



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 2017**

**Herzlichen Glückwunsch**

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Greimel Raphael	10.11.
	Mayer Julian	13.11.
	Menzel Fynn	13.11.
	Irl Dominik	28.11.
	Herrmann Amelie	16.12.
	Erber Annika	21.12.
	Anzinger Johanna	31.12.
<b>20 Jahre</b>	Pal Elisa	16.11.
	Nettelstroth Jannik	29.12.
<b>30 Jahre</b>	Haslinger Ludwig	26.11.
<b>40 Jahre</b>	Mieth Ulrike	09.11.
	Zeiler Christiane	09.11.
<b>50 Jahre</b>	Wild Verena	05.11.
	Hecht Monika	14.11.
	Löffel, Dr.Cornelia Jaqueline	08.12.
	Höllinger Dieter	15.12.
	Eder Markus	21.12.
<b>60 Jahre</b>	Huckemeyer Fred	14.11.
	Busch Wolfram	21.11.
	Fladerer Maria	06.12.
	Kern Johanna	19.12.
	Scherz Christa	31.12.
<b>70 Jahre</b>	Höhl Peter	27.12.

**Herzlich willkommen**

die neuen Mitglieder:

Felbinger	Stefan	Ampfing
Gattinger	Christina	Schwindegg
Hilger	Jana	Mettenheim
Hiller	Moritz	Mettenheim
Hiller	Jonas	Mettenheim
Holzmann	Markus	Neumarkt-St.Veit
Kolm	Laura Sophie	Mettenheim
Kolm	Leonie Marie	Mettenheim
Loserth	Smilla	Mettenheim
Modl	Theres	Mühldorf
Obermaier	Emilio	Mettenheim
Schuhladen	Gudrun	Mühldorf

Wir gratulieren unserer Ausnahmeathletin Katrin Esefeld zum:

\* Altersklassensieg bei der Deutschen Meisterschaft Triathlon  
Mitteldistanz im Allgäu.

\* 3. Platz in der Elite bei der Weltmeisterschaft Duathlon  
Langdistanz in Zofingen (CH).

\* 5. Platz in der Altersklasse bei der Weltmeisterschaft Ironman  
auf Hawaii (USA)

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

**05.11.2017** Höglwörthersee Lauf

[www.tsv-teisendorf.de](http://www.tsv-teisendorf.de)

**11.11.2017** Alzauenlauf Trostberg

**Lauf-Vereinsmeisterschaften über 10 km!**

[www.alzauenlauf.de](http://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**

**12.11.2017** Therme-Geinberg-Lauf, Geinberg (A) Grenzlandlaufcup

[www.geinberg-thermenlauf.at](http://www.geinberg-thermenlauf.at)

**12.11.2017** Münchner Olympia-Alm-Crosslauf

[www.olympia-alm-cross.de](http://www.olympia-alm-cross.de)

**18.11.2017** Tachinger See-Lauf

[www.sv-taching.eu/sportangebote/tachinger-see-lauf/](http://www.sv-taching.eu/sportangebote/tachinger-see-lauf/)

**18.11.2017** Crosslauf Mühldorf

Abschlußveranstaltung; Siegerehrung der Serie

[www.crosslauf-is.de](http://www.crosslauf-is.de)

**19.11.2017** Inn obi-auffi Lauf Simbach Grenzlandlaufcup

[www.facebook.com/events/421332074713043/](http://www.facebook.com/events/421332074713043/)

**02.12.2017** Großkarolinenfelder Nikolauslauf

[www.karolauf.jimdo.com](http://www.karolauf.jimdo.com)

**03.12.2017** Nikolaus Waldlauf Arnstorf (40 Jahre Jubiläumslauf)

[www.lac-arnstorf.de](http://www.lac-arnstorf.de)

**10.12.2017** Winterlaufserie 1.Lauf Ismaning

[www.winterlaufserie.net](http://www.winterlaufserie.net)

**29.12.2017** Vorsilvesterlauf Aschau (Chiemgau)

[www.vorsilvesterlauf.de](http://www.vorsilvesterlauf.de)

**31.12.2017** Mangfall- Silvester-Lauf

[www.mangfall-lauf.de](http://www.mangfall-lauf.de)

**Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Café Seinerzeit" (21.11. + 19.12.)**

**Berglauf** Leitung: Fam. Tischler 08631/162329, Mail: [viertischler@web.de](mailto:viertischler@web.de)

**03.12.2017** Kolsassberg Run in Tirol (A); 5,25km und 580Hm

[www.kolsassberg-run.at](http://www.kolsassberg-run.at)

**08.12.2017** Saualm Berglauf (A) 10,5km - 900 Hm

[www.saualm.laufclub-krappfeld.at/](http://www.saualm.laufclub-krappfeld.at/)

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

- Hallentraining "Fun + Fitness" Schüler bis 10 Jahre Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr

- Hallentraining "Fun + Fitness" Jugend ab 10 Jahre Mittwoch 17:00 - 19:00 Uhr

- Spinning im FTZ ab U13 Freitags 15:30 - 17:00 Uhr

**MTB Wintertraining:**

Ansprechpartner: Harry Sigl und Robert Erber

Jeden Sonntag abwechselnd um 9.30 Uhr ab Höchfellner Brücke, Töging oder Innfähre, Mühldorf. Die Ausfahrten dauern ca. 2 1/2 bis 3 Stunden. Die 1. Stunde dabei im moderaten Tempo, damit die weniger Trainierten auch zu ihrem Spaß kommen.

