



Aktuelle News:

(aktualisiert)

Bei der Jahreshauptversammlung 2018 wurde beschlossen, den Mitgliedsbeitrag um 1 € zu erhöhen.

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.

Homepagebeiträge:

(aktualisiert)

Homepage: www.sc-oberlahn.de

Presseberichte vom Silvesterlauf in Gießen und vom 20. 50 Kilometer Ultramarathon in Rodgau-Dudenhofen

Ergebnisdienst:

(neu)

Silvesterlauf in Gießen am 30.12.2018

5 Km Lauf

8. Bianca Roos 22:26,4 8. Platz W 40

10 Km Lauf

19. Lukas Würz	41:34,5	1. Platz	M 17	PBL
45. Stefan Spranger	45:09,4	4. Platz	M 50	
84. Stefan Würz	48:43,5	10. Platz	M 50	
26. Madeleine Poplien	52:27,0	1. Platz	W 40	
27. Bärbel Würz	52:27,1	4. Platz	W 50	
145. Udo Meuser	53:35,7	23. Platz	M 45	
62. Sabine Hardt	56:33,4	10. Platz	W 50	
89. Bernadette Immel	1:00:01,4	17. Platz	W 45	

21,1 Km Halbmarathon

141. Peter Balß 1:53:20,3 4. Platz M 60

Silvesterlauf in Montabaur am 31.12.2018

10,7 Km

574. Ute Rath 01:07:23 14. Platz W 40

Hessische Senioren Hallenmeisterschaften in Hanau am 12.01.2019

3000 m Lauf

6. Lars Hartmann 11:14,04 6. Platz M 40

20. Ultramarathon in Rodgau-Dudenhofen am 26.01.2019

50 Km Lauf:

232. Iris Henche	04:53:47	5 Platz	W 55	PBL
242. Matthias Schulz	04:54:05	29. Platz	M 55	
291. Jörg Geis	05:02:38	41. Platz	M 45	PBL
316. Martina Geismar-Steidl	05:08:13	9. Platz	W 45	PBL



Die Teilnehmer des 20. Ultra Marathons in Rodgau-Dudenhofen

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.

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

Februar 2019

- 09.02. Pohlheim 5/21,1 Km
3. Lauf der Winterlaufserie, Start: 14:00 Uhr
- 23.02. 1. Lauf der 30. Winterlaufserie in Dornburg-Frickhofen,
Start ab 13:00 Uhr, 0,5/1/5/10 Km BLL

März 2019

- 02.03. Lahntallauf in Marburg, 10/21,1/30/42,2/50 Km
Start: 10:00 Uhr
- 09.03. 2. Lauf der 30. Winterlaufserie in Dornburg-Wisenroth, 0,5/1/5/10 Km
Start ab 13:00 Uhr
- 10.03. Frankfurter Halbmarathon 21,1 Km BLL
Start: 10:00 Uhr
- 17.03. Friedberger Volkslauf Rund um den Winterstein 5/10/30/42,2 Km
Start: 09:30 Uhr
- 23.03. 3. Lauf der 30. Winterlaufserie in Dornburg-Langendernbach,
0,5/1/5/10 Km, Start:13:00 Uhr
- 24.03. 44. Gießener Frühjahrslauf in Wieseck, 0,4/1/5/10/21,1 Km
Start ab 09:00 Uhr BLL

24.03. Schneller Zehner in Rodenbach, 10 Km BLL,
Start: 09:30 Uhr

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

Wille ist ein Muskel, der trainiert werden will.