



Aktuelle News:

(aktualisiert)

40. jähriges Bestehen des SCO mit Grillfeier am 11.08.2018:

Die Vorbereitungen zur 40. jährigen Vereinsfeier sind in vollem Gange. Mittlerweile steht das Programm fest. Es beginnt um 13:30 Uhr mit einem Jubiläumslauf. Anschließend stehen für die kleinen Mitglieder des Vereins ein Drei- bzw. Vierkampf an. Hier sind Eltern, Großeltern und Geschwister natürlich herzlich eingeladen, ihre Jüngsten nach Kräften anzufeuern und die Veranstaltung für alle zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Nach dem sportlichen Teil planen wir ab 18:00 Uhr eine vereinsinterne Grillparty mit Würstchen, Steaks, Salaten und gemütlichen Beisammensein. Begleitet von Musik besteht Gelegenheit genug, sich über vergangene, aktuelle und zukünftige sportliche Erlebnisse auszutauschen, Bilder aus dem Vereinsleben zu betrachten, zu tanzen und den Abend unter Freunden zu genießen. In dieser Woche werden dazu an alle Mitglieder Einladungen verschickt. Der SCO freut sich auf zahlreiches Erscheinen eurerseits.

Damit die Vereinsfeier entsprechend geplant werden kann, bitten wir Euch, uns bis zum 28.07.2018 eine verbindliche Rückmeldung zu geben, ob Ihr dieses Jubiläum mit uns feiern möchtet.

Anmelden kann man sich über
E-Mail (Ute Rath) : RathUte@gmail.com
Telefon (Uli Peter) : 0175/8484011

Bitte dabei angeben, mit wieviel Personen man teilnehmen möchte.

Bianca Roos sucht für die Obachlosenhilfe Schuhe in Größe 42-46, kurze Hosen und T-Shirts. Wer etwas davon und spenden möchte, bitte mit Bianca in Verbindung setzen.

Am 01.08.2018 (Mittwoch) wird von Bianca und Werner um 17:00 Uhr nochmal ein Lauftraining (Tempotraining, Intervalle) auf dem Sportplatz in Löhnberg angeboten. Außerdem kann man zur gleichen Zeit das Sportabzeichen bei Bianca ablegen.

Der SC Oberlahn wurde beim Blutspende-Vereinswettbewerb angemeldet. Es wäre schön, wenn ein paar Mitglieder zum Spenden gehen und sich als SCO-Mitglied zu erkennen geben würden. Der nächste Blutspende-Termin ist in Weilburg im Lehrerfortbildungszentrum am 30.07.2018 von 15:45-20:00 Uhr. Bei Katja Schmidt kann man sich eine Teilnahmekarte abholen. Derjenige Verein, der am Jahresende mit seinen Mitgliedern am meisten Blut gespendet hat, bekommt vom DRK einen Umschlag im Wert von 150,00 EUR.

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. 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.

Die 3000 m können bei der Abnahme des Sportabzeichens sowie in Westerborg am 05.09. absolviert werden. Die 5000 m können beim Sportfest in Weilmünster am 25.08. sowie bei verschiedenen vermessenen Straßenläufen absolviert werden. Die Anmeldung zu den Läufen kann gerne über mich stattfinden. Teilt mir bitte bis zum 20.07.18 mit, wer Interesse hat. Ich werde (Stand jetzt) in jedem Fall vor Ort sein und mitlaufen.

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. Bitte bei allen Fragen, die das Sportabzeichen betreffen direkt mit Bianca (bibbi_roos@gmx.de) in Verbindung setzen. Nächste Woche Mittwoch besteht die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen (s. weiter oben).

Homepagebeiträge:

(aktualisiert)

Grillfeier anlässlich des 40 jährigen Bestehens des SC Oberlahn am 11.08.2018.

Termin 38. Straßenlauf in Merenberg am 23.09.2018. Die Anmeldung ist mittlerweile freigeschaltet.

Ergebnisdienst:

(neu)

Stilfserjoch-Marathon in Prad im Vinschgau (Südtirol) 16.06.2018

26 Km, 2400 HM

28. Birgit Stotz 4:59:59 6. Pl. AK 50

Biggensee-Marathon am 23.06.2018

33.	Melanie Horn	04:18:41	1. Pl. AK 35
39.	Iris Henche	04:26:36	1. Pl. AK 55



Die Teilnehmer Melanie und Matthias Horn und Iris Henche

Apfellauf in Laubuseschbach am 24.06.2018

10 Km

20.	Jörg Geis	43:57	1. Pl. AK 45
14.	Melanie Walther	51:10	6. Pl. AK 35
29.	Birgit Stotz	53:53	3. Pl. AK 50
42.	Petra Betz	55:46	7. Pl. AK 30
46.	Sabine Hardt	56:03	8. Pl. AK 50

