

Hallo LahnLaender und Freunde
nachfolgend die LL-News Nr.8 für August/September 2018

1. Berichte und Wettkampfergebnisse
 3. Wettkämpfe im September
 3. Vereinskontakte über Email, Forum, WhatsApp
 4. Vereinstermine
-

1. Berichte und Wettkampfergebnisse

Seit Mitte Juli bis jetzt gab es einige Wettkämpfe mit Beteiligung der LahnLaender. Nachfolgend die Ergebnisse und Informationen dazu:

Über das Abenteuer einer Triathlon Halbdistanz berichtet Gerrit Lauber

<https://www.lahnlaender.com/aktuelles/#hevercastle2018>

Nizza Triathlon in Nenderoth 28.7.18 der Kultriathlon in der Region!

Das 400m Schwimmen wie immer im wohltemperierten Probbacher Waldsee, danach ca. 17,5 Kilometer Mountainbike über Stock und Stein bis zum Nenderother Feuerwehrhaus und zum Abschluss 3,5 km laufen bis nach Arborn und wieder zurück. Das Ziel ist am Feuerwehrhaus in Nenderoth. Der Skiclub Nizza Nenderoth hatte wieder alles für eine erfolgreiche Veranstaltung aufgeboden und trotz eines Gewitterschauers hatten die rund 100 Starter/innen ihren Spaß im selbsternannten "Nizza" des Westerwaldes <https://www.skiclub-nizza.de/triathlon/triathlon.php5>

Mit dabei von den LahnLaendern

Thorsten Keiner	10:06/44:32/18:06	1:12:44
Andreas Vollmer	11:45/58:54/19:43	1:30:22



29. Juli 2018 - Ironman Langdistanz in Hamburg

Auch hier waren mit **Werner Fischer** und **Steffen Schindler** zwei LahnLaender am Start, die aufgrund der

hohen Wassertemperaturen allerdings einen Langdistanzduathlon absolvieren mussten.

Vollständiger Bericht und Werner's Eindrücke unter

<https://www.lahnlaender.com/aktuelles/#imhamburg2018>

5. August 2018 Frankfurt City Triathlon 2018

2.213 Einzel-Finisher über vier Distanzen

Der Frankfurter City Triathlon bewies am 5. August nur vier Wochen nach dem Ironman Frankfurt einmal mehr die Triathlon-Begeisterung der hessischen Banken-Metropole.

Ab 6:30 Uhr wurden am Sonntagmorgen des 5. August weit über 2.000 Einzel-Starter im Langener Waldsee auf die Reise geschickt. Besonders beliebt waren wieder die Mitteldistanz über zwei Kilometer Schwimmen, 80 Kilometer Radfahren und 20 Kilometer Laufen sowie die Olympische Distanz über 1,5, 45 und zehn Kilometer. Souveräner Sieger im längsten Rennen wurde Horst Reichel in 3:29:08 Stunden. Schnellste Frau war Julia Ertmer in 4:00:31 Stunden.



Mit dabei von den LahnLaendern

Thorsten Keiner auf der Mitteldistanz	43:37/ 2:13:19/ 1:40:15	4:46:36
Ralf Hellhund Olympische Distanz	36:56/1:19:22/51:42	2:56:37

20. Run´n Roll for Help Gießen - 19.8.2018

Trotz des hochsommerlich heißen Wetters gingen beim Stadtlauf fast 1.500 Läufer und Walker für den guten Zweck an den Start und wurden von den zahlreichen Zuschauern an der Strecke in der Gießener Innenstadt ins Ziel gejubelt! Hier traten waren mit Katrin Brückmann und Rüdiger Barchfeld zwei "altgediente" LahnLaender Wettkämpfer/innen an.

Kathrin Brückmann	54:29	
Rüdiger Barchfeld	39:16	PI 1.M40

Lahnparklauf am 26.08.2018

Der Lahnparklauf im Herzen Hessens auf flachen Strecken über 5, 10, 21,1 und 30 Kilometer im Lahntal zwischen Wetzlar und Gießen. Start und Ziel an der Sporthalle der August-Bebel-Schule in Wetzlar "Ein Superlauftag mit Superwetter, Superstimmung, super netten Läuferinnen und Läufern und viele gut gelaunte Bienchen haben dem 8. Lahnpark-Lauf in Wetzlar einen guten Rahmen und Abschluss gegeben", freuten sich die "Motoren" Markus Bourcarde und Thomas Henopp vom ausrichtenden Team Naunheim nach der Veranstaltung. Kompletter Bericht auf "Laufreport" siehe <http://www.laufreport.de/bericht/0818/wetzlar-lahnparklauf.htm>. Ergebnisse der LahnLaender:

10km

Pamela Bremser	48:59,1	
Marieluise Hermanns	52:28,5	Pl.2 in der W55
Hendrik Wallwaey	37:56,0	Pl.3 in der M30

