

Hallo LahnLaender und Freunde,  
hier die LL-News Nr. 1 für Januar/Februar 2020

## Helfer für eine gute Sache gesucht ...

Am 7. März 2020 steigt zum 4. Mal "Lahnau rocks for benefit". Fast alle Ortsvereine unterstützen dieses Event, die LahnLaender natürlich auch und in diesem Zusammenhang suchen wir noch einige Helfer/innen für Sonntagvormittag 8. März 2020 zu Abbauarbeiten in der Lahnauhalle. Als Belohnung für den ansonsten ehrenamtlichen Einsatz gibt's ein Original "Lahnau rocks for benefit Helfer T-Shirt". Interessenten melden sich bei Norbert Kern ([nocolino.kern@t-online.de](mailto:nocolino.kern@t-online.de))



Neben 3 regionalen Bands kommt als special guest Comedian Bülent Ceylan nach Lahnau

## LahnLaender laufend unterwegs ...

### Berichte und Ergebnisse



#### 14.12.2019 - Winterlaufserie Buseck

Nach nassen und kühlen Tagen zeigte sich die Sonne rechtzeitig zum Start des zweiten Laufs der 40. Alten-Busecker Winterlaufserie. Auf der recht anspruchsvollen, schwierig zu laufenden Strecke, mit aufgeweichten und rutschigen Passagen, erschwerte zusätzlich ein kalter Wind den 124 Startern das 15km Rennen. Von den LahnLaendern hatten wir hier mit Markus Roth nur einen Starter im Feld.

Markus Roth                      1:23:50

Einen ausführlichen Bericht findet ihr auf Laufreport unter

<https://www.laufreport.de/bericht/1219/alten-buseck-winterlaufserie.htm>

Das Finale der Busecker Winterlaufserie mit dem Halbmarathon ist dann am 01.02.2020

.....

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

Mit einer Rekordteilnahme von 886 Läuferinnen und Läufern wartet der 47. Sparkasse-Gießen Silvesterlauf "Rund um den Schiffenberg" auf. Viele Läuferinnen und Läufer nutzten bei herrlichem Sonnenschein, aber Minustemperaturen, den Silvesterlauf als Jahresausklang. Nach den Weihnachtstagen wollten einige ihr Laufniveau so langsam wieder in alt gewohnte Form bringen. Es geht dabei vielen nicht um Spitzenzeiten, sondern um den gemeinschaftlichen Jahres-Laufabschluss mit Trainingspartnern und Lauffreunden.



*Die LahnLaender in Gießen*



*Von links Viktor Baitinger, Dirk Schmitt, Andreas Vollmer, Thorsten Schnittker zusammen mit einem ehemaligen LahnLaender Christoph Malik (Mitte in Schwarz), der seiner alten Heimat zum Sylvesterlauf einen Besuch abstattete.*

Teilnehmer der LahnLaender waren Oscar Barchfeld auf der 1km Strecke. Über 10km starteten Thorsten Schnittker, Viktor Baitinger, Dirk Schmitt, Andreas Vollmer, Stephan Schiek, Dirk Wallwaey, Herger Alt, Rüdiger Barchfeld, Ralf Hellhund, Markus Roth, Erich Koch, Holger Henrich, Marieluise Hermanns, Norbert Kern und Steffen Schindler. Und auf der Halbmarathonstrecke Hendrik Wallwaey, Pamela Bremser und Johanna Gerrit Lauber. Alle hier ohne die üblichen Zeitangaben und Platzierungen, denn auch für die LahnLaender, stand ein lockerer gemeinsamer Jahresabschlusslauf im Vordergrund.



