



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 2017

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Pau Fabio	08.07.
	Spitlbauer Andreas	23.07.
	Hollstein Noah	18.08.
	Mieth Marlene	18.08.
20 Jahre	Allinger Gina Sophia	03.07.
	Eder Maximilian	10.07.
	Megele Lukas	22.07.
	Grötsch Pauline	07.08.
	Pötzl Theresa Valentina	14.08.
	Niederschweiberer Tobias	30.08.
30 Jahre	Wimmer Manuela	29.07.
	Weyrich Nicole	10.08.
50 Jahre	Sommerkorn Klaus	14.07.
	Meyer Gabriele	04.08.
	Kleinschwärzer Markus	21.08.
60 Jahre	Schäftlmaier Susanne	05.07.
70 Jahre	Hummel Marianne	27.07.
80 Jahre	Hummel Willi	05.07.

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

01.07.2017	Attler Lauf
01.07.2017	Inzeller Dorflauf
02.07.2017	Bahnlauf VM*
05.07.2017	„Lauf für uns!“ Spendenlauf Kirchdorfer Waldsee
07.07.2017	Traunreuter Stadtlauf
08.07.2017	Birnbacher Sommernachtslauf; Grenzlandlauf
08.07.2017	Vilstaler Halbmarathon, Reisbach
09.07.2017	Veldener Marktlauf
09.07.2017	Dorfener Stadtlauf
15.07.2017	Gemeindelaf Ramsau
21.07.2017	Sterntaler Lauf Waldkraiburg
23.07.2017	Hofmarklauf Otterskirchen; Grenzlandlauf
23.07.2017	Bavarian RUN im Olympiapark München
23.07.2017	Rückenwindlauf Garching
26.07.2017	Sommernachtslauf München City2run
28.07.2017	Münchenerauer Abendlauf
29.07.2017	Schwindegger Schlosslauf. Start 10.00 Uhr
05.08.2017	Pörndorfer Sommernachts-VL; Grenzlandlauf
12.08.2017	Simbacher Nightrun - Grenzlandlauf
15.08.2017	Volksfestwettkämpfe des ASV Dachau
26.08.2017	Rieder Stadtlauf (A) Grenzlandlauf
26.08.2017	Rupertus-Thermenlauf, Bad Reichenhall

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (18.7.+15.8.)

Fit for Kids

Zum letzten „Fit for Kids“ vor der Sommerpause treffen wir uns am 26.06.2017 um 16:30 Uhr (bis 18:00 Uhr) mit fahrbarem Untersatz. Nehmt bitte eure Inliner oder Roller mit und wir starten eine Rundfahrt um Mettenheim. Denkt auch bitte an die Schutzausrüstung – Gelenkschoner- und Helm-Pflicht! Am 02. Oktober 2017 von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr beginnt dann in der Turnhalle der Grundschule für alle Kinder ab der 1. Klasse wieder unser Winterprogramm.

Eltern-Kind-Turnen / Kinderturnen

Wir gehen Ende Juni in die Sommerpause und starten wieder am 14.09.2017 zu folgenden Zeiten:

Eltern-Kind-Turnen: jeweils Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr

Kinderturnen: jeweils Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr

Herzlich willkommen

Bartel Eni	Mühdorf
Bartel Fia	Mühdorf
Bartel Marcus	Mühdorf
Fechner Rebekka	Mühdorf
Gaßner Markus	Töging
Hötzinger Angela	Ampfing
Leserer Markus	Erharting
Reisinger Niklas	Mühdorf
Schmidbauer Max	Mettenheim-Hart

Alleelauf

Herzlichen Dank an alle Mitglieder für die wertvolle Mithilfe beim Mettenheimer Alleelauf. Ein besonderer Dank an das Organisationsteam und den fleißigen Kuchenbäckern. Der 31. Mettenheimer Alleelauf (wir sind erneut Ausrichter der "Bayerischen 10 km Straßenlaufmeisterschaften") findet statt am

