



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

**September/Oktober 2013**

## Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Bruckhuber Stefan	19.09.
	Speckbacher Hannah	29.09.
<b>20 Jahre</b>	Schmid Stefanie	19.09.
<b>50 Jahre</b>	Herbst Stefan	09.09.
	Fröhlich Angelika	10.09.
	Auer Paul	29.09.
	Clemente Susanne	07.10.
<b>60 Jahre</b>	Huber Josef	04.10.
	Liebhart Georg	14.10.
<b>70 Jahre</b>	Weichselgartner Renate	09.09.

## Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Dachsberger Uwe	Mettenheim
Erber Marco	Mühldorf
Fechner Hedwig	Mühldorf
Hans Petra	Mettenheim
Krohe Elisabeth	Mühldorf
Kuxhausen Erwin	Mettenheim
Regnath Leon	Mettenheim
Resch Simon	Mettenheim
Schmerber Hubert	Waldkraiburg
Schnaitter Hermann	Mettenheim
Sirl Markus	Mühldorf
Sirl Patricia	Mühldorf
Winter Reinhard	Mühldorf
Czech-Winter Renate	Mühldorf
Zierhofer Gabi	Mettenheim

## Termine Laufen

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

<b>01.09.2013</b>	Schlechinger Berglauf "Um die Geiglstoas Gams"	<a href="http://www.skiclub-schlechinger.de/berglauf/index.php">www.skiclub-schlechinger.de/berglauf/index.php</a>
<b>07.09.2013</b>	Freisinger Volksfestlauf, Bayern-Lauf-Cup	<a href="http://www.volksfestlauf.de/">www.volksfestlauf.de/</a>
<b>07.09.2013</b>	Gemeindelauf Niedertaufkirchen	<a href="http://www.skiclub-ntk.de/html/gemeindelauf1.html">www.skiclub-ntk.de/html/gemeindelauf1.html</a>
<b>08.09.2013</b>	Friedberger Halbmarathon	<a href="http://www.friedberger-halbmarathon.de">www.friedberger-halbmarathon.de</a>
<b>08.09.2013</b>	16.Südtirol Drei Zinnen Alpine Run	<a href="http://www.dreizinnenlauf.com/21.html">www.dreizinnenlauf.com/21.html</a>
<b>14.09.2013</b>	Kemmerner Kuckuckslauf, Bayern-Lauf-Cup	<a href="http://www.kemmerner-kuckuckslauf.de/">www.kemmerner-kuckuckslauf.de/</a>
<b>14.09.2013</b>	Womens Run München	<a href="http://http://womensrun.runnersworld.de/muenchen.195736.htm">http://womensrun.runnersworld.de/muenchen.195736.htm</a>
<b>15.09.2013</b>	Freeandout Lauf Ampfing	<a href="http://www.freeandout.de/">www.freeandout.de/</a>
<b>15.09.2013</b>	Wössener Halbmarathon	<a href="http://www.woessner-halbmarathon.de">www.woessner-halbmarathon.de</a>
<b>21.09.2013</b>	Bayer. Bäderlauf; Bad Aibling	<a href="http://www.baederlauf.de/">www.baederlauf.de/</a>
<b>21.09.2013</b>	Straßenlauf Bobingen b.Augsburg	<a href="http://www.tsvbobingen.de/">www.tsvbobingen.de/</a>
<b>22.09.2012</b>	Wendelstein Berglauf	<a href="http://www.skiclub-bayrischzell.de/">www.skiclub-bayrischzell.de/</a>
<b>22.09.2013</b>	Halbmarathon Altötting	<a href="http://www.halbmarathon.de/index.html">www.halbmarathon.de/index.html</a>
<b>28.09.2013</b>	Crosslauf Teising	<a href="http://www.crosslauf-is.de/">www.crosslauf-is.de/</a>
<b>29.09.2013</b>	Lions Monopteroslauf München	<a href="http://www.lions-monopteros-lauf.de/">www.lions-monopteros-lauf.de/</a>
<b>29.09.2013</b>	Stadtlauf Erding	<a href="http://www.stadtlauf-erding.de/stadtlauf/index.php">www.stadtlauf-erding.de/stadtlauf/index.php</a>
<b>29.09.2013</b>	Hochfelln Berglauf Bergen	<a href="http://www.hochfellnberglauf.de">www.hochfellnberglauf.de</a>
<b>01.10.2013</b>	Beginn Winterprogramm, Treffpunkt Di und Do um 18:30 Uhr am Sparkassenparkplatz Mühldorf-Nord	
<b>12.10.2013</b>	Beginn Winterprogramm, Treffpunkt jeden Samstag um 15:00 Uhr an der Mehrzweckhalle Mettenheim	
<b>03.10.2013</b>	Schweiger-Forstlauf Anzing	<a href="http://www.forstlauf.de">www.forstlauf.de</a>
<b>06.10.2013</b>	<b>Lauf-Vereinsmeisterschaften über 10 km!</b>	<a href="http://www.waldkraiburger-stadtlauf.de/">www.waldkraiburger-stadtlauf.de/</a>
	<b>Die Ausschreibung wird mit dem LG Info per email verschickt und ist auf unserer Homepage eingestellt.</b>	
<b>13.10.2013</b>	Salzach-Brückenlauf, Burghausen	<a href="http://www.salzach-brueckenlauf.de/">www.salzach-brueckenlauf.de/</a>
<b>13.10.2013</b>	München Marathon, Deutsche Meisterschaften	<a href="http://www.muenchenmarathon.de/">www.muenchenmarathon.de/</a>
<b>19.10.2013</b>	Simssee-Halbmarathon, Moosen	<a href="http://www.simssee-halbmarathon.de/">www.simssee-halbmarathon.de/</a>
<b>26.10.2013</b>	Crosslauf Gendorf	<a href="http://www.crosslauf-is.de/">www.crosslauf-is.de/</a>
<b>27.10.2013</b>	Hochplatten-Berglauf, Marquartstein	<a href="http://www.hochplatten-berglauf.de/">www.hochplatten-berglauf.de/</a>

