

Hallo LahnLaender und Freunde
nachfolgend die LL-News für Mai 2018 mit folgenden Themen

Vereinsinfos

1. Einzug der Mitgliederbeiträge
2. LahnLaender 2018
3. MTB Freizeit im September
4. Stand Cupwertung

Ergebnisse/Angebote/Termine

5. Ergebnisse Wettkämpfe im April – u.a. Bericht Weitalweg Marathon
6. Laufwettkämpfe
7. Triathlon

9. Der besondere Hinweis

.....

1. Vereinsinfo - Einzug der Mitgliederbeiträge

Es ist mal wieder soweit, der Einzug der Mitgliederbeiträge steht an. Hiermit wollen wir euch darüber informieren, dass in den nächsten Wochen die fälligen Mitgliederbeiträge abgebucht werden.

Wichtiger Hinweis und eine Bitte:

Es kommt immer wieder vor, dass wir nicht die aktuellsten Bankverbindungen von Euch haben. Falls ihr seit letzter Abbuchung vor ca. einem Jahr Bankverbindung oder Kontonummer geändert habt, bitte kurzfristig Mitteilung an lahnlaender@lahnaender.de oder besser direkt an unsere Schatzmeisterin Katja katja.kuenz@t-online.de, Danke!

Andernfalls ist es im Falle von Rückbelastungen nicht nur ärgerlich und arbeitsintensiv, diese Folgebuchungen/Rückbuchungen zu bearbeiten, sondern es fallen teilweise auch recht hohe Kosten an. Aus diesem Grund müssen wir leider die Rückbuchungskosten die entstehen, wenn wir nicht die aktuelle Bankverbindung von euch mitgeteilt bekommen haben, an Euch Mitglieder weitergeben. Wir bitten um Euer Verständnis.

.....

2. LahnLaender 2018

Am letzten Wochenende im Juni, **Samstag 30. Juni 2018** findet der dies jährige **LahnLaender** statt. Bitte haltet euch den Termin frei, egal ob ihr mitlaufen oder in der Organisation und Ausrichtung unserer



Vereinsveranstaltung mitzuhelfen möchtet. Es wird das 24. Mal sein, dass wir das Motto "Es kann nur Einen geben" ausgeben und die letztjährige übersichtliche Teilnehmerzahl mit 24 Läufern ist sicherlich zu toppen.

Bitte macht alle Werbung für unsere einmalige Vereinsveranstaltung bei Euren ausdauersportbegeisterten Freunden, Bekannten, Nachbarvereinen oder auf Wettkämpfen welche ihr besucht. Hierzu steht eine Infokarte/Flyer zur Verfügung oder zum Ausdrucken [hier](#)

.....

3. MTB Freizeit im September



Wir planen für alle Vereinsmitglieder im September eine Mountain Bike Freizeit im Pfälzer Wald. Bitte tragt euch bei Interesse im Forum unter

<http://f3.webmart.de/f.cfm?id=3212938&r=threadview&t=4104703&pg=1> ein.

Der Eintrag ist zunächst mal ganz unverbindlich, damit wir einen Überblick über die mögliche Teilnehmerzahl erhalten und entsprechend planen können. Termin wird entweder das Wochenende 31.8. bis 2.9. oder 21.9. bis 23.9. sein.

.....

4. Stand Cupwertung

Bitte aktualisiert eure Einträge dazu im Lahnlaender Forum

Name	Anzahl Wettkämpfe
Gerrit L.	5
Hendrik W.	4
Norbert K.	3
Herger A.	3
Michael A.	3
Marie H.	2
Ralf H.	2
Markus R.	2
Werner F.	1
Christoph S.	1
Steffen Sch.	1
Karsten R.	1
Erich K.	1

.....

5. Ergebnisse Wettkämpfe im April



10 Meilen Licher Wald am 14. April 2018

Bei der 34. Auflage der 10 Meilen durch den Licher Wald sammelten einige LahnLaender Punkte für den Mittelhessen Cup, wie auch für unsere interne Cupwertung:

Thorsten Schnittker	1:15:06
Herger Alt	1:18:06
Ralf Hellhund	1:19:02
Markus Roth	1:32:23

und auf der 4 Meilen Kurzstrecke

Steffen Schindler

28:32

Hier noch ein paar Fotos der LahnLaender beim 10 Meilenlauf in Lich, von links oben nach rechts unten:
T.Schnittker, H.Alt, M.Roth und St.Schindler



Weitalweg Marathon am 22.April

Bei der 16. Auflage des Weitalweg Landschaftsmarathons gab es am Sonntag eine neue Bestzeit. Diese wurde von Florian Neuschwader mit 2.29.15 Stunden aufgestellt. Damit war er sechs Sekunden schneller als Marco Diehl, der bereits vor zehn Jahren die bisherige Bestzeit gelaufen war. Diehl ist der Läufer, der den Wettkampf im Weital bisher am häufigsten gewonnen hat und in diesem Jahr mit dem dritten Rang ebenfalls aufs Siegerpodest landete.