10. Juni 2018

Berglauf Leitung: Fam.Tischler 08631 162329, Mail: viertischler@web.de

02.07.2017	Gernkogel Berglauf (A)	7,5km - 1015Hm	www.sanktjohann.com/de/sankt-johann-aldendorff/
02.07.2017	Nebelhorn Berglauf, Oberstdorf	10,5 km - 1405 Hm	www.tsvoberstdorf.de
09.07.2017	Kampenwand Berglauf	6,0 km - 830 Hm	www.kampenwandlauf.de/
09.07.2017	Bayerische Berglaufmeisterschaft	10,0km - 600 Hm	
	Senioren Furth im Wald		www.blv-sport.de/index.php?id=242&vid=20176965
	Anmeldung bei Tom Nagelsdiek bis 27.06.2017		
15.07.2017	Karwendel Berglauf	10,6km - 1381Hm	www.laufclub-mittenwald.de
16.07.2017	Großglockner Berglauf (A)	12,7 km - 1494 Hm	www.grossglocknerberglauf.at/
22.-23.07.17	Zugspitz Trailrun, mehrere Strecken		www.zugspitz-trailrun-challenge.com
27.07.2017	Kampenwand Staffel Bernau	5,4 +300/3,8 + 630 Hm	www.slv-bernaue.de
30.07.2017	Schlickeralmlauf (A)	11km - 1270 Hm	www.schlickeralmlauf.com
30.07.2017	World Mountain Running Championship in Premana (I)	6,5km - 430 Hm	www.wmrcpremana2017.com/homepage/
02.08.2017	Schuhbräualmberglauf, Grossholzhausen	7,5km - 678 Hm	www.asv-grossholzhausen.de
06.08.2017	Tegelberglauf	8 km - 920 Hm	www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de
06.08.2017	Glungezer Berglauf (A)	15,5km - 2120 Hm	www.svtulfes.at/index.php/anmeldung-sp-14315
13.08.2017	Heimgartenlauf	5,2 km - 1000 Hm	www.skiclub-murnau.de/heimgarten-berglauf/
15.08.2017	Brünsteinlauf	8,5 km - 880 Hm	www.wsvoberaudorf.de
19.08.2017	Loferer Stoaberglauf (A)	4,2km - 1125 Hm	http://www.schmidt-zabierow.at/
23.08.2017	Astenberglauf	6,5 km - 652 Hm	www.astenlauf.de
26.08.2017	Karwendelmarsch	35 km	http://karwendelmarsch.info/
27.08.2017	Kitzbühler Horn Bergstraßenlauf (A)	12,9 km -1234 Hm	www.viertl-edv.com/bruno/index.htm

Glückwunsch zum Vizetitel für die LG Herrenmannschaft AK 35 (Markus Sirl, Alexander Aigner u. Norbert Wanka) bei der Deutschen Berglaufmeisterschaft am Großen Arber!

Walker/Nordic-Walking

Ansprechpartnerin: Hedi Fechner 08631 13301, @: hedifech@gmail.com

Für den Walker-Cup 2017 gibt es in den Monaten Juli und August folgende Termine:

Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

- 16.07.2017** Longwalk ca. 10 - 12 km (anstatt DVV in Schechen)
- 30.07.2017** Longwalk organisiert von Walter Kirchschrager
- 27.08.2017** Longwalk organisiert von Hedi Fechner

