



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

**Juli/August 2014**

## Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Schleif Paula	08.07.
	Kapser Alina	13.07.
	Haselbeck Marius	23.07.
	Burger Oliver	26.07.
	Mittermaier Bastian	26.07.
	Zehethofer Anna Lena	12.08.
	Wimmer Leonie	15.08.
<b>40 Jahre</b>	Rauscher Sieglinde	29.07.
<b>50 Jahre</b>	Wimmer Regina	07.07.
	Bauer Claudia	12.08.
	Weis Werner	18.08.
<b>60 Jahre</b>	Haslinger Anneliese	26.07.
	Richter Werner	29.08.

### **Alleelauf**

Herzlichen Dank an alle LG Mitglieder für die Mithilfe beim Mettenheimer Alleelauf und ein besonderer Dank an unsere Sponsoren und Kuchenbäcker. Voraussichtlicher Termin für den 28. Mettenheimer Alleelauf 2015: **14.Juni**  
Die Vorbereitungen haben bereits begonnen.

## Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Dillinger	Monika	Mühldorf
Dillinger	Maximilian	Mühldorf
Frankenberger	Monika	Pleiskirchen
Frankenberger	Lena	Pleiskirchen
Frisch	Herbert	Ampfing
Frisch	Hermine	Ampfing
Fuchshuber	Magdalena	Mühldorf
Gramer	Nico	Mettenheim
Herzog	Annette	Mühldorf
Justen	Josef	Aschau
Krause	Dominik	Mettenheim
Pramps	Martin	Pleiskirchen
Priller	Martin	Mühldorf
Priller	Monika	Mühldorf
Rockinger	Helena	Mettenheim
Röttenbacher	Lea	Mettenheim
Saller	Marlena	Mühldorf
Schober	Sascha	Mettenheim
Schwab	Timo	Rattenkirchen

## Laufen

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

<b>04.07.2014</b>	Traunreuter Stadtlauf	<a href="http://www.stadtlauf-traunreut.de">www.stadtlauf-traunreut.de</a>
<b>05.07.2014</b>	<b>Bahnlauf VM</b>	<a href="http://www.alleelauf.de">www.alleelauf.de</a>
<b>05.07.2014</b>	Charity-Lauf am Rottensee Postmünster	<a href="http://www.vr-kreisverband-rottal-inn.de/charitylauf.pdf">www.vr-kreisverband-rottal-inn.de/charitylauf.pdf</a>
<b>05.07.2014</b>	Attler Lauf	<a href="http://www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/12-attler-lauf">www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/12-attler-lauf</a>
<b>11.07.2014</b>	LAUF10! Abschlusslauf	<a href="http://www.wolnzach.de/index.php?id=0,151">www.wolnzach.de/index.php?id=0,151</a>
<b>12.07.2014</b>	Vilstaler HM Reischbach	<a href="http://www.laufgruppe-reischbach.de">www.laufgruppe-reischbach.de</a>
<b>13.07.2014</b>	Altstadtlauf Bad Griesbach	<a href="http://www.altstadtlauf-badgriesbach.de">www.altstadtlauf-badgriesbach.de</a>
<b>13.07.2014</b>	Reischacher Holzlandlauf	<a href="http://www.tsv-reischach.de/index.php/holzlandlauf-2014/flyer">www.tsv-reischach.de/index.php/holzlandlauf-2014/flyer</a>
<b>25.07.2014</b>	Mangfall Sommernachtslauf Kolbermoor	<a href="http://www.mangfall-lauf.de/1407_start.php">www.mangfall-lauf.de/1407_start.php</a>
<b>25.07.2014</b>	Münchnerauer Abendlauf	<a href="http://www.sv-landshut-muenchnerauer.de/index.php?nr=9&amp;unnr=26">www.sv-landshut-muenchnerauer.de/index.php?nr=9&amp;unnr=26</a>
<b>25.07.2014</b>	Sommernachtslauf München City2run	<a href="http://www.citylauf-muenchen.de/">www.citylauf-muenchen.de/</a>
<b>25.07.2014</b>	Sterntaler-Lauf Waldkraiburg	<a href="http://www.sterntaler-waldkraiburg.de/aktuelle-termine.html">www.sterntaler-waldkraiburg.de/aktuelle-termine.html</a>
<b>26.07.2014</b>	Gemeindelauf Ramsau-Reichertsheim	<a href="http://www.sg-ramsau.de">www.sg-ramsau.de</a>
<b>27.07.2014</b>	Rückenwindlauf Garching	<a href="http://www.rueckenwindlauf.de">www.rueckenwindlauf.de</a>
<b>02.08.2014</b>	Schwindegger Schlosslauf	<a href="http://www.svs-running.de">www.svs-running.de</a>
<b>02.08.2014</b>	Indersdorfer Straßenlauf Bayern-Lauf-Cup	<a href="http://www.sg-indersdorf.de">www.sg-indersdorf.de</a>
<b>09.08.2014</b>	Dachauer Straßenlauf	<a href="http://www.asv-dachau.de/">www.asv-dachau.de/</a>
<b>23.08.2014</b>	Rieder Stadtlauf (A)	<a href="http://www.rieder-stadtlauf.at">www.rieder-stadtlauf.at</a>
<b>30.08.2014</b>	Hofmarklauf Otterskirchen	<a href="http://www.wsv-otterskirchen.de/leichtathletik.htm">www.wsv-otterskirchen.de/leichtathletik.htm</a>
<b>30.08.2014</b>	Rupertus-Thermenlauf, Bad Reichenhall	<a href="http://www.rupertusthermen-lauf.de/">www.rupertusthermen-lauf.de/</a>
<b>30.08.2014</b>	Karwendelmarsch Scharnitz (A)	<a href="http://www.karwendelmarsch.info">www.karwendelmarsch.info</a>
<b>31.08.2014</b>	Aurachtalllauf Bayern-Lauf-Cup	<a href="http://www.laufsport.tshertzogenaurach.de">www.laufsport.tshertzogenaurach.de</a>

**Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (15.7. + 19.8.)**

## Berglauf

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

<b>06.07.2014</b>	Nebelhorn Berglauf, Oberstdorf	<a href="http://www.nebelhornberglauf.de">www.nebelhornberglauf.de</a>
<b>13.07.2014</b>	<b>Kampenwand Berglauf, VM des LG</b>	<a href="http://www.kampenwandlauf.de/">www.kampenwandlauf.de/</a>
<b>13.07.2014</b>	Großglockner Berglauf (A)	<a href="http://www.grossglocknerberglauf.at/">www.grossglocknerberglauf.at/</a>
<b>19.07.2014</b>	Karwendel Berglauf, Mittenwald	<a href="http://www.karwendel-berglauf.de">www.karwendel-berglauf.de</a>
<b>10.08.2014</b>	Katrin Berglauf Bad Ischl (A)	<a href="http://www.katrinberglauf.at">www.katrinberglauf.at</a>
<b>06.08.2014</b>	Schuhbräualmberglauf, Grossholzhausen	<a href="http://http://www.laufkalender24.de/veranstaltung/162436-29">http://www.laufkalender24.de/veranstaltung/162436-29</a>
<b>13.08.2014</b>	Tegelberglauf, Schwangau	<a href="http://www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de/">www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de/</a>
<b>20.08.2014</b>	Astenberglauf	<a href="http://www.astenlauf.de">www.astenlauf.de</a>

### Walking u. Nordic-Walking

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

**Walker Cup**, Treffpunkt normalerweise Mühldorf Nord/Sparkasse um 08.30 Uhr (sonst nach Absprache)

**05./06.07.14** Traunreut 5+10km  
**12./13.07.14** Schechen 6+10+20km  
**19./20.07.14** Frontenhausen 5+10km  
**26./27.07.14** Haselbach 5+10km

