



Aktuelle News:

(neu)

Heute Nacht werden die Uhren eine Stunde vorgestellt. Am Mittwoch findet der Lauftreff deshalb wieder ab 18:00 Uhr (nur) am Allendorfer Stock in Merenberg statt.

In zwei Wochen findet wieder der Weitalweg-Landschaftsmarathon statt. Bislang haben sich für den Marathon gerade einmal 155 Personen angemeldet und für den 22 Km Lauf 270 Personen. Beim 12 Km Lauf sind es 97 (Stand: heute). Vom SCO haben sich bislang nur drei Läufer/innen angemeldet. Ich hoffe inständig, dass sich noch möglichst viele von Euch anmelden, damit dieser schöne Landschaftslauf auch in den kommenden Jahren noch stattfinden wird.

Gemeinsame Aktivitäten: hier sollte sich der Vereinsvorstand dringend zusammensetzen und sich überlegen, was man hier (in diesem und im nächsten Jahr) auf die Beine stellen kann, um den Mitgliedern ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Zusammenhalt zu vermitteln. Im Moment ist es leider sehr ruhig geworden. Es wurden ja auch bereits einige Vorschläge in der Whats App Gruppe gemacht.

Heute fand bei bestem Wetter ein langer Vorbereitungslauf über 20/30 Kilometer statt, bei dem sich viele SCOLer beteiligten. Das war sehr schön und hat viel Spaß bereitet, wenn auch einige Höhenmeter bewältigt werden mussten.

SCO-Ausdauercup

(Wiederholung)

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

(Wiederholung)

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 Frühjahrslauf in Gießen

Ergebnisdienst:

(neu)

Winterlaufserie in Dornburg:

1. Lauf in Frickhofen am 23.02.2019

500 m

10.	Finn Elias Nickel	03:42		M 07
11.	Ben Mattis Roos	05:22		M 07

1000 m

19.	Hilla Rabs	04:39	3. Platz	U 12
-----	------------	-------	----------	------

5 Km

20.	Bianca Roos	23:29	3. Platz	W 40
38.	Marit Bussang	31:38	3. Platz	U 18

10 Km

44.	Peter Balß	48:54	3. Platz	M 60
4.	Madeleine Poplien	51:05	2. Platz	W 40

2. Lauf in Wilsenroth am 09.03.2019

500 m

4.	Mila Schreiter	02:09		W 07
5.	Cecilia Schneider	02:12		W 07
12.	Mihael Grabovica	02:55		M 07
16.	Said, Han Özdemir	03:43		M 07
17.	Ben Mattis Roos	04:37		M 07

5 Km

15.	Bianca Roos	23:29	2. Platz	W 40
33.	Marit Bussang	32:58	3. Platz	U 18

10 Km

28.	Jörg Geis	48:47	5. Platz	M 45
33.	Peter Balß	49:58	4. Platz	M 60

3. Lauf in Langendernbach am 23.03.2019

4.	Cecilia Schneider	02:13		W 07
5.	Luke Michler	02:31		M 07
11.	Lea Michler	02:59		W 07
16.	Ben Mattis Roos	06:35		M 07



Die kleinsten ganz groß

5 Km

17.	Bianca Roos	23:03	3. Platz	W 40
40.	Marit Bussang	31:07	4. Platz	U 18

10 Km

25.	Jörg Geis	46:37	4. Platz	M 45
26.	Peter Balß	46:50	3. Platz	M 60

17. Frankfurter Halbmarathon am 10.03.2019

21,1 Km

771.	Matthias Schulz	01:39:55	36. Platz	M 55
378.	Iris Henche	01:55:33	16. Platz	W 55

Wintersteinlauf in Friedberg am 17.03.2019

30 Km

51.	Matthias Schulz	02:27:17	3. Platz	M 55
118.	Jörg Geis	02:41:33	16. Platz	M 45

42,2 Km

88.	Iris Henche	04:14:25	3. Platz	W 55
-----	-------------	----------	----------	------



Tolle Truppe beim Wintersteinlauf

Frühjahrslauf in Gießen am 24.03.2019

10 Km

33.	Lars Hartmann	40:58	5. Platz	M 40
-----	---------------	-------	----------	------

21,1 Km

49.	Matthias Schulz	01:38:13	4. Platz	M 55
110.	Melanie Horn	01:51:49	3. Platz	W 40



Strahlende Gesichter beim Frühjahrslauf

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison ab 03.04.2019 (Wiederholung)

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Laftreff am Allendorfer Stock;

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 Laftreff 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.

April 2019

14.04. Weitalweg-Landschaftsmarathon
42/22/12 Km