



Herausgeber:
 Lauf- und Gymnastiktreff Mettenheim e.V.
 Fichtenring 4
 84562 Mettenheim
 www.LGMettenheim.de
 LGMettenheim@LGMettenheim.de
 Für d. Inhalt verantwortlich: Karl Bruckbauer
 Erscheint zweimonatlich

LG INFO

Januar/Februar 2019

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Wieser Benedikt
	Platz Alois
	Lübke Luca Toni
	Tekin Ecenaz
	Liebelt Finn
	Einöder Tobias
	Spindler Julia
	Mooshuber Jonas
20 Jahre	Schwarzott Moritz
	Richter Justin
	Wltschek Andreas
30 Jahre	Wimmer Christina
	Dürmeier Christian
40 Jahre	Basler Sylvia
50 Jahre	Anzinger Karin
60 Jahre	Wagner Klaus
	Dürmeier Thomas
	Röhl Marion
70 Jahre	Bruckbauer Karl

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Burre Alina	Reindl Stefan
Emmerling Markus	Robb Elizabeth
Hölzlhammer Maria	Scharnagl Elias
Istuk Leon	Seyfart Mia-Sophie
Kern Luis	Simmet Dennis
Kless Angelika	Wolf Viktoria
Krohe Walter	
Kura Emily	
Michel Lucas	
Oberkobler Veronika	
Oberniedermaier Monika	
Oberniedermaier Jakob	
Oberniedermaier Simon	
Remberger Sebastian	
Remberger Theresa	
Remberger Veronika	

Die Vorstandschaft des LG Mettenheim wünscht euch ein sportliches und verletzungsfreies Jahr 2019 und viel Spaß bei allen Unternehmungen.

Laufen

31.12.2018	Silvester Laufftreff - Gemeinsames Laufen zum Jahresausklang - Mettenheim MZH 15.00 Uhr	
31.12.2018	Silvesterlauf Oberndorf	www.sv-oberndorf.de/verein/kiebitz/1315-kiebitz-202
31.12.2018	Mangfall Silvesterlauf Kolbermoor	www.mangfall-lauf.de
31.12.2018	MRRC Silvesterlauf München	www.silvesterlauf-muenchen.de
06.01.2019	Dreikönigslauf Schildorn (A)	www.lg-innviertel.at/dreikoenigslauf
06.01.2019	Winterlaufserie München Teil 2	www.laufwinter.de
13.01.2019	Winterlaufserie Ismaning Teil 2	www.winterlaufserie.net
25.01.2019	Läuferfest für alle Aktiven und Interessierten, 19:00 Uhr beim Kreuzerwirt, Mettenheim	
26.01.2019	Crosslauf Waldkraiburg	www.crosslauf-is.de
03.02.2019	Johannesbad-Marathon, Bad Füssing	www.thermen-marathon.de
10.02.2019	Winterlaufserie München Teil 3	www.laufwinter.de
24.02.2019	Winterlaufserie Ismaning Teil 3	leichtathletik.tsv-ismaning.de

Läufer-Stammtisch am Dienstag, 19. Februar im "Cafe am Inn" (früher "Cafe Seinerzeit"). Januar entfällt.

Berglauf

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

19.01.2019	Madonna di Campiglio (I); 4000m und 900Hm.	www.verticalup.at
23.02.2019	Kitzbühel (A); 3312m und 860Hm.	www.verticalup.at

Läuferfest

Am Freitag, den 25.01.2019 findet um 19.00 Uhr in Mettenheim beim Kreuzerwirt unser Läuferfest mit dem Rückblick auf das Laufjahr 2018 statt. Dazu möchten wir alle Vereinsmitglieder recht herzlich einladen. Unter anderem wollen wir unsere Vereinsmeister, Laufcupsieger, Laufjubilare, Bergläufer und Marathonis/Ultraläufer ehren.

Jedes LG-Mitglied erhält einen Essensgutschein in Höhe von € 10.

Auf einen vergnüglichen Abend mit euch freut sich das Organisatorenteam.

Lauf-Meisterschaften und Lauf-Startpässe

Unser Ansprechpartner im Verein: Tom Nagelsdiek; Mail: bones.tom@gmx.de

An- und Abmelden von Lauf-Startpässen

Anmelden zu Bayerischen Meisterschaften und höher.

