

Hallo LahnLaender und Freunde,

Es gibt wieder was zu lesen und einige Neuigkeiten. Zunächst der [Bericht zur Mitgliederversammlung](#) am 15. März. Im März fanden unter Beteiligung der LahnLaender der Gießener Frühjahrslauf, 10 Meilen Lich und der Weiltamarathon mit einigen [Podestplätzen für die LahnLaender](#) statt und danach einige [Wettkampfhinweise für den Mai](#) mit dabei - auch schon ein Klassiker - der Dünsberglauf. Die Triathleten laden zum Wochenende zu einer [Rennradausfahrt für jedermann](#) ein und last but not least die ersten Infos zu [LahnLaender 2019](#).

1. **Kurzbericht Mitgliederversammlung 2019**
  2. **Wettkampfergebnisse März 2019**
  3. **Vorschau Mai 2019**
  4. **Rennradausfahrt im April**
  5. **Einladung zum LahnLaender 2019**
  6. **Aufkleber**
- 

## 1. Kurzbericht Mitgliederversammlung 2019

Nachzulesen unter nachfolgendem link <https://www.lahnlaender.com/#MV2019>



Vorstand der LahnLaender: Oben von links: Norbert Kern (Schriftführer), Katja Gärtner (Finanzen), Martin Junker (stellv. Vorsitzender), Frank Peschke (Beisitzer), Eberhard Lepper (Beisitzer). Unten von links: Stefan Kleinhans (Abtg.leiter Triathlon), Jörg Fiedler (Vorsitzender). Es fehlt Barbara Kleinhans (Sportkoordinatorin)

## 2. Wettkampfergebnisse im März



Sonntag 24.03.2019 - 44. Gießener Frühjahrslauf

Beim 44. Gießener Frühjahrslauf mit der schnellen, vermessene Strecke auf dem 5 km Rundkurs entlang der Wieseck holten sich die LahnLaender einige Podestplätze in den Altersklassen. Allen voran Stephan Kleinhans als erster in der M35 über 10km und Marieluise Hermanns in der W55 über 21,1km!



Die LahnLaender beim Frühjahrslauf in Gießen

#### 10km Ergebnisse

Stephan Kleinhans	38:06	1.M35
Rüdiger Barchfeld	40:01	3.M40
Thorsten Schnitker	45:30	
Pamela Bremser	47:17	3.W45
Markus Roth	56:40	

#### Halbmarathon

Michael Agel	1:36:03	3.M50
Herger Alt	1:42:12	
Gerrit Johanna Lauber	1:54:26	3.W45
Marieluise Hermanns	1:57:32	1.W55
Holger Henrich	1:59:51	
Erich Koch	2:05:23	

Von den Bambiniläufen liegen mir leider keinerlei Ergebnisse vor, aber die ersten Nachwuchsläufer der LahnLaender zeigten sich bei den Wettkämpfen, die dann später noch die Großen noch anfeuern durften.



Ausführlicher Bericht unter <http://www.laufreport.de/bericht/0319/giessen-fruehjahrslauf.htm>

### **Samstag 13. April 2019- 10 Meilen durch den Licher Wald - 35. Auflage**

Eine Woche später beim Licher 10-Meilenlauf waren die LahnLaender ebenfalls aktiv, auch hier mit Nachwuchsläufern auf den Bambinistrecken:

10 Meilen:

Thorsten Schnitker	1:15:12	
Pamela Bremser	1:17:23	und Platz 3 in der W45
Gerrit Johanna Lauber	1:21:49	

4 Meilen

Markus Roth	47:27
-------------	-------

U8 mit 1/4 Meile

Till Schnitker	2:34
----------------	------

U10 mit 1/2 Meile)

Janosch Schnitker	4:46
-------------------	------

### **Sonntag 14. April 2019 - Weitalweg Landschaftsmarathon 17. Auflage**

Mittlerweile ein Frühjahrsklassiker für die LahnLaender im Weital. Eigentlich ist der Weital-Landschaftsmarathon der „Lauf in den Frühling“, dieses Mal gab aber anfangs der Winter mit Neuschnee am Start eine letzte Visitenkarte ab. Bevor Landrat Ulrich Krebs und Schmittens Bürgermeister Marcus Kinkel die 260 Teilnehmer des Marathons auf die Strecke schickten, wurden acht Läuferinnen und Läufer gewürdigt, die bereits bei der ersten Auflage vor 17 Jahren mit am Start waren. Mit dabei auch LahnLaender Karsten Rauber der, in den letzten Jahren je nach Trainingszustand mit Topzeiten oder aber auch kurz vorm Besenwagen finishte, heute seinen 17. Weitalmarathon in Angriff nahm. Weiter mit dabei auf der Marathonstrecke Ottmar Förster und Hendrik Wallwaey, der mit einer 3:24 und dem 3. Altersklassenplatz in der M30 brillierte.



