

Hallo LahnLaender und Freunde,

hier die LL-News Nr. 10 für Dezember 2019 mit Beiträgen zu unserer Krimilesung, Wettkampfergebnissen und - **wichtig** - einigen **Vereinsinfos und -terminen** zum Jahresausklang.

1. Der Vorsitzende hat das Wort

Liebe LahnLaender/innen,
in knapp zwei Wochen werden wir, am 29.12.2019 mit dem Silvesterlauf in Gießen, das Vereinsjahr beenden. Auch das Jahr 2019 war wieder durch viele Vereinsaktivitäten geprägt. Am Samstag, den 28.12.2019, findet kurz vor Jahresende noch unsere traditionelle Kärrnchetour statt.

Das Jahr 2019 begann mit den altbekannten Winterläufen welche von einigen Athleten auch als Vorbereitung für den im April stattfindenden Weitalmarathon und weitere Frühjahrsmarathons genutzt wurden. Wie jedes Jahr, am letzten Samstag im Juni, stand dann zum 24. mal die Austragung des LahnLaenders im Vereinskalendar. In diesem Jahr konnten Susanne Hainbach und David Schön (beide TSV Krofdorf-Gleiberg) die 1. Plätze belegen. Unsere Vereinsmitglieder mussten sich mit den Plätzen zwei und drei begnügen (Genauerer nachzulesen in den LL-News 7/2019).

Im Sommer nahmen viele LahnLaender/Innen an den unterschiedlichsten Ausdauersport-Wettkämpfen teil. Bei Triathlon- und Duathlonwettkämpfen, Volksläufen und Bergläufen im In- und Ausland konnten die Sportler ihr Können mit den anderen Teilnehmern messen.

Im Oktober fand dann der inoffizielle Saisonabschluss unter den Läufern - der Frankfurt-Marathon - statt. Bei feuchter Witterung wurden die persönlich gesteckten Ziele vieler Teilnehmer erreicht.

Motiviert schauen wir dem Jahr 2020 entgegen und freuen uns bereits heute auf zahlreiche Vereinsaktivitäten. Neben den bekannten Wettkämpfen und Veranstaltungen möchten wir in 2020 ein Event organisieren, welches möglichst viele Vereinsmitglieder anspricht. Näheres zu diesem Thema möchten wir euch an der Jahreshauptversammlung am 13. März 2020 erläutern.

Mein besonderer Dank gilt allen ehrenamtlichen Helfern sowie allen Sponsoren, ohne die ein Großteil unserer Aktivitäten im Verein nicht möglich wäre.

Ich wünsche Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr.

Euer 1. Vorsitzender
Jörg

Frohe Weihnachten !



und eine tolle Saison 2020 wünscht Euch Euer Vorstand vom AS LahnLaender Lahnau e.V.

2. Krimilesung am 23. November

Mit der Autorenlesung haben wir uns einmal auf ganz neues, nicht rein sportlich inspiriertes, Terrain begeben. Per Matare - unser Vereinsmitglied Peter Speiser - trug einige Kapitel aus seinem Krimi Erstlingswerk "Gift und Gene" vor, der neben Schauplätzen in Schweden u.a. auch in Lahnau spielt. Zunächst stellte Martin Junker den Autor im mit über hundert Zuhörern komplett gefüllten Dorfgemeinschaftshaus Waldgirmes in einem Interview vor und klärte unter anderem das Pseudonym und Peter's Motivation zum Schreiben.



Martin und Peter beim Vorstellungsgespräch



Peter, konzentriert bei seinem Vortrag

In zwei Blöcken von jeweils knapp einer halben Stunde nahm uns Peter mit auf eine spannende Reise, bei der die Protagonisten des Buches - die beiden Kommissare Ina und Lennart - mit einer merkwürdigen Mordserie konfrontiert werden und dabei die Verstrickungen eines Pharmakonzerns bis in die finstere Geschichte der Nazizeit aufdecken. Selbst die ermittelnde Kommissarin Ina gerät durch ihre eigene Familiengeschichte mit in größte Gefahr und ob ihr Kollege Lennart sie noch retten kann blieb zu mindestens für diesen Abend offen. Denn hier beendete Peter dramaturgisch geschickt seine Lesung und machte damit Lust darauf, in dem Buch den Ausgang der Geschichte nachzulesen.



