



Aktuelle News:

(neu)

In eigener Sache:

Wie euch Udo ja bereits mitgeteilt hat, hatte ich die Arbeiten für den SCO aus persönlichen Gründen für einige Zeit ruhen lassen. Nach einiger Bedenkzeit führe ich die Arbeiten nun fort, bitte Euch dabei aber alle um tatkräftige Unterstützung. Bitte füttert mich mit Informationen wie Wettkampfergebnissen/Eindrücken usw. Die Ergebnisse der letzten Monate habe ich nachgetragen. Die nächste Aufgabe wird sein, die Kreisbestenliste für 2018 aufzustellen. Diese wird jedem Mitglied vor Abschluss der finalen Version zum Abgleich zugestellt, um sie dann an den Leichtathletikkreis zu übermitteln. Bitte schaut Euch eure Ergebnisse an, wenn was fehlt oder falsch ist bitte bei mir melden.

Der Nikolaus kommt für die Jugendlichen des SCO in die Sporthalle nach Löhnberg am 07.12.18 zwischen 16:00 und 17:00 Uhr.

AM 15.12.2018 LÄDT DER VORSTAND DES SCO ZUR DIESJÄHRIGEN WEIHNACHTSFEIER NACH LÖHNBERG INS MEHRGENERATIONENHAUS AB 19:00 UHR EIN. FÜR SPEIS UND TRANK WIRD AUSREICHEND GESORGT SEIN. WER NOCH EINEN SALAT ODER NACHTISCH MITBRINGEN MÖCHTE BITTE UNSEREM VORSITZENDEN UDO MEUSER BESCHIED GEBEN. DIE EINLADUNGEN MÜSSTEN AN ALLE MITGLIEDER VERSENDET WORDEN SEIN, FALLS NICHT BITTE BEIM VORSTAND MELDEN.

Am 19.01.2019 findet die Jahreshauptversammlung 2018 ab 19:00 Uhr ebenfalls im Mehrgenerationenhaus in Löhnberg statt. Hierzu werden die Einladungen noch verschickt

Jeden Dienstag bietet Bianca Roos ein Zirkeltraining/Workout in der Sporthalle der Mankelschule an. Ein tolles zusätzliches Trainingsangebot, dass in jedem Falle genutzt werden sollte. Gerade für die Läufer/innen aber auch alle anderen Sportler des Vereins tut so ein Ganzkörpertraining sehr gut, werden doch beim Laufen leider nicht alle Muskelstränge beansprucht.



Bilder vom Zirkeltraining

Am 31.12.18 um 11:00 Uhr findet der diesjährige vereinsinterne Crosslauf statt. Die Vorbereitung und Durchführung übernehmen Uli und Kai. Nach dem Lauf gibt's warme Getränke!!!

Aus gegebenem Anlass teilt der Vereinsvorstand mit, dass eine Übernahme der Startgelder bei **Hessischen Meisterschaften** vom Verein nur bei den Jugendlichen übernommen werden kann. Bei anstehenden **Kreismeisterschaften**, wie z. B. am 24.11.2018 beim Villmarer Dorflauf übernimmt der Verein für **alle** Teilnehmer die Startgebühren.

SCO-Ausdauercup

(aktualisiert)

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. Beim Villmarer Dorflauf am 24.11.2018 besteht vermutlich die letzte Möglichkeit in diesem Jahr, um mit dem 5 oder 10 Km Läufen noch eine vielleicht fehlende Disziplin zu schaffen, um dann bei der Weihnachtsfeier eine Urkunde oder sogar den Pokal als Sieger des Ausdauer cups in den Händen zu halten.

Sportabzeichen:

(Wiederholung)

Bitte bei allen Fragen, die das Sportabzeichen betreffen direkt mit Bianca (bibbi_roos@gmx.de) in Verbindung setzen.

Homepagebeiträge:

(aktualisiert)

Halloweenrun des Weilburger Laufstalls.



Die Teilnehmer des Halloweenruns

Ergebnisdienst:

(neu)

Seniorenkreismeisterschaften in Weilmünster am 25.08.2018:

Bianca Roos 800 m 2:55,89 1. Platz W 40

Kreismeisterschaften in Bad Camberg am 02.09.2018:

Livius Reimann	50 M	8,64 sec.	4. Platz	PBL
	800 m	3:03,01	4. Platz	PBL
	Hochsprung	1,08 m	3. Platz	PBL

Sopie Riedl	50 m	7,82 sec.	1. Platz	PBL
	Weitsprung	3,83 m	1. Platz	
	Schlagball 80 g	29,50 m	1. Platz	PBL

Abendsportfest in Westerburg am 05.09.2018:

Lukas Würz 3000 m 10:38,82 1. Platz MUJ 18 PBL

Bianca Roos 3000 m 12:57,36 1. Platz W 40 PBL

Jungfrau-Marathon in Interlaken (Schweiz) am 08.09.2018:

Harald Wagner	42,195 Km	06:38:17	63. Platz in der M 65	AKPBL
---------------	-----------	----------	-----------------------	-------

Rodgau-Jügesheim am 15.09.2018:

Bianca Roos	800 m	02:56:83	2. Platz	W 40
	3000 m	13:22,14	3. Platz	

Stundenlauf in Mengerskirchen am 20.09.2018:

31. Erich Nickel	6.815 m		1. Platz	M 75
------------------	---------	--	----------	------

Merenberger Straßenlauf des SCO am 23.09.2018:

Martina Geismar-Steidl	10 Km	48:23	1. Platz	
Lars Hartmann	10 Km	41:59	2. Platz	
Jörg Geis	10 Km	46:57	2. Platz	
Stefan Würz	10 Km	47:30	1. Platz	
Bernadette Immel	10 Km	56:36	2. Platz	PBL
Bärbel Würz	10 Km	51:46	1. Platz	
Sabine Hardt	10 Km	55:05	2. Platz	PBL
Lukas Würz	5 Km	18:59	2. Platz	

Niederschelder Berglauf am 29.09.2018:

Bianca Roos	7100 m	43:25	1. Platz	W 40
-------------	--------	-------	----------	------

Köln-Marathon am 07.10.2018:

808. Matthias Schulz	42,195 Km	03:29:01	97. Platz	M 50
----------------------	-----------	----------	-----------	------

Eschenburger Berglauf 589 m hoch zum Gipfelplateau am 20.10.2018:

Bianca Roos	5000 m	27:32,7	1. Platz	W 40
-------------	--------	---------	----------	------

Frankfurt-Marathon am 28.10.2018:

42,195 Km

3546. Stefan Spranger		03:37:39	421. Platz	M 50	PBL
3607. Matthias Schulz		03:38:28	431. Platz	M 50	
			18. Platz Hess. Meisterschaften		

1558. Sabine Hardt 04:28:15 150. Platz W
1642. Bernadette Immel 04:31:36 232. Platz W

Staffeln:

SC Oberlahn II mit Hannah Hofmann, Nico Beck, Lukas Würz und Petra Betz

42,195 Km 03:37:31 170. Platz

SC Oberlahn I mit Iris Henche, Ulrich Peter, Bärbel Würz, Stefan Würz

42,195 Km 03:49:03 328. Platz

Unterwegs im Auftrag des Herrn mit Kai Abraham, Pet Best, Ulrich Reichard und Ronja Abraham

42,195 Km 4:14:22 Platz 767



Der SCO beim Frankfurt Marathon in der Festhalle

17. LCM Crosslauf in Mengerskirchen am 03.11.2018:

Theo Schneider	500 m	2:13	6. Platz	M 8	
Mila Schreiter	500 m	2:20	2. Platz	W 6	
Cecilia Schneider	500 m	2:26	3. Platz	W 6	
Luke Michler	500 m	3:02	3. Platz	M 6	
Lea Michler	500 m	3:41	1. Platz	W 4	
Mannschaftswertung		8:27	3. Platz		
Lars Hartmann	3000 m	11:43	1. Platz	M 40	
Bianca Roos	3000 m	13:42	1. Platz	W 40	
Loredana Meuser	3000 m	15:15	2. Platz	W 18	PBL
Livius Reimann	1000 m	4:21	3. Platz		
Lennart Hautzel	1500 m	6:23	3. Platz	M 13	
6. Stefan Spranger	7000 m	31:28	1. Platz	M 50	
9. Jörg Geis	7000 m	34:14	4. Platz	M 45	



Stefan und Jörg vor dem Start noch bei guter Laune

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison (neu)

Dienstags von 18:30 Uhr bis 20:00Uhr Zirkeltraining mit Bianca in der Sporthalle der Mankelschule Weilburg.

Mittwochs von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr (oder länger) Lauf- und Walkingtreff am Allendorfer Stock.

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr (oder länger) Laufftreff an der Sporthalle in Merenberg.

Donnerstags von 16:30 bis 18:00 Uhr, Leichtathletik-Training, ab 9 Jahren und älter, Turnhalle der Grundschule in Löhnberg mit Bianca.

Freitags von 15:00 bis 16:30, Bambini-Leichtathletik-Training ab 10 Jahren und jünger, Sporthalle Löhnberg mit Bianca.

Freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr, Funktionsgymnastik in der Turnhalle der Albert-Wagner Schule Merenberg mit Simone.

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 oder Whats-App 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. 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. Bei der Weihnachtsfeier werden dann die erzielten Ergebnisse aller Teilnehmer mit Urkunden ausgezeichnet.

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.

November:

- 17.11. Winterlaufserie in Alten-Buseck, 1. Lauf über 10 Km
2 Km/5 Km/10 Km und 5 Km Nordic Walking, Beginn ab 14:00 Uhr an der Harbig-Halle
- 17.11. Crosslauf am Hammerweiher in Dietzhöhlztal-Ewersbach
0,8 Km/1,6 Km/2 Km/3 Km/4,8 Km/6 Km
- 24.11. 26. Villmarer Dorflauf auf DLV vermessener Strecke
0,5 Km/2 Km/5 Km/10Km, Beginn ab 12:45 Uhr. Die 5 Km starten um 13:30 und die 10 Km um 14:30 Uhr. Es finden mit dem Lauf die Kreismeisterschaften über 10 Km statt. Wir wollen hier mit einem starken Teilnehmerfeld anreisen, um den SCO gut präsentieren zu können. Bislang haben sich bereits 13 Personen angemeldet. Sehr gut aber da geht aber noch was.

Dezember:

- 02.12. 34. Adventslauf in Gießen, Beginn ab 09:30 Uhr
0,4 Km/1,2 Km/5 Km/10 Km
- 15.12. Winterlaufserie in Alten-Buseck, 2. Lauf über 15 Km
- 30.12. Silvesterlauf in Gießen rund um den Schiffenberg ab 09:45 Uhr
5 Km/10 Km/21,1 Km und Nordic Walking
- 31.12. Crosslauf des SC Oberlahn im Merenberger Forst

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

Und zum Schluss der Wochenspruch

Und wenn ich nicht mehr kann, dann lauf ich eben ins Ziel