

37. Mettenheimer Alleelauf am Sonntag, 03. Mai 2026

- Ort: 84562 Mettenheim, Landkreis Mühldorf am Inn, Oberbayern
- Parkplätze: im Ort vorhanden (bitte Ausschilderung beachten)
- Navi: Klosterstraße 22, 84562 Mettenheim
- Karte zu Anfahrt, Parkplätze und Laufstrecke: siehe QR-Code rechts
- Beschreibung: Amtlich vermessene und bestenlistenfähige Strecke. Attraktiver Streckenverlauf durch die Ortschaften Mettenheim und Mettenheim-Hart
- Laufstrecken: 10 km/5 km-Läufe auf absolut flachem und komplett asphaltiertem Rundkurs Mettenheim - Mettenheim-Hart, der 2x bzw. 1x zu durchlaufen ist. Jugend- und Kinderläufe (1000/500 Meter) auf flacher Pendelstrecke auf der Allee
- Start und Ziel: Mettenheim, Klosterstraße, Allee
- Anmeldung: Online per Sepa-Lastschrift-Verfahren, Link zur Anmeldung siehe Seite 2 unten
- Kontakt: lgmettenheim@lgmettenheim.de oder +49 151 25 83 75 21
- Startunterlagen: Mettenheim - Kulturhof am Samstag, 02. Mai von 17.00 - 18.00 Uhr und am Sonntag, 03. Mai ab 7.00 Uhr bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
- Zeitnehmung: elektronisch über Transponder
- Grenzland-Laufcup: Der Alleelauf (5km + 10km) ist ein Wertungslauf des Grenzland-Laufcups 2026. Weitere Termine und Ausschreibungen zum Grenzland-Cup siehe QR-Code rechts.



[Karte anzeigen](#)



[Grenzland-Cup
Ausschreibung](#)

Wettbewerbe und Zeitplan

Lauf 1: 10 km Sparkassen-Aktivlauf Start 9.00 Uhr Zielschluss: 10.25 Uhr

- | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| • WJ U16/MJ U16 | 2012-2011 | • W50/M50 | 1972-1976 |
| • WJ U18/MJ U18 | 2010-2009 | • W55/M55 | 1967-1971 |
| • WJ U20/MJ U20 | 2008-2007 | • W60/M60 | 1962-1966 |
| • W/M | 2006-1997 | • W65/M65 | 1957-1961 |
| • W30/M30 | 1992-1996 | • W70/M70 | 1952-1956 |
| • W35/M35 | 1987-1991 | • W75/M75 | 1947-1951 |
| • W40/M40 | 1982-1986 | • W80/M80 | 1942-1946 |
| • W45/M45 | 1977-1981 | | |

Lauf 2: 5 km AOK-Fitnesslauf Start 10.30 Uhr Zielschluss: 11.25 Uhr

- | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| • WJ U14/MJ U14 | 2014-2013 | • W45/M45 | 1977-1981 |
| • WJ U16/MJ U16 | 2012-2011 | • W50/M50 | 1972-1976 |
| • WJ U18/MJ U18 | 2010-2009 | • W55/M55 | 1967-1971 |
| • WJ U20/MJ U20 | 2008-2007 | • W60/M60 | 1962-1966 |
| • W/M | 2006-1997 | • W65/M65 | 1957-1961 |
| • W30/M30 | 1992-1996 | • W70/M70 | 1952-1956 |
| • W35/M35 | 1987-1991 | • W75/M75 | 1947-1951 |
| • W40/M40 | 1982-1986 | • W80/M80 | 1942-1946 |