## **Walker/Nordic-Walking**

Ansprechpartnerin: Hedi Fechner 08631/13301, @: hedifech@gmail.com

### **Für den Walker-Cup 2018 gibt es in den Monaten November und Dezember 2017 folgende Termine:**

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

- 12.11.2017 DVV-Wanderung Waging a. See, 5, 10 km
- 25./26.11.17 DVV-Wanderung Feldkirchen, 6, 11, 22 km
- 31.12.2017 DVV-Wanderung Tacherting/Alz, 5, 10 km

#### **Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):**

- 05.11.2017 DVV-Wanderung durch den Englischen Garten, 10 km <https://www.globetrotter-wanderclub.de/>
- 02.12.2017 Großkarolinenfelder Nikolauslaufm, 10 km <http://www.karolauf.de/wp-content/uploads/2017/09/>
- 03.12.2017 Nikolauswaldlauf Arnsdorf, 7,2 km <http://www.lac-arnstorf.de/media/ausschreibungen/>
- 10.12.2017 DVV-Wanderung Bichl, "Christkindlwanderung" 5/10 km <https://www.wanderfreunde-bichl.de/>

#### **Stammtisch:**

- 14.11.2017 Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt
- 12.12.2017 Stammtisch mit Weihnachtsfeier, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt

## **Dua-/ Triathlon**

Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631/8696; Mail: kirsten.stark@googlemail.com

### **Vorschau Triathlon-Vereinsmeisterschaften 2018**

- 06.05.2018 Sprintdistanz Braunau, Anmeldung ab 01.12.2017
- 24.06.2018 Mitteldistanz Chieming, Anmeldung bereits möglich - 01.12.2017 Erhöhung Startgebühr
- 15.07.2018 Kurzdistanz Karlsfeld

#### **Skinfit Triathlon-Teambekleidung**

5524 Tri Suit

Folgende Artikel werden Anfang 2018 nachbestellt:

5074 Tri Zip Top

5549 Tri Suit Plasma

5504 Tri Shorts

5569 Tri Women's Suit Plasma

5505 Tri 3/4 Shorts

Listen zum Eintragen liegen bis Ende 2017 im Hallenbad-Bistro aus.

## **LG Herbstfest für alle Mitglieder**

24.11.2017 um 18:30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim (siehe Anhang)

### **Vorankündigungen:**

- 19.01.2018 Läuferfest (Einladung folgt)
- 16.02.2018 Jahreshauptversammlung des Lauf-und Gymnastiktreffs Mettenheim e.V. (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 u. Herren; EUR 22,50

Singlet für Damen und Herren; EUR 12,50

Longtight für Damen und Herren; EUR 25,00

## **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
- >Kinesiologie (Zusammenarbeit der Gehirnhälften)
- >Bewegungs- und Mobilisierungstraining
- >Koordinationstraining
- >Kraft- und Muskelaufbauübungen

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

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

Jeden Samstag um 15.00 Uhr in Mettenheim an der Mehrzweckhalle

Jeden Sonntag langer Lauf um 08.30 Uhr in Mühldorf am Sparkassen-Parkplatz Mühldorf-Nord

## **Alleelauf 2018 - Interessenten für Anzeigen**

Liebe LG-Mitglieder, die Vorbereitungen für den 31. Mettenheimer Alleelauf verbunden mit den Bayerischen Meisterschaften in 10-km Strassenlauf am **10. Juni 2018** haben begonnen. Die Alleelaufzeitung, zugleich Ausschreibung, als wichtigster Werbeträger wird durch die Inserate finanziert und in Zusammenarbeit mit dem OVB bis Ende Januar in einer Auflage von 43000 Stück gedruckt. Sie wird im gesamten Landkreis Mühldorf mit den umliegenden Gemeinden Tüßling, Teising, Töging sowie Wasserburg und Prien verteilt. Zusätzlich wird sie von unseren Läufern bei Laufveranstaltungen in Ober- und Niederbayern, sowie Oberösterreich ausgelegt.

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

Wir sind auf eure Mithilfe angewiesen. Bitte den Namen des Interessenten an Karl Bruckbauer melden.

(E-Mail: LGMettenheim@LGMettenheim.de). Den Kontakt leiten wir an das OVB weiter. Vielen Dank im Voraus.