



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

November/Dezember 2018

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

20 Jahre	Grötsch Sophia
	Brunhardt Katharina
	Gründl Christine
30 Jahre	Schüßler Michael
40 Jahre	Vilzmann Robert
	Sauter Silvia
	Auer Bernhard
	Thalhammer Sonja
50 Jahre	Pal Marietta
	Heinzel Josef
60 Jahre	Steinbauer Christine
	Schmerber Hubert
	Frisch Hermine
70 Jahre	Schalk Stefan

Herzlich willkommen die neuen Mitglieder

Anzenberger Lena
Eder Maria
Gaspar Eva
Gaspar Max
Geithner Markus
Handel Marius
Lazarus Marie
Lazarus Marlene
Werbelow Elke
Wicho Paul Maximilian

Wander-WM 2019 in St. Michael im Lungau

Die Planungen für die Wander-WM sind bereits angelaufen, sie findet in der Zeit vom 26. bis 28. September 2019 in St. Michael im Lungau (A) statt. Bei Interesse bitte bis spätestens 10. Dezember an Hedi Fechner ein Mail schicken:
 hedifech@gmail.com

Herzlichen Glückwunsch an unsere Ausnahmeathletin Katrin Esefeld für ihren Vizemeistertitel bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. Katrin kam bei ihrer achten Teilnahme in Folge mit einer sensationellen Radleistung und persönlicher Bestzeit von 9:49:59 Stunden ins Ziel. Ebenso gratulieren wir Katrin zu ihrem siebten Platz in der Elite bei der ITU Duathlon Langdistanz Weltmeisterschaft in Zofingen. Mit diesem Ergebnis ist unsere Ausnahmeathletin Fünfte und damit beste Deutsche in der abschließenden Powerman-Weltrangliste 2018.

Gratulation:

- > Den neuen VM Christa Sachs und Markus Sirl bei der 10 km Vereinsmeisterschaft in Emmerting.
- > Zum 2-fachen Weltmeisterschaftstitel an Christa Sachs in Spanien: Gold für die 10 km Strecke, Bronze für die HM -Distanz und Gold in der Mannschaftswertung der Damen AK 60.
- > Gratulation an Irmi Schönhuber zum Bayerischen Vizemeistertitel AK40 beim Generali München Marathon

Laufen	Weitere Termine auf unserer Homepage unter: "www.alleelauf.de"
04.11.2018	Höglwörthersee Lauf www.tsv-teisendorf.de
10.11.2018	Alzauenlauf Trostberg www.alzauenlauf.de
11.11.2018	Therme-Geinberg-Lauf, Geinberg (A) Grenzlandlaufcup www.geinberg-thermenlauf.at
17.11.2018	Tachinger See-Lauf www.sv-taching.eu/sportangebote/tachinger-see-lauf/
17.11.2018	Crosslauf Mühldorf Abschlußveranstaltung; Siegerehrung der Serie www.crosslauf-is.de
18.11.2018	Inn obi-auffi Lauf, Simbach Grenzlandlaufcup www.facebook.com/events/421332074713043/
18.11.2018	Münchner Olympia-Alm-Crosslauf www.olympia-alm-cross.de
08.12.2018	Lauf der Winterlaufserie (Nikolauslauf) www.laufwinter.de
16.12.2018	Winterlaufserie 1.Lauf Ismaning www.winterlaufserie.net
28.12.2018	Vorsilvesterlauf Aschau (Chiemgau) www.vorsilvesterlauf.de
31.12.2018	MRRC Silvesterlauf München www.silvesterlauf-muenchen.de

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Café Seinerzeit" (20.11. + 18.12.)

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

02.12.2018	Kolsassberg Run in Tirol (A); 5,25km und 590Hm	www.kolsassberg-run.at
08.12.2018	Saualm Berglauf (A) 10,5km - 900 Hm	www.saualm Lauf.laufclub-krappfeld.at/
15.12.2018	Snowrun Schladming (A) km - 1080 Hm	http://www.snowrun.at/

MTB Wintertraining:

Ansprechpartner: Harry Sigl und Robert Erber

Jeden Sonntag um 9.00 Uhr abwechselnd ab Höchfellner Brücke, Töging oder Innfähre, Mühldorf. Es wird auch wieder eine zweite, langsamere Gruppe geben, die je nach Strecke, teils gemeinsam mit uns losfährt oder eine separate Route radelt.

