



Aktuelle News:

(aktualisiert)

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. Wenn sich nicht bald einige Mitglieder dafür finden, können wir kein Jubiläum feiern. Also bitte meldet euch alsbald bei Udo Meuser und/oder Ulrich Peter.

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. In den Disziplinen 5000m /5 Km, 10 000 m/ 10 Km sowie im Halbmarathon und Marathon haben ja bereits einige teilgenommen und mitunter gute Ergebnisse erzielt. Also weiter so und die restlichen Disziplinen finishen, dann wird es was mit einem Ergebnis im Ausdauercup.

Sportabzeichen:*(aktualisiert)*

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)*

Pressebericht vom Wien-Marathon.

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)***LSG Goldener Grund Selters/Ts. Blockwettkampf mit Kreiswertung am 21.04.2018**

100m	80m	Hürden	Weitsprung	Hochsprung	Speerwurf (600g)
Florian Müller				U 16	1. Platz 1.776 Pkt.
13,96	13,46	16,26	3,25	1,20	18,222
75 m	60 m	Hürden	Weitsprung	Hochsprung	Speerwurf f (400g)
Justin Gelbert				U 14	3. Platz 1.674 Pkt.
11,16	14,44		3,84	1,24	18,20
Lennart Hautzel				U 14	4. Platz 1.637 Pkt.
12,19	13,77		3,50	1,32	18,92
Charlotte Müller				U 14	1. Platz 2.126 Pkt.
10,87	12,17		4,65	1,32	17,35

16. Weiltalweg Landschaftsmarathon am 22.04.2018

12 Km Lauf:

29.	Oliver Fiedler	01:02:56	M 50	4. Platz
-----	----------------	----------	------	----------

22 Km Lauf:

30.	Stefan Spranger	01:41:46	M 50	6. Platz
74.	Martina Geismar-Steidl	01:50:55	W 45	3. Platz
107.	Pia Burkhardt	01:55:58	W 40	2. Platz
116.	Melanie Walther	01:56:39	W 35	7. Platz
146.	Norbert Heilmeyer	01:59:46	W 45	22. Platz
152.	Petra Betz	02:01:00	W 30	2. Platz
191.	Stefanie Fiedler	02:06:59	W 40	7. Platz
287.	Ute Rath	02:24:08	W 40	10. Platz
305.	Jeanette Juschak	02:29:46	W 55	9. Platz

42,2 Km Lauf:

101.	Melanie Horn	04:07:17	W 35	2. Platz
128.	Iris Henche	04:15:32	W 55	2. Platz
134.	Jörg Geis	04:17:02	M 45	26. Platz
215.	Bernadette Immel	05:04:34	W 45	13. Platz



Die Läuferinnen und Läufer vor dem Start des 22 Km Laufes in Emmershausen

35. Vienna City Marathon am 22.04.2018

1.255 Matthias Schulz 03:46:08 M 50 151. Platz



Matthias nach dem Zieleinlauf im Verpflegungsdorf am Rathaus in Wien

Dillenburger Stadtlauf am 29.04.2018

400 m Bambini-Lauf:

Ben Roos 4:40 min 18. Platz

5 Km Lauf:

Bianca Roos 21:54 min W 40 4. Platz PBL

10 Km Lauf:

Caroline Treutel 50:03 min W 50 2. Platz AKPBL



Der jüngste im Bunde mit seiner ersten erfolgreichen Teilnahme an einem Wettkampf, Ben Roos

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) Lauftreff 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-Ausdauer Cup.

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. Meisterschaften 2018 der Kreise Rheingau-Taunus, Westerwald, Rhein-Lahn und Limburg-Weilburg
Wettkampfstätte: Zentrale Sportanlage in Diez, am Katzenstein (Vollkunststoffanlage: max. 6 mm Dornen) Ausrichter: Rhein-Lahn Kreis Wettbewerbe: Männer, MJ U20: 100 m, 110 m Hürden, 200 m, 400 m, 800 m, 5000 m, Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung, Kugelstoß, Diskus, Speer MJ U18: 100 m, 110 m Hürden, 200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung, Kugelstoß, Diskus, Speer Frauen, WJ U20: 100 m, 100 m Hürden, 200 m, 400 m, 800 m, 5000 m, Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung, Kugelstoß, Diskus, Speer WJ U18: 100 m, 100 m Hürden, 200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung, Kugelstoß, Diskus, Speerwerfen
- 06.05. 19. Gutenberg-Marathon und Halbmarathon in Mainz **BLL**
Start Marathon und Halbmarathon: 09:30 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**
- 26.05. 46. Gutsmuths Rennsteiglauf in Schmiedefeld (Thüringen)
73,5/ 42,2/ 21,1 Km, Startzeiten ab 06:00 Uhr in Eisenach

26.05. 2. KiLa-Cup in Kirberg

U8 und U10

Hindernis Sprintstaffel – **gleichzeitig Kreismeisterschaft Kurzstaffel (diesmal daher keine 3 Minuten, sondern 6 Kinder aus dem Team dürfen laufen – jedes Kind läuft einmal über die Hürde und einmal flach)**

U8: Weitsprung; U10 Weitsprungstaffel

Stoßen **1Kg U8** und **1,5 KG U10**

Biathlon

U12

50m aus dem Tiefstart

50m Hindernissprint aus dem Tiefstart mit 7m Hürdenabstand 60cm hoch (Anlauf 11,5m)

Additionsweitsprung

Stoßen 2KG

6x50m Runden-Staffel (Start am 300m Start) - **gleichzeitig Kreismeisterschaft Kurzstaffel**

Achtung:

Ohne Datenschutzerklärung ist eine Teilnahme am KiLa-Cup nicht möglich!

Man geht bei einer Teilnahme eines Kindes am KiLa Cup des Leichtathletikkreises Limburg-Weilburg generell davon aus, dass die Erziehungsberechtigten für das Kind die Teilnahmeerklärung für ein Startrecht in der Kinderleichtathletik unterschrieben haben. Mit der Abgabe der Teamkarten im Wettkampfbüro wird dies als gegeben unterstellt.

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

Was mich nicht umbringt, macht mich stärker. (Friedrich Nietzsche)