

Hallo LahnLaender und Freunde  
nachfolgend die LL-News Nr.6 für Juni 2018

1. **Letzte Info zum 23. LahnLaender**
  2. **MTB Freizeit im September**
  3. **Wettkampfergebnisse**
- 

## 1. Letzte Info zum 23. LahnLaender

### **An alle Helfer zum Auf- und Abbau und Wettkampforganisation**

Zum Aufbau der Infrastruktur beim LahnLaender treffen wir uns am Samstagvormittag 30.Juni 2018 um 10:00Uhr am Sportpark Lahnau in Dorlar.

Helfer\*innen für die Wettkampfausrichtung für Verkauf von Getränken, Kaffee und Kuchen, Rundenzähler, Wettkampfrichter sind bitte spätestens bis 14:00 Uhr vor Ort.

### **Ausstattung Kuchen- und Salat-/Beilagenbuffet**

Hier sind die Eintragungen noch recht sparsam, also rafft Euch nochmals auf zur Ausstattung unseres Kuchenbuffets für Nachmittags und dem Salat-Beilagenbuffet für Abends.

### **Hier nochmals die Einladung zum LahnLaender 2018**

Am letzten Wochenende im Juni, Samstag 30. Juni 2018 findet der diesjährige LahnLaender statt. Soweit das zu überblicken ist, wird "LahnLaenderwetter" sein, also sonnig und heiß bis 30°C und hoffentlich kein Gewitter.

Bitte haltet euch den Termin frei, egal ob ihr mitlaufen oder in der Organisation und Ausrichtung unserer Vereinsveranstaltung mitzuhelfen möchtet. Es wird das 23. Mal sein, dass wir das Motto "Es kann nur Einen geben" ausgeben und die letztjährige übersichtliche Teilnehmerzahl mit 24 Läufern ist sicherlich zu toppen.



Alle Infos, Reglement etc gibt es unter <https://www.lahnlaender.com>  
Bitte macht alle Werbung für unsere einmalige Vereinsveranstaltung bei Euren ausdauersport-begeisterten Freunden, Bekannten, Nachbarvereinen oder auf Wettkämpfen welche ihr besucht. Weitere Informationen und unser Flyer zum Ausdrucken sind [hier verfügbar ...](#)

Abends ab ca. 19:00Uhr dann wieder die LahnLaender Grillparty, 2018 wieder direkt vor Ort im Sportpark Lahnau in und an den Räumlichkeiten der des TSG 03 Dorlar. Alle Getränke, nebst dem aktuellen Weizenbiertestsieger, Grillgut, Grillsaucen etc. beschafft der Verein.  
Für Salat, Beilagen, Weißbrot, Desserts usw. sorgen in bewährter Tradition die Teilnehmer.

---

## 2. MTB Freizeit im September



Trotz mehrfachen Aufrufes haben sich deutlich zu wenige potentielle Teilnehmer zurückgemeldet. Die Aktivität wird daher **leider nicht stattfinden** können!

.....

### 3. Wettkampfergebnisse

Von Mitte Mai bis heute gab es zu einigen Wettkämpfen mit Beteiligung der LahnLaender. Nachfolgend die Ergebnisse und Informationen dazu:

#### 21. Greifenstein Berglauf am 26.5.18

Mittlerweile einer der Traditionsläufe in der Region. Zum 21. Mal richtete die LG Lahn-Dill den berglauf aus, de in Katzenfurt auf dem betriebsgelände von Getränke Lüttecke startet. Von dort geht es zum Aufwärmen zunächst ca. 2,5km flach nach Edingen und ab Ortsmitte über nochmals ca. 2,5km stramm bergauf mit durchschnittlich 10% Steigung. Vier LahnLaender wagten in 2018 den Greifenstein Berglauf, der bis in den Burghof hinauf führt.



