de

20.11.2016 Inn obi-auffi Lauf Simbach Grenzlandlaufcup www.facebook.com/events/421332074713043/

04.12.2016 Nikolaus Waldlauf Arnstorf www.lac-arnstorf.de

10.12.2016 Großkarolinenfelder Nikolauslauf www.karolauf.jimdo.com

11.12.2016 Winterlaufserie 1.Lauf Ismaning www.winterlaufserie.net

29.12.2016 Vorsilvesterlauf Aschau (Chiemgau) www.vorsilvesterlauf.de

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Café Seinerzeit" (15.11. + 20.12.)

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

04.12.2016 Kolsassberg Run in Tirol (A); 5,25km und 580Hm www.kolsassberg-run.at

08.12.2016 Saualm Berglauf (A) 10,5km - 900 Hm www.saualmklub.laufclub-krappfeld.at/

17.12.2016 Snowrun – Schladming Planai (A) 3,4km - 1080Hm www.snowrun.at

x

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

Das Walkercup-Jahr 2016 endete am 30.10.2016. Für das Jahr 2016 sind die Cup-Sieger ermittelt und werden beim Herbstfest am 18.11.2016 geehrt.

Ein neues Walkercup-Jahr beginnt am 01.11.2016 mit neuen Cup-Terminen:

Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

13.11.2016 DVV-Wanderung Waging, 5/10 km

31.12.2016 DVV-Wanderung Feldkirchen 5/10 km

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

19./20.11.16 DVV-Wanderung Feldkirchen, 6/11/22 kn Start: Gemeindehalle, Richthofenstr. 3, 85622 Feldkirchen

04.12.2016 Nikolaus Waldlauf, Arnsdorf <http://www.lac-arnstorf.de/pages/online-meldungen.php>

08.11.2016 Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt

13.12.2016 Stammtisch mit Weihnachtsfeier, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt

MTB Wintertraining: Ansprechpartner: Harry Sigl; harald.sigl@freenet.de

Jeden Sonntag um 9.30 Uhr ab Höchfellner Brücke, Töging. Die Ausfahrten dauern ca. 2,5 – 3 Stunden.

Die 1. Stunde dabei im moderaten Tempo, damit die weniger trainierten auch zu ihrem Spaß kommen.

Erwachsenen-Einrad Training: Ansprechpartner: Brigitte+Werner Weis, 08631/15147, Mail: iivs8199@iivs.de

Ab sofort wieder in der Turnhalle in Ecksberg. Einstieg ist jederzeit möglich.

LG Herbstfest für alle Mitglieder

18.11.2016 um 18:30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim (siehe Anhang)

Vorankündigung:

24.02.2017 Jahreshauptversammlung des Lauf-und Gymnastiktreffs Mettenheim (Einladung folgt)

Das passende Weihnachtsgeschenk?

Verkauf Laufbekleidung

Ansprechpartnerin: Erika Pieringer 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 22,50

Singlet für Damen und Herren; EUR 12,50

Longtight für Damen und Herren; EUR 25,00

Verkauf Rad- und Triathlon Bekleidung

kein Lagerbestand!!

Rad: Bestellung bis spätestens 10.Dezember 2016 bei Stefan Pal von Stefans-Bikeladen in Ampfing. 08636/986250

Triathlon: Bestellungen für SKINFIT-Triathlon Bekleidung nimmt Kirsten Stark entgegen. kirsten.stark@googlemail.com

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

>Kinesiologie (Zusammenarbeit der Gehirnhälften)

>Koordinationstraining

Der LG Mettenheim-Lauftreff (verschiedene Laufgruppen, Einstieg jederzeit möglich!)

Jeden Dienstag um 18.30 Uhr in Mühldorf am Sparkassen-Parkplatz Mühldorf-Nord

Jeden Donnerstag um 18.30 Uhr in Mühldorf am Sparkassen-Parkplatz Mühldorf-Nord

Jeden Samstag um 15.00 Uhr in Mettenheim an der Mehrzweckhalle

Alleelauf 2017 - Interessenten für Anzeigen

Liebe LG-Mitglieder,

für unseren Alleelauf am 28. Mai 2017 sind wir schon voll in den Vorbereitungen. Die Alleelaufzeitung als wichtigster Werbeträger wird in den nächsten Wochen fertig gestellt und das erste Mal beim Thermenlauf in Bad Füssing am 05.02.2017 ausgelegt. Die Alleelaufzeitung wird durch die Anzeigen finanziert und in Zusammenarbeit mit dem Mühldorfer Anzeiger in einer Auflage von 43000 Stück gedruckt und im gesamten Landkreis Mühldorf mit den umliegenden Gemeinden Tüssling, Teising, Töging sowie Wasserburg und Prien verteilt. Auch unsere Läufer verteilen sie bei Laufveranstaltungen in Ober/Niederbayern.

Je mehr Anzeigen geschaltet werden, umso mehr kommt dem Verein zu gute.

Vielleicht kennt jemand einen Interessenten für eine Anzeige in der Alleelaufzeitung. Z.B. der Bäcker, der Metzger, das Autohaus, die Handwerker oder andere Geschäfte und Betriebe in Eurem Umfeld.

Bei Interesse bitte einfach Karl Bruckbauer (E-Mail: LGMettenheim@LGMettenheim.de) den Namen des Interessenten mitteilen. Der Kontakt wird an das OVB weitergeleitet. Vielen Dank im Voraus.

Alleelauf 2017-Bayerische Meisterschaften

Der Bayerische Leichtathletikverband (BLV) richtet die "Bayerischen Meisterschaften im 10km Strassenlauf" nun doch nicht in Mettenheim aus, sondern in Neuhaus/Aisch (Heimatverein vom Vizepräsidenten des BLV).