

Hallo LahnLaender und Freunde,

Die LahnLaender waren im Mai "laufend" national und international unterwegs. Lest die Berichte und Ergebnisse dazu. Weiterhin gibt es im Juni noch einige Möglichkeiten in verschiedenen Wettkampfformaten für den Lahnlaender 2019 zu trainieren.

Auf der webseite findet ihr noch eine **Auswahl von Fotos vom Weitalweg Marathon** unter <https://www.lahnlaender.com/aktuelles/#Weital2019>

1. Wettkampfergebnisse im Mai und Juni



19. Mai 2019 – Dünsberglauf „Auf den Spuren der Kelten“

Bei milden Temperaturen und Sonnenschein starteten insgesamt 182 Läufer/innen auf den Spuren der Kelten am Dünsberg. Die 10km Strecke führte vom Sportplatz Fellingshausen über meist gut befestigte Waldwege mit Steigungen bis zu 12% und 270 Höhenmetern bis auf den Dünsberggipfel und wieder zurück.

Von den Lahnlaendern starteten:

Rüdiger Barchfeld	00:43:00	3.M40
Herger Alt	00:47:59	
Thorsten Schnitker	00:48:11	
Marieluise Hermanns	00:54:39	2.W55



Rüdiger, Herger, Marie, Thorsten, Kristina beim Dünsberglauf

11.5.19 - Kaps Lauf

Das Sport- und Modehaus Kaps in Solms-Oberbiel lädt traditionell im Mai Läufer und Walker zum KAPS-Lauf "Rund um Oberbiel" ein. Im strömenden Dauerregen begaben sich die Läufer/innen auf die hügelige Strecke mit ihren 260 Höhenmetern. Mit dabei von den LahnLaender über die Halbmarthondistanz:

Gerrit Johanna Lauber	1:52:02,6	2.W45
Michael Agel	1:42:11,7	2.M50

5.5.19 – Mainz Gutenberg Marathon

Bereits Anfang Mai fand in Mainz der Gutenberg Marathon statt. Gerrit verbesserte hier ihre persönliche Bestzeit auf der Halbdistanz in 1:45:50, lest ihre Eindrücke:



Mainz - neue persönliche Bestzeit auf'n ½

Mit Genuss hat das nicht mehr wirklich was zu tun. Aber es ist geil, dass es geht!

Tja - ich bin voll reingegangen und fasse es immer noch nicht! Das ist eine Zeit für Läufer, die mir immer total außer Reichweite schien.

Mein Mann Tobias und ich haben gesagt, wir laufen jeder unser Rennen. Er war aber immer bei mir bis 400m vor mir. Ziemlich cool mit Hasen zu laufen. Hatte ich erst einmal. Am Ende hat mich das super gezogen, sonst wäre ich langsamer gewesen. Er wiederum meinte, ich habe ihn gejagt - top! Auch seine neue Bestzeit!

Am Anfang war die Luft sehr kalt (eigentlich die ganze Zeit) und ich habe mich gefragt, wie meine Lunge das aushalten soll. Das tat wirklich weh. War krass. Dann irgendwann auch mal der Magen.

Weil es so kalt war, habe ich nicht wirklich getrunken, nur den Mund regelmäßig ausgespült und etwas Wasser angewärmt. Nie mehr als 1 Schluck. Das funktioniert am besten mit dem Magen.

Als ich bei km 13 anfing zu rechnen, was da rauskommen könnte, setzte ein fettes Grinsen ein, das nicht mehr weg ging. Haben sogar Zuschauer kommentiert und fanden es cool. «So soll es sein, das wollen wir sehen, dass ihr lächelt». Das war schön.

5.5.19 – Prag Marathon



Norbert, Stefan und Holger in Prag

Am 5. Mai war es mal wieder so weit. Die Marathon-Frühjahrsgruppe machte sich wiederum auf den Weg.
[Weiterlesen ...](#)

16.5.19 - 48. GutsMuths-Rennsteiglauf

Beim Rennsteig Super Marathon über 73,5km startete Hendrik Wallwaey, im "einfachen" Marathon Michael Agel; Ergebnisse:

Wallwaey, Hendrik 08:00:18

Michael Agel 03:47:56

2019 – Insgesamt über 18.000 Läuferinnen und Läufer machen sich bei der 47. Auflage auf den Weg über den Rennsteig nach Schmiedefeld. Mehr als 2.000 davon starten in Eisenach zum Supermarathon. Der Rennsteig durch den Thüringer Wald, als Kammweg von von Hörschel an der Werra, bis Blankenstein an der Saale ist knapp 170km lang., 73,5km davon als Supermarathon. Bevor gelaufen wird gibt's die "Pasta" -Party auf dem Eisenacher Marktplatz, allerdings mit Thüringer Klöße, die hier mit Rotkohl und Gulasch anstatt der üblichen Nudeln als Energiespender von freundlichen Helfern gereicht werden. Nicht ohne Hinweis auf den kostenlosen Nachschlag. Legendär auch wegen des „Köstritzers“.



10.5.2019- Würzburg Marathon

Der iWelt Marathon Würzburg wurde am 10. Mai 2020 zum 20. Mal um 9:00 Uhr gestartet und knapp 4300 genossen diesen Frühjahrsmarathon, der mit seinem Zwei-Runden-Kurs an vielen Würzburger Baudenkmalern vorbeiführte, bei strahlendem Sonnenschein. Erneut wieder sehr warme Temperaturen und einmal mehr große Zuschauerresonanz in den Stimmungsnestern am Streckenrand. Dazu ebenfalls wieder über 20 Bands auf der gesamten Strecke, die den Teilnehmern, aber auch dem anwesenden Publikum gehörig einheizten.

