

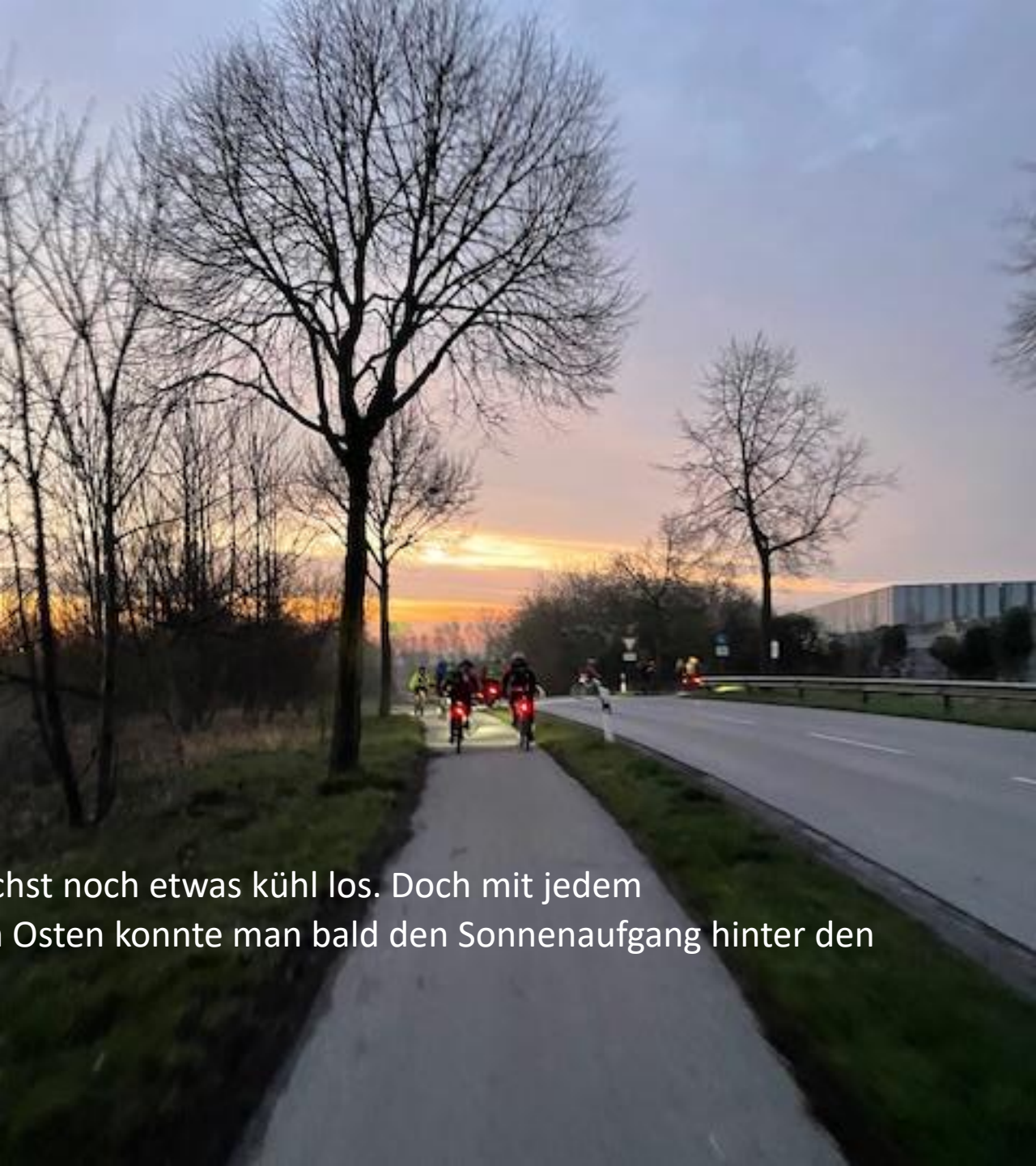


**„Sonnenaufgangstour mit Frühstück  
von dahoam“ – Ein perfekter Start in  
den Tag**





Früh aufstehen hat sich gelohnt: Am 11. April starteten 17 motivierte Biker des LG Mettenheim bereits um 6 Uhr am Kindergarten zur geführten MTB-Tour „Sonnenaufgang mit Frühstück von dahoam“ mit Guide Gabi.



Mit Beleuchtung am Radl ging es bei frischen 4 Grad zunächst noch etwas kühl los. Doch mit jedem zurückgelegten Kilometer wurde es den Bikern wärmer. Im Osten konnte man bald den Sonnenaufgang hinter den Wolken erkennen.



Die abwechslungsreiche Strecke führte zunächst entlang des Tannet über den Föhrenwinkel bis nach Kraiburg.