Mitgliedsbeitrag-Einzug

Zum 01. Februar bucht unsere Kassiererin Sandra die Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2019 ab. Falsche Bankverbindungen führen zu kostenpflichtigen Rückbuchungen. Bitte Bankverbindung prüfen und Änderungen bis 10. Januar melden an Igmettenheim@Igmettenheim.de

Walker/Nordic-Walking

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

Für den Walker-Cup 2019 gibt es in den Monaten Januar und Februar folgende Termine:

Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

- 06.01.2019 Longwalk
- 27.01.2019 DVV Wandertag Mengkofen, 6/10 km
- 24.02.2019 Longwalk

Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

- 12./13.01.2019 DVV Wandertag Haspelmoor, www.dvv-wandern.de/regionales-angebot/muenchen-oberbayern.html
- 27.01.2019 Geführte Wanderung „Wanderung in München Großhadern“, 5/10 km
- 16./17.02.2019 DVV Wandertag Ingolstadt, 6/11/21/42 km
- 23./24.02.2019 71. DVV-Wandertag Kehlheim, 5/10 km

Stammtisch: Gasthaus Bastei Mühldorf um 20.00 Uhr am 8. Januar und am 12. Februar 2019.

Trainingslager Rad/Laufen/Schwimmen

Wer sich in den Osterferien vom 13.04. bis 23.04.19 auf Mallorca für die bevorstehende Triathlonsaison fit machen möchte, wendet sich bitte an Robert Bark unter 0175 1426586 oder robert.bark@gmx.de.

Es sind ca. 7 Radausfahrten von 80 bis 140 km mit 800 bis 1800 Höhenmeter geplant. Beheiztes Schwimmbecken und Wellnessbereich stehen zur Verfügung. Kosten im DZ ca. 950 € incl. Flug. Zusatzkosten für Fahrradverleih ca. 150 €. Infos über Hotel unter www.portbluehotels.com. Anmeldung solange Kapazität im Hotel.

Dua- / Triathlon

Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631 8696; 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

Skinfit Triathlon-Teambekleidung

Hierbei handelt es sich um folgende Artikel:

- 5824 STREAMLINER BEAT TRI SUIT in schwarz/ weiß
- 5524 KONA TRI SUIT in rot
- 5549 PLASMA TRI SUIT in rot
- 5504 KONA TRI SHORTS in schwarz
- 5074 ENERGY LAB TOP in rot
- 5513 KONA 3/4 TRI TIGHTS in schwarz

Infos zu den Artikeln unter www.skinfit.eu oder direkt bei Kirsten Stark.

Bestellungen werden bis zum 15.01.2019 entgegengenommen.

LG Vereinsmeisterschaften Termine 2019

- 05.05.2019 Sprinttriathlon Braunau. Anmeldung bereits möglich
- 30.06.2019 Mitteldistanz Chiemsee. Anmeldung bereits möglich
- 14.07.2019 Kurzdistanz Karlsfeld

Einladung zur Jahreshauptversammlung des LG Mettenheim e.V.

Termin: Freitag, 8. März 2019 um 19.30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim.

Es sind u.a. folgende Tagesordnungspunkte vorgesehen:

- TOP 1 Begrüßung/Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 2 Jahresbericht des 1.Vorstandes
- TOP 3 Berichte der Abteilungsleiter
- TOP 4 Kassenbericht
- TOP 5 Bericht über Kassenprüfung
- TOP 6 Aussprache über die Berichte
- TOP 7 Entlastung der Vorstandschaft
- TOP 8 Änderung der Satzung (neue Datenschutzklausel nach der DSGVO) mit Abstimmung
- TOP 9 Anträge
- TOP 10 Verschiedenes

Anträge für die Mitgliederversammlung müssen bis 1.03.2019 schriftlich bei der Vorstandschaft eingereicht werden. Karl Bruckbauer, Münchenerstr. 53, 84453 Mühldorf; 1. Vorstand.

Bekleidungsverkauf Änderung

Zum 1. Januar 2019 übernimmt Gerti Schwarze den Bekleidungsverkauf in unserer Geschäftsstelle. Voranmeldung erforderlich unter: 0151 10779667 oder GertraudSchwarze@gmx.de

Wir bedanken uns bei Erika Pieringer recht herzlich für den langjährigen Verkauf.

