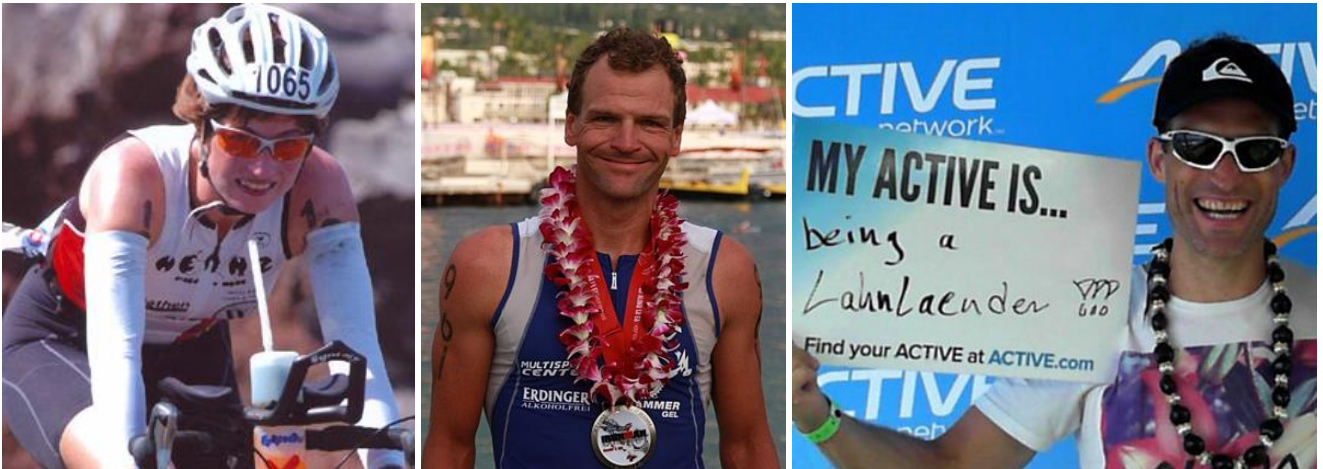


## Hallo LahnLaender und Freunde,

Seit den letzten LL-News ist schon wieder ein Vierteljahr um und mit dem Ironman auf Hawaii am kommenden Wochenende steht eines der jährlichen Ausdauersport Highlight bevor. Zur Erinnerung:

Mit den LahnLaendern Silke Fiedler (2008 mit 11h56), Dirk Schmidt (2011 mit 9h26) und Rüdiger Barchfeld (2013 mit 9h52) konnten wir bereits drei Hawaii Finisher in unseren Reihen feiern.



Mit der Ära Trump werden nun auch dort neue Zeiten eingeläutet. Zwar wird nach den Siegen in 2017 und 2018 Top Champion Patrick Lange wieder am Start sein, aber seinem Trainer Faris Al Sultan, selber Hawaii Sieger 2005, wurde die Einreise verweigert, weil er einen arabischen Namen hat. God bless America und hoffentlich ist der Trump-Alptraum bald vorbei.

Bei den LahnLaendern wurden seit Juli einige Wettkämpfe bestritten, die nachfolgend - ohne Anspruch auf Vollständigkeit – aufgelistet sind.

Leider bekomme ich, bis auf wenige Ausnahmen, aber ich möchte ja nicht immer zu den gleichen Personen berichten, **sehr wenig bis gar keinen Input in Form von Bildern und kurzen Wettkampberichten von Euch**, bitte lasst mich nicht verhungern!

Besonders hinweisen möchte ich auf Kapitel 4 dieser News mit den LahnLaender Aktivitäten und Terminen fürs restliche Jahr.

