



Herausgeber:  
LG Mettenheim e.V.  
Fichtenring 4  
84562 Mettenheim  
<https://lg-mettenheim.de/>  
LGMettenheim@LGMettenheim.de  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Karl Bruckbauer  
Erscheint zweimonatlich

# LG INFO

**März/April 2019**

## Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

<b>10 Jahre</b>	Bumberger Anne Rosina Sattler Lukas Hainzl Eric Wimmer Simon Hinmüller Simon Sinnhuber Franziska Hudeczek Silas
<b>20 Jahre</b>	Vaas Victoria Kolm Katharina
<b>30 Jahre</b>	Lechertshuber Kathrin
<b>40 Jahre</b>	Weiss Andrea Hilger Jana
<b>50 Jahre</b>	Willi Renate Kaiss Sonja Mayerhofer Erwin
<b>60 Jahre</b>	Ramisch Elke Kura Renate
<b>70 Jahre</b>	Auer Josef

## Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Bruckmaier Laura  
Dullinger Johanna  
Klöpsch Johanna  
Messing Stephan  
Rüffer Luis  
Stadler Thomas

## 32. Mettenheimer Alleelauf

**19. Mai 2019**

**Online-Anmeldung ab sofort**

**möglich unter:**

**[www.alleelauf.de](http://www.alleelauf.de)**

## Laufen Weitere Termine auf unserer Homepage unter: "<https://lg-mettenheim.de/>"

**19.03. + 16.04.2019** Läuferstammtisch im Café am Inn (Seinerzeit) 20.00 Uhr

<b>02.03.2019</b>	Chiemgau Thermen Crosslauf, Bad Endorf	<a href="https://www.bt-endorf.de/crosslauf/">https://www.bt-endorf.de/crosslauf/</a>
<b>16.03.2019</b>	Crosslauf Altötting	<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>
<b>17.03.2019</b>	Westparklauf, München	<a href="http://www.westparklauf.de">www.westparklauf.de</a>
<b>23.03.2019</b>	Bayerische 10000m Bahn Meisterschaft Regensburg *	
<b>23.03.2019</b>	Süddeutsche 10000m Bahn Meisterschaft Regensburg *	
<b>24.03.2019</b>	Deggendorfer HM	<a href="http://www.lv-deggendorf.de/">www.lv-deggendorf.de/</a>
<b>31.03.2019</b>	Berta Hummel Lauf, Massing	<a href="http://www.altmannshofer.org/BHL-Ausschreibung">www.altmannshofer.org/BHL-Ausschreibung</a>
<b>02.04.2019</b>	Beginn Bahntraining an der Mittelschule Mühldorf-Nord 18:30 Uhr	
<b>06.04.2019</b>	Crosslauf - Neumarkt-St.Veit mit Regionsmeisterschaft Inn-Salzach	<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>
<b>06.04.2019</b>	Läufermeeting 2019 des SV Pocking	<a href="http://www.svp-la.de">http://www.svp-la.de</a>
<b>07.04.2019</b>	WEKO-HM in Pfarrkirchen	<a href="http://www.halbmarathon-pfarrkirchen.de">www.halbmarathon-pfarrkirchen.de</a>
<b>07.04.2019</b>	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften in Freiburg *	Anmeldung Tom Nagelsdiek: <a href="mailto:bones.tom@gmx.de">bones.tom@gmx.de</a>
<b>27.+28.04.19</b>	Herrenchiemsee-Lauf	<a href="http://www.herrenchiemseeauf.de">http://www.herrenchiemseeauf.de</a>
<b>27.04.2019</b>	Mattighofner Stadtlaf (Grenzlandlauf)	<a href="http://www.tsvMattighofen.at">www.tsvMattighofen.at</a>
<b>28.04.2019</b>	Westerholzlauf Taching	<a href="http://www.tacherting.de/index.php?id=4076,16&amp;suche">www.tacherting.de/index.php?id=4076,16&amp;suche</a>
<b>28.04.2019</b>	München HM	<a href="http://www.halbmarathon-muenchen.de">www.halbmarathon-muenchen.de</a>
<b>28.04.2019</b>	Landshut läuft	<a href="http://www.landshut-laeuft.de">http://www.landshut-laeuft.de</a>

