



Herausgeber:  
LG Mettenheim e.V.  
Fichtenring 4  
84562 Mettenheim  
[www.LGMettenheim.de](http://www.LGMettenheim.de)  
[LGMettenheim@LGMettenheim.de](mailto:LGMettenheim@LGMettenheim.de)  
Für den Inhalt verantwortlich: Karl Bruckbauer  
Erscheint zweimonatlich

# LG INFO

**Juli/August 2013**

## Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Spitlbauer Samuel	03.07.
	Nagelsdiek Verena	18.07.
	Brandstetter Tim	06.08.
<b>20 Jahre</b>	Hopf Sophie	06.07.
<b>40 Jahre</b>	Heichele Markus	31.08.
<b>50 Jahre</b>	Bley Manfred	12.07.
	Scheuer Wolfgang	25.07.
	Stiedl Josef	28.07.
	Steinert-Hopf Sylvia	30.08.
<b>60 Jahre</b>	Misthilger Victricius	12.07.

## Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Bobenstetter Thomas	Mettenheim
Bostin Jack	Ampfing
Hundmayer Laura	Mettenheim
Lechertshuber Anton	Mettenheim
Lechertshuber Doris	Mettenheim
Lechertshuber Kathrin	Ampfing
Schober Nadine	Mettenheim
Schober Nicole	Mettenheim

## Laufen

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

<b>05.07.2013</b>	Waldkraiburger Benefizlauf	<a href="http://www.sterntaler-waldkraiburg.de/index.html">www.sterntaler-waldkraiburg.de/index.html</a>
<b>06.07.2013</b>	Attler Lauf	<a href="http://www.attler-lauf.de">www.attler-lauf.de</a>
<b>12.07.2013</b>	LAUF10! Abschlusslauf	<a href="http://www.wolnzach.de/index.php?id=0,151&amp;action=lauf10!">www.wolnzach.de/index.php?id=0,151&amp;action=lauf10!</a>
<b>13.07.2013</b>	Hörlkofener Dorflauf	<a href="http://www.sv-hoerlkofen.de/home/dorflauf-2013-1/">www.sv-hoerlkofen.de/home/dorflauf-2013-1/</a>
<b>14.07.2013</b>	Kampenwand Berglauf, Aschau i.Ch.	<a href="http://www.kampenwandlauf.de/">www.kampenwandlauf.de/</a>
<b>14.07.2013</b>	Veldener Marktlauf	<a href="http://www.bergfreunde-velden.info/startseite.html">www.bergfreunde-velden.info/startseite.html</a>
<b>20.07.2013</b>	Karwendel Berglauf, Mittenwald	<a href="http://www.karwendel-berglauf.de">www.karwendel-berglauf.de</a>
<b>25.07.2013</b>	Kampenwand-Staffellauf, Bernau	<a href="http://www.slv-bernau.de/de/kampenwandstaffellauf-2013">www.slv-bernau.de/de/kampenwandstaffellauf-2013</a>
<b>27.07.2013</b>	Schloßlauf, Schwindegg	<a href="http://laufen.sv-schwindegg.de/schlosslauf13_ausschreibung.pdf">http://laufen.sv-schwindegg.de/schlosslauf13_ausschreibung.pdf</a>
<b>03.08.2013</b>	Indersdorfer Straßenl., Bayern-Lauf-Cup	<a href="http://www.sg-indersdorf.de/">www.sg-indersdorf.de/</a>
<b>04.08.2013</b>	Tegelberglauf, Schwangau	<a href="http://www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de/">www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de/</a>
<b>04.08.2013</b>	s'Hirschbachschleiferl, Kirchdorf a.d.A.	<a href="http://www.sckirchdorf.de/PDF/Hirschbachschleiferl%202013%20Infoblatt.pdf">www.sckirchdorf.de/PDF/Hirschbachschleiferl%202013%20Infoblatt.pdf</a>
<b>07.08.2013</b>	Schuhbräualmberglauf, Grossholzhauser	<a href="http://www.asv-grossholzhausen.de/index.php?a=ski&amp;sub1=95">www.asv-grossholzhausen.de/index.php?a=ski&amp;sub1=95</a>
<b>10.08.2013</b>	Dachauer Straßenlauf	<a href="http://www.asv-dachau.de/">www.asv-dachau.de/</a>
<b>25.08.2013</b>	LU-Lauf, Geiselhöring, Bayern-Lauf-Cup	<a href="http://www.tv-geiselhoering.de/">www.tv-geiselhoering.de/</a>
<b>31.08.2013</b>	Achenseelauf, Pertisau (A)	<a href="http://achenseelauf.at/">http://achenseelauf.at/</a>
<b>31.08.2013</b>	Rupertus-Thermenlauf, Bad Reichenhall	<a href="http://www.rupertusthermen-lauf.de/">www.rupertusthermen-lauf.de/</a>

**Läufer-Stammtisch jeweils am 2. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (9.7. + 13.8.)**

## Walking u. Nordic-Walking

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

<b>28.07.2013</b>	Longwalk Region Peracher See mit Rainer (*)
<b>03./04.08.13</b>	Trostberg 5-10km (*)
<b>18.08.2013</b>	Longwalk mit Angelika (*)
<b>09.07.2013</b>	Stammtisch beim Kreuzer Wirt nach dem Walken
<b>13.08.2013</b>	Stammtisch (*)

(\*) = Details werden noch bekannt gegeben.