Es folgten kleine Highlights wie eine Bachdurchquerung -die alle gut meisterten-,



idyllische Wege, vorbei an alten Kirchen sowie  
schöne Abschnitte durch Wälder und Flure.







Über Schergenham und Sonham ging es durch einen weiteren Wald mit kleiner Kapelle, vorbei an Burgstall und Urthal (ehemals Fischkarre), bis schließlich das Ziel erreicht war: der Eder Bio-Geflügelhof mit Hofladen.

Dort waren ausreichend Plätze für die Gruppe reserviert und die Vorfreude auf das gemeinsame Frühstück war groß.



Aus der Hofküche wurden zahlreiche regionale Köstlichkeiten serviert: Von „Bio Fit & Vital Frühstück“ einer klassischen Weißwurst, Joghurt mit frischen Früchten, Croissant, Bio-Breze usw., war für jeden Geschmack etwas dabei.



## ...Gutes aus unserer Hofküche

### Frühstück bis 11:30 Uhr

- EDERs Bio-Genießer-Frühstück 14,90 €  
*von allem etwas, gekochtes Ei, Brotkorb*
- Bio Fit & Vital Frühstück 14,90 €  
*Brotkorb, Rührei aus 2 Eiern, Joghurt mit Obstsalat & Müsli, Nussmus, Käse & Schinken, Gemüsesticks, Honig, Marmelade & Frischkäse*
- 2 Stück Weißwürste mit Bio-Breze & süßem Senf 6,90 €
  - Bio-Breze mit Butter 3,50 €
- Dreierlei im Glas mit einem Brötchen nach Wahl (Bio) 8,90 €
- Belegtes Bio-Brot mit Schinken oder Käse, dazu ein gekochtes Bio-Ei 9,90 €
- Das „besondere“ Schinkenbrot 13,90 €  
*körniges Bio-Essener-Brot mit pikantem Frischkäseaufstrich, Feldsalat, Schinken, Spiegelei, dazu eine Salatgarnitur (alles Bio)*
- Croissant mit selbstgemachter Bio-Marmelade 4,50 €
- Joghurt mit frischen Früchten und Müslitopping (alles Bio) 5,90 €
- Süßer Bio-Pfannkuchen mit saisonalen Beeren 9,50 €  
*nach Wunsch gefüllt mit Marmelade, Nutella oder Zimt & Zucker; dazu Schokoladen- oder Erdbeersoße*

### Mittagessen ab 11:30 Uhr

- Bio-Salatteller mit Hähnchenbrust 17,50 €
- Bio-Teufelstoast mit Pommes 17,90 €
- Bio-Beilagensalat 4,90 €
- Bio-Gyrosfladen 9,50 €
- Bio-Crispy Chicken Burger 8,90 €
- Bio-Hamburger Pattie vom Hähnchen 8,90 €
- Portion Bio-Pommes 4,50 €

- Auch zum Mitnehmen -

In gemütlicher Runde wurde geratscht und sich rege ausgetauscht, ob über bald folgende LG-Veranstaltungen oder ein geplantes neues E-Bike (inkl. dem knappen Kommentar „Habe ich mir bestellt“), etc.



Gestärkt, bestens gelaunt und jetzt mit ersten wärmenden Sonnenstrahlen, trat die Gruppe die Rückfahrt an. Diese führte südlich am Eigelwald und an Taufkirchen vorbei,





entlang kleiner Brücken –

bei einer nahmen wir uns  
Zeit für ein Gruppenfoto-  
es folgten weitere schöne  
Abschnitte bis nach  
Frauendorf.



Ab Heisting folgte die Route dem Inn flussabwärts – ein besonderes Highlight war -wie so oft- der wurzelige Trail am Steilufer entlang durch den Wald. Über Gweng ging es durch den Flossinger Forst weiter nach Starkheim, bevor die Gruppe über die Innbrücke nach Mühldorf kam.





Dann folgte der schmale Erber-Trail, welcher von manchen sehr flott und geschickt gefahren wurde. Entlang des Pfades am Inn erreichten wir Ecksberg. Auf bekannten Wegen fuhren wir den letzten Abschnitt zum Ausgangspunkt zurück.



Eine rundum gelungene MTB-Tour (460 hm und 67 km – ohne Pannen), mit sportlicher und technischer (besonders für Hardtail-Fahrer) Herausforderung, in schöner einheimischer Umgebung inkl. genussvollem Zwischenstopp – ganz im Sinne des LG Mettenheim

„Wir bewegen Menschen“.

Einen besonders herzlichen Dank an Gabi für die herrliche Streckenführung und perfekte Organisation 😊

- Tom B.