Was es mit den stahlblauen Augen und den Schnapsfläschchen wohl auf sich hat?
Dazu muss man zur Lesung dabei gewesen sein oder eben das Buch lesen, erhältlich über ...



Blick in das gut gefüllte Auditorium

Die Lesung war damit unter zwei Gesichtspunkten ein voller Erfolg. Erstens waren die Zuhörer auch nach der Pause zwischen den beiden Lesungsblöcken noch anwesend und spendeten am Ende reichlich Applaus, was zeigt, dass Peter seine Sache sehr gut hinbekommen hat. Denn für ihn war es das erste Mal, live aus seinem Werk vorzutragen. Und auch für uns als Veranstalter, denn wir konnten eine Menge Leute zur Teilnahme begeistern und viele verweilten noch bei einem gemütlichen Abend auf ein Schwätzchen, einen Wein oder Bier und in unserer Kasse verblieb ein - zwar bescheidener - Gewinn übrig. Wir werden sicherlich im nächsten Jahr eine ähnliche Veranstaltung planen und durchführen.

3. Wettkampfergebnisse



45. LIMES-Winterlaufserie 10 km Samstag, 09.11.2019

Wenn es November wird, ist es Zeit für die ersten Winterlaufserien in der mittelhessischen Laufszene. Den Auftakt dazu macht traditionell die beliebte Limeslaufserie in Pohlheim. Auch dieses Jahr wartete der 10 Kilometerlauf wieder mit hervorragender Resonanz auf. 320 Anmeldungen notierten die zufriedenen Veranstalter vom TV Watzenborn-Steinberg, TV Grüningen und TV Holzheim.

Stärkster Läufer war Matthias Berg vom SC Steintal in 34:23, Gabriel Lautenschläger (34:57) und Mark Conway (35:05) komplettierten das Podium. Bei den Frauen setzte sich Betty Will frühzeitig von ihren Verfolgerinnen ab und siegte für den TSV Krofdorf-Gleiberg unangefochten in 41:10 Minuten. Kristina Jago vom Laufftreff der THM und die Marburgerin Christiane Rothmann folgten jeweils im Abstand von genau einer Minute.

Nach dem Auftakt wird die 45. Auflage der Pohlheimer Traditionslaufreihe am 18. Januar 2020 mit dem 15-Kilometer-Lauf fortgesetzt. Von den LahnLaendern waren am Start:

Rüdiger Barchfeld	43:34	
Michael Agel	43:38	
Markus Roth	54:09	
Gerrit-Johanna Lauber	51:22	3.W45



Auf die vorderen Ränge der Presseberichterstattung schaffte es Rüdiger mit dieser Geste: Schon früh die Begeisterung für das Laufen wecken: Rüdiger Barchfeld vom AS LahnLaender Lahnau mit ganz jungen Zuschauern bei der Limes-Winterlaufserie in Pohlheim. (Quelle Gießener Anzeiger vom 12.11.2019)

40. Winterlauf-Serie 2019/20 Buseck - 16.11.2019

Nur eine Woche nach dem 10-km-Auftakt in Pohlheim startete in Alten-Buseck über ebenfalls 10 Kilometer die zweite mittelhessische Winterlaufserie. Bei eher trüber Herbststimmung freuten sich die Veranstalter über die Steigerung der Teilnehmer-Zahl auf 292 Starter. Mit dem Start der 40. Winterlaufserie feierten die Organisatoren der TSG Alten-Buseck ein kleines Jubiläum - eigentlich sogar zwei. Denn in der Saison 2019/20 blickt die Winterlaufserie auch auf ihre 5-jährige "Wiedergeburt" zurück. (Quelle Laufreport.de, vollständiger Bericht von H.Serowy siehe unter ... <http://www.laufreport.de/bericht/1119/alten-buseck-winterlaufserie.htm>)

Die LahnLaender waren in Buseck dabei mit:

Hendrik Wallwaey	42:07,8	
Pamela Bremser	50:43,8	3.W45
Marieluise Hermanns	53:41,8	3.W55

und konnten mit Pamela und Marie Podestplätze in der Altersklassenwertung erzielen. Die 40. Busecker Winterlaufserie wird am 14.12.2019 mit dem 15 km Lauf fortgesetzt.



