

Hallo LahnLaender und Freunde
nachfolgend die LL-News Nr.9 für Oktober/November 2018

1. Vereinstermine
 2. Berichte und Wettkampfergebnisse
 3. Wettkämpfe/Veranstaltungen im November
-

1. Vereinstermine

!!ACHTUNG !!Terminabsage!!

16.November 2018 LahnLaendertag mit Krimilesung

Muss leider wegen eines Trauerfalls in der Familie des Autors abgesagt werden.
Die Veranstaltung wird zu gegebener Zeit neu terminiert.

Seit 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 seit 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 Bekannte weiter. Es hat sich schon eine feste Gruppe von 8-10 Läufer*innen etabliert, wir haben aber noch Plätze für weitere Wiedereinsteiger frei!

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 verletzungsfreiem 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.

Ab Montag 5. November 2018

Ab dem Montag 5. November beginnt wieder das beliebte Montagslauftraining auf der 400m-Bahn mit Ralf Hainbach um 19:00Uhr für alle ambitionierten LahnLaender.

Treffpunkt: 400m Bahn Sportpark Lahnau in Dorlar
Strecke: ca. 1 – 1,5 Stunden Lauftechnikprogramm, Intervalltraining, Lauf ABC

Freitag 28.12.2018_ 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, danach bauen wir dann unseren Grill auf um die mitgeführten Würstchen, Steaks etc. zuzubereiten. Dazu gibt es wie immer Fassbier, welches auf dem "Kärrnche" (=Bollerwagen) transportiert werden muss.

Treffpunkt 9:00Uhr Ecke Eichenweg/Lauterstrasse in Lahnau-Waldgirmes.

Freitag 15. März 2019 LahnLaender Mitgliederversammlung

Terminhinweis und **Save the date** zur Mitgliederversammlung 2019. Ort voraussichtlich Hausstädter Mühle in Lahnau-Waldgirmes. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

2. Berichte und Wettkampfergebnisse

09. September 2018 - 39. Garbenteicher Volkslauf

Diese traditionelle Laufveranstaltung bot mit 30km und Halbmarathondistanz und moderaten Temperaturen und Sonnenschein ideale Vorbereitungsäufe für die Herbstmarathons.

Gesamtsieger über 30km wurde Marcus Kreyer in 2:07:59, bei den Damen Inka Uphoff/Spiridon Frankfurt in 2:08:18. Ausführlicher Bericht unter <http://www.laufreport.de/bericht/0918/pohlheim-garbenteich-volkslauf.htm>

Von den LahnLaendern starteten:

10km

Marielouise Hermanns 54:20 2.W55

21,1km

Christoph Sprick 1:56:58 2.M50

Pamela Bremser 1:51:04 2.W45

30km

Michael Agel 2:24:47

Gerrit Lauber 2:49:01

3.10. 2018_ Volkslauf in Treis

Zu den beliebten Herbstläufen zählt immer wieder der am „Tag der Deutschen Einheit“ vom Lauf- und Walkingtreff Treis 2007 e.V. mit viel Einsatz organisierte Treiser Volkslauf. Ausführlicher Bericht unter <http://www.laufreport.de/bericht/1018/staufenberg-treiser-volkslauf.htm>



Von den LahnLaendern am Start über die Halbmarathondistanz:

Dirk Wallwaey	1:38:58	
Norbert Kern	1:39:39	2.M55
Werner Fischer	1:53:01	
Marielouise Hermanns	2:06:58	



7.10.2018 - 22. RheinEnergie Köln Marathon

29.09.2018 - 46. Berlin Marathon

Einer der beliebtesten Marathons im Herbst ist Köln und natürlich Berlin. Zu beiden gibt es einen Gesamtüberblick in Laufreport, Köln unter <http://www.laufreport.de/bericht/1018/koeln-marathon.htm> und für Berlin unter <http://www.laufreport.de/bericht/0918/berlin-marathon.htm>

Während die Kölner weitestgehend auf afrikanische Starter verzichteten, dominierten in Berlin kenianische Athleten. Für die LahnLaender war Hendrik Wallwaey in Köln am Start und krönte seine diesjährige Saison mit einer sensationellen Zeit von 3:02:34 über die Marathondistanz. In Berlin finishte Phantom Rüdiger Barchfeld - eigentlich derzeit noch wohnhaft in Kanada – in einer ebenfalls Superzeit von 3 Stunden plus ein paar Minuten.

Hendrik Wallwaey	3:02:34
Rüdiger Barchfeld	3:05:10



28. Oktober 2018-37. Mainova Frankfurt Marathon

Die einen schwitzten, die anderen froren. Dem teils eisigen Wind zum Trotz gingen am Sonntag 26 826 Läufer in verschiedenen Disziplinen, davon über 13000 auf der Marathonstrecke, beim Frankfurt Marathon an den Start. Ein neuer Rekord ... [weiterlesen auf der LL-Webseite](#)

3. Wettkämpfe/Veranstaltungen im November

10.November 2018_44. LIMES-Winterlaufserie

Start zur diesjährigen Winterlaufserie in Watzenborn-Steinberg. 1.Lauf über 10km, Start um 14:00 Uhr. Der 2. Lauf der 44. Serie über 15 km findet am 19.01., der 3. Lauf über 21,1 km am 09.02.2019 an gleicher Stelle statt. Es wird auch jeweils wieder ein 5-km-Lauf für LäuferInnen und WalkerInnen gestartet. Mehr [Infos und Anmeldung unter ...](#)

17.November 2018_39. Alten-Busecker Winterlaufserie

Start zur diesjährigen Winterlaufserie in Buseck. 1. Lauf (10 km) Straßen-/Landschaftslauf, Start 14:00Uhr. 10 km Lauf; 5 km Jedermannlauf; 2 km U16, U14, U12; 5 km Walking und Nordic-Walking. Das ist der 1. Lauf der diesjährigen Winterlaufserie. Es folgen am 16.12. (15 km) und am 27.1.18 (21,1 km). [Mehr Infos und Anmeldung unter ...](#)

23.November 2018_Abschlußveranstaltung zum Mittelhessencup

Am 23.11.2018 ab 19:00 Uhr steigt in Heuchelheim TSF Turnhalle die diesjährige MHC-Abschlußfeier. (6 Euro Eigenanteil), zu der die Ausrichter herzlich einladen. Hier die Location: <http://www.tsf-heuchelheim.de/liegenschaften/turnhalle>

Bereits in 3 Wochen ist es soweit und die Organisatoren müssen jetzt die finalen Planungen vornehmen – dazu braucht es Eure Mitarbeit. Schaut Euch das hier verlinkte Anmeldeformular kurz an, nehmt die Veranstaltungsinformationen zur Kenntnis und lasst uns wissen, ob ich dabei sein wollt. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNcf2ounAfkZCwwsnzAjciLo46HHmt_4LoSkcQnXaf4gUCIlg/vi/wform

Es gibt einen interessanten Vortrag, ein leckeres Buffet, die große Ehrung der Altersklassensieger, "die Ehrung der Fleißigsten" (die die meisten Läufe bestritten haben) und eine Verlosung von attraktiven Preisen unter ALLEN eingetragenen Gästen.

2. Dezember 2018_34. Adventslauf Gießen

Straßen-/Landschaftslauf 5 und 10km des MTV 1846 Gießen , Start ab 9:30Uhr
Langstrecken in den Schiffenberger Wald, Kurzstrecken auf 400 m-Tartanbahn.
Mehr [Infos und Anmeldung unter ...](#)

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