



Herausgeber:
 LG Mettenheim e.V.
 Fichtenring 4
 84562 Mettenheim
 Fax: 08636/697720
 www.LGMettenheim.de
 LGMettenheim@LGMettenheim.de
 Für den Inhalt verantwortlich: Karl Bruckbauer
 Auflage: 450 Exemplare
 Erscheint zweimonatlich

LG INFO

Juli/August 2009

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Nitsch Felix	18.07.
	Beirer Ramona	21.08.
20 Jahre	Hiermer Andrea	22.07.
	Fromberger Matthias	23.07.
	Kern Astrid	06.08.
	Warkus Florian	18.08.
	Bieber Kevin	24.08.
	Haferkorn Markus	28.08.
40 Jahre	Spieler Volker	07.07.
	Ramthum Christian	08.08.
	Höhler Roland	19.08.
50 Jahre	Wimmer Regina	07.07.
	Wastlhuber Josef	03.08.
	Huber Konrad	26.08.
60 Jahre	Fottner Otto	20.07.
	Vilzmann Sieglinde	07.08.

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Mittermeier Nadine	Ampfing
Kaufmann Jenifer	Mettenheim
Kaufmann Patrick	Mettenheim
Bumberger Anne Rosi	Mühldorf
Budik Jan	Mühldorf
Budik Kamil	Mühldorf
Budik Sonja	Mühldorf
Pohle Inge	Mettenheim
Gründl Angelika	Mettenheim
Gründl Hans Peter	Mettenheim
Lang Gunter	Mühldorf

Das Marathontraining für die Sommer/Herbst-Marathons beginnt am Sonntag, 28.06.2009 um 08.00 Uhr am LG Parkplatz.

Termine Laufen

Ansprechpartner: M. Haferkorn 08631/4983, Mail: M.Haferkorn@t-online.de

04.07.2009	3. Holzland-Lauf, Reischach; 10 km (Start: 18.00 Uhr), 5 km (Start: 16.45 Uhr)
04.07.2009	7. Tolpatschenlauf, Inzell; 10,3 km (Start: 17.45 Uhr)
10.07.2009	6. Stadtlauf, Traunreut, 7 km (Start: 19.15 Uhr)
11.07.2009	Bahnlauf-Vereinsmeisterschaften über 3.000m (1.000m für Kinder); Start: 17.00 Uhr
12.07.2009	24. Kampenwandlauf, Aschau im Chiemgau; 6km; HD 800m; Start: 9.30 Uhr
17.07.2009	Läuferabend in Altötting
18.07.2009	4. Dorflauf, Hörlikofen, 10 km und 6 km
19.07.2009	23. Stadtlauf, Haßfurt; 8 km (Start: 10.00 Uhr)
23.07.2009	26. Kampenwand-Staffellauf, Bernau; 5,36km - HD 301m + 3,8 km - HD 631 HM; Start: 19.00 Uhr
25.07.2009	6. Frauenlauf, Ainring; 3,1 km
31.07.2009	17. Abendlauf, Landshut-Münchenerau; 10 km (Start: 19.00 Uhr) und 5 km (Start: 18.15 Uhr)
01.08.2009	7. Schlosslauf, Schwindegg; 11,9 km und 5,25 km; Start: 18.00 Uhr
02.08.2009	5. Altstadtlauf, Bad Griesbach; 10,2 km; Start: 17.00 Uhr
05.08.2009	24. Berglauf zur Schuhbräualm, Großholzhausen; 7,5 km; HD 650m
08.08.2009	22. Straßenlauf, Dachau; 10 km (Start: 16.00 Uhr)
15.08.2009	22. Brunnsteinlauf, Oberaudorf; 8,5 km; HD 880m; Start: 9.00 Uhr
15.08.2009	27. Gäuboden-Volksfestlauf, Straubing; 10 km (Start: 9.00 Uhr)
16.08.2009	20. Seelauf, Gerlos (A), 12,6 km, Start: 10.45 Uhr
19.08.2009	27. Astenlauf, Flintsbach; 6,5km; HD 630m; Start: 18.30 Uhr
29.08.2009	3. Rupertus-Thermenlauf, Bad Reichenhall; HM (Start: 15.30 Uhr); 10 km und 5 km (Start: 15.40 Uhr)
30.08.2009	18. OMV Halbmarathon Altötting; Start: 10.15 Uhr HM; 10.30 Uhr 6 km

Bayern Lauf Cup des BLV (7. Lauf) !!!

Bayern Lauf Cup des BLV (8. Lauf) !!!