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

- 01./02.07.17** DVV Wanderung German-American-Wanderclub München, 5/10/20 km München, Grundschule, Rotbuchenstr.
- 01.07.2017** Attler Lauf, 5 km Walken www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/12-attler-lauf/wettbewerbe
- 08.07.2017** B. Birnbacher Sommernachtslauf 6,2 o. 9,6 km <http://sommernachtslauf.wixsite.com/sommernachtslauf>
- 08./09.07.17** DVV Wanderfreunde Ingolstadt-Brunnenreuth, 6/10/27 km, Jugendh. AW Süd -Seeweg 21m 85051 Zuchering
- 08.07.2017** Vilstaler HM m. Nordic Walking 7 km Reisbach <http://hp.laufgruppe-reisbach.de/wp-content/uploads/2017/05/>
- 21.07.2017** Sterntalerlauf Waldkraiburg www.sterntaler-waldkraiburg.de/benefizlauf/
- 29.07.2017** Schwindegger Schlosslauf, 5,25 km walken www.sv-schwindegg.de/laufgruppe-neu/laufen/
- 12./13.08.17** DVV Wanderung mit MSF Olching, 5/10/20 km ab Vereinsheim MSF, Toni-März-Str. 28, 82140 Olching
- 19./20.08.17** DVV Wanderung m.Wanderfreunde Bichl, 5/10/20/42 km ab Benediktbeuern Marathonmöglichkeit!

Stammtisch:

- 11.07.2017** Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt
- 08.08.2017** Stammtisch, 20.00 Uhr, wo wird noch bekanntgegeben (Kreuzerwirt hat Ferien)

Rad Ansprechpartner: German Hötzingler Tel.: 08636 698769 oder german.zep@gmx.de

Ansprechpartner: Dieter Höllinger; E-Mail: dieter.hoellinger@web.de

MTB-Veranstaltungen:

- 02.07.2017 Pölz Cup CC RSV 1948 Traunstein
- 07.07.2017 Pölz Cup CC Markt RC "Ritzlfuchser"
- 08.07.2017 Pölz Cup CC VfL Waldkraiburg
- 22.07.2017 Pölz Cup CC DAV Sekt. Pfarrkirchen
- 29.07.2017 Pölz Cup CC SV Ruhpolding

Rennrad- und MTB Veranstaltungen:

- 03.07.2017** LG Bergkönig, Vereinsmeisterschaft im Bergzeitfahren (RR + MTB), Biberg (3,7km, 150HM) (Treffpunkt 18:00 Kindergarten Mettenheim, Start ca. 18:45 vom Reitengraben über Reisleite auf Biburger-Berg)
 - 02.07.2017** Jedermann-Rennen Grafing b. München
 - 15.07.2017** Internationales "Schwalben" Radkriterium Olympiapark München
 - 16.07.2017** Rennrad Fridolfing (u. A. Obb. Meisterschaft U15 weiblich)
 - 30.07.2017** Kirchdorf bei Rosenheim Rennrad-Kriterium
 - 30.07.2017** Arber-Radmarathon, Regensburg
- Rennrad- und Bikerstammtisch im "Epoca Italiana" in Mettenheim-Hart (31.7. + 28.8.)

TransAlp Ansprechpartner: Harry Sigl, 08631 3840425 oder harald.sigl@freenet.de

30.7.-5.8.17 1.) TransDolomiti Sterzing nach Bassano del Grappa. Leiter Reinhard Maier

31.7.-6.8.17 2.) Deutschland Cross von West nach Ost; 1500Hm/100km/Tag. Leiter Harry Sigl

27.-31.8.17 3.) TransAlp 1300 Sterzing - Chiemsee. Leiter Harry Sigl

* **Bahnlauf-Vereinsmeisterschaft + Vereinsmeisterschaft der Kinder**

Die Vereinsmeisterschaften finden am 2. Juli an der Mittelschule Mühldorf mit einem interessanten Modus statt.

Meldungen bitte bis spätestens 30. Juni bei: em_heigl@hotmail.de oder 08631/9403460. Näheres: www.LG-Mettenheim.de

Bergwandern:

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

23.-28.07.17 5-Hütten Tour im Verwall Gebirge.

32. München Marathon

Am 8. Oktober 2017 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 20. August 2017 bei Claudia Fladerer (0172 8863629 oder claudia.fladerer@web.de) oder

Albert Reindl (0160 99839480 o. albert-reindl@t-online.de).

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

Ferienprogramm

Der LG Mettenheim beteiligt sich am Ferienprogramm der Gemeinde Mettenheim.