Die Seniorinnen der W55, links Marieluise Hermanns, bei der Siegerehrung in Buseck

Mittelhessencup Abschluss am 22.11.19



Im Vereinslokal des TSF Heuchelheim trafen sich zum Saisonende die Organisatoren und Teilnehmer der mittelhessischen Laufserie. Über 1600 Sportler/innen nahmen an den 13 Einzelwettkämpfen, von denen mindestens 6 absolviert werden mussten, teil. Im Mittelpunkt der gemeinsam von Markus Bourcarde/Team Naunheim und Sven Schnitker /LGV Marathon Gießen moderierten Abschlussveranstaltung standen die Ehrungen der Sieger und Altersklassenbesten. Erfolgreichste LahnLaender im MHC 2019 waren Pamela Bremser mit Rang 2 in der W45 und Marieluise Hermanns mit Platz 3 in der W55. **Herzlichen Glückwunsch an die beiden.** Ebenfalls in der Wertung waren Hendrik Wallwaey (5. In M30), Thorsten Schnitker (10. In der M45) und Herger Alt (9. In der M50)

01.12.2019 - 35. Gießener Adventslauf



Start zum Adventslauf des MTV Gießen

Ideale Bedingungen bei frischen Temperaturen beim Start im MTV Stadion und auf der Wendepunktstrecke über 10km am Klingelbach entlang bis an den Fuß des Schiffenberg erwarteten die rund 400 Teilnehmer beim traditionellen Gießener Adventslauf (Motto "Gießen rennt, das erste Lichtlein brennt"). Die LahnLaender waren in Gießen vertreten durch:

Thorsten Schnitker	42:33
Michael Agel	42:55
Herger Alt	44:32
Gerrit Joanna Lauber	51:16

3. Vereinstermine



Termin "Kärrnche" Tour am Samstag 28.12.19

Der 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.

Treffpunkt 9:30 Uhr Ecke Eichenweg/Lauterstrasse in Lahnu Waldgirmes

Einladung Sylvesterlauf Gießen

29.12.2019 - Sparkasse Gießen Silvesterlauf 2019 Rund um den Schiffenberg

Nach bewährter Art lädt der AS LahnLaender Lahnu alle Vereinsmitglieder zur Teilnahme am Zehner für einen gemeinsamen sportlichen Jahresabschluss ein. Der Wettkampfgedanke steht hierbei im Hintergrund, alle laufen gemeinsam, ggfs. in zwei Geschwindigkeitsgruppen. Der Verein erstattet allen Teilnehmern das Startgeld bis zur Höhe der Voranmeldegebühr (11€-2€ Chippfand = 9€).

Die LahnLaender Vereinskleidung ist Bedingung und passend dazu hatte sich auch immer die rote Nikolausmütze als passendes Accessoire gut gemacht.

Wettbewerbe:
- Schülerlauf 1.200 m
- Jedermannlauf 5 km
- Volkslauf 10 km
- Halbmarathon

LEICHTATHLETIKZENTRUM
LAZ
GIESSEN

Sparkasse Gießen
SILVESTERLAUF
2019 // 29. Dezember
„Rund um den Schiffenberg“
Start und Ziel: Philosophikum I

Am besten online anmelden, siehe webseite unter <https://my.raceresult.com/141438/registration?lang=de>
Die Zeitnahme erfolgt per elektronischer Chipmessung. Start und Ziel ist wie immer am Philosophikum I. Bitte genügend Zeit für Anreise, Parken, Startunterlagen abholen einplanen, denn der Giessener Sylvesterlauf wird sicherlich wieder sehr viele ansprechen, im letzten Jahr waren in Summe aller Disziplinen knapp 900 Läufer/innen am Start.

Termin Jahreshauptversammlung Freitag 13. März 2020 um 20:00Uhr

Schon mal vormerken und den Termin freihalten

Ort: Hausstädter Mühle 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.

LahnLaender Cupwertung

Bitte tragt alle eure Läufe, Triathlons etc. die ihr für die LahnLaender in 2019 absolviert habt im Forum <http://lahnlaenderforum.xobor.de/> unter der Rubrik LahnLaender Cupwertung 2019 ein. Gezählt werden die Teilnahmen für den LL-Cup, wenn ihr erkennbar als LahnLaender, d.h. Anmeldung unter "LahnLaender Lahnau" und im LahnLaendertrikot, den Wettkampf bestritten habt. Seid bitte fair und tragt nur Wettkämpfe ein, welche diesen Bedingungen entsprechen.

