



Herausgeber:
Lauf- und Gymnastiktreff 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 2018

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

- 10 Jahre** Gramer Jule
Kolbeck Michael
Hilger Elisabeth
Schaffer Verena Katharina
Wimmer Patrick
- 20 Jahre** Kraus Daniela
- 30 Jahre** Röhl Natascha
- 40 Jahre** Spindler Melanie
- 50 Jahre** Lübke Jürgen
Gather-Kornely Arndt
Fish Stuart
Fish Christine
Weindl Christine
- 60 Jahre** Lechertshuber Anton
Junk Helga
- 70 Jahre** Pieringer Erika
Kaiser Karl

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

- Michel Richard
Remberger Ferdinand
Schuster Sebastian
Striehn Isabella
Wittmann Sonja

Alleelauf

Herzlichen Dank an alle Mitglieder für die wertvolle Mithilfe beim 31. Mettenheimer Alleelauf mit Bayerischen Meisterschaften im 10-km Strassenlauf. Sehr viel Lob von allen Seiten, insbesondere vom Bayerischen Leichtathletikverband. Ein besonderer Dank an das Organisationsteam und den fleißigen Kuchenbäckern. Geplant ist der 32. Mettenheimer Alleelauf am

19. Mai 2019

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

- 01.07.2018 Bahnlauf VM** www.alleelauf.de
- 06.07.2018 Traunreuter Stadtlauf** www.stadtlauf-traunreut.de
- 06.07.2018 Sterntaler Lauf Waldkraiburg** www.sterntaler-waldkraiburg.de/beneflizlauf/
- 07.07.2018 Attler Lauf** www.stiftung.attl.de/index.php/aktuelles/12-attler-lauf
- 08.07.2018 Dorfener Stadtlauf** www.stadtlauf-dorfen.de/aktionen/stadtlauf-2017.html
- 08.07.2018 Garching Runde** www.garching-runde.de
- 14.07.2018 Birnbacher Sommernachtslauf; Grenzlandcup** www.tvbadbirnbach.de
- 15.07.2018 Veldener Marktlauf** www.veldener-marktlauf.de/
- 15.07.2018 Reischacher Holzlandlauf** <http://holzlandlauf.tsv-reischach.de/>
- 22.07.2018 Hofmarklauf Otterskirchen; Grenzlandcup** www.wsv-otterskirchen.de/leichtathletik.htm
- 22.07.2018 Rückenwindlauf Garching** www.rueckenwindlauf.de
- 25.07.2018 Sommernachtslauf München** www.citylauf-muenchen.de
- 28.07.2018 Schwindegger Schlosslauf. Start 18.00 Uhr** www.sv-schwindegg.de/laufgruppe-neu/laufen/
- 28.07.2018 6-Stunden-Lauf in Schwindegg** www.sv-schwindegg.de
- 04.08.2018 Pörndorfer Sommernachts-VL; Grenzlandcup** www.djk-poerndorf.de
- 11.08.2018 Simbacher Nightrun - Grenzlandcup** www.facebook.com/events/414302518769999
- 25.08.2018 Rieder Stadtlauf (A) Grenzlandcup** www.rieder-stadtlauf.at
- 25.08.2018 Rupertus-Thermenlauf, Bad Reichenhall** www.rupertusthermen-lauf.de/
- 26.08.2018 Bonbrucker Volksfestlauf** www.sv-bonbruck.de

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Café am Inn (Seinerzeit)" am 17.7. + 21.8.

Fit for Kids

Leider etwas ausgebremst von einer Schulveranstaltung in der Turnhalle, konnten wir nicht alle Kinder in den letzten 5 Wochen erreichen. Fit for Kids schließt die Saison mit einem Eisessen am 02. Juli ab und startet am 01.10.2018 wieder um 16:30 Uhr mit neuem Elan durch. Wir freuen uns auf Euch. Karin und Isabella

Kinderturnen

Auch wir verabschieden uns in die Sommerpause mit dem letzten Training am 28.06.2018 und freuen uns auf Euch wieder am 13.09.2018 von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Mettenheim. Schöne Grüße Eure Petra

Eltern-Kind-Turnen

Mit unserem letzten Turnen geht eine tolle und verletzungsfreie Saison am 28.06.2018 zu Ende. Nach der Sommerpause sehen wir uns wieder am 13.09.2018 von 16:00 bis 17:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Mettenheim.

Damit unser Eltern-Kind-Turnen weiterhin so erfolgreich sein kann, sind wir immer auf der Suche nach Eltern, die bereit sind, alle 3 oder 4 Wochen eine Trainingseinheit zu leiten.

Info dazu von Isabella Hinmüller 08631 986915 od. 0172 1309841 od. fi.hinmueller@t-online.de

Ferienprogramm

Auch dieses Jahr beteiligt sich die Abteilung Kinderturnen wieder beim Ferienprogramm der Gemeinde Mettenheim mit einer kleinen Fahrradtour. Nähere Info hierzu findet Ihr auf der Homepage, im Ferienprogramm der Gemeinde oder bei Iris Kolm unter Tel. 08631 379247.