Viktor Baitinger	38:21,9	Pl 1 in der M45
Halbmarathon		
Seniorinnen W40		
Katja Gärtner	2:00:33,6	Pl.3 in der W40
Silke Fiedler	2:00:33,2	Pl.3 in der W50
30km		
Herger Alt	2:28:46,7	

2. Wettkämpfe im September

16. September 2018 - Bikeathlon in Hohensolms

Sommer-Biathlon für alle Mountain-Biker! Am Sonntag, dem 16. September 2018, veranstaltet der Schützenverein 1964 Hohensolms e.V. sein 14. Bikeathlon (Fahrradfahren und Luftgewehrschießen) für alle Mountain-Biker ab 12 Jahre. Los geht es ab 10:00 Uhr, letzter Start um 14:30 Uhr Die Siegerehrung erfolgt nach der Auswertung des letzten Zieleinlaufs. Die Veranstaltung findet am Schützenhaus Hohensolms bei jedem Wetter statt! Anmeldungen ohne Zuschlag bis zum 13. September 2018 an <http://www.schuetzenverein-hohensolms.de/anmeldung/>

Die Fahrradstrecke ist ca. 2 – 2,5 KM lang und führt über Wald- und Wiesenwege sowie eine Asphaltverbindung. Die Strecke ist für Mountainbikes gut geeignet, es besteht Helmpflicht! Alle Klassen 4 x fahren, 3 x schießen mit 6 Schuss auf die Klappscheiben-Anlage, Staffel je Teilnehmer 1x fahren und 1x schießen. Für jeden Fehlschuss gibt es 60 sec. Strafzeit. Gestartet wird in der Reihenfolge der Startnummern. Diese werden bei der (Vor-)Anmeldung vergeben. Wir versuchen Startwünsche nach Möglichkeit zu berücksichtigen.

09. September 2018 - 39. Garbenteicher Volkslauf

Rund um Garbenteich durch Pohlheim und Lich. Gelaufen wird überwiegend auf betonierten Rad- und Feldwegen. Streckenangebote über 10km, 21,1km und 30km, Wertungsrennen des Mittelhessen-Cups. <http://www.svg-la.de/>

30. September 2018- 36. Marburger Stadtlauf

Rund um das Erwin-Piscator-Haus mit Hessenmeisterschaften, Straßen-/Landschaftslauf
Angebotene Strecken und Disziplinen 10 km (offiziell vermessen) und 5km

3. Vereinskontakte über Email, Forum, WhatsApp

Wir versenden aktuelle Vereinsinfos ca. einmal pro Monat per email, auch über die LahnLaender WhatsApp-Gruppe und Facebook. Folgende Infos werden regelmäßig verteilt:

LahnLaender News

in Schriftform per Email. Seit kurzem nur noch von der Emailadresse lahnlaender@lahnlaender.com. Die Ältere Emailadresse lahnlaender@lahnlaender.de wird mittelfristig abgeschaltet.

WhatsApp Gruppe "LL-News"

Hierüber kommen nur Infos vom Vorstand an Euch. Wichtig **hier bitte Disziplin bewahren**, denn eingestellt werden ausschließlich Beiträge vom Vorstand an Euch, hier nicht antworten oder größere Diskussionen aufmachen!

Im LL-News Email Verteiler führen wir knapp 120 Kontakte, innerhalb der WhatsApp Gruppe aktuell nur 35. Da geht also noch was. Wer zukünftig die Vereinsinfos auch über WhatsApp bekommen möchte meldet mir das bitte zurück mit Angabe der Mobilnummer.

Darüber hinaus gibt es die WhatsApp Gruppen "LL-Triathlon" (Administrator S.Kleinhaus) und "Läufergruppe" (Administrator N.Kern), wendet Euch an die Administratoren, wenn ihr hier aufgenommen

werden möchten. In diese Gruppen kann jeder schreiben und es werden nach Belieben Termine abgesprochen, diskutiert, was auch immer.

Das LahnLaender Forum

Bisher ebenfalls eine wichtige Quelle von Informationen an Euch und auch von Euch. Das Forum wurde leider vom Betreiber Webmart wegen den neuen Datenschutzverordnungen eingestellt. D.h. wenn ihr aktuell auf den link geht, kommt nur die lapidare Meldung "End of service". Wir bemühen uns um Ersatz, den wir im Moment gerade testen, voraussichtlich kurzfristig wieder freigeben und zur Verfügung stellen werden.

Facebook.

Die LL-News oder andere wichtige Infos werden auch auf unsere Facebookseite verlinkt und können darüber ebenfalls abgerufen werden.

