

Hallo LahnLaender und Freunde  
nachfolgend die LL-News Nr.2 /2018 für April 2018 mit folgenden Themen

1. Ergebnisse Wettkämpfe im Februar/ März
  2. Trainingszeiten Laufen
  3. Terminhinweise
  4. Wettkämpfe im April
- 

## 1. Ergebnisse Wettkämpfe im Februar/März

### Winterlaufserie Pohlheim 3. Lauf über 21,1km am 10.2.2018

Halbwegs milde Temperaturen und etwas Sonnenschein entschädigten die knapp 180 Teilnehmer des finalen Halbmarathons für die durchgehend miserable Witterung der beiden ersten Durchgänge der dreiteiligen 43. Limes-Winterlaufserie in Pohlheim. Neben den bekannten Lokalmatadoren nahmen von den LahnLaendern teil:

Hendrik Wallwaey	in	1:27:53	2.Platz M30
Michael Agel		1:36:07	
Thorsten Schnitker		1:37:36	
Gerrit-Johanna Lauber		2:14:57	

Einen ausführlichen Bericht zur 43. Pohlheimer Winterlaufserie findet ihr unter  
<http://www.laufreport.de/bericht/0218/pohlheim-winterlaufserie.htm>

---

### Rund um den Winterstein am 18. März 2018 in Friedberg

Zur 42. Auflage des Wintersteinlaufes sollte eigentlich eine Marathondistanz dieser Traditionsveranstaltung eine besondere Note verleihen und die bekannten 30km und 10km Strecken ergänzen. Der Namensgebende Berg des Taunusausläufers "Winterstein" machte der Veranstaltung alle Ehre und ein heftiger Wintereinbruch mit Frost und Schnee sorgte bei den Veranstaltern für Sorgenfalten und einigen Zusatzaufwand, die Strecken überhaupt belaufbar zu machen.



Letztendlich wurde die Jubiläums Marathonstrecke abgesagt und auch einige LahnLaender, welche den Winterstein schon fest im Wettkampfprogramm hatten, blieben witterungsbedingt zu Hause. Lediglich Hendrik Wallwaey trotzte den winterlichen Bedingungen und finishte die 30km.

Hendrik Wallwaey      2:16:48



### Gießener Frühjahrslauf Wiseckau am 11. März 2018

Sonne und milde Temperaturen begrüßten die Finisher des 43. Frühjahrslaufs der LGV Marathon Gießen, welcher mit den Standardstrecken über 5km, 10km und Halbmarathon aufwartete.

Die Bestenliste fähige Strecke in der Wiseckau ist nach dem Winter recht beliebt und bescherte dem Veranstalter 540 Finisher in den verschiedenen Disziplinen. Die LahnLaender dabei mit folgenden Startern, mit der Besonderheit, dass Norbert Kern wie schon häufiger in den Vorjahren mit 5km und 21,1km einen Doppelstart hinlegte:

5km

Norbert Kern 23:17 und Platz 2 in der M55

10km

Markus Roth 55:26

21km

Michael Agel 1:38:38

Herger Alt 1:41:33

Norbert Kern 1:51:31

Marieluise Hermanns 1:58:42 Platz 2 in der W55

Gerrit Johanna Lauber 2:19:36

### Frankfurter Mainova Halbmarathon am 11. März 2018



Ebenfalls am 11.3. fand der 16. Frankfurter Mainova Halbmarathon mit Startpunkt an der Commerzbank

Arena, über Niederrad an den Main, dort bis Sachsenhausen und über die Stresemannallee bis fast nach Neu-Isenburg, über die gefürchtete Brücke zur Otto-Fleck-Schneise zurück zum Stadion, statt. Der Frankfurter Halbmarathon mit seiner schnellen und nach AIMS-Regeln vermessenen Strecke ist der einzige City-Halbmarathon in Deutschland, der komplett ehrenamtlich organisiert wird und das mit fast 6000 Teilnehmern! Hinter dem Spektakel steckt das gut eingespielte Team von Spiridon Frankfurt. Mit dabei von den Lahnlaendern:

Ralf Hellhund in 1:54:28

---

## 2. Trainingszeiten Laufen



### Montags um 18:00 Neu- und Wiedereinsteigertraining

Treffpunkt: Sportpark Lahnau in Dorlar  
Strecke: Lauftechnik, lockeres Laufen, Gelände am Sportpark  
Ansprechpartner: Jörg Fiedler, Tel.: 06441/962991

---

### Montags um 19:00 Bahntraining

Treffpunkt: 400m Bahn Sportpark Lahnau in Dorlar  
Strecke: ca. 1 Stunden Lauftechnikprogramm, Intervalltraining, Lauf ABC  
Ansprechpartner: Norbert Kern, Tel.: 06441/64454

---

### Donnerstags um 18:00 Lauftreff

Treffpunkt: Am Hallenbad Waldgirmes  
Strecke: ca. 1 Stunde, leicht profilierte Strecke, jetzt wieder auf Sommerrunde im Wald,  
Ansprechpartner: Norbert Kern, Tel.: 06441/64454

---

## 3. Terminhinweise

### Zunächst in eigener Sache, LahnLaender 2018

Am letzten Wochenende im Juni, **Samstag 30. Juni 2018** findet der diesjährige **LahnLaender** statt. Bitte haltet euch den Termin frei, egal ob ihr mitlaufen möchtet oder in der Organisation und Ausrichtung unserer Vereinsveranstaltung mitzuhelfen. Es wird das 24. Mal sein, dass wir das Motto "Es kann nur Einen geben" ausgeben und die letztjährige Teilnehmerzahl mit 24 Läufern ist sicherlich zu toppen.