Das LahnLaender Team in Greifenstein vor der Silhouette der Burgruine v.l. Erich Koch, Norbert Kern, Markus Jankofsky und Hendrik Wallwaey

|                  |       |                              |
|------------------|-------|------------------------------|
| Hendrik Wallwaey | 25.49 | 4.M30, 20. von 201 finishern |
| Norbert Kern     | 29.04 |                              |
| Markus Jankofsky | 29.59 |                              |
| Erich Koch       | 37.00 |                              |

Am 19. Mai war in Spanien Calella der Im70.3 Barcelona. Im diesen Jahr wieder am Start Thorsten Schnittker, der in 5h32min finishte

Thorsten Schnittker                      31:48/3:00:35/1:54:07                      05:32:28

### 8. Leihgesterner Volksbank Mittelhessen Lauf am 31.5.18

Herger Alt startete über die 10km und erreichte eine Zielzeit von 47:26

Einen ausführlichen Bericht zum Lauf findet ihr unter

<http://www.laufreport.de/bericht/0518/linden-leihgestern-volkslauf.htm>

### 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!“ In der olympischen Distanz 1,25-38-10,0 km starteten zwei LahnLaender

Andi Vollmer                      33:25/1:09:32/51:27                      2:34:24

Marie Hermanns                      29:32/1:17:25/ 53:34                      2:40:31

### 13. Dünsberglauf am 10.6.18

Am Sonntag den 10.06.2018 fand in Biebertal – Fellingshausen wieder der traditionelle Dünsberglauf statt.

Der Startschuss auf dem Sportplatz fiel um 10 Uhr. 2 Strecken wurden angeboten. Die 10 km Strecke über

das Plateau auf dem Dünsberg und eine 6 km Strecke die ebenfalls als Walkingstrecke angeboten wurde.

Mit 8 Startern inkl. Nachwuchsläufer war diesmal eine ordentliche Gruppe von LahnLaendern am Start.

Pünktlich zum Start kam über dem Dünsberg die Sonne raus und sorgte für hochsommerliche Bedingungen.



In den Wochen vor dem Dünsberglauf fanden regelmäßig Trainingsläufe statt, welche vom LT Biebertal angeboten werden und ebenfalls von LL´s genutzt wurden um sich mit der Strecke vertraut zu machen. Der gut organisierte Berglauf mit 10 km mehr oder weniger steilem Profil zu Beginn und der „Abfahrt“ ins Ziel wurde von allen LL´s, auch von den beiden überraschend angetretenen Nachwuchsläufern Lars Daniel und Bennett Gärtner auf der etwas kürzeren 6km Distanz, gut zu Ende gebracht.

Drahtzieher des ganzen war Lars, er ist Bennett's Freund und hatte am Schwimmbad ein Plakat mit der Werbung für den Dünsberglauf gesehen und war Feuer und Flamme für den Jedermannlauf. Er hatte Bennet gefragt ob er mitmacht. Das war gut zwei Wochen vor dem "Raceday". Bennet war erst nicht so begeistert, da er noch nie 6 km gelaufen ist - und schon gar nicht am Dünsberg. Um ihn etwas zu motivieren haben

seine Eltern ihm versprochen, dass sie auch mitlaufen. Bennetts Vater Jens als Begleitung auf den 6km und Katja die 10km über den Berg. Wettkampfeindrücke von Katja:

"Was hab' ich da nur gesagt...für Jens sind die 6 km kein Problem - aber für mich (untrainiert am Berg) stellen die 10 km bis hoch auf den Berg eine Riesen Herausforderung dar!

Naja, wir haben etwas trainiert und sind dann am 10.6. zum Dünsi gefahren. Ich habe den Jungs noch Lahnlaender T-Shirts geholt und die beiden waren hoch motiviert.