---

### 1. Wettkampfergebnisse im Juli bis Oktober



#### 20. Juli 19 - 18. Biedenköpper Stadtlauf in Biedenkopf

Erich Koch      10km      55:25

#### 20. Juli 2019 - 17. Nizza-Triathlon

Viktor Baitinger      1:07:25 Platz 4 overall

#### 11. August 2019. - 30. Maibacher Triathlon

Thorsten Schnitker      1:06:00      3. M45

Rüdiger Barchfeld      1:07:57

#### 17. August 2019 - Inferno HM



Norbert Kern	3:48.12,9
Jörg Fiedler	4:22.01,0
Erich Koch	4:32.46,8
Silke Fiedler	4:40.24,7
Katja Gärtner	4:49.41,7

### 9. September 2019 - 39. Garbenteicher Volkslauf



<b>21km</b>	
Steffen Schindler	1:57:01
Gerrit Johanna Lauber	1:52:45 3.W45
Marieluise Hermanns	1:58:21 1.W55

<b>30km</b>	
Hendrik Wallwaey	2:11:48 3.M30

### 3. Oktober 2019 – 28. Treiser Volkslauf

<b>21,1km</b>	
Michael Agel	1:46:27 2.M50

<b>10km</b>	
Pamela Bremser	48:07 2.W45
Marieluise Hermanns	52:21 3.W55

.....

## 2. LahnLaender Events - Kirmes in Waldgirmes 4. August 2019

"Wem ist die Kirmes?", so schreit der Kirmeswatz und die Mitglieder der Burschenschaft "Edelweiss" antworten einmütig "User!", also "unser". Erneut ist die jährliche Kirmes in Waldgirmes ein Anziehungspunkt weit über die Gemeindegrenzen von Lahnau hinaus.

Mit dem geschmückten LahnLaenderwagen zeigten die LahnLaender auch in diesem Jahr Präsenz auf unserer Kirmes als eine von 19 Zugnummern durch den Ort. Das Blasorchester Lahnau der Freiwilligen Feuerwehr und die "Original Waidhauser Blasmusik" aus der Oberpfalz sorgten für musikalische Unterhaltung. Viele Waldgirmeser feierten am Straßenrand mit.



## 3. Vorschau Wettkämpfe Oktober/November 2019



### 27.10.2019 - 38. Mainova Frankfurt Marathon

Rosbacher Main-Lauf-Cup, 11. Lauf Marathon: 42,195 km, Staffelmarahton: 12,5 km, 6,5 km, 9,5 km, 13,5 km, Eine der schnellsten Marathonstrecken der Welt, Start am Messeturm, Zieleinlauf über den roten Teppich in die traditionsreiche Festhalle mit einzigartiger Atmosphäre, Marathonfestival mit Streckenfesten, Musikbands, Verkaufsmesse und Pasta Party. Teilnehmer der LahnLaender

### 9. November 2019 - 45. LIMES-Winterlaufserie

1. Lauf über 10km, Anmeldung ab 12:30 Uhr Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule. Der 2. Lauf der Serie über 15 km findet am 18.01.2020 (Mittelhessen-Cup) und der 3. über 21,1 km am 15.02.2020 an gleicher Stelle statt. Es wird auch jeweils wieder ein 5-km-Lauf gestartet

### 16. November 2019 - 40. Alten-Busecker Winterlaufserie

1. Lauf über 10km. Mittelhessen-Cup, 13. Lauf 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 14.12. (15 km) und am 01.2.20 (21,1 km)

### 1. Dezember 2019 - 35. Adventslauf Gießen

Wendepunktstrecken durch den Schiffenberger Wald, 10 km Hauptlauf Start 10:15 Uhr  
5 km Einsteigerlauf, Strecken auf der Laufbahn (Schüler- und Bambiniläufe)  
Schüler: 1200 m Start 9:30 Uhr, Bambini: 400 m Start 9:45 Uhr  
Veranstalter MTV 1846 Gießen

### 14.12.2019 - 40. Alten-Busecker Winterlaufserie

2. Lauf über 15km. 5 km Jedermannlauf; 2 km U16, U14, U12; 5 km Walking und Nordic-Walking. Das ist der 2. Lauf der diesjährigen Winterlaufserie. Es folgt der 3. Lauf am 01.02.2020 (21,1 km)

## 29.12.2019 - Sparkasse Gießen Silvesterlauf 2019 Rund um den Schiffenberg

Bitte online anmelden, siehe Homepage - Elektronische Chipmessung - Navi: Otto - Behagel Straße in 35394 Gießen. Auch Walker und Nordic-Walker sind auf den 5 + 10 km Strecken herzlich willkommen, jedoch wird keine separate Wertung angeboten! Ausrichter: LAZ Gießen Stadt und Land