Lauf 3: 5 km AOK Walking Start 10.40 Uhr Zielschluss: 11.40 Uhr

freies Walken mit Zeitnehmung - keine AK-Wertung - keine Altersbeschränkung

1.000 m/500 m FTZ-Jugend- und Kinderläufe

- | | | | |
|-----------|-----------|------------------------|------------|
| • Lauf 4 | 11.45 Uhr | 1.000 m FTZ-Jugendlauf | W11 (2015) |
| • Lauf 5 | 11.55 Uhr | 1.000 m FTZ-Jugendlauf | M11 (2015) |
| • Lauf 6 | 12.05 Uhr | 1.000 m FTZ-Kinderlauf | W10 (2016) |
| • Lauf 7 | 12.15 Uhr | 1.000 m FTZ-Kinderlauf | M10 (2016) |
| • Lauf 8 | 12.25 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | W9 (2017) |
| • Lauf 9 | 12.30 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | M9 (2017) |
| • Lauf 10 | 12.35 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | W8 (2018) |

| | | | |
|-----------|-----------|----------------------|-----------|
| • Lauf 11 | 12.40 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | M8 (2018) |
| • Lauf 12 | 12.45 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | W7 (2019) |
| • Lauf 13 | 12.50 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | M7 (2019) |
| • Lauf 14 | 12.55 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | W6 (2020) |
| • Lauf 15 | 13.00 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | M6 (2020) |
| • Lauf 16 | 13.05 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | W5 (2021) |
| • Lauf 17 | 13.10 Uhr | 500 m FTZ-Kinderlauf | M5 (2021) |

Vereins-, Firmen- und Schulwertung

Vereinswertung (Lauf 1 und Lauf 2): Die fünf schnellsten Läufer eines Vereins werden als Mannschaft gewertet. Einer Mannschaft müssen mindestens zwei Frauen angehören. Es erfolgt eine automatische Wertung bei gleicher Schreibweise des bei der Anmeldung angegebenen Vereins. Der teilnehmerstärkste Verein bekommt einen Sonderpreis.

Firmenwertung (Lauf 1 bis Lauf 3): Alle Teilnehmer der bei der Anmeldung angegebenen Firma, unabhängig vom Geschlecht, kommen in die Firmenwertung. Die teilnehmerstärkste Firma bekommt einen Sonderpreis. Beim Eintrag der Firma in das Zusatzfeld muss auf einheitliche Schreibweise geachtet werden.

Schulwertung: Alle Schüler, die bei der Anmeldung den Namen der Schule angeben, kommen unabhängig vom Geschlecht in die Schulwertung. Die teilnehmerstärkste Schule bekommt einen Sonderpreis. Beim Eintrag der Schule in das Zusatzfeld muss auf einheitliche Schreibweise geachtet werden.

Starterpaket und Preise

- **10 km Lauf:** Alle vorangemeldeten 10km Läufer erhalten ein Sachgeschenk. Die ersten Drei im Gesamteinlauf (Frauen und Männer) erhalten Geldpreise. Die ersten Drei jeder Altersklasse erhalten Sachpreise.
- **10 km Streckenrekord:** Je 100 € für die Unterbietung des Streckenrekords
Frauen: 2018 - Brendah Kebeya 33:37 Minuten
Männer: 2001 - Stephen Tapala 29:41 Minuten
- **5 km Läufer:** Alle vorangemeldeten 5km Läufer erhalten ein Sachgeschenk. Die ersten Drei im Gesamteinlauf (Frauen und Männer) erhalten Sachpreise. Die ersten Drei jeder Altersklasse erhalten Sachpreise.
- **5 km Walker:** Alle vorangemeldeten 5km Walker erhalten ein Sachgeschenk. Die ersten Drei im Gesamteinlauf (Frauen und Männer) erhalten Sachpreise.
- **Jugend- und Kinderläufe:**
Alle vorangemeldeten Schüler/Kinder erhalten ein Sachgeschenk.
Alle Schüler/Kinder der Läufe 4 bis 17 im Ziel erhalten Medaillen.
Die ersten Drei jeder Altersklasse bekommen Ehrenpreise.

Wichtige Hinweise und Regeln

- Aus Sicherheitsgründen ist auf das Tragen von Kopfhörern zu verzichten!
- Die Startnummer muss in Brusthöhe getragen werden – kein Startnummernband!