5 Km

15.	Stefan Spranger	19:07	2. Pl.	AK 50
13.	Madeleine Poplien	22:44	2. Pl.	AK 40
32.	Ute Rath	25:00	4. Pl.	AK 40

21. Marburger Nachtmarathon am 29.06.2018

21,1 Km

301.	Martina Geismar-Steidl	01:52:50	6. Pl.	AK 45
------	------------------------	----------	--------	-------

Zermatt Marathon in der Schweiz am 07.07.2018

42,2 Km

18.	Harald Wagner	7:16:58		
-----	---------------	---------	--	--

IRONMAN in Frankfurt am 08.07.2018

3,8 Km Schwimmen, 185 Km Rad, 42,2 Km Laufen

Pia Burkhardt	12:48:52	22. Pl.	AK 40
---------------	----------	---------	-------

Schwimmen: 01:25:18

Rad 06:35:59

Laufen 04:34:49



Pia wird unterstützt von Madeleine

Ultra-Marathon Grauer Kopf am 21.07.2018 in 56357 Holzhausen (Nassau)

66,66 Km mit 1500 HM

24.	Jörg Geis	09:26 Stunden	22. Pl. AK 45
39.	Iris Henche	09:33 Stunden	4. Pl. AK 55
40.	Melanie Horn	09:33 Stunden	4. Pl. AK 35



Pure Vorfreude beim Ultra-Marathon

Unsere Übungsstunden in der Sommersaison

(Wiederholung)

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, Laufftreff an der Hainkaserne. **Andere Startzeiten sind nach Absprache möglich.**

Appell an alle, die irgendwo im Lande starten

(sehr wichtig)

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.

August:

- 11.08. Jubiläumslauf des SC Oberlahn auf dem Sportplatzgelände in Löhnberg ab 13:30 über 3 Km**
- 12.08. 30. Geburtstag des Lauftreffs Hadamar (Geburtslauf)
10/15/30 Km, Beginn: ab 09:00, Anmeldung über lauftreff-hadamar.de, es wird kein Startgeld erhoben. Beim 30 Km Lauf wird durch alle Stadtteile Hadamars gelaufen.

- 12.08. 29. Stadtlauf in Karben, Start: 09:00 Uhr
0,4/1,5/3/5,4/10/21,1 Km
- 18.08. 35. Bruchköbeler Stadtlauf, Start: 17:00 Uhr **BLL**
1,5/5/10/21,1 Km
- 19.08. 20. Run ´n Roll for Help in Gießen, Start: 15:30 Uhr am
Brandplatz, Spendenlauf der AIDS-Hilfe und der Lebenshilfe
Gießen e. V.
1/5/10 Km
- 25.08. 5000 m in Weilmünster (noch keine Ausschreibung)
- 26.08. 40. Koberstädter Waldmarathon in Egelsbach, Start 08:00 Uhr
Stadion SG Egelsbach **BLL**
10/21,1/42,2 Km
- 26.08. 5. Florstadt Halbmarathon, Start: 09:30 Uhr am
Messeplatz/Festplatz/Willy-Brandt-Straße
0,3/1,8/5/10/21,1 Km
- 26.08. 7. Burgwaldmarathon in Rauschenberg, Start: 08:00 Uhr in der
Nähe der Sporthalle/des Freibades Rauschenberg
3/5/10/21,1/42,2/52 Km
- 26.08. 8. Lahnparklauf in Wetzlar-Niedergirmes, Start: 08:30 an der
Sporthalle der August-Bebel-Schule, 10. Lauf des
Mittelhessen-Cups
5/10/21,1/30 Km

September:

- 02.09. 32. Stadtlauf in Stadtallendorf, Start: 09:00 am **BLL**
Herrenwaldstadion
0,444/4x 0,444/1,25/2,4/5/10 Km
- 05.09. 800 m Lauf für U 14 und U16, 3000/ 10.000 m in Westerburg
- 09.09. 23. Lauf für mehr Zeit in Frankfurt, Start: 15:20 Uhr am
Opernplatz, Benefizlauf mit schöner Strecke quer durch die
Frankfurter Innenstadt
0,3/1/5/10 Km
- 09.09. 39. Garbenteicher Volklauf in Pohlheim-Garbenteich, Start:
09:30 Uhr, 11. Lauf des Mittelhessen-Cup.
10/21,1/30 Km
- 16.09. 42. Internationaler Hugenottenlauf, Start: 08:30 Uhr Sportpark
Neu-Isenburg **BLL**
2,9/5/10/21,1 Km

22.09. 10 Kilometer Straßenlauf in Rodenbach
Start: 11:00 Uhr im Waldstadion Niederrodenbach
4,2/5/10 Km

BLL

Meine Telefon-Nr.: 06471 42376, Handy-Nr.: 0151/594 20164, E-Mail: 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

Wer einatmet muss ausatmen, wer einschlaft muss ausschlafen.