Insgesamt gab es 840 Anmeldungen für die Veranstaltung, davon 168 für den 12 Kilometer-Lauf und 286 für den Marathon. Der 22 Kilometer Lauf hatte mit 386 Läufern erneut die meisten Starter.

Ergebnisse der LahnLaender, [Bericht und einige Bilder auf ...](#)

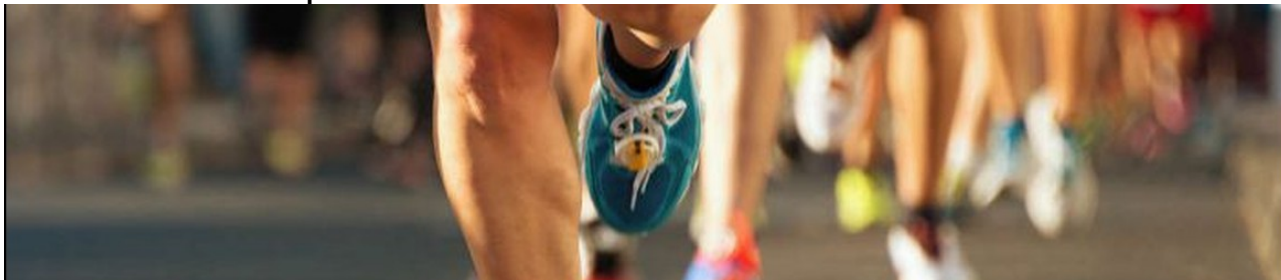
Hendrik Wallwaey	3:17:44	und Platz2 der M30
Norbert Kern	3:59.17	
Gerrit J. Lauber	4:26:47	
Erich Koch	3:37:42	
Karsten Rauber	3:37:42	

und auf der 22km Strecke:

Thorsten Schnittker	1:43:16	
Heger Alt	1:46:41	
Werner Fischer	1:50:36	
Marie Hermanns	2:04;11	und Platz 1 der W55
Christoph Sprick	2:33.43	

Einen ausführlicher Gesamtbericht findet ihr auf Laufreport unter
<http://www.laufreport.de/bericht/0418/weitalweg-landschaftsmarathon.htm>

6. Termine Laufwettkämpfe



Der Mai bedeutet für alle Läufer/innen Hochkonjunktur und sicher ist für jeden Geschmack auch wieder etwas im Angebot, egal ob Halbmarathon, ein flotter 10-er in Krofdorf oder für die Berglauf Cracks der Run hinauf auf den Greifenstein.

30. Großen-Busecker Volkslauf am 6. Mai 2018

Straßen-/Landschaftslauf über Strecken von 5-10 oder 21,1km. Start ab 10:00 Uhr

TV Großen-Buseck, 3. Lauf zum Mittelhessen-Cup 2018. Dieser Lauf wird 2018 zum letzten Mal stattfinden.

15. KAPS-Lauf am 19. Mai 2018

Laufen oder walken auf den Strecken mit wechselndem Untergrund (überwiegend Wald- und Wiesenboden, wenig Asphalt). Wählen Sie zwischen: Läufer/Walker 21 km - 260 hm, 10 km - 140 hm, 1 km - Kinder oder 300 m – Bambini. Siegerehrung mit Preisen im Wert von 1500,- Euro

Jeder Teilnehmer erhält eine Online-Urkunde und ein Präsent. Bambini und Kinder erhalten eine Medaille.

[Weitere Infos unter](#)

32. Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg am Pfingstmontag 21. Mai 2018

Traditionsveranstaltung in Krofdorf über 10km - der zum Mittelhessen Cup 2018 gehört. Es handelt sich um eine amtlich vermessene Wendepunktstrecke. Sie führt über sehr gut befestigte Wege/Straßen, die überwiegend in dem landschaftlich schönen, bewaldeten Fohnbachtal verlaufen.