LahnLaender 2020

Im nächsten Jahr werden wir zum 25. Mal den LahnLaender veranstalten! Termin ist wie immer am letzten Wochenende im Juni, also dann am **27. Juni 2020**. Da wir in den letzten Jahren einen stetigen Teilnehmerschwund hatten und mit unseren üblichen Werbemaßnahmen (Flyer verteilen, Veröffentlichung in der Presse, Direkte Einladung an umliegende Vereine) kaum mehr neue Teilnehmer mobilisieren konnten, haben wir den LahnLaender 2020 im DLV Laufkalender ausgeschrieben. **Die Meldung erfolgt über das Portal <http://my.raceresult.com/143141/?lang=de> und ist schon geöffnet.**

Wer einen der 80 Startplätze sicher haben möchte trägt sich schon mal ein!

Für alle anderen gilt Urlaubssperre 😊 ! Also schon mal vormerken und den Termin freihalten.

Bis dahin empfehlen wir euch unsere Lauftrainingstermine, besonders das montägliche Anfänger- und Wiedereinsteigertraining, zurzeit jedoch ziemlich ausgedünnt, d.h. wir sind meist nur zu zweit oder zu dritt. Dabei kann jeder mitmachen. Wir laufen recht langsam, machen etwas Lauf ABC und vor allem haben wir auf der Bahn genügend Licht. Also nicht bis zu den guten Vorsätzen 2020 warten, sondern sofort einsteigen und mitmachen. Nächster Trainingstermin ist am 16.12. ab 18:00Uhr.

Kurzfristig wird auch wieder das Dienstagstraining mit Ralf Hainbach mit Schwerpunkt auf die Vorbereitung Frühjahrsmarathons - aber nicht nur für diese - gestartet. Bitte die entsprechenden Informationen in der Läufer WhatsApp-Gruppe beachten.

Wir freuen uns auf Euch! <https://www.lahnlaender.com/angebote/trainingsplan/#AuWTr2019>

Zehnerkarten für Europabad in Wetzlar

Zum Start in die Saison 2020 bieten wir Euch wieder Zehnerkarten für das Europabad Wetzlar an. Durch günstigen Einkauf und einen Vereinszuschuss gibt's die 10-Karte für voraussichtlich 18€, max. 20€ (Normalpreis 40€). Interessenten melden sich über die Tria WhatsApp-Gruppe oder direkt bei Stephan Kleinhaus. Die verfügbare Anzahl dieser 10-er Karten ist aktuell begrenzt auf 10 Stück, falls es Mehrbedarf geben sollte, müssen wir nochmals nachordern.

4. Vorschau Wettkämpfe Januar/Februar 2020



18.01.2020 - 44. LIMES-Winterlaufserie

2. Lauf der Serie über 15km, 1. Lauf Mittelhessen-Cup 2020. Startzeiten: Hauptklasse jeweils 14.00 Uhr
Der 5km-Jedermannlauf startet um 14:10 Uhr. Der letzte Lauf der Serie über 21,1km findet am 15.02.2020 an gleicher Stelle statt.

01.02.2020 - Winterlaufserie Buseck

3. und letzter Lauf über 21,1 km, Start und Ziel aller Läufe ist unmittelbar an der Harbig-Halle. Der Start der Hauptläufe (10 km, 15 km und Halbmarathon) ist um 14.00 Uhr, alle anderen Läufe (2 km, 5 km Lauf und 5 km Walking) starten um 14.05 Uhr.

15.02.2020 - 44. LIMES-Winterlaufserie

3. und letzter Lauf der Serie über 21,1km, Startzeiten: Hauptklasse jeweils 14.00 Uhr, Der 5km-Jedermannlauf startet um 14:10 Uhr.

16.02.2020 - 25. Wallernhäuser Wintercross

Verschiedene Strecken, 4,2/ 10, 21.1km , Startzeiten ab 10:00Uhr, LLT Wallernhausen Leichtathletik- Abteilung des FCW, weitere Infos und online-Anmeldung unter <https://llt-wallernhausen.de/wintercross-2020/>

29.02.2020 – Lahntallauf Marburg

Verschiedene Langstrecken 10, 21.1, 30.0, 42.2 und 50km in einem flachen Rundkurs über 10km, Start für alle Wettbewerbe um 10:00Uhr, Ultra Sport Club Marburg e. V., weitere Infos und online-Anmeldung unter <https://www.ultra-marburg.de/lahntallauf>

Sportliche Grüße
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

Es kann nur Einen geben!

www.lahnlaender.com

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339