



Aktuelle News:

(neu)

Neue Mitglieder im Verein:

Wir freuen uns sehr und begrüßen Alice Bördner und Justus Edler als neue Mitglieder. Wir hoffen, dass sie viel Spaß und Erfolg haben werden bei den vielen gemeinsamen und sportlichen Aktivitäten des SC Oberlahn.

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 – 8488011

Bitte dabei angeben, mit wieviel Personen man teilnehmen möchte.

Für die Erstellung des Bildbandes über 40 Jahre SC Oberlahn hat sich eine Person gefunden.

Ferien in Hessen:

Heute beginnen die Schulferien in Hessen. Auch ich werde mich dann mal für drei Wochen aus dem Vereinsgeschehen zurückziehen und in Urlaub fahren. Ab dem 16.07. werde ich wieder für die Vereinsarbeit zur Verfügung stehen. Ich wünsche allen eine schöne Ferienzeit.

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.

Die 3000 m können bei der Abnahme des Sportabzeichens sowie in Westerburg 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 laufen. 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:

(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. Bitte bei allen Fragen, die das Sportabzeichen betreffen direkt mit Bianca (bibbi_roos@gmx.de) in Verbindung setzen. Ein Termin für die Abnahme des Sportabzeichens steht leider noch nicht fest.

Homepagebeiträge:

(aktualisiert)

Presseberichte vom Triathlon NeuseenMan in Sachsen-Anhalt, Taunus-Trail-Run in Eisenbach und 100 Km in Biel.

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

Triathlon in NeuseenMan (Halbdistanz) in Ferropolis am 03.06.2018

Pia Burkardt 05:54 min W 40 3. Platz

1,9 Km Schwimmen 50:54 min
90 Km Rad fahren 02:57:48 min
21 Km Laufen 02:00:32 min

Kai Abraham leider ohne Finisher-Zeit

1,9 Km Schwimmen 37:56 min
90 Km Rad fahren 2:54:48
21 Km Laufen ohne Zeit

Taunus-Trail-Run in Eisenbach am 09.06.2018

11,2 Km

Stefan Spranger 53:10 min M 50 2. Platz

Jörg Geis 55:18 min M 45 4. Platz

Martina Geismar-Steidl 58:24 min W 45 1. Platz

Madeleine Poplien 01:05:39 W 40 2. Platz



Die vier Teilnehmer/innen v. l. Jörg Geis, Martina Geismar-Steidl, Madeleine Poplien und Stefan Spranger beim Traunus Trail Run

100 km Lauf in Biel (Schweiz)

Harald Wagner

18:22:10,6 Stunden

M 65 25. Platz



Harald bei seiner mittlerweile 19. Teilnahme in Biel. Nächstes müssen wir mit zwanzig Leuten hinfahren und Harald bei seinem Jubiläum „2000 Km in Biel“ im Ziel begeistert empfangen.

1. Sprintcup in Dornburg am 06.06.2018

Sophie Riedl	50 m	8:08 sek.
Leonie Neupert	50 m	9:02 sek.
Charlotte Müller	75 m	10:57 sek.

Statistikdaten:

(Wiederholung)

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

(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.**

Apell 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-Ausdauer Cup.

Juni:

- | | |
|--------|---|
| 23.06. | 16. Heuchelheimer Mitternachtslauf
0,6/1,2/5/10 Km , Beginn ab 19:00 Uhr, Beginn Hauptlauf um 23:30 Uhr |
| 23.06. | Biggensee-Marathon |
| 24.06. | Apfellauf der Kelterei Heil in Laubus-Eschbach
5/10 Km/5/10 Km Walking/420 m Struwwelpeterlauf,
Beginn: ab 10:00 Uhr, Einzel-/Team- und Sonderwertung |
| 29.06. | 21. Marburger Nachtmarathon
21,1Km/42,2 Km/4 x 10,5 Km , Beginn: 19:00 Uhr |

Juli:

- 05.07. IRONMAN NightRun in Frankfurt, Start: 19:00 Mainkai/Eiserner Steg, 3 x 5 Km Staffellauf
- 08.07. IRONMAN in Frankfurt, ab 06:30, Start im Langener Waldsee, 3,8 Km Schwimmen, 180 Km Rad fahren und 42,2 Km Marathonlauf
- 15.07. 4. Kraftsolmser Dorflauf, Start: 10:00 Uhr am DGH Kraftsolms
0,365 Km/5,4 Km/10,4 Km
- 21.07. 17. Biedenköpper Stadtlauf, 9. Lauf des Mittelhessen-Cups, Start: 14:00 Uhr auf einer vermessenen Strecke mit Anstiegen
- 21.07. Ultratrail Grauer Kopf

August:

- 11.08. **Jubiläumslauf des SC Oberlahn auf dem Sportplatzgelände in Löhnberg ab 13:30 über 3 Km**
- 12.08. 30. Geburtstag des Lauffreunds Hadamar (Geburtslauf) 10/15/30 Km, Beginn: ab 09:00, Anmeldung über lauffreund-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 Westerbürg

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 **BLL**
Start: 11:00 Uhr im Waldstadion Niederrodenbach
4,2/5/10 Km

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

Und zum Schluss der Wochenspruch

„Frage einen Marathonläufer, wie es ihm geht, und er erzählt dir, wie toll er sich fühlt.
Frage ihn ein zweites Mal, und er erzählt dir von seinen jüngsten Verletzungen.“
(Arnold Cooper, Psychiater)