SCO
Spiridon Club Oberlahn e.V.

S C Oberlahn - N e w s

d i e 5. 17.03.2018

Aktuelle News: ***(aktualisiert)***

Der SC Oberlahn sucht…

Der SC Oberlahn möchte eine Nordic-Walking- bzw. Walking Gruppe eröffnen. Dies soll im Merenberger Wald am Allendorfer Stock stattfinden. Gedacht ist einmal die Woche für ca. 1-2 Stunden das ganze stattfinden zu lassen. Pro Einheit würde der SCO 7 EUR bezahlen. Dazu wird ein Verantwortlicher gesucht. Der SC Oberlahn würde auch die Gebühr für einen Ausbildungsschein übernehmen (https://www. akademie-sport-gesundheit.de). Bei Interesse bitte bei Udo (meuser.udo@t-online.de) oder Uli (ulrich.peter61@yahoo.de) melden.

Des Weiteren sucht der SC Oberlahn Personen, die einen Bildband über 40 Jahre SCO erstellen möchten sowie mehrere Personen die sich bereit erklären, einen Festausschuss zu bilden, um am 11.08.2018 das Jubiläum festlich zu gestalten. Wer Interesse hat, möge sich bitte bei Udo Meuser und/oder Ulrich Peter melden.

Der SC Oberlahn ist als Verein Mitglied im deutschen Herbergswerk. SCO Mitglieder können sich die „Eintrittskarte“, von der der SCO zwei besitzt, für Übernachtungen in einer Jugendherberge leihen. Die Kosten pro Übernachtung liegen bei ca. 25,00-30,00 € pro Person. Eine sehr interessante Option, wenn man mit mehreren Mitgliedern z. B. an Lauf- oder sonstigen Events teilnehmen möchte. Die Jugendherberge in Köln beispielsweise liegt direkt am Startpunkt zum Halbmarathon und Marathon und kann sowohl von Jugendlichen als auch Erwachsenen genutzt werden.

Prozente:

Der SC Oberlahn erhält mittlerweile im Laufstall in Weilburg-Kubach an der Hauptstraße 15 Prozent, bei Intersport Gros (Keilswingert) in Weilburg wie bei Sport-Dietz in Burgsolms (mittlerweile im Gewerbegebiet ansässig) sogar 20 Prozent auf nicht reduzierte Laufkleidung. Da lohnt es sich doch mal nicht alles online zu bestellen, sondern neben einer fachkundigen Beratung auch noch Geld zu sparen. Spätestens beim Bezahlvorgang an der Kasse sollte man mitteilen, dass man SCO-Mitglied ist.

SCO-Ausdauercup *(aktualisiert)*

In diesem Jahr sollte es hoffentlich wieder möglich sein, dass der ein oder andere den Ausdauercup finisht, um dann am Jahresende den Pokal für den Gewinn des Cups oder zumindest eine Urkunde in Empfang nehmen zu können. Der kleine Ausdauercup besteht aus den Disziplinen 3000 m, 5000 m, 10 000 m oder 10 Km Straße und dem

Halbmarathon. Der große Cup beinhaltet zusätzlich noch den Marathon. Alle Disziplinen müssen auf vermessenen Strecken (BLL) ausgetragen werden.

Nächsten Sonntag, 24. Auf 25. März werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt. Damit ändern sich die Trainingszeiten!!!

Sportabzeichen: *(Wiederholung)*

Es werden in Kürze von Bianca zwei Termine zum Erwerb des Sportabzeichens angeboten. Für die Absolvierung des Schwimmnachweises habe ich von Bianca ein Dokument des DSOB erhalten. Dies kann jeder, der den Schwimmnachweis für das Sportabzeichen erhalten möchte benutzen, um die 25 m auf Zeit in einer Schwimmhalle als Nachweis eintragen zu lassen. Bitte bei allen Fragen, die das Sportabzeichen betreffen direkt mit Bianca (bibbi_roos@gmx.de) in Verbindung setzen.

Homepagebeiträge: ***(aktualisiert)***

Presseberichte vom Lahntallauf, 3. Lauf der Winterlaufserie in Dornburg-Wilsenroth und Frühjahrslauf in der Wieseckaue.

