

Einladung zum LahnLaender 2022

LAHN LAENDER

Es kann nur Einen geben!



2. Juli 2022

Sportpark Lahnau-Dorlar, auf der 400 Meter-Bahn. Der Lauf ist beendet, wenn der letzte Läufer überrundet wurde. Getrennte Damen- und Herrenwertung.

Start: 15.00 Uhr

Startgebühr: 5,00 Euro

Anmeldung: Über Meldeportal

<https://my.raceresult.com/196686/registration> oder bei freien Plätzen direkt vor Ort bis 14:30 Uhr

Veranstalter: AS LahnLaender Lahnau e.V.

www.Lahnlaender.com

Quick facts:

Unter <https://my.raceresult.com/196686/registration> für den LL 2022 registrieren!

unbedingt Rückmeldung an lahnlaender@lahnlaender.com

- zur Teilnahme an der abendlichen Feier 20 Jahre LahnLaender
- Mithilfe beim Aufbau, Organisation LahnLaender
- Spenden von Kuchen und Mithilfe beim Verkauf von Kaffee und Kuchen
- Spenden von Salaten, Beilagen etc. für das Buffet am Abend

Ausführliche Einladung:

Nach zwei Jahren coronabedingter Absagen, gibt es in diesem Jahr endlich wieder den LahnLaender! Am **Samstag 2. Juli 2022** findet der diesjährige 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 **25. Mal** sein, dass wir unter dem Motto "Es kann nur Eine*n geben" unser ungewöhnliches Wettkampfformat durchführen.

Wir erwarten wieder viele ausgezeichnete Athleten/innen, die um den Titel "Es kann nur Einen geben!" kämpfen. Unter anderem werden zur Jubiläumsveranstaltung einige ehemalige Titelträger*innen zum LahnLaender 2022 antreten. Aber auch in diesem Jahr werden Athleten/innen aus den eigenen Reihen am Start sein, die das Zeug dazu haben den LahnLaendertitel 2022 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.

Meldet euch für den auf max. 80 Startplätze limitierten LahnLaender Wettkampf unter <https://my.raceresult.com/196686/registration> an. Nachmeldungen werden bei freien Plätzen bis 14:30 Uhr vor Ort entgegengenommen. 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 2022 eine separate Damenwertung geben. Die bzw. der Erstplatzierte erhält neben Ruhm und Ehre das diesjährige Unikat des LahnLaender T-Shirts 2022.

Wir freuen uns sehr, Euch am Start zum **25. LahnLaender** begrüßen zu können.

Mithelfen ...

Zur Durchführung des LahnLaenders benötigen wir wie immer Eure Hilfe. Bitte meldet euch zurück an lahnlaender@lahnlaender.com als **Helfer zum Auf- und Abbau, Wettkampfrichter, Rundenzähler, Kuchenverkauf** etc.

LahnLaenderparty am Abend

In Kombination mit dem LahnLaender 2022 findet abends unsere Jubiläumsparty **20-Jahre AS Lahnlaender Lahnau e.V.**, die eigentlich schon für 2021 geplant war, statt. Hierzu treffen wir uns nach dem LahnLaender im/am **Sportlerheim der TSG Dorlar**. Partner*innen - auch wenn nicht Mitglied bei den LahnLaendern - sind gerne gesehen und eingeladen.

Auch hierfür benötigen wir wie immer Eure tatkräftige Unterstützung in Form **von Salaten, Beilagen, Weißbrot, Desserts**. Bitte hierzu ebenfalls Rückmeldung an lahnlaender@lahnlaender.com

Die Räumlichkeiten, alle Getränke, Grillgut, Grillsaucen etc. stellt bzw. zahlt der Verein. Da wir mit der Miete des TSG Vereinsheims, für das Serviceteam und Kauf Getränken einiges an Ausgaben haben werden, stellen wir abends dann wieder unsere Spendenbox auf. Wir **erwarten** von jedem Teilnehmer einen **angemessenen Beitrag als Spende** zur Vereinsfeier. Bitte macht ausgiebig davon Gebrauch!

Damit wir planen können, meldet unbedingt **Eure Teilnahme (Namen, Anzahl Personen)** zurück an unsere Emailadresse lahnlaender@lahnlaender.com

Wir freuen uns sehr, Euch am Abend zur **LahnLaender-Party** begrüßen zu können. Mit Eurer Teilnahme und der tatkräftigen Unterstützung wird sich dieses Event in die zahllosen genialen LahnLaender-Partys einreihen!

Wettkampfreglement

- 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 Überundete 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!

Macht Werbung ...

Der Einladungstext liegt zusätzlich als PDF bei bzw. ist auch über die LahnLaender Webseite verfügbar unter

<https://www.lahnlaender.com/app/download/16465813124/Einladung%20zum%20LL%202022.pdf?t=1653583939>

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

Oder verwendet die Einladungskarte als Statusfoto auf eurem WhatsApp Account, Vorlage liegt ebenfalls bei.

Sportliche Grüße

AS LahnLaender Lahnau eV

Es kann nur Einen geben!

www.lahnlaender.de

Vorsitzender Jörg Fiedler
Amtsgericht Wetzlar VR1686
LSB Hessen 13339