**Läufer-Stammtisch jeweils am 2. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (10.9. + 8.10.)**

## Termine Triathlon

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

<b>01.09.2013</b>	IRONMAN 70.3 Zell am See/ Kaprun	
<b>07./08.09.13</b>	Zofingen ITU Powerman, Long Distance Duathlon World Championships	
<b>11.09.2013</b>	Triathlonstammtisch im Goa am Mühldorfer Stadtplatz	20:15 Uhr
<b>14./15.09.13</b>	Triathlon Attersee Salzkammergut	
<b>17.09.2013</b>	Voraussichtlich erstes Kindertriathlonschwimmtraining, Mühldorf Hallenbad	16:30 u. 17:30 Uhr
	Voraussichtlich 1. Erw. Schwimmtraining für Krauleinsteiger, Mühldorf Hallenbad	18:30 Uhr
	Voraussichtlich 1. Erw. Schwimmtraining für Triathleten im Mühldorfer Hallenbad	19:30 Uhr
<b>08.10.2013</b>	Triathlonstammtisch im Hallenbadbistro	21:00 Uhr
<b>12.10.2013</b>	IRONMAN World Championship Kailua-Kona, Hawaii	

## Walking u. Nordic-Walking

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

- |                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| <b>07.09.2013</b>   | Bad Griesbach 5/10/21/42km  | Treffp. Sparkasse Mü.-Nord um 5.30 bzw. 8:45 Uhr |
| <b>10.09.2013</b>   | <b>Stammtisch beim Kreuzer Wirt, 20.00 Uhr</b>  |  |
| <b>14./15.09.13</b> | Steinhöring 5/10/20km   | Treffp. Sparkasse Mü.-Nord am 15.9. um 9.00 Uhr  |
| <b>20.-22.09.13</b> | Walkerausfahrt Pillersee/A  | Treffp. Sparkasse Mü.-Nord am 20.9. um 9.00 Uhr  |
| <b>03.10.2013</b>   | Altötting 6/10 km   | Treffp. Sparkasse Mü.-Nord um 9.00 Uhr           |
| <b>06.10.2013</b>   | <b>Walker-Vereinsmeisterschaft über 6,3 km!!</b> in Waldkraiburg (der Verein übernimmt die Startgebühr) |  |
| <b>08.10.2013</b>   | <b>Stammtisch beim Kreuzer Wirt, 20.00 Uhr</b>  |  |
| <b>20.10.2013</b>   | Teising 5/10 km   | Treffpunkt wird noch bekanntgegeben              |
| <b>26./27.10.13</b> | Hohenlinden 5/10/20km   | Treffpunkt wird noch bekanntgegeben              |

## Termine Rad

Ansprechpartner: Ralph Edelmann (08631-5273, E-Mail: [ralph\\_edelmann@web.de](mailto:ralph_edelmann@web.de))