\* Anmeldung für die Meisterschaften bei Tom Nagelsdiek: [bones.tom@gmx.de](mailto:bones.tom@gmx.de)

## Walker/Nordic-Walking

Ansprechpartnerin: Hedi Fechner 08631 13301, @: [hedifech@gmail.com](mailto:hedifech@gmail.com)

**Für den Walker-Cup 2019 gibt es in den Monaten März und April folgende Termine:**

### Vorgegebene Walkercup-Termine (erhöhte Punktwertung):

<b>09./10.03.19</b>	DVV Wandertag Straubing-Ittling	5,0 km, 10,0 km
<b>24.03.2019</b>	Longwalk	ca. 10 km
<b>07.04.2019</b>	13. WEKO-Lauf Pfarrkirchen	12,5 km
<b>28.04.2019</b>	Longwalk	ca. 10 km

### Weitere Walkingtermine (einfache Punktwertung):

<b>17.03.2019</b>	Geführte DVV-Wanderung „Schloss Schleißheim“	5,0 km, 10,0 km
<b>23./24.03.19</b>	DVV Wandertag Maxhütte-Haidhof	5,0 km, 10,0 km
<b>24.03.2019</b>	Geführte Wanderung „Amper-Würm“	5,0 km, 10,0 km
<b>31.03.2019</b>	15. Berta-Hummel-Lauf 2019	5,0 km
<b>06./07.04.19</b>	DVV Wandertag Oberviechtach	5,0 km, 10,0 km, 21,0 km
<b>06./07.04.19</b>	DVV Wandertag Geltendorf	5,0 km, 10,0 km, 20,0 km
<b>06./07.04.19</b>	40. DVV-Wandertag Hauzenberg	6,0 km, 10,0 km
<b>13./14.04.19</b>	DVV Wandertag Oberzell Im Donautal	5,0 km, 10,0 km
<b>19.04.2019</b>	Geführte Karfreitags-Marathonwanderung Neuhaus a. d. Pegnitz	42,0 km
<b>28.04.2019</b>	Geführte Wanderung „Englischen Garten“	5,0 km, 10,0 km
<b>12.03.2019</b>	Stammtisch, 20.00 Uhr, Gasthaus Bastei Mühldorf	
<b>08.03.2019</b>	<b>Jahreshauptversammlung, 19.30 Uhr, Gasthaus Kreuzerwirt in Mettenheim</b>	
<b>09.04.2019</b>	Stammtisch, 20.00 Uhr, Gasthaus Bastei Mühldorf	

**Berglauf** Leitung: Fam. Tischler 08631 162329, Mail: [viertischler@web.de](mailto:viertischler@web.de)  
**30.03.2019** Stampfl-Berglauf, Au am Inn; HD 200m, 4,2 km; [www.stampfl-berglauf.de](http://www.stampfl-berglauf.de)

**Lauffreff** Ansprechpartner: Arndt Kornely Gather 08631 990077, Mail: [gather@kornelyweb.de](mailto:gather@kornelyweb.de)

**05.04.2019 Lauffreff** - Auftakt für Kinder, Jugendliche, Läufer, Walker, Nordic-Walker  
Trainingszeiten April - Sept. jeden Freitag: 18:30 Uhr Mettenheim-Hart; Parkplatz an der Waldstraße  
Der Freitags Lauf- und Walkingtreff für Kinder und Erwachsene an der Waldstraße ist kostenlos. Es können auch Nichtvereinsmitglieder daran teilnehmen, allerdings besteht kein Versicherungsschutz.

Gruppen:

für Kinder: von 6-11 Jahren Spielerisches Laufen (nur bei gutem Wetter)

Jugendliche: angepasstes Training

für Laufeinsteiger: 5-7 Kilometer Tempo angepasst mit mehreren Gehpausen

Laufen 7-9 Kilometer: Laufgruppe mit weniger Gehpausen

Laufen 10 Kilometer: im Schnitt von 6 min/km

Laufen 11 Kilometer: im Schnitt von 5:30 min/km

Laufen 11-12 Kilometer: im Schnitt von 5 min/km

für Walker/Nordic-Walker: verschiedene Walking und Nordic-Walking Gruppen

**Rad** Ansprechpartner: German Hötzing Tel.: 08636 698769, Mail: [german.zep@gmx.de](mailto:german.zep@gmx.de)

**Radtraining:**

**ab 01.04.19** Radtraining Erwachsene (MTB), **18:00** Kindergarten Mettenheim

**ab 03.04.19** Radtraining Erwachsene (RR), **18:00** Kindergarten Mettenheim

Achtung: Trainingsbeginn am Montag und Mittwoch ist im April & September 18:00 Uhr, von Mai bis August um 18:30 Uhr.