Lars konnte seinen Vater Thorsten auch für den Jedermannlauf motivieren und so standen zwei Vater-Sohn Pärchen für den Jedermannlauf am Start. ...und ich mit den anderen Lahnlaender-Raketen für den 10 km Lauf. Startschuss - und los ging's. Und es lief gut! Die ersten drei Kilometer bin ich mit Bennet und Jens zusammen gelaufen. Lars und Thorsten waren deutlich schneller und waren bald nicht mehr zu sehen. Dann ging es für mich bergauf. Und nach zwei Kilometer war ich oben - einmal um den Turm rum und dann ging es wieder bergab. Nach einem Blick auf die Uhr war ich so motiviert, dass ich unbedingt noch unter einer Stunde im Ziel sein wollte (zu diesem Zeitpunkt waren allerdings meine LahnLaender Kollegen schon alle im Ziel :-)). Das habe ich auch geschafft!!! Lars, Bennet, Thorsten und Jens waren schon lange im Ziel und sogar schon umgezogen! Lars hat 33 min gebraucht, Bennet 37 min! Grandios - das ist der Nachwuchs für unseren Verein... Den Youngsters hat es sehr viel Spaß gemacht und waren total begeistert! Das war definitiv nicht deren letzter Lauf...

#### Ergebnisse 10 km Lauf

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Hendrik Wallwaey   | 41:03 |
| Thorsten Schnitker | 45:56 |
| Michael Agel       | 46:05 |
| Erich Koch         | 57:30 |
| Katja Gärtner      | 59:18 |

#### Ergebnisse 6 km Lauf

|                |       |
|----------------|-------|
| Lars Daniel    | 32:41 |
| Jens Gärtner   | 37:19 |
| Bennet Gärtner | 37:14 |

#### **34. Brüder Grimm Etappen Lauf 8. Bis 10. Juni 2018**

Dieses sportliche Großereignis findet weit über Hessen hinaus Beachtung und Anerkennung. Für den "Brüder-Grimm-Lauf 2018" vom 8. bis 10. Juni fällt am 8.6.2018 um 17:30 Uhr in Hanau am Marktplatz (Ecke Sparkasse) der Startschuss. Der Brüder-Grimm-Lauf führt von Hanau, der Geburtsstadt von Jacob und Wilhelm Grimm, nach Steinau, dem Ort, in dem die Märchensammler und Sprachforscher ihre Kindheit verbrachten. Die Route verläuft über zum Teil jahrhundertealte Handelswege, vorbei an historischen Bauwerken, schließt landschaftliche Sehenswürdigkeiten ein und macht mit Kur- und Erholungsorten des Spessarts und malerischen Dörfern und Städten im Kinzigtal bekannt. Zwei Etappen absolvierte Gerrit Lauber.

4. Etappe Gelnhausen - Wächtersbach 17 km

Lauber, Gerrit Johanna 1:43:35

5. Etappe Bad Orb - Steinau 18 km

Lauber, Gerrit Johanna 1:48:31

#### **34. Moret Triathlon am 17.06.2018**

Thorsten Keiner nutzte die Moret Mitteldistanz als Vorbereitungsrennen zum IronMan in Frankfurt.

Beim Moret, ausgetragen in und um Münster bei Dieburg, wird in der Kiesgrube Babenhausen 1900m geschwommen, die Radstrecke ist 92 km (990 Hm) lang und ist als Rundkurs über 3 Runden ausgelegt. Die Halbmarathonstrecke führt auf Flur- und Waldwegen ohne Höhenunterschiede als Rundkurs von 4 x 5,3 km wieder zurück nach Münster.

Thorsten Keiner 32:59/3:01:46/1:54:11 5:33:39

#### **16. Heuchelheimer Mitternachtslauf am 23.6.2018**

Marieluise Hermanns 57:10 über 10km

Tim Bremser 19:52 über 5km

Mit dieser sehr guten Zeit erreichte ein weiterer Nachwuchsläufer ein Top Ergebnis, nämlich Platz 2 der Gesamtwertung über die 5km Strecke.

#### **FORUM-Lauf am 17.06.2018 beim 6. Wetzlarer FORUM-Lauf**

<http://www.laufreport.de/bericht/0618/wetzlar-forumlauf.htm>

Dieser Volkslauf ist ein Rundenlauf in und um das Forum in Wetzlar. Die Runden sind 2,5 Kilometer lang und verlaufen über verschiedene Parkebenen im Parkhaus und durch die Erdgeschoss-Ladenseite im Forum Wetzlar. Von den LahnLaendern dabei Herger Alt.

Herger Alt

44:12,0

---

Sportliche Grüße  
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

---

Es kann nur Einen geben!

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

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339