

Hallo LahnLaender und Freunde
nachfolgend die LL-News Nr.7 für Juli/August 2018

1. **Vereinskontakte über Email, Forum, WhatsApp**
 2. **Bericht LahnLaender 2018**
 3. **Wettkampfergebnisse**
 4. **Wettkämpfe im Juli/August**
 5. **Trainingsauftakt Marathonvorbereitung**
 6. **Kirmes in Waldgirmes**
-

1. **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 möchtet. 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 und voraussichtlich im August 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.

2. **Bericht LahnLaender 2018**

Den Bericht und Ergebnisliste zum LL2018 findet ihre auf unserer Webseite unter <https://www.lahnlaender.com/#LL2018>

3. **Wettkampfergebnisse**

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

29.6.18 - 21. Marburger Nachtmarathon

Einen ausführlichen Bericht zum Marburger Nachtmarathon findet ihr im Portal „Laufreport“ unter folgenden link: <http://www.laufreport.de/bericht/0618/marburg-nachtmarathon.htm>

Wie immer war der Start zu diesem stimmungsvollen Lauf am Abend auf dem Marburger Marktplatz in der Altstadt, der unter der Rekordbeteiligung von 2.235 Läuferinnen und Läufern förmlich zu platzen drohte.



Kurz vor dem Start in Marburg

Von den LahnLaendern beteiligten sich 3 Läufer in der Halbmarathondistanz:

Werner Fischer	1:50:03
Erich Koch	2:06:38
Markus Roth	2:32:39



Werner und ...

Erich

17.6.18 - 6. FORUM-Lauf in Wetzlar

Teilnehmer der LahnLaender über 4 Runden, 10km

Herger Alt 44:12

Einen umfangreichen Bericht zum Forum-Lauf dazu findet ihr unter

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

Ironman Frankfurt am 8. Juli 2018

IRONMAN FRANKFURT: DER LÄNGSTE TAG DES JAHRES

Die Ironman-EM 2018 stand im Zeichen des Weltmeister-Duells: Jan Frodeno und Patrick Lange lieferten sich ein großes Rennen. Jan Frodeno hat am Sonntag 8.7.18 in Frankfurt die Ironman-Europameisterschaft gewonnen. Der Weltmeister von 2015 und 2016 holte sich in Frankfurt auch den neben 2015 den Europameistertitel. Gerade einmal 8:00:58 Stunden benötigte Frodeno, um 3,8 Kilometer zu schwimmen, 185 Kilometer Rad zu fahren und 42,195 Kilometer zu laufen. "Ich bin echt happy, dass es geklappt hat. Aber jetzt bin ich auch echt fertig", sagte der frischgebackene Europameister im Interview.

Bei den Frauen stellte die Schweizerin Daniela Ryf einen neuen Streckenrekord auf und wurde ihrer Rolle als Favoritin mehr als nur gerecht. Die Schweizerin war in 8:38:44 Stunden die mit Abstand schnellste Frau im Feld - und zwar nicht nur heute. Die Zeit war gleichbedeutend mit einem neuen Streckenrekord und das

trotz einer fünf Kilometer längeren Radstrecke. "Es war ein unglaublicher Tag. Ich war über meinem Limit. Es lief einfach super heute", sagte Ryf sichtlich happy.



Start am Langener Waldsee

Drei LahnLaender wagten in diesem Jahr das Abenteuer Ironman. Marie Hermanns schon zum 4. Mal, Sarah Füssl und Thorsten Keiner als Rookies. Ergebnisse hier und Bericht unter

<https://www.lahnlaender.com/aktuelles/#imffm2018>

Thorsten Keiner	1:12:31/5:36:08/4:03:37	11:04:41
Sarah Füssl	1:15:17/6:34:47/4:15:22	12:16:29
Marie Hermanns	1:21:40/6:53:31/5:19:18	13:46:32

4. Wettkämpfe im Juli/August

Nizza Triathlon in Nenderoth 28.7.18

Der Kulttriathlon in der Region! Für Triathlonprofis, wie auch für Novizen bestens geeignet.