Es wird sicher wieder spannend werden, ob der Vorjahressieger Carsten Oehler/ TSV Krofdorf seinen Titel verteidigt und ob wir es schaffen in diesem Jahr wieder eine Damenwertung an den Start zu bringen. Wie in den Vorjahren werden wieder viele ausgezeichnete Athleten/innen um den Titel "Es kann nur Einen geben!" kämpfen, sei es aus den eigenen Reihen oder aus den benachbarten und befreundeten Vereinen. Oder kommt in 2018 wieder einmal eine/ein Unbekannte/r zum Wettkampf und mischt uns alle auf? Man wird sehen, also, Termin vormerken und noch fleißig trainieren.

**Termin:** Samstag 30. Juni 2018  
**Start:** 15:00Uhr  
**Ort:** Sportpark Lahnau in Dorlar

Startberechtigt und eingeladen sind wie immer alle Mitglieder des AS LahnLaender Lahnau eV und alle laufinteressierten Sportler aus den Nachbarvereinen in der Region. Wie schon in den letzten Jahren wird es auch in diesem Jahr eine separate Damenwertung geben.

.....

#### **Sommerbiathlon am 10. Juni 2018 in Hohensolms**

Mal etwas anderes für gestandene Ausdauersportler. 4 x 800m Crosslauf, dazwischen 3x 5 Schuss mit dem Luftgewehr. Einzel- und Staffelnwettbewerb für alle ab 12 Jahre, Crosslauf mit (Luft-)Gewehrschiessen auf Biathlon-Klappanlagen. Mit Kinderschminken, Hüpfburg und Kuchenbuffet für Teilnehmer und Zuschauer. Powered by Volksbank Heuchelheim.

[Weiteres unter ...](#)

.....

#### **4. Wettkämpfe im April**

##### **10 Meilen Licher Wald am 14. April 2018**

Die 34. Auflage der 10 Meilen durch den Licher Wald findet am Samstag, dem **14. April 2018** statt. Es gibt eine Änderung gegenüber den vergangenen Jahren wegen der Renovierung des Bürgerhauses Lich : Abholung der Startnummern, Nachmeldungen, Umkleiden, Siegerehrungen etc. gibt es in der **Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Lich**, Kirchhofgasse. Geduscht wird weiterhin im Hallenbad. Starts 10 Meilen und 4 Meilen Einsteigerlauf um 15:30 Uhr.

Weiteres [siehe unter ...](#)

.....

##### **Weitalweg Marathon am 22. April 2018**

Zum 16. Mal wird am Sonntag 22. April der Weitalwegmarathon stattfinden. Neben der klassischen Marathondistanz werden weitere Strecken über 22 und 12km angeboten.

**Start:**  
09:30 Uhr an der Hattsteinhalle in Schmitten/Arnoldshain.

**Ziel:**  
Weilburg Festplatz Hainallee 15:30 Uhr.

**Streckenservice:**

Verpflegungsstellen ca. alle 5 km. Es werden Getränke und Obst angeboten.

**Startunterlagen:**

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Samstag, 21.04.2018 von 15:00 bis 17:00 Uhr in Weilburg und am Sonntag, 22.04.2018 ab 7:00 Uhr in Arnoldshain.

Weitere Infos und online Anmeldung [siehe unter ...](#)

Von den LahnLaendern sind bisher schon angemeldet:

Für die 22km

Thorsten Schnitker, Christoph Sprick, Herger Alt, Marieluise Hermanns und Werner Fischer.

Für die 42km

Norbert Kern, Hendrik Wallwaey und Karsten Rauber.

Letzterer ist in ununterbrochener Folge seit dem ersten Marathon im Weiltal, also seit 2003 dabei. Ob er seine sensationelle Zeit von damals in 3:09:47 nochmals toppen kann?

**Dillenburger Stadtlauf am 29. April 2018**

Lauf durch den Hofgarten und historische Wilhelmstraße. Der 5 km und 10 km Lauf sind bestenlistenfähig. Über 5 km gibt es einen Firmenlauf, wo jeweils 3 Läufer/innen in die Wertung gelangen.

[Weitere Infos unter ...](#)

Auch wenn dieser Lauf nur eine Woche nach dem Weiltamarathon stattfindet, wäre es sicher für die LahnLaender einmal eine tolle Sache, hier für einen Ihrer Hauptsponsoren Optik "Sehen und Aussehen/Planert Optik" aufzulaufen!

Schöne Restostern!

Eberhard Lepper/Beisitzer Presse

AS LahnLaender Lahnau e.V.

Es kann nur Einen geben!

[www.lahnlaender.de](http://www.lahnlaender.de)

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339