

## Hallo LahnLaender und Freunde,

Mit dem LahnLaender 2019 ist bereits die zweite Hälfte des Wettkampfjahres 2019 eingeläutet. Lest den Bericht zum LahnLaender und die Ergebnisse weiterer Events. Im Hochsommer nehmen naturgemäß die Laufveranstaltungen etwas ab, dafür gibt es in der Region einige Triathlons, welche "Jedermann\*frau tauglich" sind. Siehe die Hinweise zu Wettkämpfen im Juli/August.

Auf unserer webseite findet ihr ergänzend zu der Ergebnisberichterstattung in den LL-News vom Mai einen **Erfahrungsbericht und Fotos von Hendrik Wallwaey** zum Rennsteiglauf in Thüringen unter <https://www.lahnlaender.com/aktuelles/#rennsteig2019>

**Bilder vom Forumlauf** unter <https://www.lahnlaender.com/aktuelles/#forum19>

Den kompletten Rennbericht, **Ergebnisse und Fotos zum LahnLaender 2019** findet ihr auf der LahnLaender webseite <https://www.lahnlaender.com/#LL2019>

---

### 1. Wettkampfergebnisse im Mai und Juni



#### 15.06.2019 - 22. Greifenstein Berglauf

Einer der heimischen Klassiker über 5,3km von Katzenfurt zur Burg Greifenstein. In diesem Jahr konnten die Veranstalter der LG Dill, trotz großer Hitze, über 330 Teilnehmer begrüßen. Nach welligen 2,5 Kilometern durch das Dilltal hatten die Bergläufer von Edingen nach Greifenstein über die folgenden 2,8 Kilometer 260 Höhenmeter bis in den 434 m hoch gelegenen Burghof zu bewältigen. Am Ortsausgang Edingen gab es wieder einen Wasserregen zur Abkühlung und auf Höhe der Eiche eine Motivationsstation mit Musik, Wasser und nassen Schwämmen. Die Dudelsackspieler motivieren das Läuferfeld noch einmal im steilsten Stück der Strecke, kurz vor dem Ortseingang Greifenstein. Die Gesamtsieger waren Timo Böhl vom Team TVE Netphen mit starken 21:08 Minuten und Lisa Fiedler vom LC Eschenburg in schnellen 26:13 Minuten. Von den LahnLaendern wagten 6 Ausdauersportler\*innen den Aufstieg nach Greifenstein:

Thorsten Schnitker	28:59
Jörg Fiedler	32:56
Frank Peschke	36:46
Erich Koch	37:04
Ottmar Förster	32:50
Silke Fiedler	37:25

---

#### 16.Juni.2019- 7. Wetzlarer FORUM-Lauf

Dieser Volkslauf ist ein Rundenlauf in und um das Forum in Wetzlar. Die Runden sind 2,5 Kilometer lang und verlaufen über verschiedene Parkebenen im Parkhaus und durch die Erdgeschoss-Ladenzeile der FORUM. Es ist eine Laufveranstaltung der besonderen Art. Trotz unglücklicher Terminabstimmung der Veranstalter – am Vortag war ja gerade der Greifenstein Berglauf – betätigten sich die LahnLaender auch hier:

5km

Stephan Schiek	20:43
----------------	-------

10km

Pamela Bremser	48:10
Marieluise Hermanns	51:46
Hendrik Wallwaey	38:50
Thorsten Schnitker	42:37
Herger Alt	44:24



v.l. Thorsten, Hendrik, Pamela, Marie und Herger

weitere Bilder unter <https://www.lahnländer.com/aktuelles/#forum19>

Komplettbericht unter <http://www.laufreport.de/bericht/0619/wetzlar-forumlauf.htm>

### 20.06.2019 - 9. Leihgesterner Volkslauf

Mittelhessen-Cup, 7. Lauf, eingebettet in den "Familientag" des Vereins treffen sich seit über 40 Jahren Wanderer, Radfahrer und Nordic-Walker zu gemeinsamen Aktivitäten. Der Volkslauf mit seinem breiten Sportangebot für Jung und Alt ergänzt dieses Event der Fronleichnam-Aktivisten in vortrefflicher Weise.

Einen Komplettbericht lest ihr unter <http://www.laufreport.de/bericht/0619/linden-leihgestern-volkslauf.htm>

Hendrik Wallwaey	40:44,2	2.M30
Rüdiger Barchfeld	41:41,6	3.M40
Michael Agel	44:48,3	
Torsten Schnitker	44:52,4	

Der Nachwuchs war beim 400 m Darrè Pfannkuchenlauf dabei:

Mira Kleinhans	2:25
Lotta Barchfeld	5:20
Oscar Barchfeld	2:25





Oscar und Mira bei den Startvorbereitungen ...