Start und Ziel an der Eduard-David-Sporthalle. [Weiteres unter ...](#)

15. Gießener Frauenlauf am 25. Mai 2018

Schöne autofreie Waldstrecke im Schiffenberger Wald. Der Spaß am Walken und Laufen in der Gruppe steht im Vordergrund. Prämierung der drei größten Gruppen. Voranmeldung online. Nachmeldungen nur bis 30 Minuten vor dem Start möglich. Start 9,2 km 18.30 Uhr, 5,6 km 18.45 Uhr. [Weitere Infos unter ...](#)

21. Greifenstein Berglauf am 26. Mai 2018

Startzeit: 17:00 Uhr in Katzenfurt auf dem Gelände der Firma Getränke Lütticke in Ehringshausen-Edingen.

Der Greifenstein Berglauf ist ein Straßenlauf über 5,3 km von Ehringshausen - Katzenfurt zur Burg Greifenstein. Der Lauf ist für Jugend, Männer, Frauen und Seniorenklassen ausgeschrieben. Es wird nur ein Lauf für alle Klassen gestartet. Jeder Teilnehmer erhält nach Erreichen des Ziels eine Urkunde und das neue Berglauf-Shirt. [Siehe auch unter ...](#)

8. Leihgesterner Volkslauf am 31. Mai 2018

Start 11:00 Uhr am Sportplatz der TSG Leihgestern, Waldstraße 32 in 35440 Linden-Leihgestern. 10 km u. 5 km Laufen sowie 5 km Walking/Nordic-Walking. Reizvolle Strecke, gut befestigte Waldwege. Umfangreiches Bewirtungsangebot zum Verweilen nach dem Lauf.

.....

7. Triathlon



Nach dem sommerlichen letzten Tagen beginnen jetzt auch wieder die Triathlons. Nachfolgend eine Auswahl aus der Region, weitere Veranstaltungen siehe unter <https://www.dtu-info.de/amateursport/veranstaltungskalender>

9. Barockstadt Fulda Triathlon am 6. Mai 2018

Sprint- und olympische Distanz in der schönen Barockstadt Fulda. Geschwommen wird im Freibad Rosenau. Schneller und selektiver Radkurs mit je nach Distanz bis zu vier Runden. Sowie ein bis zu vier Runden flacher zu laufender Stadtkurs auf durchwegs befestigten und teils komplett gesperrten Wegen unterschiedlicher Beschaffenheit. [Mehr dazu ...](#)

Ederauen Triathlon Fritzlar am 27. Mai 2018

750 m schwimmen im 50m Becken des Eder-Auen-Erlebnis-Bad in der Fritzlarer Ederau. 20 km Rad über zwei Runden und anschließend 5 km Laufen in der Fritzlarer Ederau mit einer 2,5km Wendepunktstrecke.

7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen am 27. Mai 2018

Deutschlands einziger Breitensport Charity-Triathlon zu Gunsten benachteiligter Menschen! Unser Motto: „Guten Sport mit einer guten Tat verbinden!“

Jedermann-, Staffel- und Gesundheitstriathlon Sprint 0,55-20-5 km (0,35-22-5 km)

Power Distanz (auch Staffel) 0,75-29-7,5 km

Olympische Distanz (auch Staffel) 1,25-38-10,0 km

VR Banken Sprint 0,55-20-5 km (auch Staffel)

[Mehr dazu unter...](#)

.....

8. MTB



17. Greifensteiner MTB Marathon am 10. Juni 2018

Streckenangebote über 58km/1050Hm, 32km/650Hm und 25km/390Hm.

Veranstalter Skiclub 81 Greifenstein, Start und Ziel an Skihütte des Skiclubs. Startzeiten 8:30 bis 12:00Uhr, Zielschluss 16:00Uhr. Startgeld 6€.. Weitere infos unter <http://www.mtb-marathon.info/>

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 Staffelwettbewerb 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

.....

9. Der besondere Hinweis

Einsteigerlaufftreff geht weiter! Der Montagslaufftreff für Laufanfänger und Wiedereinsteiger geht in die nächste Runde. Grundsätzlich sind alle, jung oder alt, egal ob Mitglieder oder nicht, bei dem LahnLaender Einsteigerlaufftreff willkommen. Bitte gebt diese Info auch an evtl. interessierte Freunde und Bekannte weiter.

Start: Montag 18:00Uhr
Wo: Treffpunkt am Sportpark Lahnau in Dorlar
Ansprechpartner: Jörg Fiedler (06441/962991)

Moderat betriebener Ausdauersport und die Reize der Freiluftaktivitäten verbessern und stabilisieren das Immunsystem und die typischen Erkältungskrankheiten haben damit keine Chance.