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

01.07.2018	European Mountain Running, Championship Skopje; 5,5km - 365Hm	www.emrch2018-skopje.com/
01.07.2018	Gernkogel Berglauf (A) 7,5km - 1015Hr	www.sanktjohann.com/de/sankt-johann-aldendorf/
01.07.2018	Nebelhorn Berglauf, Oberstdorf	10,5 km - 1405 Hm www.tsvoberstdorf.de
08.07.2018	Kampenwand Berglauf	6,0 km - 830 Hm www.kampenwandlauf.de/
14.07.2018	Karwendel Berglauf	10,6km - 1381 Hm
	Bayerische Berglaufmeisterschaft	Anmeldung bei Tom Nagelsdiek bis 03.07.2018
15.07.2018	Großglockner Berglauf (A)	12,7 km - 1494 Hm www.grossglocknerberglauf.at/
26.07.2018	Kampenwand Staffel Bernau	5,4 +300/3,8 + 630 Hm www.slv-bernau.de
29.07.2018	Schlickeralmlauf (A)	11km - 1270 Hm www.schlickeralmlauf.com
01.08.2018	Schuhbräualmberglauf, Grossholzhausen	7,5km - 678 Hm www.asv-grossholzhausen.de
05.08.2018	Tegelberglauf	8 km - 920 Hm www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de
05.08.2018	Glungezer Berglauf (A)	15,5km - 2120 Hm www.svtulfes.at/index.php/anmeldung-sp-14315
12.08.2018	Heimgartenlauf	5,2 km - 1000 Hm www.skiclub-murnau.de/heimgarten-berglauf/
12.08.2018	Hochalmlauf	8,8 km - 840 Hm
15.08.2018	Brünsteinlauf	8,5 km - 880 Hm www.wsvoberaudorf.de
18.08.2018	Loferer Stoaberglauf (A)	4,2km - 1125 Hm http://www.schmidt-zabierow.at/
22.08.2018	Astenberglauf	6,5 km - 652 Hm www.astenlauf.de
25.08.2018	Karwendelmarsch	35 km http://karwendelmarsch.info/
26.08.2018	Kitzbühler Horn Bergstraßenlauf (A)	12,9 km -1234 Hm www.viertl-edv.com/bruno/index.htm

Walker/Nordic-Walking

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

Für den Walker-Cup 2018 gibt es in den Monaten Juli und August folgende Termine:

Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

08.07.2018	DVV Wandertag Perach	5,0 km, 10,0 km
15.07.2018	Longwalk Gudrun Brandl (Gars, Sonnenweg)	ca. 10 - 12 km
12.08.2018	DVV Wandertag Olching	5,0 km, 10,0 km, 20,0 km, 42,0 km
26.08.2018	Longwalk (Ahmad) Waldkraiburg	ca. 10 - 12 km

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

04.07.2018	7. „Lauf für uns!“ Spendenlauf	2,0 km
07.07.2018	DVV geführte Erlebniswanderung „Medien-Wasser-Erlebnistour Allianz Arena“	7,0 km, 15,0 km
07.07.2018	Charity-Lauf Postmünster (Spendenlauf)	8,0 km, 11,0 km
08.07.2018	DVV Wanderung zum Georgenstein, Grünwald	10,0 km
08.07.2018	DVV Wandertag Zuchering	6,0 km, 10,0 km, 27,0 km
14.07.2018	B. Birnbacher Sommernachtslauf 6,2 o. 9,6 km	http://sommernachtslauf.wixsite.com/sommernachtslauf
28.07.2018	Schwindegger Schlosslauf, 5,3 km	www.sv-schwindegg.de/laufgruppe-neu/laufen/
29.07.2018	DVV Wandertag Ilmmünster	5,0 km, 10,0 km, 20,0 km
12.08.2018	DVV Wandertag Untergriesbach	5,0 km, 10,0 km
12.08.2018	DVV Wandertag Hainsacker	5,0 km, 10,0 km, 16,0 km
15.08.2018	DVV Wandertag Ittling	5,0 km, 10,0 km
19.08.2018	DVV Wandertag Benediktbeuern	5,0 km, 10,0 km, 20,0 km, 30,0 km
26.08.2018	DVV Wandertag Mieggersbach	5,0 km, 10,0 km
26.08.2018	DVV Wandertag Laberweinting	5,0 km, 10,0 km

Stammtisch:

- 10.07.2018** Stammtisch, 20.00 Uhr, Kreuzerwirt
14.08.2018 Stammtisch, 20.00 Uhr, Örtlichkeit wird beim Juli-Stammtisch besprochen

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

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

MTB-Veranstaltungen:

- 21.07.2018** Pölzcup in Pfarrkirchen
27.07.2018 Pölzcup in Marktl
28.07.2018 Pölzcup in Ruhpolding

Rennrad- und MTB Veranstaltungen:

- 02.07.2018** Vereinsmeisterschaft Bergkönig. Abfahrt 18.00 Uhr am Parkplatz des Kindergarten Mettenheim.
13.-15.07.18 Rennrad Etappenfahrt Passau - Lam - Horni Plana - Passau (Es sind noch Plätze frei)
14.07.2018 XCO Bayerische Meisterschaft am Samerberg
29.07.2018 Arber-Radmarathon, Regensburg
18.08.2018 Wendelsteinrundfahrt, Bad Feilnbach

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

14./15.07.18 2-Tages MTB-Tour in den Alpen mit je 1400-1700 Hm (findet nur bei guten Witterungsbedingungen statt)
Dient auch als Vorbereitungstour für die TransKitz 1400. Details werden kurz vorher auf der Homepage bekannt gegeben!