An Feiertagen und bei Regen entfällt das Training!

**ab 03.04.19 Mittwochs:** MTB-Training Schüler / Jugend / Bambini – 17:00 Waldparkplatz Mettenheim

#### 4 Tage Rennradeln in den Vogesen im Elsass

Mit der Rennradgruppe der LG Radabteilung auf den Spuren der Tour de France.

Wir begeben uns auf Strecken und Pässe, die auf dem Etappenplan der Frankreich-Rundfahrt stehen.

Beispielsweise Anstiege wie der Col de la Schlucht, Col du Ballon oder Col du Platzerwasel.

Der Termin ist von Donnerstag 20.06.2019 bis Sonntag 23.06.2019

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Anmeldeschluss ist der 30.04.2019

Ausgangspunkt der Touren ist Munster, ca. 15km westlich von Colmar.

Untergebracht sind wir im Hotel La Cigogne im Zentrum von Munster. [www.cigogne-munster.fr](http://www.cigogne-munster.fr)

Hier sind folgende Zimmer reserviert:

3 Doppelzimmer, Kosten pro Zimmer für 3 Nächte ca. 260 Euro.

2 Dreibettzimmer, Kosten pro Zimmer für 3 Nächte ca. 300 Euro.

Das Frühstück ist nicht im Preis inbegriffen und kostet 11 Euro pro Tag.

Anreise mit Privatautos

Für Donnerstag und Sonntag sind kurze Touren geplant.

Zum Beispiel: Munster – Petit Ballon ca. 35 Km und 800 Hm.

Für Freitag und Samstag sind jeweils Touren geplant, die wir zusammen beginnen und je nach Kondition oder Lust abkürzen können.

Zum Beispiel: Munster – Col de la Schlucht als kürzere Variante ca. 85 Km und 1800 Hm,

oder als längere Variante ca. 130 km und 2700 Hm.

Die einzelnen Touren können natürlich noch verändert werden.

Bilder und Bericht der Veranstaltung werden veröffentlicht.

#### Abschluss Winterradtraining:

**17.03.2019** Prämierung „goidene Rotznosn“ (fleißigster Winterradler/-in) nach dem Wintertraining im Gasthaus Ebinger Alm 11:30 Uhr (Harry)

#### Vorschau Radtermine 2019

**04.05.2019** MTB Rennen Ecksberg

#### Dua- / Triathlon

Ansprechpartnerin: Kirsten Stark 08631 8696; [kirsten.stark@googlemail.com](mailto: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 Triatloneinsteiger bei Oliver Maier

18:30 - 19:15 Uhr

Schwimmtraining für fortgeschrittene Triathleten auf zwei Bahnen bei Gerhard Sperber

19:15 - 20:45 Uhr

#### Vorschau Triathlon-Vereinsmeisterschaften

**05.05.2019** Sprinttriathlon Braunau. Anmeldung bereits möglich

**30.06.2019** Mitteldistanz Chiemsee. Anmeldung bereits möglich

**14.07.2019** Kurzdistanz Karlsfeld

#### Mettenheimer Alleelauf mit Oberbayerische Meisterschaften im 10-km Straßenlauf am 19. Mai 2019

Informationen zum Alleelauf gibt es unter: <https://lg-mettenheim.de/modules.php?name=Ausschreibung>

Die Online-Anmeldung (auch Oberbayerische) ist freigeschaltet und ab sofort möglich. Für die Teilnahme an den

Obb. Meisterschaften sind ein gültiger Startpass und eine Mitgliedschaft in einem Oberbayerischen Verein Voraussetzung.

### **32. Alleelauf im Grenzlandlaufcup 2019 - Ausschreibung**

Bereits zum fünften Mal ist unser Mettenheimer Alleelauf (5 oder 10km) ein Teil des Cups.