4. Vereinstermine

16. November 2018 LahnLaendertag

Am 15. November ist LahnLaendertag, leider aber ein Donnerstag, daher nehmen wir den Freitag 16.11.2018 und möchten Euch als Vorankündigung zu einem gemütlichen Abend im TSG Sportlerheim in Lahnu-Dorlar einladen. Wenn alles klappt werden wir im Rahmen dieses Abends den Krimiautor Per Matare zu einer Lesung aus seinem Erstlingswerk "Gift und Gene" begrüßen können, dass neben Schauplätzen in Schweden auch in Lahnu spielt.



Die südschwedischen Kommissare Ina und Lennart werden mit einer merkwürdigen Mordserie konfrontiert. Scheinbar wahllos werden Menschen erschossen. Der oder die Mörder ziehen ihre Kreise immer dichter um die zwei Polizisten, bis Lennart einen unfassbaren Verdacht hat, wobei er hofft, dass er sich irrt... Per Matare gelingt es in allen Kapiteln, die Spannung hochzuhalten und manchmal ins fast schon Unerträgliche zu steigern. Die detailgetreue Darstellung der einzelnen Örtlichkeiten erfreut jeden, der schon einmal an den Schauplätzen war. Per Matare nimmt Sie mit auf eine spannungsgeladene Reise durch halb Europa. <https://per-matare.de/>

15.10.2018 Restart Anfänger- und Wiedereinsteigertraining

Mit den LahnLaendern fit und gesund durch Herbst und Winter. Unter diesem Motto bietet der AS

LahnLaender Lahnau ab Mitte Oktober den Lauftreff für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Moderat betriebener Ausdauersport und die Reize der Freiluftaktivitäten verbessern und stabilisieren das Immunsystem und die typischen Erkältungskrankheiten im Herbst und Winter haben damit keine Chance. Das Ganze ist als offener Lauftreff gestaltet und richtet sich bevorzugt an Laufanfänger, Neu- oder Wiedereinsteiger im Ausdauerlaufsport. Besonders ansprechen möchten wir aber auch die LahnLaender/innen welche nicht mehr so aktiv im Trainingsbetrieb teilnehmen. Teilnehmen können grundsätzlich alle, jung oder alt, egal ob Mitglieder bei den LahnLaendern oder nicht. Bitte gebt diese Info auch an Interessierte Freunde und bekannt weiter.

Wann: Montags, wöchentlich
Zeit: 18:00Uhr
Wo: Treffpunkt am Sportpark Lahnau in Dorlar
Übungsleiter: Jörg Fiedler

Die Laufstrecken starten ab Sportpark Lahnau im Gelände, bei Dunkelheit dann auch im beleuchteten Ortsbereich oder auf der 400m-Bahn. Der Schwerpunkt der Trainingsaktivitäten liegt in leicht, locker und verletzungsfreien Laufen, der Einübung eines sauberen Laufstils, sowie der Lauftechnik. Der schwächste Teilnehmer ist für alle Teilnehmer das Maß der Dinge, anfängliche Gehpausen werden normal sein bis zur Entwicklung einer durchgehenden Ausdauerbelastung von knapp einer Stunde. Also kein Tempotraining oder Wettkampfvorbereitung. Wer sich innerhalb der neuen Laufgruppe unterfordert fühlt, kann in die etwas leistungsorientierteren Laufgruppen montags ab 19:00Uhr oder Donnerstags 18:00Uhr wechseln.

.....

Trainingsauftakt Marathonvorbereitung

Das Marathonvorbereitungstraining mit Ralf Hainbach findet seit dem 7.8. bis zum Frankfurt Marathon am 28.10.2018 statt, also voraussichtlich 10-11 Trainingstermine. Treffpunkt ist am Sportpark Lahnau, das Training findet zum Teil am Lahnuferweg und befestigten Feld- und Wirtschaftswegen statt. Weitere Teilnehmer sind gerne gesehen.

Wann: Dienstags, wöchentlich
Zeit: 19:00Uhr
Wo: Treffpunkt am Sportpark Lahnau in Dorlar
Übungsleiter: Ralf Hainbach

.....

Termin "Kärrnche" Tour

Save the date für die LahnLaender "Kärrnche" Tour 2018 am **Freitag 28. Dezember 2018** als Jahresabschluss für alle LahnLaender mit der jährlichen Winterwanderung "zwischen den Jahren" mit Bollerwagen, Fassbier und Grillen in freier Natur. Die Tour wird uns auch dieses Mal - je nach Wetterlage - wieder eine ordentliche Strecke durch die heimischen Wälder führen, wo wir dann unseren Grill aufbauen und die mitgeführten Würstchen, Steaks etc. zubereiten. Dazu gibt es wie immer Fassbier, welches auf dem "Kärrnche" (=Bollerwagen) transportiert werden muss.

.....

Sportliche Grüße
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

Es kann nur Einen geben!

www.lahnlaender.de

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

