



Herausgeber:  
LG 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 2013**

## Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Angstl Franziska	13.11.
	Jank Johannes	16.12.
<b>20 Jahre</b>	Meyer Veronika	14.11.
	Gafus Anna	16.11.
<b>40 Jahre</b>	Reisenbüchler Adi	11.11.
<b>50 Jahre</b>	Krohe Elisabeth	01.11.
	Herget Gerlinde	03.11.
	Hell Angelika	20.12.
<b>70 Jahre</b>	Schönege Rainer	15.11.
	Hammerl Karin	16.11.

## Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Bauer	Sebastian	Waldkraiburg
Brunner	Monika	Mühldorf
Huber	Anna	Ampfing
Prost	Niklas	Neumarkt-St.Veit
Schmitt	Georg	Mettenheim
Schmitt	Sigrid	Mettenheim
Sterr	Irmgard	Mettenheim
Wagner	Klaus	Schwindegg
Zellhuber	Josef	Mühldorf

## Termine Laufen

Nähere Infos und weitere Termine auf unserer Homepage unter: [www.alleelauf.de](http://www.alleelauf.de)

<b>02.11.2013</b>	Lichterlauf Rothenburg ob der Tauber
<b>03.11.2013</b>	Teufelsberg-Cross München-Lochhausen
<b>03.11.2013</b>	Höglwörthersee Lauf
<b>09.11.2013</b>	Alzauenlauf Trostberg
<b>10.11.2013</b>	Therme-Geinberg-Lauf, Geinberg (A)
<b>12.11.2013</b>	<b>Stammtisch im Cafe Seinerzeit, 20:00 Uhr</b>
<b>16.11.2013</b>	Crosslauf Mühldorf
<b>01.12.2013</b>	Nikolaus-Waldlauf, Arnstorf
<b>07.12.2013</b>	Winterlaufserie 1.Lauf München
<b>10.12.2013</b>	<b>Stammtisch im Cafe Seinerzeit, 20:00 Uhr</b>
<b>15.12.2013</b>	Winterlaufserie 1.Lauf Ismaning
<b>15.12.2013</b>	Weihnachtslauf Simbach
<b>28.12.2013</b>	Vorsilvesterlauf Aschau (Chiemgau)
<b>31.12.2013</b>	Silvesterlauf Peuerbach (A)
<b>31.12.2013</b>	Silvesterlauf München

[www.rothenburgerlichterlauf.de/](http://www.rothenburgerlichterlauf.de/)  
[www.teufelsberglauf.de](http://www.teufelsberglauf.de)  
[www.tsv-teisendorf.de](http://www.tsv-teisendorf.de)  
[www.alzauenlauf.de](http://www.alzauenlauf.de)  
[www.geinberg-thermenlauf.at](http://www.geinberg-thermenlauf.at)

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

[www.winterlaufserie.net](http://www.winterlaufserie.net)  
[www.tsv-simbach.de](http://www.tsv-simbach.de)  
[www.vorsilvesterlauf.de](http://www.vorsilvesterlauf.de)  
[www.silvesterlauf.at/de](http://www.silvesterlauf.at/de)  
[www.silvesterlauf-muenchen.de](http://www.silvesterlauf-muenchen.de)

## Walking/Nordic-Walking

Ansprechpartner: Rainer Schönege 08631/166338, Mail: [Rschoenegge@aol.com](mailto:Rschoenegge@aol.com)

<b>12.11.2013</b>	Stammtisch beim Kreuzer Wirt, 20.00 Uhr
<b>10.12.2013</b>	Stammtisch b. Kreuzer Wirt, 20.00 Uhr. Kleine Weihnachtsfeier u. Vorstellung des Jahresprogramm 2014
<b>10.11.2013</b>	Longwalk mit Erna Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
<b>15.12.2013</b>	Longwalk mit Ines Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
<b>31.12.2013</b>	Tacherting 5 + 10 km Treffpunkt um 9.00 Uhr bei Sparkasse Mühldorf Nord

## LG Herbstfest für alle LG-ler

**15.11.2013** um 18:30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim (siehe Anhang)

## Vorankündigung:

**17.01.2014** Läuferfest für alle Aktiven und Interessierten am Freitag um 19.00 Uhr beim Kreuzer Wirt  
**28.03.2014** Jahreshauptversammlung des LG Mettenheim (Einladung folgt)

## Alleelauf 2014

Der für 25.Mai geplante 27.Mettenheimer Alleelauf muss wegen der an diesem Tag stattfindenden Europawahl auf den 18.Mai 2014 verschoben werden. Bitte Termin vormerken. Wahllokale befinden sich im Sperrgebiet des Laufs.

## Spinning im FTZ:

LG Spinning findet ab 8.11.2013 von 18.30 - 20.00 Uhr jeweils Freitags statt. Spinninginstructor Ludwig Tischler.  
Anmeldung erforderlich: FTZ Mühldorf unter 08631/9901400 oder Kirsten unter 08631/8696

## Katrin - 2 mal bei Weltmeisterschaften - 2 mal Riesenpech

Unsere Ausnahmeathletin Katrin Esefeld startete von der DTU nominiert bei der Elite-WM über die Duathlon Langdistanz in Zofingen (Schweiz). Ein Muskelfaserriss in der zweiten Radrunde bedeutete das schmerzhafteste Aus beim härtesten Duathlon der Welt. Beim legendären Ironman Hawaii machte eine unachtsam weggeworfene Radflasche des Vordermanns die Titelträume in ihrer Altersklasse zunichte. Ein schwerer Sturz vom Rad war die Folge und sie musste minutenlang behandelt werden. Trotz Verletzung beendete sie den Wettkampf mit einer außergewöhnlichen Leistung.

# Einladung zum Herbstfest 2013

für **alle** LG-ler

Wann: am Freitag, den 15. November 2013  
um 18:30 Uhr

Wo: Kreuzerwirt Mettenheim

Programm:

18:30 Einlass  
19:00 Ehrung der Tri- & MTB-Kids  
19:30 Essen (10€ Verzehrgutschein) / Foto-Show  
20:30 Vorträge & Ehrungen der Walker, Radler & Triathleten  
22:00 Speichen-, Stock- und Schwimmschwingebrüche:  
gemütliches Beisammensein...

Auf Euer zahlreiches Kommen freuen sich

Kirsten, Ines und Ralph  
Triathlon-, Walking- und Radabteilung