Grillfeier anlässlich des 40 jährigen Bestehens des SC Oberlahn am 11.08.2018- weitere Informationen folgen.

Termin 38. Straßenlauf in Merenberg am 23.09.2018

Ergebnisdienst: ***(neu)***

26. Marburger Lahntallauf am 03.03.2018

30 Km Lauf:

26.	Matthias Schulz	2:33:52	M 50	6. Platz	
58.	Oliver Fiedler	2:55:45	M 50	9. Platz	
66.	Bernadette Immel	2:59:44	W 45	3. Platz	PBL

42,2 Km Lauf:

30.	Melanie Horn	04:09:35	W 35	2. Platz
31.	Iris Henche	04:09:35	W 55	1. Platz

Strahlende Gesichter in Marburg!

3. Lauf der Winterlaufserie am 03.03.2018 in Dornburg-Wilsenroth

1000 m Lauf:

1.	Tim Riedl	3:25	M 14	1. Platz	
8.	Sophie Riedl	4:09	W 11	1. Platz	
12.	Livius Reimann	4:18	M 10	5. Platz	AKPBL
8.	Ida Well	4:37	W 09	1. Platz	PBL

Der Nachwuchs des SCO war sehr erfolgreich in Dornburg-Wilsenroth

5 Km Lauf:

3.	Lukas Würz	19:43	U 18	1. Platz	
14.	Martina Geismar-Steidl	23:26	W 45	1. Platz	PBL
24.	Marit Bussang	30:40	W 16	4. Platz	

Lukas Würz, der Sieger der Serienwertung in der Altersklasse U 18 bei der Dornburger Winterlaufserie. Herzlichen Glückwunsch!

<u>10 Km Lauf:</u>

17. Stefan Spranger	43:15	M 50	4. Platz
32. Martina Geismar-Steidl	49:19	W 45	2. Platz
39. Madeleine Poplien	51:46	W 40	1. Platz

Und noch eine glückliche Siegerin: Madeleine erreichte den 1. Platz in der Serie bei den Frauen der W 40.

<u>Frühjahrslauf in der Wieseckaue am 11.03.2018:</u>

Halbmarathon

66.	Matthias Schulz	01:42:23	M 50	13. Platz	
83.	Jög Geis	01:47:18	M 45	13. Platz	
109.	Oliver Fiedler	01:53:06	M 50	20. Platz	
110.	Melanie Horn	01:53:06	W 35	5. Platz	PBL

10 Km

148.	Melanie Walther	52:45	W 35	3. Platz

Die Teilnehmer/innen des Frühjahrslaufes in Gießen-Wieseck vor dem Start (da konnten alle noch lachen 😊)

Statistikdaten: **(Wiederholung)**

Die ersten ewigen Bestenlisten im Marathon, Halbmarathon, 15 Km und 10 Km sowie die 5 Km der Damen für die Homepage wurden aktualisiert. Bei den anderen Listen wird es nun auch nicht mehr allzu lange dauern, bis diese aktualisiert sind. Lukas Würz hat die Listen auf der Homepage bereitgestellt. Alle erzielten Ergebnisse aus dem Jahr 2017 wurden in den Jahresleistungen und Bestenlisten der jeweiligen Sportler eingetragen. Alle vorhandenen Dateien wurden sortiert und zum Teil neu geordnet.

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison ***(Wiederholung)***

Mittwochs von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr Lauftraining aller Jahrgänge auf dem Sportplatz in Löhnberg. Das Training wird begleitet von Conny und Werner Wenzel (Vertretung: Katja Schmidt)

Mittwochs von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr Lauftreff am Allendorfer Stock;

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Lauftreff an der Merenberger Sporthalle

Donnerstags von 16:30 bis 18:00 Uhr, Leichtathletik-Training, ab 9 Jahren, ab 2008 und älter, Sporthalle Falkenflug;

Freitags von 15:00 bis 16:30,Leichtathletik-Training ab 3 Jahren, ab 2014 und älter, Sporthalle Falkenflug.