- Montags** Radtraining Erwachsene (RR, MTB) – 18:30 Kindergarten Mettenheim  
**Mittwochs** MTB-Training Schüler / Jugend – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim  
**01.09.2013** Sauwald-Radmarathon, Schärding (A)  
**01.09.2013** Wildoner Radmarathon (Steiermark)  
**08.09.2013** Eddy Merckx Classic Radmarathon, Eugendorf (A)  
**25.09.2013** letztes MTB-Training Schüler / Jugend – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim  
**29.09.2013** Saisonabschluß-Tour der Rennradler  
**30.09.2013** letztes Radtraining Erwachsene (RR, MTB) – 18:30 Kindergarten Mettenheim  
**ab Oktober:** MTB-Training: Mettenheim, Mehrzweckhalle  
Fun + Fitness für Schüler (bis 10 Jahre) Mittwoch: 16:00 - 17:00 Uhr  
Fun + Fitness für Jugend (ab 10 Jahre) Mittwoch: 17:00 - 18:30 Uhr

Spinning-Beginn wird rechtzeitig auf unserer Homepage eingestellt.

## Bergwandern:

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

- 21.09.2013 Kammerlinghorn** (2.484m) über Karlkopf (2.195m); Ramsau-Hintersee; Weiterfahrt mit dem Wanderbus um 8.15 Uhr bis zur Bindalm, ab Bindalm 4 Std. Aufstieg; Rückweg nach Hirschbichl; Weiterfahrt mit Wanderbus bis Hintersee; unterwegs keine Einkehr! Einkehr Gasthaus Auzinger in Hintersee; HD 1.400m; ca. 7 Std Gehzeit; Treffpunkt: Mettenheim-Hart/Waldstraße. Abfahrt um 6.30 Uhr. Leitung: Karl Bruckbauer.

## Jugendförderung

Wir möchten aus gegebenen Anlass an unsere Jugendförderung erinnern.

Alle Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 25 Jahren, die sich in Schulbildung bzw. Studium befinden, erhalten ihre verauslagten Startgebühren für Lauf-, Rad-, Dua- und Triathlonwettkämpfen vom Verein zurück. Die erstattungsfähigen Startgebühren sind bis zur Höhe von 200 € im Jahr gedeckelt. Reicht bitte eure Aufstellungen mit den Startgebühren (Quittungen) bei unserer Kassiererin Sandra Klokik, bei der ein entsprechendes Formular erhältlich ist, ein. Mail: [s.klokik@t-online.de](mailto:s.klokik@t-online.de)  
Entsprechende Berichte über den Wettkampf bitte an Klaus Junk senden: Mail: [klaus.junk@t-online.de](mailto:klaus.junk@t-online.de)

## 27. Mettenheimer Alleelauf

Der 27. Mettenheimer Alleelauf findet am Sonntag, 25. Mai 2014 statt. Bitte Termin vormerken.

## Winterprogramm

Mit dem Lauftreff am Freitag, 27.09.2013 endet das Sommerprogramm des LG Mettenheim. Ab 01.10. gilt das Winterprogramm. Das LG Sportprogramm für Oktober 2013 bis März 2014 wird den email-Empfängern und auf der Homepage bekanntgegeben..

## Herbstfest

Das Herbstfest der Walker, Radabteilung und Triathleten findet am 15. November 2013 beim Kreuzer Wirt statt. Beginn 18.30 Uhr.

## Hallen-Wintertraining 2013/2014

Auch heuer findet das Training wieder statt. Termin ab 24. Oktober 2013 um 19.00 Uhr. Ort: Turnhalle Stiftung Ecksberg. Näheres wird per Mail und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

## Vereinsbekleidung

### Laufen:

Laufbekleidung (Radlerhosen, Long- und Knielights, WettkampfsHIRTS, 1/4-Arm Shirt, Laufjacken und Laufsocken) lagern in fast allen Größen in der Geschäftsstelle und können geordert werden bei Erika Pieringer: [erikapieringer@aol.de](mailto:erikapieringer@aol.de); Tel.: 08631/1864133.

### Rad\*:

Bestellungen für Radbekleidung nimmt Stefan Pal von Stefans-Bikeladen in Ampfing entgegen. 08636/986250

### Triathlon\*:

Bestellungen für Triathlonbekleidung nimmt Kirsten Stark entgegen. [kirsten.stark@googlemail.com](mailto:kirsten.stark@googlemail.com)

\*Anmerkung: Rad- bzw. Triathlonbekleidung ist nicht vorrätig und wir nur nach Bedarf bestellt.

Unsere Vereinsbekleidung wird durch den LG Mettenheim bezuschusst.