

Hallo LahnLaender und Freunde
nachfolgend die LL-News Nr.1 für Februar 2019 mit folgenden Themen

1. **Mitgliederdaten aktualisieren**
2. **LahnLaender Cupwertung 2018**
3. **Einladung zur Mitgliederversammlung**
4. **Ergebnisse Sylvesterlauf und Winterlaufserie**
5. **Trainingsaktivitäten**
6. **Veranstaltungen, Wettkämpfe im Februar**
7. **Umfrage Sportfreunde Ennepetal**
8. **Gesundheitstipp im Februar**

1. Mitgliederdaten aktualisieren

Wer ist umgezogen und hat eine neue Anschrift, hat eine neue Telefonnummer, neue Emailadresse, neue Bankverbindung? Möchte jemand seinen Nachwuchs über eine Familienmitgliedschaft anmelden? Mit aktuellen Mitgliederdaten erleichtert ihr uns die Vorstandsarbeit sehr.

Bitte meldet eure Änderungen per Email zurück an lahnlaender@lahnlaender.com

2. LahnLaender Cupwertung 2018

Das Wettkampffahr 2018 ist schon wieder Geschichte und die Auswertung der Rückmeldungen zum LahnLaendercup 2018 stehen an. Bitte aktualisiert eure Wettkampfteilnehmen, egal ob Volkslauf, Marathon, Triathlon, MTB-Event etc. im neuen LahnLaenderforum <http://lahnlaenderforum.xobor.de/> unter der Rubrik "LahnLaender Cup-Wertung 2018" ein. Gezählt werden die Teilnahmen für den LL-Cup, wenn ihr als LahnLaender, d.h. Anmeldung unter LahnLaender und im LahnLaendertrikot, den Wettkampf bestritten habt. Seid bitte fair und tragt nur Wettkämpfe ein, welche diesen Bedingungen entsprechen.

Stichtag für die Aktualisierung ist der 28. Februar 2019!

Die ersten drei der Cupwertung werden auf der Mitgliederversammlung im März mit interessanten Preisen geehrt, zusätzlich wird unter allen Teilnehmern unabhängig von der Platzierung ein Preis verlost. Es lohnt sich also zur Mitgliederversammlung zu kommen.

3. Einladung zur Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung für das Vereinsjahr 2018 findet am

Freitag 15. März 2019 um 20:00Uhr

Ort: Hausstädter Mühle in Lahnau Waldgirmes

statt. Bitte den Termin unbedingt freihalten. Neben den üblichen Tagesordnungspunkten, wie dem Geschäftsbericht des Vorstandes, den Vorstandswahlen etc. wird die Ehrung der LahnLaender Cupteilnehmer vorgenommen. Zusätzlich wird unter allen weiteren Teilnehmern, also allen Cupteilnehmern außer den Cupsiegern (denn die haben dann ja schon was bekommen!) ein weiterer Hauptpreis ausgelost.

Es besteht die nachfolgende Tagesordnung, evtl. zusätzliche Tagesordnungspunkte sind bis zu zwei Wochen vor dem 15. März beim Vorstand einzureichen.

Tagesordnung:

1. **Begrüßung**
2. **Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung**
3. **Vorstellung der Tagesordnung**
4. **Änderungsanträge**
5. **Berichte des Vorstandes**
6. **Kassenbericht**

7. Bericht der Kassenprüfer

8. Entlastung des Vorstandes

9. Vorstandswahlen (regulär zur Wahl stehen: 2. Vorsitzender, Schriftführer, Abteilungsleiter Triathlon, 2. Beisitzer, sowie einen Kassenprüfer für 2019/2020)

10. Satzungsänderung

11. Vorschau Saison 2019, Termine, Veranstaltungen

12. Verschiedenes

Hinweis zu Punkt 10. Satzungsänderung

Hier muss leider noch einmal der Punkt "Altersgrenze für Jugendmitgliedschaft und Familienmitgliedschaft" thematisiert werden. Dieser wurde zwar schon auf der Mitgliederversammlung 2017 verabschiedet, ist aber wegen eines Formfehlers nicht per Eintrag beim Amtsgericht umsetzbar. Der genaue Text der Änderung geht euch mit der offiziellen Einladung zur Mitgliederversammlung in den nächsten Tagen zu.