Termine Walking u. Nordic-Walking

Ansprechpartner: Rainer Schönege 08631/166338, Mail: Rschoenege@aol.com

04./05.07.2009	Traunreut (Walkercup)	Sa: 10.00-15.00, So: 07.00-12.00 Uhr
11./12.07.2009	Schechen (Walkercup)	Start: jeweils 06.00-12.00 Uhr
18./19.07.2009	Frontenhausen (Walkercup)	Start: jeweils 06.00-11.00 Uhr
01./02.08.2009	Ilmmünster (Marathon und 50km)	Start: jeweils 05.00-08.00 Uhr
08./09.08.2009	Trostberg (Walkercup)	Sa: 10.00-15.00, So: 06.00-11.00 Uhr
15./16.08.2009	Bichl/Benediktbeuren (Walkercup)	Sa: 10.00-14.00, So: 07.00-12.00 Uhr
07.07.2009	Stammtisch beim Kreuzer Wirt nach dem Walken	
11.08.2009	Stammtisch im ARTE-Bistro in Mühldorf Nord	

Termine Rad

Ansprechpartner: Eugen Huber 08631/15790, Mail: eugen.huber@t-online.de

04.07.2009	CC-Rennen in Palling (Pölz-Cup), auch Erwachsenen-Klasse, Beginn 10.00 Uhr
12.07.2009	Engadin Radmarathon, Start 7.00 Uhr in Zernez
17.07.2009	Hillclimbing in Tüßling (Pölz-Cup), auch Erwachsenen-Klasse, Beginn 17.00 Uhr
20.07.2009	Bergkönig am Stampflberg, im Zusammenhang mit dem Montagstraining, Abfahrt Kindergarten 18.30 Uhr
25.07.2009	Duathlon in Eisenärzt (Pölz-Cup), auch Erwachsene (nur CC-Rennen)
26.07.2009	Arber Radmarathon, Start in Regensburg, je nach Strecke zwischen 6.00 und 8.30 Uhr
02.08.2009	Tirolwest Radmarathon, Start 6.30 Uhr in Landeck

22. Mettenheimer Alleelauf

Der Mettenheimer Alleelauf war eine sehr erfolgreiche Veranstaltung, zu dessen Gelingen ihr alle beigetragen habt. Wir haben wieder Lob von vielen Seiten bekommen. Danke an alle Helfer und Kuchenbäcker. Das Helferfest findet am Freitag, 03. Juli 2009 ab 20.00 Uhr vor dem Kulturhof statt, zudem alle 100 Helfer herzlich eingeladen sind.

Termine Triathlon

Ansprechpartner: Kirsten Stark 08631/8696, Mail: trisport.kirsten@web.de

05.07.2009	26. Thumsee Triathlon 0,2 S - 17 R - 3,8 S
12.07.2009	Stammtisch Goa Mühldorfer Stadtplatz 21:00 Uhr
14.07.2009	Königsbrunner Triathlon, Landesliga Süd 1,5 S - 44 R - 10,8 S Anmeldungen nimmt Kirsten bis zum 04.07.2009 entgegen.
19.07.2009	21. Karlsfelder Triathlon 1,5 S - 46 R - 10 L
19.07.2009	Waginger See Triathlon 0,5 S - 23 R - 6,5 L
25.07.2009	Internationaler Allgäu-Triathlon, DM Mitteldistanz 2 S - 71 R - 17 L
25.07.2009	12. Alpenfels Triathlon Anger 0,4 S - 23 R - 5 L
26.07.2009	24. SVF-Triathlon Wörthsee, Landesliga Süd 1,5 S - 40 R - 10 L Anmeldungen nimmt Kirsten bis zum 18.07.2009 entgegen.
01.08.2009	22. Intern. Zell/ See Kaprun Triathlon 1,5 S - 40 R - 10 L
01.08.2009	12. Inzeller Triathlon 0,3 S - 20 R - 5 L
11.08.2009	Stammtisch Goa Mühldorfer Stadtplatz 20:00 Uhr
15.08.2009	Feldkirchner Triathlon 0,2 S - 15,8 R - 3,4 L
16.08.2009	"IRONMAN" Germany 70.3 Wiesbaden 1,9 S - 90 R - 21,1 L
29.08.2009	22. Intern. Austria Triathlon 1,9 S - 90 R - 21,1 L u. 3,8 S 180 R - 42,2 L

Gemeinsames Ferienprogramm der Altschützen Mettenheim und des LG Mettenheim

Die Biathlon-Olympiade findet am Mittwoch 19.08.2009 von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt.

24. München Marathon

Am 11. Oktober 2009 findet der *München-Marathon* statt. Der LG Mettenheim ist wieder mit einer Verpflegungsstation (Wasser, Elektrolytgetränk, Bananen, Riegel etc.) vertreten. Auch Streckenposten werden benötigt.

Wer mitmachen will, meldet sich bitte bis 15.Juli bei Karl Bruckbauer (08636/7852 oder LGMettenheim@LGMettenheim.de)

Zur Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet. Wer will life bei einem Marathon dabei sein?

Sponsoren des LG Mettenheim:



SCHÄFTLMAIER

Berliner Str.33
84478 Waldkraiburg
08638/84578

Ab sofort auf alles 20% bis Sonntag, 19.07.2009*
* nicht auf reduzierte Ware

Ergas&Solar_180x130_4c 23.06.2009 22:25 Uhr Seite 1

Sparen im Doppelpack ... mit Erdgas & Solar. Das ganze Jahr!



Ob im Neubau oder bei der Modernisierung – mit der Erdgas-Brennwertheizung und einer thermischen Solaranlage sparen Sie bis zu 30 Prozent Energie und erfüllen die gesetzlichen Anforderungen!

Alle Informationen rund um das Traumduo Erdgas & Solar erhalten Sie von Ihrem Kundenberater unter der Rufnummer:

01801/56 57 58
(3,9 Ct./Min. im Festnetz der Telekom, abweichender Mobilfunktarif)

Jetzt 300 € Solarbonus und staatl. Förderungen sichern!

ESB
Erdgas Südbayern