Freitags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Funktionsgymnastik für Erwachsene in der Turnhalle der Albert-Wagner-Schule in Merenberg;

Der Lauftreff in Weilburg startet wie immer unverändert
Sonntags um 9:00 Uhr an der Hainkaserne. **Andere Startzeiten sind nach Absprache möglich.**

Apell an alle, die irgendwo im Lande starten ***(immer aktuell)***

Für einen stimmigen Bericht benötige ich per E-Mail exakte Ergebnislisten mit Angaben

wo und wann fand die Veranstaltung statt,
Name der Veranstaltung
des Ranges (Einlauf),
der Zeit oder der Weite und natürlich
des Platzes der betreffenden Altersklasse.

Schön und ideal wäre, wenn ich die Ergebnisse von allen SCOlern, die sich bei der Veranstaltung beteiligten, gesammelt erhalte.
Diese sollten nach Möglichkeit noch am Veranstaltungstag eintreffen.
Handschriftliche Notizen können nicht akzeptiert werden.
Bilder bitte per E-Mail oder über die Whats-App Gruppe zuschicken.

Die Ergebnisse werden außerdem in die persönlichen Karteikarten sowie in die SCO-Bestenliste eingetragen. Da diese Liste an die LA-Kreisstatistik übertragen wird, sollten alle Angaben genau sein. Erzielte Leistungen müssen durch die Ergebnisliste offiziell sein.

Vorschau auf anstehende Sportveranstaltungen in der näheren und weiteren Umgebung. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann jederzeit ergänzt werden.

Die Kurzbezeichnung BLL bedeutet, dass es sich um einen vermessenen und damit bestenlistenfähigen (BLL) Lauf handelt. Dieser Lauf zählt damit auch für den SCO-Ausdauercup.

März

18.03. 42. Wintersteinlauf in Friedberg
5 km/10 km/30 km/erstmals 42,2 km mit 600 Höhenmetern
Start ab 09:30 Uhr

24.03. 13. Brechener Volks- und Straßenlauf **BLL**
Bambinilauf, **5 km/10 km/ 21,1 km**

- Im Start-/Zielbereich wird unterhaltsame und fachkundige Moderation geboten.
- Im Ziel gibt es wieder alkoholfreies Freibier

25.03. 27. Pfungstadt-Eschollbrücken Ultra-Marathon **BLL**
5/25/50 Km, Start: 9:00 Uhr

25.03. 25. Schneller Zehner in Hanau-Rodenbach BLL
10 Km, Start: 9:30 Uhr

April

02.04. Jubiläumslauf, 40. Rodgauer Osterlauf. **BLL**
5/10/25 Km
Start ab 09:10 Uhr, Jeder Teilnehmer erhält eine kleine Überraschung. Anmeldung unter www.maxx-timing.de/anmeldung

08.04. 39. Seligenstädter Wasserlauf
2/7/10/25 Km, Start: 14:45 Uhr

14.04. 10 Meilen durch den Licher Wald, Start 14:30 Uhr
0,4/0,8/1,6/6,4/16,1 Km

22.04. Weiltalweg Landschaftsmarathon. Start ab 09:30 Uhr
12/22,2/42,2 Km

Mai

05.05. 30. Frankfurter Lauf um den Hessen-Center Pokal **BLL**
0,5/1,5/5,10 Km, Start: 15:00 Uhr

06.05. 19. Gutenberg-Marathon und Halbmarathon in Mainz **BLL**
Start Marathon: 09:30 Uhr, Halbmarathon: 12:30 Uhr

06.05. 30. Großen-Busecker Volkslauf, Start: 10:00 Uhr
1/5/10/21,1 Km

19.05. 26. Schwanheimer Pfingstlauf. Start: 16:00 Uhr **BLL**
1/5/10 Km

21.05. 32. Volkslauf in Wettenberg, **1/10 Km**, Start: 9:00 Uhr

25.05. 15. Gießener Frauenlauf, Start: 18:30 Uhr
5,7/9,2 Km

26.05. 21. Greifenstein Berglauf. Start: 17:00 Uhr in Katzenfurt. **5,3 Km**

31.05. 8. Leihgesterner Volkslauf, Start: 11:00 **0,4/1,2/5/10 Km**

….....

Meine Telefon-Nr.: 06471 42376, Handy-Nr.: 0151/594 20164, E-Mail: matthias.schulz@onlinehome.de

Und zum Schluss der Wochenspruch

Alles was Spaß macht hält auch jung (Curd Jürgens)