

# LAHN LAENDER

## 2019

Es kann nur Einen geben!

**29. Juni 2019**

**Sportpark Lahnav-Dorlar**

Auf der 400 Meter-Bahn

Der Lauf ist beendet, wenn der letzte Läufer überrundet wurde.

Getrennte Damen- und Herrenwertung.



**NEU:** Der diesjähriqe LahnLaender findet erstmal als Spendenlauf statt. Mit jeder Laufrunde steigt die Spende an die Flüchtlingshilfe Lahnav!

Start:

**15:00Uhr**

Startgebühr:

**5,00 Euro**

Anmeldung:

**Direkt vor Ort bis 14:30Uhr**

### Einladung zum LahnLaender 2019

Am letzten Wochenende im Juni, **Samstag 29. Juni 2019** findet der diesjähriqe LahnLaender statt. Bitte haltet euch den Termin frei, egal ob ihr mitlaufen oder in der Organisation und Ausrichtung unserer Vereinsveranstaltung mithelfen möchtet. Es wird das 24. Mal sein, dass wir unter dem Motto "Es kann nur Eine\*n geben" unser ungewöhnliches Wettkampfformat durchführen.

Es wird einige Veränderungen geben, u.a. werden wir ...

... die Pacezeiten für die **ersten 16 Runden etwas langsamer** machen. Damit wollen wir die ersten 16 Runden etwas entschärfen, sodass mehr Teilnehmer\*innen die ersten Runden "überleben" können.

... es wird in diesem Jahr **keine LahnLaender typischen Erinnerungspräsente** geben, stattdessen gehen die Startgelder als **Spende an die Flüchtlingshilfe Lahnav** indem pro gelaufene Runde 0,2€ in die Spendenkasse gehen. Über die Tombola werden einige Hauptpreise unter allen Teilnehmern\*innen ausgelost. Über eine aufgestellte Spendenbox darf natürlich jeder noch etwas dazugeben!

... die Grillfeier am Abend wird auf vielfachen Wunsch wieder an der **Grillhütte Waldgirmes** sein. Organisatorisch ist das etwas aufwendiger, aber hier ist einfach die bessere Location und es kann auch wieder gezeltet werden.

Wir erwarten wieder viele ausgezeichnete Athleten/innen, die um den Titel "Es kann nur Einen geben!" kämpfen. Auch wird es sicher wieder spannend werden, ob die Vorjahressieger zum LahnLaender antreten und ihre Titel verteidigen wollen, denn auch in diesem Jahr werden Athleten/innen aus den eigenen Reihen am Start sein, die das Zeug dazu haben den LahnLaendertitel 2019 zu holen. Oder kommt, wie schon öfters, wieder einmal eine/ein Unbekannte/r zum Wettkampf und mischt uns alle auf? Man wird sehen, also Termin vormerken und noch fleißig trainieren.

Startberechtigt und eingeladen sind wie immer alle Mitglieder des AS LahnLaender Lahnau eV und alle laufinteressierten Sportler aus der Region. Wie schon in den letzten Jahren wird es auch in 2019 eine separate Damenwertung geben. Die Anmeldung erfolgt direkt vor Ort bis 14:30 Uhr. Die bzw. der Erstplatzierte erhält neben Ruhm und Ehre das diesjährige Unikat des LahnLaender T-Shirts 2019.



Abends ab ca. 19:00Uhr dann wieder die LahnLaender Grillparty an der Grillhütte Waldgirmes. Alle Getränke, nebst dem aktuellen Weizenbiertestsieger, Grillgut, Grillsaucen etc. beschafft der Verein. Für Salat, Beilagen, Weißbrot, Desserts usw. sorgen in bewährter Tradition die Teilnehmer.

### **Wettkampffreglement**

- Nach dem Startsignal starten alle gemeinsam.
- mit dem Feld startet ein Pacemaker der in den ersten 16 Runden die Führung inne hat und das Lauftempo vorgibt.
- der Pacemaker darf nicht überholt werden!
- der Pacemaker darf als Führender bereits langsamere Läufer überrunden und aus dem Rennen eliminieren.
- der Pacemaker läuft folgendes Tempo:  
Runde 1-4 mit 6:30 min/km (2:36/Runde), Zeit nach 4. Runde 10,4 min.  
Runde 5-8 mit 6:00 min/km (2:24/Runde), Zeit nach 8. Runde 20,0 min.  
Runde 9-12 mit 5:30 min/km (2:12/Runde), Zeit nach 12. Runde 28,8 min.  
Runde 13-16 mit 5:00 min/km (2:00/Runde), Zeit nach 16. Runde 36,8 min.  
Nach der 16. Runde ist das Rennen offen, der aktuell Führende übernimmt den Staffelstab.
- überrundet der Führende einen Läufer, scheidet der Überbundete aus.
- Das geht solange weiter, bis der letzte übrigbleibt, denn ...

### **Es kann nur Einen geben! den LahnLaender**

Wichtig! Es gibt eine eigene Damenwertung, denn ...

### **Es kann nur Eine geben!**

Bitte macht alle mit dieser Einladung Werbung für unsere einmalige Vereinsveranstaltung bei Euren ausdauersportbegeisterten Freunden, Bekannten, Nachbarvereinen oder auf Wettkämpfen welche ihr besucht.