



**Aktuelle News:**

**(neu)**

Die ersten großen Marathons in diesem Jahr sind Geschichte. Unser Verein beteiligte sich mit 16 Teilnehmern an den verschiedenen Distanzen beim Weitalweg-Landschaftsmarathon und hätte damit der teilnehmerstärkste Verein sein können. Leider haben sich einige SCOLer nicht mit SC Oberlahn angemeldet. Dadurch hat uns das Team-Naunheim wieder mal den Rang abgelaufen und mit 14 Teilnehmern Platz 1 belegt. Aber egal, dafür gab es eh nichts zu gewinnen. Aber denkt das nächste Mal daran, sich mit der Bezeichnung SC Oberlahn anzumelden. Die Platzierungen folgen weiter unten.

Gemeinsame Aktivitäten: der Vorstand hatte sich zusammengesetzt und beschlossen, am 29.05.2019 einen gemeinsamen Lauf über ca. 10 Kilometer bei Uli Peter zu veranstalten. Anschließend wollen wir uns zusammensetzen und eine Grillparty veranstalten. Der Lauf soll um 18:00 Uhr stattfinden. Dabei wird sich nach dem langsamsten Läufer gerichtet, es soll kein Wettkampf sein. Zur anschließenden Grillparty ab 19:00 Uhr sind alle Mitglieder und deren Partner/innen eingeladen- also auch Personen, die mit Laufen nichts am Hut haben. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer. Bitte melde Euch bei Uli Peter, damit er entsprechend planen kann.

Ferner ist im nächsten Jahr ein gemeinsamer Ausflug nach Mayrhofen geplant. Unser Vorsitzender Udo Meuser ist zurzeit vor Ort und schaut sich nach geeigneten Unterkünften um. Er wird uns nach seiner Rückkehr nähere Informationen zukommen lassen.

Und schließlich wird auch 2019 wieder eine Weihnachtsfeier stattfinden und zwar am 21.12. im Mehrgenerationenhaus Löhnberg.

**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)*

## **Ergebnisdienst:**

*(neu)*

### **Hannover-Marathon am 07.04.2019:**

#### **42,2 Km**

565. Matthias Schulz 03:39:45 43. Platz M 55

### **Weitalweg-Landschaftsmarathon**

#### **42,2 Km**

79. Melanie Horn 03:46:27 2. Platz W 40  
79. Matthias Schulz 03:46:27 13. Platz M 55  
96. Iris Henche 03:51:45 1. Platz W 55  
116. Jörg Geis 03:58:02 19. Platz M 45  
122. Peter Balß 04:02:43 8. Platz M 60

#### **22 Km**

109. Gabi Itter 01:54:50 2. Platz W 50  
116. Nicole Hofmann 01:55:54 3. Platz W 40  
89. Melanie Walther 01:51:02 2. Platz W 35  
98. Pia Burkhardt 01:52:33 2. Platz W 40  
127. Stefan Würz 01:56:42 26. Platz M 50  
127. Bärbel Würz 01:56:42 3. Platz W 50  
146. Madeleine Poplien 01:58:27 6. Platz W 40  
167. Kai Abraham 02:00:14 24. Platz M 45  
201. Sabine Hardt 02:04:23 11. Platz W 50

#### **12 Km**

89. Stefanie Fiedler 01:12:49 4. Platz W 40  
90. Ute Rath 01:12:49 4. Platz W 45

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison ab 03.04.2019 (Wiederholung)

**Mittwochs** von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Laufftreff 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; hierzu ein paar Ausführungen des Sport- und Rückenschullehrers Thorsten Löw, der die Trainingsstunde jeden Freitag durchführt:

Die Stunde bietet ein ausgeglichenes Training mit abwechslungsreichen Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen. Ebenso werden Gleichgewichts-, und Koordinationsfähigkeit trainiert. Die funktionellen Übungen dienen der Verbesserung der gesamten Körperstatik, der Prävention von Haltungsschwächen sowie der Reduktion von Rückenschmerzen. Weiterhin wird die Entspannungsfähigkeit gefördert, die Körperwahrnehmung geschult und die Bewegungskoordination verbessert. Das Angebot richtet sich auch an aktive Sportler/Läufer, da diese Aspekte im normalen Training meist zu kurz kommen.

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

Wann, Wo, Wer - Welche Strecke, Welche Zeit, AK Platz, Platz Insgesamt.

**Wichtig -> bitte unter SC Oberlahn starten !! Bilder wenn möglich mit SC Oberlahn Shirt.**

Die Ergebnisse werden 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.

Bitte immer fleißig unsere WhatsApp Gruppe nutzen und den Mitgliedern

mitteilen, wenn man irgendwo im Lande zum Laufen unterwegs ist. Falls jemand noch nicht in der Gruppe ist und aufgenommen werden möchte, dann bitte an Udo Meuser als Gruppenadministrator wenden.

**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**

- |               |   |            |
|---------------|---|------------|
| <b>22.04.</b> | <b>Rodgau-Jügesheimer Osterlauf<br/>5/10/25 Km</b>                | <b>BLL</b> |
| <b>28.04.</b> | <b>Dillenburger Stadtlauf, Start: 09:00 Uhr<br/>0,4/1/5/10 Km</b> | <b>BLL</b> |

#### **Mai 2019**

- |               |  |            |
|---------------|--|------------|
| <b>06.05.</b> | <b>20. Gutenberg Marathon in Mainz<br/>42,2/21,1 Km</b>            | <b>BLL</b> |
| <b>11.05.</b> | <b>2. Marburger Mailauf. Start: 14:00 Uhr<br/>1,2/5/10 Km</b>      | <b>BLL</b> |
| <b>12.05.</b> | <b>7. Forum Lauf in Wetzlar, Start: 11:00 Uhr<br/>2,5/5/10 Km</b>  |            |
| <b>19.05.</b> | <b>14. Dünsberglauf in Biebertal, Start: 10:00 Uhr<br/>6/10 Km</b> |            |
| <b>24.05.</b> | <b>16. Gießener Frauenlauf, Start: 18:30<br/>5,7/9,2 Km</b>        |            |