Das Schwimmen findet in Probbach im Waldsee statt, die Strecke beträgt ca. 400 Meter. Dort befindet sich auch die 1. Wechselzone vom Schwimmen auf das Radfahren. Die Radstrecke führt hauptsächlich über Waldwege (MTB/Trekkingrad empfohlen) Nach ca. 17,5 Kilometern endet sie an der zweiten Wechselzone am Nenderother Feuerwehrhaus. Die Laufstrecke beträgt etwa 3,5 km und geht von Nenderoth vorbei an der alten Schutthalde bis nach Arborn und wieder zurück. Das Ziel ist am Feuerwehrhaus in Nenderoth. Es gibt nur ein Ziel, und das heißt als "Finisher" anzukommen.

<https://www.skiclub-nizza.de/triathlon/triathlon.php5>

29. Juli 2018 - Ironman Langdistanz in Hamburg

Nach dem unglaublichen Erstevent nimmt der IRONMAN erneut Kurs auf den Norden Deutschlands und macht Ende Juli 2018 zum zweiten Mal in Hamburg fest. Ob Schwimmen in der Alster, Radfahren durch den Hafen oder Laufen entlang des grünen Alsterufers mit Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt - die Hansestadt bietet einmalig vielseitige und unvergessliche Wettkampfeindrücke. Hunderttausende Zuschauer säumen die Strecke schon ab dem Schwimmstart und sorgen für Emotionen und Gänsehaut pur. Der IRONMAN Hamburg vergibt 40 Slots für die IRONMAN World Championship 2018 in Kailua-Kona, Hawaii

Auch werden hier mit **Werner Fischer und Steffen Schindler** zwei LahnLaender am Start sein, denen wir einen schönen Wettkampf und viel Erfolg wünschen.

20. Run´n Roll for Help Gießen - 19.8.2018

Spendenlauf der AIDS-Hilfe und der Lebenshilfe Gießen e.V. ihr könnt als Spendenläufer teilnehmen und Spenden für beide Einrichtungen sammeln. Alle anderen Teilnehmer zahlen ein Startgeld von 10 € (5 € für den 1 km Lauf, 15 € am Tag des Laufs). Erlös zugunsten der gemeinnützigen Arbeit von AIDS-Hilfe und Lebenshilfe. Strecken über 5 und 10km, Start 15:30 Uhr.

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-

Niedergirmes. <https://team-naunheim.com/lahnparklauf/>

5. Trainingsauftakt Marathonvorbereitung

Das Marathonvorbereitungstraining mit Ralf Hainbach startet in diesem Jahr ab dem 7.8. bis zum Frankfurt Marathon am 28.10.2018, also voraussichtlich 10-11 Trainingstermine.

Jeweils **Dienstag um 19:00Uhr, Treffpunkt am Sportpark Lahnau in Dorlar.**

6. Kirmes in Waldgirmes

Am übernächsten Wochenende vom 3.8. bis 6.8. ist wieder Kirmes in Waldgirmes.

Wie im letzten Jahr möchten wir wieder am Kirmesumzug am Sonntag 5.7. ab 14:00Uhr teilnehmen.

Interessenten/innen treffen sich am Samstag 4.8. um 15:00Uhr zum Wagen schmücken auf Frank's Wiesengrundstück direkt bei der Haustädter Mühle in Lahnau-Waldgirmes. Nur wer beim Vorbereiten und Schmücken hilft, hat auch die Möglichkeit beim Festzug mit auf dem Wagen zu fahren. Auf dem Wagen ist begrenzter Platz für max. 12 Personen, alle anderen sind herzlich eingeladen in der Fußgruppe mitzulaufen. LL Trikot oder LL Polo ist Pflicht.

Sportliche Grüße
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

Es kann nur Einen geben!

www.lahnlaender.de

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339