## Termine Triathlon

Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631/8696, Mail: [trisport.kirsten@web.de](mailto:trisport.kirsten@web.de)

<b>07.07.2013</b>	Audi Tegernsee Triathlon, Volksdistanz + Olymp. Distanz/ Staffel
<b>10.07.2013</b>	Triathlonstammtisch im Goa am Mühldorfer Stadtplatz
<b>14.07.2013</b>	Challenge Roth Langdistanz/ Staffel
	Teilnehmer: Conny Timm, Kerstin Troch, Arndt Gather-Kornely, Christian Ramthun, Guido Igerl, Michael Dresl, Manfred Bley, Kirsten Stark. Zuschauer erwünscht!
<b>16.07.2013</b>	Koppeltraining Mittelschule Mühldorf-Nord
<b>21.07.2013</b>	25. Karlsfelder Triathlon, Volksdistanz + Olymp. Distanz
<b>28.07.2013</b>	28. Wörthsee-Triathlon, Volksdistanz + Olymp. Distanz/ Staffel
<b>04.08.2014</b>	24. compexx Triathlon Regensburg, Volksdistanz + Olymp. Distanz/ Staffel
<b>06.08.2013</b>	Koppeltraining Mittelschule Mühldorf-Nord
<b>14.08.2013</b>	Triathlonstammtisch im Goa am Mühldorfer Stadtplatz
<b>27.08.2013</b>	Koppeltraining Mittelschule Mühldorf-Nord

### **Termine Rad**

Ansprechp.: Ralph Edelmann (08631/5273, Mail: ralph\_edelmann@web.de)

- Montags** Radtraining Erwachsene (RR, MTB) – 18:30 Kindergarten Mettenheim  
**Mittwochs** MTB-Training Schüler / Jugend – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim  
**07.07.2013** Engadin-Radmarathon, Zernez (CH)  
**13.-14.07.2013** Cyclemania 24h, Garching  
**15.07.2013** LG Bergkönig, Vereinsmeisterschaft im Bergzeitfahren (RR + MTB), Biberg (3,7km, 150HM)  
(Treffpunkt 18:00 Kindergarten Mettenheim, Start ca. 18:45 unterhalb Au am Inn)  
**20.-27.07.2013** LG-MTB-Transalp by Rita, Vitus & Harry  
**19.07.2013** MTB-Cross-Country-Rennen, Marktl  
**21.07.2013** MTB-Cross-Country-Rennen, Inzell  
**21.07.2013** Tannheimer Tal Radmarathon, Tannheim  
**28.07.2013** Arber-Radmarathon, Regensburg  
**24.08.2013** Wendelstein-Rundfahrt, Au bei Bad Aibling  
**25.08.2013** Öztaler-Radmarathon, Sölden (A)

### **Bergwandern:**

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

- 21.07.2013** Hochsalwand (1.624m) über Mitterberg (1.214m) u. Rampoldplatte (1.422m); Bad Feilnbach; HD 850m;  
4,5 bis 5 Std; für trittsichere Kinder geeignet; Leitung: Michael Haferkorn  
**10. - 13.08.13** 4-tägige Watzmanntour; Start: Königssee; Übernachtungen im Watzmannhaus, Wimbachgrieshütte u.  
Kärlingerhaus. Watzmannüberschreitung möglich; zusätzliche Gipfel: Hirschwiese und Viehkogel  
HD 5.500m; Gehzeit: 30 Std.; Leitung: Michael Haferkorn

### **28. München Marathon**

Am 13. Oktober 2013 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 15. Juli 2013 bei Karl Bruckbauer (08631/1675958 oder LGMettenheim@LGMettenheim.de). Zur Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet. Mitmachen lohnt sich auf alle Fälle.

### **Herzlichen Dank**

den Helfern unseres Mettenheimer Alleelaufs. Nur durch die Mithilfe vieler Mitglieder kann eine Veranstaltung derartiger Dimension durchgeführt werden. Danke auch den überaus fleißigen Kuchenbäckern. Beim Helferfest hat jemand versehentlich den falsche Tortenbehälter mitgenommen. Bitte zu Hause nachschauen und melden.

An dieser Stelle möchten wir uns auch noch bei unseren Sponsoren bedanken, die die Veranstaltung mit Geld- und Sachpreisen unterstützt haben.

Der 27. Mettenheimer Alleelauf findet voraussichtlich am **25. Mai 2014** statt.

Bitte Termin vormerken. Die Vorbereitungen haben bereits begonnen.

### **Hochwasserhilfe**

Der LG Mettenheim unterstützt Hochwassergeschädigte in der Region mit einem Betrag von EUR 690,00  
Das entspricht, je ein EURO pro Läufer des Mettenheimer Alleelauf.

### **Ferienprogramm**

Der LG Mettenheim beteiligt sich am Ferienprogramm der Gemeinde Mettenheim am 31. Juli mit einem Erste-Hilfe Kurs für Kinder. Leitung: Maria Fottner

### **Homepage Administrator**

Nachdem unser Homepage-Administrator dem LG Mettenheim nicht mehr zur Verfügung steht, bräuchten wir baldmöglichst einen entsprechenden Spezialisten. Wer hat entsprechende Kenntnisse, etwas Zeit und Lust um unsere Homepage zu betreuen? Oder wer kennt jemanden, der in Frage kommt? Bitte bei Karl melden.