Die Mitgliederversammlung ist das Instrument in unserer Vereinsarbeit, wo Ihr - die Mitglieder - die Richtung und weitere Entwicklung unseres Vereins entscheidend mitbestimmen könnt und sollt. Daher ist Eure Teilnahme und aktive Beteiligung an der Mitgliederversammlung und als Feedback für den Vereinsvorstand so wichtig! Der Vorstand des AS LahnLaender Lahnau e.V. freut sich auf Eure zahlreiche Teilnahme bei der diesjährigen Mitgliederversammlung.

4. Ergebnisse Sylvesterlauf und Winterlaufserie

Mit 9 Läufern starteten die LahnLaender beim Giessener Sylvesterlauf. Hier standen dieses Mal keine Bestzeiten im Focus, sondern einfach nur ein gemeinsamer Lauf zum Jahresabschluss.

Holger, Markus und Erich ließen es gemütlich angehen und gingen zusammen in 58Min durchs Ziel, Viktor, Michael, Herger, Dirk und Norbert etwas flotter in 48min.



Von links: Hendrik, Holger, Erich, Markus, Norbert, Michael, Viktor, Dirk



Herger, Dirk, Michael, Viktor und Norbert auf der Strecke im Schiffenberger Wald

Einen vollständigen Bericht gibt's unter

<http://www.laufreport.de/bericht/1218/giessen-silvesterlauf.htm>

Zweiter Lauf zur 44. LIMES-Winterlaufserie über 15km am 19.1.2019

Herrlicher Sonnenschein erfreute Läufer und Organisatoren zum Saisonauftakt beim zweiten Rennen der 44. Limes-Winterlaufserie. Bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt waren die Bedingungen für die Jahreszeit geradezu ideal. 337 Finisher über 5 und 15 Kilometer sorgten für eine Teilnehmer-Steigerung gegenüber dem Vorjahres-Wettbewerb und dem Auftakt-Rennen. Vollständiger Bericht siehe unter

<http://www.laufreport.de/bericht/0119/pohlheim-winterlaufserie.htm>



Von den LahnLaendern waren am Start (von links) Thorsten Schnitker, Hendrik Wallwaey, Michael Agel, Herger Alt, Erich Koch, Pamela Bremser, Silke Fiedler, Katja Gärtner, Gerrit-Johanna Lauber.

Außerdem am Start (nicht auf dem Bild) noch Stephan Klein hans und Markus Jankofsky.

Hervorzuheben ist das Ergebnis von Stephan Klein hans, der die 15km in 56:23 meisterte und sich damit den

ersten Platz in der M35 sichern konnte. Er befindet sich damit, aktuell Platz 2 der M35, auch in einer aussichtsreichen Gesamtplatzierung in der Serienwertung. Ebenfalls noch Chancen in der Gesamtplatzierung haben Hendrik Wallwaey in der M30 und auch Michael Agel in der M50 mit jeweils knapp 6 Minuten Rückstand auf einen Podestplatz. Wo auf jeden Fall noch was geht ist bei Gerrit-Johanna Lauber und Pamela Bremser mit Platz 3 bzw. Platz 4 in der W45. Der abschließende dritte Lauf über 21,1km findet am nächsten Samstag 9. Februar 2019 statt. Alle Ergebnisse der LahnLaender:

Stepahn Kleinhans	56:23
Hendrik Wallwaey	59:45
Michael Agel	1:05:58
Markus Jankofsky	1:06:43
Thorsten Schnitker	1:08:06
Herger Alt	1:10:36
Erich Koch	1:23:30
Gerrit-Johanna Lauber	1:12:31
Pamela Bremser	1:14:17
Silke Fiedler	1:16:31
Katja Gärtner	1:33:43

Den Fairplay Preis des 15km Laufes sollte eigentlich Katja Gärtner gebühren, denn sie kümmerte sich zusammen mit anderen Läufern um eine Läuferin, welche auf der Strecke einen Schwächeanfall erlitt und bis zum Eintreffen der Rettungskräfte betreut werden musste, was natürlich einen deutlichen Aufschlag in der Endzeit zur Folge hatte.

39. Alten-Busecker Winterlaufserie - 3. Lauf (21,1 km)

Beim dritten Lauf der Busecker Winterlaufserie nahmen von den LahnLaendern teil:

Hendrik Wallwaey	1:35:28,0
Gerrit Johanna Lauber	1:53:22,8

5. Trainingsaktivitäten

Hier wieder einmal der Hinweis auf unsere aktuellen Lauftrainingstermine:

Montags 18:00Uhr Lauftreff für Wiedereinsteiger und Laufanfänger
Mit Flutlicht auf Bahn Sportpark Lahnau in Dorlar.

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. Aktuell sind wir ein Truppe von 18 Personen, welche in wechselnder Besetzung das Angebot wahrnehmen.