Karsten



Ottmar

Hendrik Wallwaey	3:24:40	3.M30
Ottmar Förster	3:56:40	
Karsten Rauber	5:26:09	

In Summe 820 Teilnehmer waren in allen Disziplinen unterwegs, gegenüber den Anfangsjahren rückläufige Zahlen, die wegen zahlreicher Terminüberschneidungen und dem Boom bei den Stadtmarathons begründet sind. Trotzdem bleiben für Birgit Roos und das Organisations-Team des Landschaftsmarathons die organisatorischen Arbeiten die gleichen. Angesichts der Wetterlage hatte diesmal Hermine Link, die stellvertretende Geschäftsführerin des Naturpark Taunus, den Weiltalweg abgefahren und nach möglichen Gefahren Ausschau gehalten. „Sie hatte Säge und Heckenscheren mit dabei, um eventuelle durch Schneebruch entstehende Gefahren zu beseitigen. Die Strecke war perfekt gesichert“, sagt Roos. „Das sind alles Arbeiten, die im Hintergrund laufen, die niemand sieht.“

Ab Emmershausen starteten die 22km und die 12,5 Kilometer ab Weilmünster. Hier glänzten besonders Stephan Kleinhans mit einem 3. Podestplatz in der Gesamtwertung und Platz 1 in der M35, sowie Marieluise Hermanns mit Platz 1 in der W55



Marieluise und Silke



Stephan

Stephan Kleinhans	1:24:25	1.M35
Herger Alt	1:43:40	
Christoph Sprick	1:55:56	
Silke Fiedler	1:58:19	
Marieluise Hermanns	1:58:21	1.W55



Impressionen vorm Start



Stephan's Pokal

Einen ausführlichen Bericht findet ihr unter <http://www.laufreport.de/bericht/0419/weitalweg-landschaftsmarathon.htm>

### 3. Vorschau Wettkämpfe Mai



#### **Sonntag 28. April 2019 - 27. Dillenburger Stadtlauf**

Straßen-/Landschaftslauf durch den Hofgarten und historische Wilhelmstraße. Der 5 km und 10 km Lauf sind besten listenfähig. Über 5 km gibt es einen Firmenlauf, wo jeweils 3 Läufer/innen in die Wertung gelangen. Weitere Infos unter <http://www.asc-dillenburg.de/index.php/events/stadtlauf>

#### **Samstag 11. Mai 2019 - 2. Marburger Mailauf**

Straßen-/Landschaftslauf über 5 und 10km

Flache Strecke entlang der Lahn 14:00 Uhr Start Schülerlauf. 14:30 Uhr Start 10km/5km Start und Ziel auf dem Gelände der Rugby-Union an den Afföllerwiesen. VFL 1860 Marburg

#### **Sonntag 19. Mai 2019 -14. Dünsberglauf**

Berg-/Landschaftslauf mit Strecken über 6,0 und 10,0 km

Laufftreff Biebertal. Mit im Angebot Trainingsläufe jeweils Donnerstag ab 18:30, Treffpunkt ist am Sportplatz Fellingshausen.

## Freitag 24. Mai 2019- 16. Gießener Frauenlauf

Cross-/Waldlauf über 5,7 oder 9,2km

Schöne autofreie Waldstrecke im Schiffenberger Wald. Der Spaß am Walken und Laufen in der Gruppe steht im Vordergrund. Prämierung der drei größten Gruppen. Voranmeldung online. Nachmeldungen nur bis 30 min. vor dem Start möglich. Start 9,2 km 18.30 Uhr, 5,7 km 18.45 Uhr.

---

## 4. Rennradausfahrt im April



Die Triathleten laden für den kommenden Sonntag 28. April zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein. Ziel ist sind die Gefilde rund um Maxdorf in der Pfalz. Hintergrund ist, dass sich in diesem Jahr sehr viele LL-Triathletinnen und Triathleten für die anstrengende aber lohnenswerte Mitteldistanz entschieden haben.

Es soll sich bei der Ausfahrt jedoch ausdrücklich nicht um ein Kräfteressen handeln, sondern eine Trainingseinheit darstellen, um die Strecke etwas kennenzulernen. Es sind also Athleten jeglichen Niveaus dazu eingeladen, mitzukommen! Über die Organisation im Allgemeinen wird noch genauer informiert. Es ist jedoch als Tagesausflug light geplant, sodass wir mit einer Rückkehr am frühen Abend rechnen.

Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele an der Veranstaltung teilnehmen, umso spaßiger wird das Ganze bestimmt! Also haltet euch den Sonntag schonmal frei!

---

## 5. Einladung zum LahnLaender 2019



Am letzten Wochenende im Juni, **Samstag 29. Juni 2019** findet der diesjährige LahnLaender statt. Bitte haltet euch den Termin frei, egal ob ihr mitlaufen oder in der Organisation und Ausrichtung unserer Vereinsveranstaltung mitzuhelfen 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 einen Takt langsamer machen, d.h.

Runde 1-4 mit 6:30 min/km (2:36/Runde), Zeit nach 4. Runde 10:24min., bisher 6:00min/km

Runde 5-8 mit 6:00 min/km (2:24/Runde), Zeit nach 8. Runde 20:00min.

Runde 9-12 mit 5:30 min/km (2:12/Runde), Zeit nach 12. Runde 28:48min.

Runde 13-16 mit 5:00 min/km (2:00/Runde), Zeit nach 16. Runde 36:48min.

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

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.

Bitte macht alle Werbung für unsere einmalige Vereinsveranstaltung bei Euren ausdauersportbegeisterten Freunden, Bekannten, Nachbarvereinen oder auf Wettkämpfen welche ihr besucht. Der Flyer hierzu wird kurzfristig erstellt und verteilt.

---

## 6. Aufkleber

Beim Aufräumen habe ich noch einige LahnLaender-Aufkleber gefunden. Macht sich gut auf Auto, Rad oder

Helm. Da die Teile schon etwas älter sind, wird die Übertragung von dem Papierträger auf die Zielfläche sicher Fummelarbeit, aber mit etwas Geduld sollte das noch funktionieren. Wer einen haben möchte, meldet sich bei mir.



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