



Aktuelle News:

(aktualisiert)

Am 15.12.18 fand die diesjährige Weihnachtsfeier im Mehrgenerationenhaus in Löhnberg statt. 40 Mitglieder hatten sich eingefunden und wurden vom 1. Vorsitzenden Udo Meuser für ihre **persönlichen Bestleistungen** und ihre Vereinsarbeit geehrt und mit Urkunden bzw. Gutscheinen bedacht. Das Buffet war reichhaltig und lecker. Es war eine gelungene Veranstaltung, in der Udo auch einen interessanten Ausblick auf das neue sportliche Jahr 2019 gab. Höhepunkt im neuen Jahr soll ein Ausflug zu einer Laufveranstaltung mit mehreren angebotenen Distanzen nach Eisenach incl. Übernachtung sein, der vom 08.-09.06.2019 stattfinden wird. Näheres dazu erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe des Newsletters.



SCHÖNES BEISAMMENSEIN IM MEHRGENERATIONENHAUS

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

Am 31.12.18 um 11:00 Uhr findet der diesjährige vereinsinterne Silvestercrosslauf statt. Der Start ist in Ahausen bei der Bäckerei Michel Die Streckenlänge beträgt in etwa 9 Km auf befestigten und auch unbefestigten Waldwegen. Einige Meter werden auch quer durch den Wald gelaufen. Die Vorbereitung und Durchführung übernehmen Uli Peter und Kai Abraham. Nach dem Lauf gibt's warme und auch kalte Getränke bei Uli. Bitte meldet euch bei Uli rechtzeitig an, damit er weiß wie viele Personen kommen, um die Getränke vorbereiten zu können.

Die Beteiligung bei den angebotenen Lauftreffs sowohl mittwochs als auch sonntags sinkt leider immer weiter. Es wäre schön, wenn sich wieder mehr Teilnehmer zum gemeinsamen Training an der frischen Luft einfinden könnten. Gemeinsam macht es schließlich viel mehr Spaß und die Zeit verfliegt dabei wie im Flug. An den anstehenden Feiertagen sowie zwischen den Jahren könnten wir uns treffen, um fit zu bleiben und den Weihnachtsspeck gleich wieder abtrainiert zu bekommen. Die Whats App Gruppe bietet sich an, um sich gemeinsam zu verabreden. Wer noch in die Whats App Gruppe aufgenommen werden möchte, kann sich an Udo Meuser als Gruppenadministrator wenden.

Homepagebeiträge:

(aktualisiert)

Bericht vom Siebengebirgsmarathon
SCO Jahresbestenliste 2018

Ergebnisdienst:

(neu)

Villmarer Dorflauf am 24.11.2018

Bambinilauf über 500 m

17. Cecilia Schneider	2:32,3	2. Platz	W 06
28. Finn Elias Nickel	3:51,9	2. Platz	M 06

5 Km Lauf

11. Ingolf Sattler	22:08	2. Platz	M 45
12. Matthias Schulz	22:11	1. Platz	M 50

Kreismeisterschaft über 10 Km

12. Stefan Spranger	41:59,6	3. Platz	M 50
26. Matthias Schulz	44:44,5	4. Platz	M 50
27. Stefan Würz	45:01,2	5. Platz	M 50
35. Michael Deichsel	46:18,1	3. Platz	M 35
43. Loredana Meuser	48:04,7	1. Platz	U 20
45. Bianca Roos	48:25,3	2. Platz	W 40
47. Melanie Horn	48:31,2	2. Platz	W 35
48. Oliver Fiedler	49:08,6	7. Platz	M 50
51. Bärbel Würz	49:47,0	1. Platz	W 50
52. Melanie Walther	50:02,0	3. Platz	W 35
63. Petra Betz	52:34,6	3. Platz	W 30
65. Sabine Hardt	52:44,1	3. Platz	W 50
80. Ute Rath	58:38,2	3. Platz	W 40



Der SCO war mit vielen Teilnehmern u. Teilnehmerinnen beim Villmarer Dorflauf

Siebengebirgsmarathon in Aegidienberg (Bad Honnef) am 09.12.2018

42,2 Km

159. Iris Henche	04:15:38	6. Platz	W 55
161. Melanie Horn	04:15:45	4. Platz	W 35

21,1 Km

264. Oliver Fiedler	02:12:44	46. Platz	M 50
---------------------	----------	-----------	------

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, Lauftreff 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.

Dezember:

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. **Silvester-Crosslauf des SC Oberlahn in Ahausen ab 11:00 Uhr**

Januar 2019

- 19.01. Pohlheim, 5/15 km
2. Lauf der Winterlaufserie, Start: 14:00 Uhr
- 26.01. Alten-Buseck 2/5/21,1 km
3. Lauf der Winterlaufserie, Start: 14:00 Uhr
- 26.01. 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau
Start: 10:00 Uhr in Rodgau-Dudenhofen. Es werden 10 Runden a 5
Km gelaufen

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

Auch wenn es nicht leichter wird, Du wirst besser