Dua-/ Triathlon

Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631/8696; Mail: kirsten.stark@googlemail.com

Dienstags im Hallenbad:

Schwimmtraining für Schüler/innen, Gruppe 1 bei Tobias Koch und Andreas Schönhuber	16:30-17:15 Uhr
Schwimmtraining für Schüler/innen, Gruppe 2 bei Tobias Koch und Andreas Schönhuber	17:15-18:00 Uhr
Schwimmtraining für Erwachsene Triathleten bei Robert Bark	18:00-19:15 Uhr
Schwimmtraining für Erwachsene Triathloneinsteiger bei Oliver Maier	18:30-19:15 Uhr
Schwimmtraining für fortgeschrittene Triathleten auf zwei Bahnen bei Gerhard Sperber	19:15-20:45 Uhr

Walker/Nordic-Walking

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

Ab 01. November beginnt das neue Walkercup-Jahr 2019!

Für den Walker-Cup 2019 gibt es in den Monaten November und Dezember folgende Termine:

Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

03./04.11.18 DVV Wandertag Feldkirchen	6,0 km, 11,0 km, 22,0 km
11.11.2018 DVV Wandertag Waging	5,0 km, 10,0 km
31.12.2018 Silvesterwanderung Tacherting	5,0 km, 10,0 km

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

01.11.2018 Geführte Wanderung "Rund um den Schliersee"	10,0 km
10.11.2018 Geführte Tageswanderung "Rund um Dietramszell"	11,0 km
17./18.11.18 DVV Wandertag Pettenreuth	5,0 km, 10,0 km

Achtung neue Stammtisch-Lokalität:

- 13.11.2018 Stammtisch, 20.00 Uhr, Gasthaus Bastei, Münchener Straße 69 in Mühldorf a. Inn
- 11.12.2018 Stammtisch mit Weihnachtsfeier, 20.00 Uhr, Gasthaus Bastei, Münchener Straße 69 in Mühldorf a. Inn

LG Herbstfest für alle Mitglieder

- 16.11.2018 um 18:30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim (siehe Anhang)

Vorankündigungen:

- 25.01.2019 Läuferfest (Einladung folgt)
- 08.03.2019 Jahreshauptversammlung des Lauf-und Gymnastiktreffs Mettenheim e.V. (Einladung folgt)

Der LG Mettenheim-Winterlaufftreff (verschiedene Laufgruppen, Einstieg jederzeit möglich!)

- Jeden Dienstag um 18.30 Uhr in Mühldorf ab Mittelschule Mühldorf-Nord
- Jeden Samstag um 15.00 Uhr in Mettenheim an der Mehrzweckhalle
- Jeden Sonntag langer Lauf um 08.30 Uhr in Mühldorf am Sparkassen-Parkplatz Mühldorf-Nord

32. Mettenheimer Alleelauf

Mit den Vorbereitungen für den 32. Mettenheimer Alleelauf wurde bereits begonnen.

Termin: **19. Mai 2019**

Das Streckenvermessungsprotokoll wurde vom Deutschen Leichtathletikverband (DLV) bis 31.12.2023 verlängert. Der Lauf ist somit weiterhin bestenlistenfähig (Die erzielten Leistungen der Teilnehmer/-innen von Vereinsmitgliedern mit Startrecht finden Aufnahme in den Bestenlisten der Verbände und können als Qualifikation für die Meisterschaften anerkannt werden). Vom Bayerischen Leichtathletikverband wurde die Veranstaltung genehmigt und der Termin bestätigt. Ausserdem wurden wir vom Laufwart des BLV beauftragt, die Oberbayerischen Meisterschaften im 10km-Straßenlauf auszurichten.

Das passende Weihnachtsgeschenk?

Verkauf Laufbekleidung

Ansprechpartnerin: Erika Pieringer 08631/1864133, Mail: erikapieringer@aol.de

Laufjacken für Damen und Herren; € 32,50	Laufhose (Radler) für Damen und Herren; € 17,50
T-Shirt für Damen und Herren; € 15,00	Knietight (3/4 Hose) für Damen u. Herren; € 22,50
Singlet für Damen und Herren; € 12,50	Longtight für Damen und Herren; € 25,00