Pamela Bremser, die sich in 2019 mit sehr guten Zeiten im Lahlnlaender Wettkampfgeschehen eindrucksvoll zurückgemeldet hat, krönte die bisherige Wettkampfsaison mit einer Top Marathonzeit von 3:47:17 und einem 2. Platz in der W45!

Lest Ihre persönlichen Eindrücke auf unserer webseite unter
<https://www.lahlnlaender.com/aktuelles/#würzburg2019>



9.6.19 - Rhein Neckar Triathlon Cup in Maxdorf

Beste Bedingungen bei knapp 25 Grad Celsius, anspruchsvolle wie schöne Strecken, begeisterungsfähige Zuschauer und starke Leistungen der Aktiven – diese Zutaten machten die zweite Station des BASF Triathlon-Cup Rhein-Neckar 2019 zu einem echten Triathlonfest.



Die LahnLaender Triathleten beim Schwimmauftakt am Dutenhofener See, mit Marie, Stephan, Rüdiger und Andreas mit dabei auch die Starter beim Maxdorf Triathlon

Die Strecken der Mitteldistanz in Maxdorf:

2 Kilometer schwimmen im Nachtweideweiher Lamsheim, 85 km anspruchsvolle Radstrecke mit zweimaligem Anstieg zur Lindemannsruhe (465 m üNN) insgesamt ca. 1000 Höhenmeter. Die Strecke führte

entlang der reizvollen Pfälzer Weinstraße und in die Mittelhaardt (Freinsheimer Staatsforst), sowie durchs Leininger Land. Laufen 3 x 6,6 km ebene Wendepunktstrecke hauptsächlich Waldwege durch den Maxdorfer Wald. Verpflegungsstellen im Abstand von 2 km. Nach jeweils 6,6 km konnte am Wendepunkt auf dem Rasensportplatz Maxdorf eine große Portion Motivation durch die Zuschauer mit auf die nächste Laufrunde genommen werden.

Die Ergebnisse der LahnLaender:

	swim	bike	run	total	
Kleinhans, Stephan	00:32:57.5	02:38:30.2	01:27:37.4	04:39:05.2	
Barchfeld, Rüdiger	00:34:01.9	02:40:08.2	01:55:23.7	05:09:33.8	
Vollmer, Andreas	00:39:50.6	02:52:34.8	01:54:57.7	05:27:23.2	
Hermanns, Marieluise	00:42:29.8	03:30:40.7	02:11:15.7	06:24:26.4	2.W55



Marie (2. Von links, mittlere Reihe) auf dem Siegerpodest

10.6.19 – 33. Pfingstlauf in Krofdorf

Auch in Krofdorf bescherte herrlicher Sonnenschein und blauer Himmel den knapp 200 Startern auf der einen schönen Wettkampf. Die 10km als Wendepunktstrecke durchs schattige Fohnbachtal erlaubt bei überlegter Renneinteilung schnelle Zeiten. Die aktuellen Streckenrekorde auf der seit einigen Jahren amtlich vermessenen 10-km-Strecke halten Lokalmatador Chunky Liston vom TSV Krofdorf-Gleiberg mit 32:45 min (2016) und Anna Starostzik vom PSV Grün-Weiß Kassel mit 38:17 min (2017)., die aber auch in 2019 nicht gefährdet waren.

Ergebnisse der Lahnlaender:

Michael Agel	0:43:30,5	
Thorsten Schnitker	0:44:37,4	
Herger Alt	0:46:02,9	
Pamela Bremser	0:48:40,4	
Kristina Barchfeld	0:52:24,4	3.W35



Pamela, Michael, Herger und Thorsten in Krofdorf

2. Vorschau Wettkämpfe Juni



15.06.2019 - 22. Greifenstein Berglauf

Einer der heimischen Klassiker über 5,3km von Katzenfurt zur Burg Greifenstein, davon die Hälfte flach. Danach dann über knapp 250 Höhenmeter bis in den 434 m hoch gelegenen Burghof. Neu im Programm ist ein Staffellauf für 2er Teams (Männer, Frauen und Mixed – ohne Altersklassenwertung).

20.06.2019 - 9. Leihgesterner Volkslauf

Mittelhessen-Cup, 7. Lauf Start 11:00 Uhr am Sportplatz der TSG Leihgestern, Waldstraße 32 in 35440 Linden-Leihgestern. 10 km u.5 km Laufen sowie 5 km Walking/Nordic-Walking. Reizvolle Strecke, gut befestigte Waldwege.

<https://www.tsg-leihgestern.de/index.php/laufen-u-walken/volkslauf/volkslauf-2019>

22.06.2019 - 17. Heuchelheimer Mitternachtslauf

Mittelhessen-Cup, 8. Lauf Bambini 0,6 km 19.00 Uhr; Schüler 1,2 km 19:30 Uhr; Jedermann 5 km 21:30 Uhr; Staffel 4x 2,5 km 22:20 Uhr; Hauptlauf 10 km 23:30 Uhr. Vergünstigte Online-Voranmeldung

<http://www.tsf-heuchelheim.de/mitternachtslauf>

Sportliche Grüße
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

Es kann nur Einen geben!

www.lahnlaender.de

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339