Montags 19:00Uhr Lauftraining mit Ralf Hainbach
Mit Flutlicht auf Bahn Sportpark Lahnau in Dorlar.

Das Training richtet sich an alle leistungsorientierten LahnLaender. Mit zahlreichen komplexen Trainingsformen und Übungen verbessern hier die LahnLaender ihren Laufstil und Performance.

Donnerstags 18:00Uhr Lauftreff für alle LahnLaender
Treffpunkt an der Lahnauhalle in Lahnau-Waldgirmes.

Zirka 14km Runde an der Lahn entlang Richtung Wetzlar und zurück. Flache Strecke, nur teilweise beleuchtet. Der Schwerpunkt der Trainingsaktivitäten liegt hier in der Ausbildung der Grundlagenausdauer.

6. Veranstaltungen, Wettkämpfe im Februar

Samstag 9.02.2019 Winterlaufserie Pohlheim

Letzter Lauf der 44. Winterlaufserie Serie. Der Jedermannlauf startet um 14:10 Uhr. Anmeldung ab 12.30 Uhr Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule, Fortweg 5. Kontakt: TV07 Watzenborn-Steinberg, TV08 Grüningen und TV08 Holzheim.

Sonntag 24.02.2019 24. Wallernhäuser Wintercross

Cross-/Waldlauf mit Streckenlängen von 4,2 km, 10,0 km und 21,1 km

Samstag 02.03.2019 Lahntallauf in Marburg

Straßen-/Landschaftslauf mit Strecken von 10 km (offiziell vermessen), Halbmarathon (offiziell vermessen), Marathon (offiziell vermessen), 30,0 km und 50,0 km
Georg-Gaßmann-Stadion, Leopold-Lucas-Straße 46 b, 35037 Marburg (ca. 500 m Fußweg bis zum Start).
Flacher, asphaltierter 10 km Rundkurs mit 3 Verpflegungsstellen. Nettozeitnahme mit elektronischer Zeitmessung.

7. Umfrage Sportfreunde Ennepetal

Liebe Lauffreundinnen und Freunde,

wir möchten euch zu einer Umfrage zu den Bedürfnissen von Läuferinnen und Läufern einladen. Ich bin Kai Rommel und Mitglied bei den Sportfreunden Ennepetal und gleichzeitig auch Wissenschaftler an einer Fachhochschule in Dortmund (ISM). Zusammen mit meinem Kollegen von der TU Berlin, Jürgen Meyerhoff, führen wir zurzeit eine wissenschaftliche Online-Befragung zu den Präferenzen von Läuferinnen und Läufern für bestimmte Laufstreckenprofile durch, und diese würden wir gerne auch in den Laufgruppentreffs bekannt machen.

Wir wissen, dass es zahlreiche Umfragen zu Sportaktivitäten gibt. Hier ist es aber so, dass wir wissenschaftliche Methoden anwenden und herausfinden werden, welchen Einfluss einzelne Merkmale wie Distanz, Höhenmeter, Streckenprofil, Art der Veranstaltung u.a. auf die Auswahl von Laufveranstaltungen haben können. Es geht dabei um Konsumverhalten und Sportwissenschaft und nicht um die Vermarktung von Wettbewerben. Die Befragung steht auf www.unipark.de/uc/Running/, ist einfach zu beantworten und anonym, da wir nur an den gesamten Daten der Stichprobe interessiert sind.

8. Gesundheitstipp im Februar

Mit welchen Sportarten kann man seine Zellen am besten daran hindern zu altern? Dieser Frage ist ein Forscher nachgegangen. Seine Ergebnisse sind überraschend.

Vielleicht hilft es ja, sich ein neues Wort zu merken: Telomeraseaktivität. Man könnte es morgens vor sich hin murmeln, während man sich die Laufschuhe zubindet. Telomeraseaktivität, Telomeraseaktivität, ...
weiterlesen unter ...

<https://www.welt.de/gesundheit/article160311115/Dieser-Sport-haelt-den-Alterungsprozess-auf.html>

Sport schützt Zellen im Körper vor Alterung

Regelmäßiger Sport kann das biologische Alter senken. Studien zeigen: Selbst wer erst ab einem Alter von 50 anfängt, Sport zu treiben, kann die Fitness seiner Zellen verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen. Als besonders wirkungsvoll gelten Ausdauersportarten wie Jogging und Schwimmen ...

weiterlesen unter

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Sport-schuetzt-Zellen-im-Koerper-vor-Alterung,sport2390.html>

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