Bergwandern: Vorausschau Anfang/Mitte Juli 2019: **Soiernumrahmung**

Zwei-Tagestour mit Übernachtung im Soiernhaus (DAV-Schutzhütte)

1.Tag: Anfahrt mit Privat-PKW nach Krün (zw. Wallgau und Mittenwald). Über die Fischbachalm (1.402m) auf dem Lakaiensteig zum Soiernhaus (1.616m), einem vor 150 Jahren vom „Kini“ errichteten Jagdhaus (heute DAV-Schutzhaus). Aufstieg entweder noch zur Schöttelkarspitze (2.050m) oder zur Gumpenkarspitze (2.019m) und Krapfenkarspitze (2.110m). Übernachtung im Soiernhaus (mit den beiden Soiernseen).

2.Tag: Soiernumrahmung: Vom Soiernhaus zur Soiernspitze (2.257m), weiter zur Reißenden Lahnspitze (2.209m), Feldernkopf (2.071m), Feldernkreuz (2.048m), Schöttelkarspitze (2.050m) und Abstieg über den Seinskopf (1.961m) nach Krün. Rückfahrt mit Privat-PKW.

Leitung: Michael Haferkorn, Tel.: 08631/4983, Email: m.haferkorn@t-online.de

Vorstandschaft des LG Mettenheim

Liebe Vereinsmitglieder,

die Vorstandschaft des LG Mettenheim wurde im Jahr 2017 für eine weitere dreijährige Amtsperiode gewählt.

Allerdings sollten bereits jetzt die so wichtigen personellen Weichen für die Zukunft unseres Vereins gestellt werden.

Die Zukunftsfähigkeit des LG Mettenheim sollte jedem Vereinsmitglied sehr am Herzen liegen! Im Februar 2020 enden

die Amtszeiten aller Vorstandsmitglieder, wobei zu diesem Zeitpunkt unser 1. und 2. Vorstand, sowie unsere

Jugendleiterin, ihre Vorstandsämter abgeben werden. Für einen möglichst reibungslosen personellen Übergang

wäre es bereits jetzt ungemein wichtig, dass sich zum einen Mitglieder melden, die sich eine Mitarbeit an

verantwortlicher Position vorstellen können und zum anderen sich bereits jetzt auch beratend und gestaltend als Beiräte

zur Verfügung stellen möchten. Alle Vereinsmitglieder sind durch unseren Aufruf angesprochen und sind aufgerufen,

sich im Interesse des LG Mettenheim einzubringen. Nur wenn sich viele für den Verein engagieren, ist uns um das

Wohl des LG Mettenheim auch in Zukunft nicht bange. Interessierte Mitglieder melden sich bitte bei

Karl Bruckbauer per EMail unter „lgmettenheim@lgmettenheim.de“ oder telefonisch unter 0151 25 83 75 21

Viele Grüße

Eure Vorstandschaft

Mein Weg zum ersten Triathlon

Ab 08.01.2019 Trainingsbegleitung zu meinem ersten Triathlonerlebnis mit der Schüler-/ Jugendtriathlongruppe

Das Angebot umfasst u.a.

> Schwimmtraining in zwei Gruppen im Hallenbad/ Freibad jeden Dienstagnachmittag ab 16:30 Uhr

> Lauftraining im Bereich des Innufers oder Bahntraining an der Mittelschule im Sommer

> Trainingstag am Flossinger Weiher (Koppeltraining: Schwimmen-Radfahren-Laufen) mit anschließender Grillfeier

> Erster Triathlon mit professioneller Begleitung in Erding, Waging, ...

> Training, Startgebühr für den ersten Triathlon und Grillfeier frei

Ansprechpartner: Andreas Schönhuber unter 0174 2020851 oder schoenhubers@web.de

Erstattung der Startgebühr

Der LG Mettenheim erstattet die Startgebühren für Kinder und Jugendliche bis EUR 200,00 pro Jahr.

Berechtigte setzen sich bitte mit Sandra Klozik in Verbindung. Mail: S.Klozik@t-online.de