Termine Triathlon

Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631 8696 oder trisport.kirsten@web.de

02.07.2017 Tegernsee Triathlon Sprint- (0,6 km S - 20 km R - 5 km L) und Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R - 10 km L) sowie Staffel Kurzdistanz, www.tegernsee-triathlon.de

09.07.2017 Thumsee Triathlon Sprint (0,4 km S - 18 km R - 5 km L) sowie Staffel Sprintdistanz, www.triathlon-reichenhall.de

15.07.2017 Grassauer Triathlon, verschiedene Distanzen, www.triathlon-grassau.de

15.07.2017 Ammersee Triathlon, verschieden Distanzen, www.triathlon-riederau.de

16.07.2017 **Karlsfelder Triathlon, Vereinsmeisterschaft Kurzdistanz (1,5 km S - 46 km R - 10 km L)**, www.karlsfelder-triathlon.org; Fotografen und Zuschauer erwünscht!

21.-23.07.17 Trumer (A) Triathlon, verschiedene Distanzen, www.trumer-triathlon.at

23.07.2017 Schongau Triathlon Kurz- (1,5 km S - 40 km R - 10 km L) und Sprintdistanz (0,5 km S - 20 km R - 5 km L) sowie Staffel Sprintdistanz; www.schongau-triathlon.de

29.07.2017 Höglwörther See Triathlon Sprintdistanz (0,4 km S - 21 km R - 5 km L) u. Staffel Sprintdistanz, www.sc-anger.de

30.07.2017 Wörthsee Triathlon Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R) Teilnehmer: Arndt Gather-Kornely sowie Staffel Volksdistanz, www.svf-triathlon.de

30.07.2017 Erlanger Triathlon Mittel- (2 km S - 80 km R - 20 km L) und Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R - 11 km L), www.erlangertriathlon.de

05.08.2017 Schnaitsee Triathlon, verschiedene Distanzen, www.tsv-schnaitsee.de

06.08.2017 Triathlon Regensburg Sprint- (0,5 km S - 20 km R - 5 km L) und Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R - 10 km L) sowie Staffel Kurzdistanz, www.tristar-regensburg.de

20.08.2017 Allgäu Triathlon Deutsche Meisterschaft Classic (1,9 km S - 80 km R - 21 km L), Kurz- (1,5 km S - 40 km R - 10,5 km L) und Sprintdistanz (0,5 km S - 30 km R - 5 km L), www.allgaeu-triathlon.de

26.08.2017 Beilngries Triathlon Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R - 10 km L) sowie Staffel Kurzdistanz und Sprintdistanz (0,75 km S - 24 km R - 5 km L) sowie Staffel Sprintdistanz, www.beilngries.de

Herbstfest: Das von der Rad-, Walking- und Duathlon-Abteilung durchgeführte Herbstfest für alle Vereinsmitglieder findet am Freitag, 24.11.2017 ab 18:30 Uhr beim Kreuzerwirt in Mettenheim statt.

Nordic-Walking-Kurs

Der Kurs wird durchgeführt von Patricia Sirl, Europa- und Deutsche Meisterin im Nordic Walking, sowie Brigitte Weis und Hedi Fechner, ausgebildete NW-Instructorinnen.

Dauer: 3 x 2 Stunden bei jedem Wetter

Kursgebühr: 49,- € für Nichtmitglieder; Vereinsmitglieder kostenlos

Treffpunkt: Parkplatz an der Waldstraße in Mettenheim/Hart

Geeignete NW-Stöcke mitbringen (keine Ski- oder Bergwanderstöcke). Begrenztes Verleihkontingent vorhanden.

Wenn vorhanden, Herzfrequenzmesser mitbringen.

Die Kurszeiten sind jeweils 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Mittwoch, 05.07.2017; 12.07.2017; 19.07.2017

Wer Interesse hat, meldet sich bitte

Per E-Mail: lgmettenheim@lgmettenheim.de

Per Telefon: 08631/13301 (ab 19 Uhr)