## 22.06.2019 - 17. Heuchelheimer Mitternachtslauf

Atmosphärischer, stimmungsvoller Lauf um Mitternacht in den Straßen von Heuchelheim. Trotz extremer Wettkampfdichte im Juni traten alleine im 10km Wettkampf 232 Läufer\*innen an, mit dabei auch 5 LahnLaender.



v.l. Thorsten, Stephan, Pamela, Marie und Hendrik

Pamela Bremser  
 Marieluise Hermanns

49:05  
 54:09

Stephan Kleinhans 37:57  
Hendrik Wallwaey 39:42  
Thorsten Schnitker 45:15

---

## 2. Zum 24. Mal LahnLaender, in 2019 mit Unterstützung Runde um Runde

Einen langen Atem haben nicht wir Ausdauersportler vom AS LahnLaender Lahnau sondern auch den Aktivisten der Flüchtlingshilfe Lahnau. Mit viel Enthusiasmus und persönlichen Aufwand sind hier knapp 12 Privatpersonen als Koordinationsteam und weitere Unterstützer engagiert. Die Flüchtlingshilfe Lahnau ist ein Teil des Generationenprojekts in der Gemeinde Lahnau und organisatorisch innerhalb der katholischen Kirchengemeinde Dorlar verankert. In Lahnau gibt es derzeit 124 Geflüchtete, davon 50 in Atzbach, 14 in Dorlar und 60 in Walgirmes, vorwiegend aus Syrien und dem Irak, aber auch zunehmend aus der Türkei. Die ehrenamtlichen Betreuer unterstützen die Geflüchteten bei Behördengängen, Arztbesuchen, in der Familienzusammenführung und auch bei der Wohnungssuche. Des Weiteren wird vorbereitender Deutschunterricht angeboten, Hausaufgabenhilfe für ausländische Schüler\*innen, Bereitstellung von Lehrmaterial, bis hin zu Beistand in Rechtsfragen und in der Freizeitgestaltung. Eine regelmäßige Einrichtung ist das Begegnungscafe in den Räumlichkeiten der katholischen Gemeinde in Dorlar. "Man benötigt einen langen Atem um das alles zu leisten und viele kleine Schritte Runde um Runde" so Manfred Casper, einer der Aktivisten der Flüchtlingshilfe Lahnau "von daher haben wir einiges mit den Ausdauersportlern der LahnLaender gemeinsam" Die Flüchtlingshilfe ist ausschließlich Spenden finanziert "Wir freuen uns sehr über den Spendenbeitrag, der während dem Lahnlaender 2019 erlaufen wurde" so der Finanzverwalter der Flüchtlingshilfe Manfred Zohner "wir werden den Betrag unter anderem zu einem Besuch mit den Geflüchteten im Frankfurter Zoo verwenden."



*Spendenübergabe in Dorlar: v.l. Manfred Zohner von der Flüchtlingshilfe Lahnau, unsere beiden Vorsitzenden Martin Junker und Jörg Fiedler, sowie Manfred Caspar von der Flüchtlingshilfe Lahnau*

Die LahnLaender unterstützten in 2019 die Flüchtlingshilfe Lahnau. Mit jeder gelaufenen Runde aller Teilnehmer beim LahnLaender 2019 am 29. Juni wurden 30 Cent in die Spendenkasse gezahlt. In Summe wurden 655 Runden, somit knapp 200 € erlaufen, mit weiteren Zuschauerspenden und einem Zuschuss aus der Vereinskasse aufgestockt sind jetzt 300€ der Flüchtlingshilfe Lahnau übergeben worden.

Den **kompletten Rennbericht, Ergebnisse und Fotos zum LahnLaender 2019** findet ihr auf der LahnLaender webseite <https://www.lahnlaender.com/#LL2019>



Ergebnisliste:

Platz	Startnr.	Name		Verein	Zeit	Runde	Eliminiert durch
1.	499	David	Schön	TSV Krofdorf-Gleiberg	01:01:52	34	
2.	425	Hendrik	Wallwaey	LahnLaender Lahnau	01:01:51	33	David Schön
3.	468	Philip	Scharck	LT Biebertal	01:00:26	32	David Schön
4.	428	Rüdiger	Barchfeld	LahnLaender Lahnau	00:58:08	30	David Schön
5.	498	Stephan	Schiek	LahnLaender Lahnau	00:56:26	29	David Schön
6.	433	Marc	Wagner		00:56:26	29	David Schön
7.	474	Gunnar	Klös	Team Naunheim	00:56:22	29	David Schön
8.	424	Jan-Niklas	Lepper		00:55:29	28	David Schön
9.	495	Thorsten	Schnittker	LahnLaender Lahnau	00:55:24	28	David Schön
10.	479	Dirk	Wallwaey	LahnLaender Lahnau	00:55:03	28	David Schön
11.	454	Markus	Jankofsky	LahnLaender Lahnau	00:54:41	28	David Schön
12.	426	Marc	Hofmann	LahnLaender Lahnau	00:53:34	27	David Schön
13.	483	Michael	Agel	LahnLaender Lahnau	00:52:15	26	Hendrik Wallwaey
14.	475	Chris	Lepper	LahnLaender Lahnau	00:46:04	22	Hendrik Wallwaey
15.	442	Norbert	Kern	LahnLaender Lahnau	00:44:20	21	Hendrik Wallwaey
16.	489	Lukas	Peschke	LahnLaender Lahnau	00:43:47	21	Hendrik Wallwaey
17.	429	Jörg	Fiedler	LahnLaender Lahnau	00:42:30	20	Hendrik Wallwaey
18.	447	Werner	Fischer	LahnLaender Lahnau	00:42:20	20	Hendrik Wallwaey
19.	493	Frank	Peschke	LahnLaender Lahnau	00:42:02	20	Hendrik Wallwaey
20.	441	Erich	Koch	LahnLaender Lahnau	00:41:03	19	Hendrik Wallwaey
21.	486	Viktor	Wagner	LahnLaender Lahnau	00:37:22	17	Hendrik Wallwaey
22.	463	Eberhard	Lepper	LahnLaender Lahnau	00:37:00	17	Hendrik Wallwaey
1.	496	Susanne	Heinbach	TSV Krofdorf-Gleiberg	00:48:22	23	
2.	438	Pamela	Bremser	LahnLaender Lahnau	00:48:21	22	Susanne Hainbach
3.	464	Sarah	Füssl	LahnLaender Lahnau	00:48:02	22	Susanne Hainbach
4.	480	Marieluise	Hermanns	LahnLaender Lahnau	00:37:22	17	Susanne Hainbach
5.	460	Luisa	Heinbach	Team Naunheim	00:32:35	13	

**3. Vorschau Wettkämpfe Juli/August**



**20.07.2019\_17. Nizza Triathlon**

Der Kultriatlon in unserer Region schlechthin

Skiclub Nizza Nenderoth e.V. <https://www.skiclub-nizza.de/triathlon/triathlon.php5>

DTU Genehmigungsnummer 07-19-01-03095

Veranstaltungsort Greifenstein-Nenderoth

400m Schwimmen im Probacher Waldsee, 18km über Waldwege und 3,5km Laufen.

**MTB oder Cross Rad dringend empfohlen!**

**21.Juli 2019\_5. Kraftsolmser Dorflauf**

Straßen-/Landschaftslauf mit 0,365 km Bambinilauf, 5,4 km Lauf 10,4 km Lauf. Streckenführung innerhalb des Ortes Kraftsolms und in der Feldgemarkung Waldsolms. <http://www.sfkraftsolms.de/>

---

### **10. August 2019 12. LICHER CROSS TRIATHLON**

Am 10. August 2019 findet der 12. Licher Cross Triathlon statt. Die Anmeldung über das Online-Portal auf <https://www.triathlon-lich.de/> ist bis 31.7 freigeschaltet.

Schwimmen (ca. 1500m) mit 5 Runden im Licher Waldschwimmbad

Radfahren (44 km) über 4 Runden à 11Km Richtung Steinbach – rechts unter dem Viadukt – in den Licher Wald – durch den Hattenröder Wald – zurück zum Waldschwimmbad.

**Bitte beachtet, dass beim LCT nur Mountainbikes und Trekkingräder zugelassen sind!**

Es besteht absolute Helmpflicht!

Laufen (ca. 10km) mit 5Runden

**Achtung: Der Licher Triathlon ist nicht vom HLV lizenziert, d.h. Starpassinhaber können – zwar unwahrscheinlich - evtl. Probleme bekommen.** Wer teilnimmt meldet sich am besten unter einem Pseudonym an.

---

### **11. August 2019\_30. Maibacher Triathlon**

In Butzbach-Maibach. Strecken 300m Schwimmen, 17km Rad und 6km Laufen

Veranstalter FSV Maibach e.V. [www.maibach-online.de](http://www.maibach-online.de)

DTU Genehmigungsnummer 07-19-01-02918

---

### **18. August 2019\_21. Run´n Roll for Help**

Spendenlauf der AIDS-Hilfe und der Lebenshilfe Gießen e.V. Sie können 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.

Mehr Infos und Anmeldung <https://www.runandrollforhelp.de/run-n-roll-2019.html>

Strecken über 1,0 km, 5,0 km und 10km

---

### **25. August 2019\_9. Lahnparklauf**

Mittelhessen-Cup, 10. Lauf 5 km; 10 km; 21,1 km; 30 km. Der Lahnparklauf ist ein flacher, schneller Volkslauf im Lahntal zwischen Wetzlar und Gießen. Der Start erfolgt um 8:30 Uhr.

Mehr Infos und Anmeldung <https://team-naunheim.com/lahnparklauf/>

Strecken 5,0 km, 10,0 km, 21,1 km und 30,0 km

---

Sportliche Grüße  
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

---

Es kann nur Einen geben!

[www.lahnlaender.de](http://www.lahnlaender.de)

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339