



**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. **Dafür wurde ein/e Verantwortliche/r gesucht und mittlerweile auch gefunden.**

Der SC Oberlahn sucht immer noch 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**

*(Wiederholung)*

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.

## **Sportabzeichen:**

*(Wiederholung)*

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. Die Abnahme des Sportabzeichens soll wohl in Verbindung mit dem Jubiläum am 11.08.2018 auf dem Sportplatz in Löhnberg abgehalten werden, so der Vorschlag von Bianca. Bitte bei allen Fragen, die das Sportabzeichen betreffen direkt mit Bianca (bibbi\_roos@gmx.de) in Verbindung setzen.

## **Homepagebeiträge:**

*(aktualisiert)*

Presseberichte vom Ultralauf in Eschollbrücken und Osterlauf in Rodgau-Jügesheim.

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

## **Hallenkreismeisterschaften in Dornburg-Frickhofen am 10.03.2018**

### 50 m Finale:

Florian Müller	7,4 sec.	M 14	2. Platz
Justin Gelbert	7,4 sec.	M 13	3. Platz
Tim Riedl	7,7 sec.	M 14	3. Platz
Lennart Hautzel	8,1 sec.	M 13	3. Platz

### 60 m Hürden:

Tim Riedl	11,6 sec.	M 14	2. Platz
-----------	-----------	------	----------

### Hochsprung:

Tim Riedl	1,50 m	M 14	1. Platz
Lennart Hautzel	1,30 m	M 13	4. Platz
Justin Gelbert	1,25 m	M 13	5. Platz

## **5. Süwag Energie KiLa Cup in Hadamar am 18.03.2018**

Leonie Neupert W 10 10. Platz

50 m: 9,4 sec. / 10; 50 m Hindernis-Sprint: 11,5 sec. / 13; Kugelstoßen: 4,05 m / 11;  
Hochsprung: 0,95 m / 6

## **Ergebnisdienst:**

*(neu)*

### 13. Brechener Straßenlauf am 24.03.2018 mit Kreismeisterschaften

#### 21,1 Km Lauf:

2. Martina Geismar-Steidl	01:46:50	W 45	1. Platz
3. Melanie Walther	01:50:00	W 35	1. Platz
8. Petra Betz	02:03:18	W 30	3. Platz
13. Stefan Spranger	01:36:36	M 50	3. Platz
17. Matthias Schulz	01:40:35	M 50	4. Platz
21. Jörg Geis	01:42:01	M 45	7. Platz
30. Norbert Heilmeyer	01:51:00	M 45	9. Platz

#### Teamwertungen:

Platz 1 für die Damen in 05:40:07

Platz 5 für die Herren in 04:59:10

### 27. Eschollbrücker Ultra-Marathon am 25.03.2018

#### 50 Km Lauf:

Melanie Horn	05:03:33	W 35	1. Platz
Iris Henche	05:03:33	W 55	2. Platz

**Herzlichen Glückwunsch zu den tollen Ergebnissen!!!**

#### Statistikdaten:

**(aktualisiert)**

Die ersten ewigen Bestenlisten im Marathon, Halbmarathon, 15 Km und 10 Km sowie die 5 Km 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 Sommersaison

**(neu)**

**Mittwochs** von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr Lauftraining aller Jahrgänge auf dem Sportplatz in Löhnberg. Das Training wird begleitet von Conny und Werner Wenzel (Vertretung: Katja Schmidt)

**Mittwochs** von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr (oder länger) Laufftreff am Allendorfer Stock;

**Donnerstags** von 16:30 bis 18:00 Uhr, Leichtathletik-Training, ab 9 Jahren, ab 2008 und älter, Sportplatz Löhnberg.

**Freitags** von 15:00 bis 16:30, Bambini-Leichtathletik-Training ab 3 Jahren, ab 2014 und älter, Sportplatz Löhnberg.

**Sonntags** um 9:00 Uhr, Lauftreff 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-Ausdauerlaufcup.**

## April

22.04. Weitalweg 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 Wetttenberg, **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](mailto:matthias.schulz@onlinehome.de)

## U n d z u m S c h l u s s d e r W o c h e n s p r u c h

Ein Mensch kann sich nur weiterentwickeln, wenn er sich außerhalb seiner Komfortzone bewegt. (Percy Cerutti, Leichtathletiktrainer)