



Aktuelle News:

(neu)

Der auf der Weihnachtsfeier angekündigte Vereinsausflug, der für das Wochenende vom 08. u. 09.06.2019 angedacht war, kann leider aus vereinsinternen Gründen nicht stattfinden. Dafür soll nun im nächsten Jahr eine gemeinsame Tour geplant werden. Näheres dazu in einer der nächsten Ausgabe.

SCO-Ausdauercup

(aktualisiert)

Der SC Oberlahn trägt jedes Jahr den Ausdauercup aus. Am Jahresende können dann die Gewinner den Pokal oder zumindest eine Urkunde in Empfang nehmen.

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 allerdings auf vermessenen Strecken (BLL) ausgetragen werden.

Sportabzeichen

(aktualisiert)

Auch die Ablegung des Sportabzeichens wird in diesem Jahr wieder möglich sein. Bitte wendet euch bei allen Fragen hierzu an Bianca Roos.

Homepagebeiträge

(neu)

Presseberichte vom Ultra-Marathon in Rodgau und vom Lahntallauf in Marburg

Ergebnisdienst:

(neu)

GELITA Trail Marathon in Heidelberg am 16.09.2018

Half Trail:

232. Berndadette Immel 03:59:37,4 5. Pl. W 45



Bernadette im Einsatz

Hessische Crosslaufmeisterschaften am 17.02.2019 in Gudensberg

Lars Hartmann 6000 m 26:01 9. Pl. M 40



Lars Hartmann

27. Lahntallauf in Marburg am 02.03.2019

10 Kilometer

326. Ulrich Reichard 01:10:29 11. Pl. M 60 PBL

30 Kilometer

24. Matthias Schulz 02:33:00 2. Pl. M 55

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison bis 02.04.2019 **(Wiederholung)**

Mittwochs von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr Lauftreff am Allendorfer Stock;

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Lauftreff an der Merenberger Sporthalle. Andere Startzeiten sind nach Absprache möglich.

Donnerstags von 16:30 bis 18:00 Uhr, Leichtathletik-Training, ab 9 Jahren, ab 2008 und älter, Sporthalle Falkenflug;

Freitags von 15:00 bis 16:30, Leichtathletik-Training ab 3 Jahren, ab 2014 und älter, Sporthalle Falkenflug.

Freitags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Funktionsgymnastik für Erwachsene in der Turnhalle der Albert-Wagner-Schule in Merenberg;

Der Laufftreff in Weilburg startet wie immer unverändert

Sonntags um 9:00 Uhr an der Hainkaserne. Andere Startzeiten sind nach Absprache möglich.

Apell an alle, die irgendwo im Lande starten

(immer aktuell)

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 auch per E-Mail im jpg-Format schicken.

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.

März 2019

09.03.	30. Winterlaufserie in Dornburg-Wilsenroth, 0,5/1/5/10 Km, Start ab 13:00 Uhr	
10.03.	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon 21,1 Km, Start: 10:00 Uhr	BLL
23.03.	30. Winterlaufserie in Dornburg-Langendernbach 0,5/1/5/10 Km, Start ab 13:00 Uhr	
24.03.	44. Gießener Frühjahrslauf in Gießen-Wieseck 0,4/1/5/10/21,1 Km, Start ab 09:00 Uhr	BLL
24.03.	Schneller Zehner in Rodenbach, Start: 09:30 Uhr	BLL
31.03.	Beginn der Sommerzeit	

Meine Telefon-Nr.: 06471 42376, Handy-Nr.: 0151594 20164, E-Mail: matthias-schulz@online.de