Locker drauf Dirk Wallwaey



Daumen hoch Steffen Schindler

#### 18.01.2020 - 44. LIMES-Winterlaufserie

Zum 2. Lauf der Serie über 15km starteten am letzten Samstagnachmittag 288 Läufer/innen in Pohlheim. Nicht gerade winterlich, aber zu mindestens trocken brachten die Veranstaltervereine der TV 07 Watzenborn-Steinberg, TV 08 Grüningen und TV 08 Holzheim routiniert das Laufevent über die Bühne. Der finale Lauf der Serie über 21,1km findet am 15.02.2020 an gleicher Stelle statt. Die LahnLaender waren vertreten durch:

Rüdiger Rüdiger	01:07:57	
Mchael Agel	01:08:23	
Markus Roth	01:23:48	
Erich Koch	01:26:52	
Gerrit-Johanna Lauber	01:15:32	3.W45
Marieluise Hermanns	01:20:56	1.W60

Mit den aktuellen Ergebnissen und denen aus dem 10km Rennen im November 2019 haben Michael Agel (aktuell Platz 4 in der M55) und Gerrit-Johanna Lauber (aktuell Platz 2 in der W45) noch sehr gute Chancen auf einen Podestplatz in der Gesamtwertung nach dem Halbmarathon im Februar.

### Was war noch ...

#### LahnLaender "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. Endlich war es nach den verregneten Feiertagen trocken, das Fassbier beschafft und unserer 2019-er "Kärrnche" Tour stand nichts mehr im Wege.



*Fassanstich, wie immer Chefsache! Mangels dem Original „Kärrnche“ (mit dem Loch für den Zapfhahn) musste das Bierfass jedes Mal zur Getränkeentnahme abgestellt werden.*



*Auch ein Spaziergang im Wald ist heutzutage ein gefährliches Unterfangen. Ziel erreicht Würstchen und Steaks liegen auf dem Grillrost.*

Leider stand uns in diesem Jahr unser Original "Kärrnche" nicht zur Verfügung, eine längere unsachgemäße Lagerung im Freien führte zu einem nicht verkehrssicheren Allgemeinzustand. Die Restauration ist aber schon im Gange (aktueller Stand siehe unter <https://www.lahnlaender.com/freizeit/k%C3%A4rrnche-tour/#Kaerrnche>) und wird bis zur "Kärrnche" Tour 2020 abgeschlossen sein. Nach einigen Kilometern Fußmarsch durch die heimischen Wälder, zog es uns gegen Mittag zurück Richtung Hausstädter Mühle, wo Gastgeber Frank auf seinem Wiesengrundstück schon das Grillfeuer vorbereitet hatte. Am Ende des Tages war „mission accomplished“, d.h. das Fass leer, alle satt und einige Pläne für 2020 geschmiedet. Lasst euch überraschen. Entgegen dem post von Frank wird es auch in 2020 wieder eine Kärrnche Tour geben.

*Blick nach vorne ...*

## Vereinstermine



### **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 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 Anmeldung 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!**

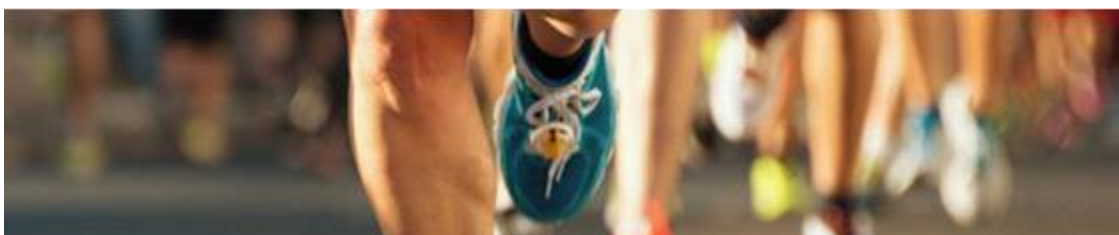
Für alle anderen gilt Urlaubssperre 😊 ! Also schon mal vormerken und den Termin freihalten.

Bis dahin empfehlen wir euch unsere Lauftrainingstermine, siehe unter:

<https://www.lahnlaender.com/angebote/trainingsplan/#AuWTr2019>

*Wo laufen sie denn ...*

## Vorschau Wettkämpfe Januar/Februar 2020



### **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>

*Das letzte ...*

## Wie Marathontraining das Herz verjüngt



Wer sich erstmals auf einen Marathonlauf vorbereitet, trainiert dabei auch seine Blutgefäße: Sie verjüngen sich um mehrere Jahre, haben Forscher festgestellt. Alte Männer mit hohem Blutdruck profitieren besonders stark.