Meldeschluss und Gebühren

Meldegebühren:

- | | |
|--|---------|
| • Jugend- und Kinderläufe (1000 m / 500 m) | 6,00 € |
| • Jugendliche (5 km / 10 km) | 8,00 € |
| • Erwachsene (5 km / 10 km) | 15,00 € |

Anmeldung:

Online per SEPA-Lastschriftmandat bis Mittwoch 29.04.2026 24:00,
Link zur Anmeldung siehe QR-Code rechts

Nachmeldung:

Nachmeldungen sind am Samstag, 02. Mai von 17.00 bis 18.00 Uhr und am Sonntag, 03. Mai ab 7.00 Uhr bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start in Mettenheim im Kulturhof OG möglich.

Die Anmeldegebühr zuzüglich 5,00 € Nachmeldegebühr ist in bar zu entrichten.

Für Kinder und Jugendliche (Jahrgänge 2007 - 2021) des LG Mettenheim ist der Start frei!



[Alleelauf Anmeldung](#)

Umkleiden und Duschen

Umkleiden und Duschen befinden sich in unmittelbarer Nähe von Start und Ziel (bitte Beschilderung beachten).

Bewirtung

Es werden kalte und warme Speisen, Getränke, Kaffee und Kuchen angeboten.

Siegerehrung

Siegerehrung Erwachsene:

Ab 12.00 Uhr (bitte Durchsagen und Aushänge beachten) im Kulturhof OG.

Siegerehrung Kinder:

Im Anschluss an die Jugend- und Kinderläufe (bitte Durchsagen beachten) witterungsabhängig vor oder im Kulturhof.

Ergebnisse und Urkunden

- Ergebnislisten und Urkunden, Online im Internet
- Ergebnislisten, Aushänge beim Kulturhof

Sanitäts- und Ordnungsdienst

- Sanitätsdienst: Bayerisches Rotes Kreuz Ampfing
- Ordnungsdienst: Polizei Mühldorf, Freiwillige Feuerwehr, Vereinsmitglieder

Haftung: Durch die Teilnahme am Mettenheimer Alleelauf erkenne ich die Ausschreibung und den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden jeder Art an. Ich werde weder gegen den Veranstalter und deren Sponsoren noch gegen die Gemeinde Mettenheim Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art machen, die mir durch meine Teilnahme entstehen können.

Gesundheit: Der Teilnehmer erklärt, dass er für den Wettbewerb ausreichend trainiert hat und körperlich gesund ist. Das Sanitätspersonal ist berechtigt Teilnehmer bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Lauf zu nehmen.

Einverständniserklärung: Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass die in der Anmeldung genannten Daten, die von ihm gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen sowie auf der Homepage des LG Mettenheim ohne Vergütungsanspruch seinerseits genutzt werden dürfen und die in meiner Anmeldung genannten Daten zur internen Verarbeitung gespeichert werden.

Teilnahmebedingungen und Datenschutz: Veröffentlichungen von personenbezogenen Daten sind Bestandteil des Wettkampfes. Jeder Teilnehmer, der sich zum Alleelauf anmeldet, unterwirft sich den Bedingungen der Ausschreibung. Er hat daher die Regeln, Bestimmungen und Bedingungen anzuerkennen und zu beachten. Dem Teilnehmer ist bewusst, dass mit der Teilnahme auch eine Speicherung der wettkampfrelevanten Daten und eine dauerhafte Veröffentlichung der Starterlisten und Ergebnisse in Aushängen, im Internet und in Publikationen einhergeht. Start- und Ergebnislisten dürfen Name, Vorname, Wettkampfbezeichnung, Altersklasse, Nennung der Schule, des Vereins bzw. der Firma sowie Laufzeit und Platzierung beinhalten.

Sportler, die nicht mit der Veröffentlichung einverstanden sind oder auf eine Unkenntlichmachung der eigenen Daten bestehen und dies vor dem Wettkampf erklären, können nicht zum Wettkampf zugelassen werden. Dem Wunsch eines Sportlers, der erst nach dem Wettkampf eine Nichtveröffentlichung seines Ergebnisses wünscht, kann nicht entsprochen werden.

Für den Alleelauf wird die Anmeldung der Teilnehmer, die Auswertungen, die Ergebnisse und die Teilnehmerlisten über einen externen Dienstleister abgewickelt und gespeichert. Die Daten werden ausschließlich für diese Veranstaltung genutzt.