---

## 4. Vorschau LahnLaender Termine und Veranstaltungen

### 23. November 2018 Krimilesung

Am Samstag 23. November werden wir die schon für letztes Jahr geplante Autorenlesung nachholen. Dazu möchten wir Euch zu einem gemütlichen Abend ins Dorfgemeinschaftshaus Lahnau-Waldgirmes, Nordendstr.1 einladen. Neben etwas Rahmenprogramm werden wir den Autor Per Matare (unser Mitglied Peter S.) zu einer Lesung aus seinem Krimi Erstlingswerk "Gift und Gene" begrüßen können, der neben Schauplätzen in Schweden auch in Lahnau spielt.

Die Veranstaltung ist öffentlich und ihr dürft gerne Werbung machen und Freunde, Bekannte, Familienmitglieder mitbringen. Einlass ist ab 19:45, Start ca. 20:00Uhr.

Das genaue Programm wird nochmals rechtzeitig in einer separaten Einladung verteilt.



*Die südschwedischen Kommissare Ina und Lennart werden mit einer merkwürdigen Mordserie konfrontiert. Scheinbar wahllos werden Menschen erschossen. Der oder die Mörder ziehen ihre Kreise immer dichter um die zwei Polizisten, bis Lennart einen unfassbaren Verdacht hat, wobei er hofft, dass er sich irrt... Per Matare gelingt es in allen Kapiteln, die Spannung hochzuhalten und manchmal ins fast schon Unerträgliche zu steigern. Die detailgetreue Darstellung der einzelnen Örtlichkeiten erfreut jeden, der schon einmal an den Schauplätzen war. Per Matare nimmt Sie mit auf eine spannungsgeladene Reise durch halb Europa. <https://per-matare.de/>*

---

## Seit Anfang September 2019, Restart Anfänger- und Wiedereinsteigertraining

Mit den LahnLaendern fit und gesund durch Herbst und Winter. Unter diesem Motto bietet der AS LahnLaender Lahnau seit AnfangSeptember wieder 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 auch diese Info an Interessierte, Freunde

und Bekannte weiter.

Wann: Montags, wöchentlich  
Zeit: 18:00Uhr  
Wo: Treffpunkt am Sportpark Lahnau in Dorlar  
Übungsleiter: Jörg Fiedler

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, evtl. 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 Dienstags ab 19:00Uhr oder Donnerstags 18:00Uhr wechseln.

---

### **Trainingsauftakt Marathonvorbereitung**

Das Marathonvorbereitungstraining mit Ralf Hainbach findet ebenfalls seit schon seit einigen Wochen bis zum Frankfurt Marathon am statt, also voraussichtlich 10-11 Trainingstermine. Treffpunkt ist am Sportpark Lahnau, das Training findet zum Teil am Lahnuferweg und befestigten Feld- und Wirtschaftswegen statt.

Weitere Teilnehmer sind gerne gesehen.

Wann: Dienstags, wöchentlich  
Zeit: 19:00Uhr  
Wo: Treffpunkt am Sportpark Lahnau in Dorlar  
Übungsleiter: Ralf Hainbach

---

### **Termin "Kärrnche" Tour**

Save the date für die LahnLaender "Kärrnche" Tour 2018 am **Freitag 28. Dezember 2019** 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, wo wir dann unseren Grill aufbauen und die mitgeführten Würstchen, Steaks etc. zubereiten. Dazu gibt es wie immer Fassbier, welches auf dem "Kärrnche" (=Bollerwagen) transportiert werden muss.

---

### **Termin Jahreshauptversammlung 13. März 2020**

Schon mal vormerken und den Termin freihalten

Freitag 13. März 2020 um 20:00Uhr

Ort: Hausstädter Mühler in Lahnau Waldgirmes

Neben den üblichen Tagesordnungspunkten, wie dem Geschäftsbericht des Vorstandes, den Vorstandswahlen etc. wird die Ehrung der LahnLaender Cupteilnehmer vorgenommen. 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.

---

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