14.-18.08.18 TransKitz 1400 mit durchschnittlich 1400 Hm/Tag von Kiefersfelden über die schönsten Gipfel
Hopfgarten, Brixen und Kitzbühel zum Chiemsee

Bahnlauf-Vereinsmeisterschaft + Vereinsmeisterschaft der Kinder

Die Vereinsmeisterschaften finden am 1.Juli an der Mittelschule Mühldorf mit einem interessanten Modus statt.

9.00 Uhr: Schnelligkeit; 10.00 Uhr Kinder; 10.30 Uhr Ausdauer

Meldungen bitte bis spätestens 29.Juni bei: em_heigl@hotmail.de. Näheres: www.LG-Mettenheim.de

33. München Marathon

Am 14. Oktober 2018 findet der München-Marathon statt. Der LG Mettenheim ist wieder mit einer Verpflegungsstation
(Wasser, Elektrolytgetränk, Bananen, 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 19. August 2018 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!!**

Termine Triathlon

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

Im Mühldorfer Freibad findet Dienstags von 16:30 bis 18:00 Uhr Schwimm- und Lauftraining für Kinder in zwei Gruppen statt.
EinsteigerInnen sind herzlich willkommen. Auskünfte erteilt Tobi Koch unter 08631 9872989.

Gratulation an Katrin Esefeld für die grandiose Leistung bei der Duathlon Europameisterschaft in Vejle (DK).

Unsere Ausnahmeathletin kam nach 10 km Laufen - 60 km Radfahren - 10 km Laufen als vierte Frau in der Elite ins Ziel.

Dies ist Katrins beste Platzierung bei einer Duathlon Europameisterschaft.

In der Powerman-Weltrangliste 2017/2018 belegt Katrin den dritten Platz.

01.07.2018 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 Staffelnwertungen, www.tegernsee-triathlon.de

14.07.2018 Ammersee Triathlon, verschieden Distanzen, www.triathlon-riederau.de

15.07.2018 **Karlsfelder Triathlon, Vereinsmeisterschaft Kurzdistanz (1,5 km S - 46 km R - 10 km L),**
www.karlsfelder-triathlon.org; Fotografen und Zuschauer erwünscht!

21.07.2018 Höglwörther See Triathlon Sprintdistanz (0,4 km S - 21 km R - 5 km L) u. Staffel Sprintdistanz, www.sc-anger.de

22.07.2018 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)

22.07.2018 Schliersee Alpentriathlon Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R - 10 km L) und Staffel Kurzdistanz, www.schliersee

22.07.2018 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

28.07.2018 Schnaitsee Triathlon, verschiedene Distanzen, www.tsv-schnaitsee.de

29.07.2018 **Obb. Meisterschaften Wörthsee** Triathlon Kurzdistanz (1,5 km S - 40 km R - 10 km L) sowie Staffel Kurz-
und Volksdistanz (0,6 km S - 20 km R - 6 km L) sowie Staffel Volksdistanz, www.svf-triathlon.de
www.erlangertriathlon.de

05.08.2018 Regensburger Triathlon Mittel- (1,9 km S - 83 km R - 20 km L) und Kurz- (1,5 km S - 40 km R - 10 km L)
und Sprintdistanz (0,5 km S - 20 km R - 5 km L) sowie Staffelnwertungen, www.tristar-regensburg.de

19.08.2018 Allgäu Triathlon Classic (1,9 kmS - 80 kmR - 21 kmL) sowie Staffelnwertg., Kurz- (1,5 kmS - 40 kmR - 10,5 kmL)
sowie Staffelnwertung und Sprintdistanz (0,5 km S - 30 km R - 5 km L), www.allgaeu-triathlon.de

25.08.2018 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 Dua-/ Triathlonabteilung durchgeführte Herbstfest für alle Vereinsmitglieder
findet am Freitag, 16.11.2018 ab 18:30 Uhr beim Kreuzerwirt in Mettenheim statt.

EU-DSGVO

Am 25. Mai 2018 ist die Datenschutz-Grundverordnung in Kraft getreten.

Michael Dresl wurde zum Datenschutzbeauftragten des Vereins bestellt.

Damit steht er ab sofort allen Mitgliedern für Fragen rund um den Datenschutz im Verein zur Verfügung

Michael Dresl Kontaktdaten:

0151 16 888 737.