### **Eine interessante Veröffentlichung, Quelle:**

**Spiegelonline • 09.01.2020, 13:26 Uhr • von Nina Weber**

Man muss nicht besonders schnell laufen, um seiner Herzgesundheit etwas Gutes zu tun. Das ist vielleicht die schönste Erkenntnis einer Studie, bei der Forscher knapp 140 Menschen rund ein halbes Jahr lang begleitet haben, während sie erstmals für einen Marathon trainierten.

Während sich bei allen Teilnehmenden der Zustand der Blutgefäße verbesserte, war dieser Effekt am stärksten bei älteren, männlichen Läufern, die zu Beginn der Studie einen vergleichsweise hohen Blutdruck hatten - und die den Marathon eher langsam liefen. Männer und Frauen waren in der Gruppe in etwa gleicher Zahl vertreten, das Alter der Teilnehmer lag zwischen 21 und 69 Jahren. Den Marathon schafften die Frauen im Schnitt in knapp fünfeneinhalb Stunden, die Männer brauchten durchschnittlich viereinhalb Stunden.

Um zu ermitteln, wie sich das Lauftraining auf Herz und Blutgefäße auswirkte, maß das Forscherteam um Anish Bhuvu vom University College London, wie steif die Hauptschlagader, die sogenannte Aorta, der Teilnehmer zu Beginn des Trainings sowie nach Abschluss des Marathons war.

Die Elastizität der Aorta hängt stark mit dem Alter zusammen: Mit zunehmenden Jahren wird das Blutgefäß immer steifer, was durchaus negative Folgen hat. Denn die Aorta sorgt durch genau abgepasstes Weiten und Verengen dafür, dass das Blut möglichst gleichmäßig durch den Körper fließt, obwohl das Herz in Stößen pumpt. Wird die Hauptschlagader steifer, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Laut der Messungen sank das biologische Alter der Aorta bei den Teilnehmenden im Laufe des Marathon-Trainings um durchschnittlich vier Jahre. Zusätzlich fiel auch ihr Blutdruck etwas, berichten die Forscher im "Journal of the American College of Cardiology".

Der Effekt sei ähnlich groß wie der von Medikamenten gegen Bluthochdruck, sagt Anish Bhuvu. "Falls er erhalten bleibt, bedeutet das ein rund zehn Prozent niedrigeres Schlaganfall-Risiko für den Rest des Lebens."

10 bis 20 Kilometer pro Woche

Die Teilnehmer mussten allerdings auch einiges leisten, um ihre Blutgefäße derart zu verjüngen: Sie liefen während des halben Jahres Vorbereitung im Schnitt 10 bis 20 Kilometer pro Woche, bevor sie dann den London-Marathon erfolgreich bewältigten. Vor Studienbeginn liefen die Probanden weniger als zwei Stunden pro Woche.

Das gelang nicht allen, die sich ursprünglich für die Studie gemeldet hatten: Weitere 71 Teilnehmer, die zum Studienstart noch entschlossen waren, liefen den Marathon nicht, 52 von ihnen wegen einer Verletzung. Ganz frei von Risiken und Nebenwirkungen ist auch Laufen nicht.

Etwa einer von 100.000 Marathonläufern erleidet einen Herzstillstand während des Rennens. Vor Kurzem hatten Wissenschaftler berichtet, dass bei Hobbysportlern bei einem Marathon ein Blutwert deutlich ansteigt, der auf akute Schäden am Herzmuskel deutet. Sie vermuten deshalb, dass es für Amateure besser sei, es bei einem Halbmarathon zu belassen. Allerdings kann gerade der Marathon - oder ein Halbmarathon - ein echter Ansporn sein, die intensive Trainingsphase zu bewältigen. Ohne ein solches Ziel besteht eher die Gefahr, den guten Vorsatz fürs neue Jahr, mehr Sport zu treiben, schon Mitte Januar wieder zu beerdigen.

Sportliche Grüße  
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

-----  
Es kann nur Einen geben!

[www.lahnlaender.com](http://www.lahnlaender.com)

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339