**09./10.08.14** Trostberg 5+10km  
**16./17.08.14** Bichl 6+11+20+32km  
**30./31.08.14** Eging am See 6+11km

**08.07.2014 + 12.08.2014**

Stammtisch beim Kreuzer Wirt nach dem Walken

### Termine Triathlon

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

**06.07.2014** Tegernseer-Tal-Triathlon, Sprint- u. Kurzdistanz mit Staffelwertung, [www.tegernsee-triathlon.de](http://www.tegernsee-triathlon.de)  
**13.07.2014** Seewirt-Thumsee-Triathlon, Volksdistanz mit Staffelwertung, [www.thumsee-triathlon.de](http://www.thumsee-triathlon.de)  
**13.07.2014** Karlsfelder Triathlon, Volks- u. Kurzdistanz, [www.karlsfelder-triathlon.org](http://www.karlsfelder-triathlon.org)  
**18.-20.07.14** Trumer Triathlon, verschiedene Distanzen mit Staffelwertung, [www.trumer-triathlon.at](http://www.trumer-triathlon.at)  
**20.07.2014** **Deutsche Meisterschaft Challenge Roth, Langdistanz** **Zuschauer erwünscht!!!**  
Teilnehmer: Arndt Gather-Kornely, Guido Igerl, Christian Ramthun, Christian Vilzmann, Kirsten Stark  
**20.07.2014** Wörthsee-Triathlon, Volks- u. Obb. Meisterschaft KD; jeweils mit Staffelwertung, [www.svf-triathlon.de](http://www.svf-triathlon.de)  
**27.07.2014** Triftern Volkstriathlon mit Staffelwertung, [www.tri-team-triftern.de](http://www.tri-team-triftern.de)  
**02.08.2014** Sixtus Schliersee Alpen Triathlon, Kurzdistanz mit Staffelwertung, [www.wechselszene.com](http://www.wechselszene.com)  
**03.08.2014** Compexx Triathlon Regensburg, Sprint- u. Kurzdistanz mit Staffelwertung, [www.tristar-regensburg.de](http://www.tristar-regensburg.de)  
**09.08.2014** Sprinttriathlon Schnaitsee, [www.tsv-schnaitsee.de](http://www.tsv-schnaitsee.de)  
**16./ 17.08.14** 3MUC Triathlon München, Volks- u. Kurzdistanz, [www.3muc.com](http://www.3muc.com)  
**31.08.2014** IRONMAN 70.3 Zell am See, [www.ironman.com](http://www.ironman.com)

### Termine Rad

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

**Montags** Radtraining Erwachsene (RR, MTB) – **18:30** Kindergarten Mettenheim  
**Mittwochs** Kleinkinder Lauf-Radtraining – 17:15 Schul-Sportplatz Mettenheim  
**Mittwochs** MTB-Training Schüler / Jugend – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim  
**Mittwochs** Radtraining (**Ergänzung**) Erwachsene (RR) – **18:30** Kindergarten Mettenheim  
**16.07.2014** LG Bergkönig, Vereinsmeisterschaft im Bergzeitfahren (RR + MTB), Biberg (3,7km, 150HM)  
(Treffpunkt 18:00 Kindergarten Mettenheim, Start ca. 18:45 unterhalb Au am Inn)  
**26.07.2014** **LG MTB-Rennen mit VM - MTB**, Kreismeisterschaft MTB des LK Mdf., Pölz-Cup, Ecksberg  
Ausschreibung: [www.alleelauf.de](http://www.alleelauf.de) Keine Startgebühr für Vereinsmitglieder  
**27.07.2014** Arber-Radmarathon, Regensburg  
**15. - 17.08.14** Rennradtour Stifiser Joch **28.-31.07.14** MTB Transalp (ausgebucht!!!)  
**23.08.2014** Wendelstein-Rundfahrt; Au b. Bad Feilnbach **24.-28.08.14** MTB Transalp light (ausgeb.!!!)  
**24.08.2014** Ötztaler-Radmarathon, Sölden (A)

### Bergwandern:

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

Termine werden kurzfristig auf der Homepage und per Mail bekanntgegeben.

**4. - 7.08.14** 4-tägige Karwendeltour. Ausgebucht!!!

### 29. München Marathon

Am 12. Oktober 2014 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 1. September 2014 bei Karl Bruckbauer (08631/1675958 oder [LGMettenheim@LGMettenheim.de](mailto:LGMettenheim@LGMettenheim.de))

Zur Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet. **Mitmachen und Dabeisein!!**

### Bahn-Vereinsmeisterschaften

Die Bahn-Vereinsmeisterschaften finden am 5. Juli an der Mittelschule Mühldorf mit einem neuen interessanten Modus statt. Meldungen bis spätestens 4. Juli bei [stefan-heigl@web.de](mailto:stefan-heigl@web.de).

### Berglauf-Vereinsmeisterschaften

Die Berglauf-Vereinsmeisterschaften finden am 13. Juli beim Kampenwand-Berglauf statt. Meldungen bis spätestens 7. Juli bei Manuela und Ludwig Tischler. [viertischler@web.de](mailto:viertischler@web.de). Der Verein übernimmt die Startgebühr.

### Ferienprogramm

Der LG Mettenheim beteiligt sich am Ferienprogramm der Gemeinde Mettenheim am 30. Juli mit einem Erste-Hilfe Kurs für Kinder und am 15. September mit einem Schnuppertraining für Fit for Kids.

Werbung:



2. Juli bis 19. Juli 2014

20% auf Alles (außer auf bereits reduzierte Artikel)