16 unterschiedlichste Wettkämpfe werden insgesamt angeboten, der Alleelauf am 19. Mai 2019 ist der Vierte der Serie. Los geht's schon am 20. Januar mit dem Arnstorfer Crosslauf, der neu mit dabei ist und endet am 10. November mit dem Therme Geinberglauf.

In der Endwertung ist man mit mindestens 4 Ergebnissen.

Wertung: 1. Platz = 50 Punkte, 2. Platz = 48 Punkte, 3. Platz = 47 Punkte, usw.

Für die Einzelwertung werden die besten 12 Ergebnisse gewertet (AK-Wertungen).

Zur Punktbesten- und Mannschaftswertung werden jeweils alle Ergebnisse berücksichtigt.

Alle Starts der Läufer eines Vereins werden zur Vereinswertung herangezogen.

Zwischenstände, detaillierte Cupausschreibung und Termine (Flyer) sind unter [www.laruhstorf.de](http://www.laruhstorf.de) zu finden, der Flyer auch auf unserer Homepage unter dem Button Alleelauf / Grenzlandlaufcup.

Infos für unsere Starter vom LG Mettenheim:

Bei unserem internen LG Laufcup gibt's zusätzlich je 3 Bonuspunkte für ein Grenzlandergebnis (nicht beim Alleelauf).

Wichtig dabei: Vereinsangabe immer LG Mettenheim, auch beim Teamlauf. Ebenso können die

LG-Laufcup-Kategoriepunkte (je 7 Bonuspunkte, 1 x pro Jahr je Kategorie) mit den verschiedenen Grenzlandläufen eingesammelt werden (Cross, 5km, usw.).

Zusätzlich gibt's dann beim Läuferfest 2020 Prämien vom LG in Form von Gutscheinen: 100€ für den LG-Starter mit den meisten Grenzland-Starts, 90€ für den Zweitmeisten, 80€ für den Drittmeisten, usw. bis 10€ für den zehntmeisten Starter. Sofern mehrere LG-Starter die gleiche Anzahl erreicht haben, werden die jeweils nächst niedrigeren Prämien dazugenommen und durch die Anzahl der Betroffenen geteilt. Einstieg ist jederzeit möglich, aber Anmeldung für den gesamten Grenzlandlaufcup bitte rechtzeitig vor dem ersten absolvierten Lauf (keine Punkte rückwirkend).

Bitte bei: Mail: [Gerhard.Beran@t-online.de](mailto:Gerhard.Beran@t-online.de) Mobil/SMS/WhatsApp: 0171 9784212

Cup-Organisationsgebühr wird pauschal vom LG übernommen, die einzelnen Läufe zahlt jeder selbst!

Bitte auch gleich gewünschte Shirtgröße, Frauen: S-L, Männer: M-XL, wegen evtl. Sachpreise mit angeben.

Anmeldung zu den einzelnen Läufen bitte wenn möglich selbst durchführen, Startgebühren sind teilweise mit Vorkasse zu bezahlen. Nachmeldung vor Ort in der Regel gegen Gebühr ebenfalls möglich (jeweilige Ausschreibung beachten, Link in den LG-Terminen).

Fahrgemeinschaften nach Bedarf, alle Absprachen wenn möglich über WhatsApp Gruppe.

Es wäre nett, wenn wir wieder viele und eifrige Teilnehmer hätten!

LG, Euer Organisator, Gerhard!

### **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.

Achtung! Die Einladung erfolgte bereits mit dem LG Info Januar/Februar 2019 sowie auf unserer Homepage.

### **Marathon Reise 2019**

[stjscholz@t-online.de](mailto:stjscholz@t-online.de) oder Mobil: 0160 2643599 oder auch per WhatsApp.

Unsere Marathon-Reise 2019 geht zum Jamaika Reggae Marathon, Halbmarathon oder 10km-Lauf

Termin: Mittwoch, 04.12. bis Mittwoch, 11.12.2019.

Die Reise ist ausgebucht!

### **Zum Wandern mit dem LG Mettenheim ins Paznauntal**

Termin: **8. bis 15. September 2019**. Achttägige Bergwanderung im Paznauntal (Tirol). Ausgebucht!