



Aktuelle News:

(neu)

Der SCO Oberlahn war Ende April und Mai an vielen Orten aktiv. So wurden beispielsweise für die erkrankte Mathilda 100 Runden auf dem Löhnberger Sportplatz gelaufen. Am 11. Mai fand der diesjährige leider etwas durchnässte Kaps Lauf in Oberbiel statt, bei dem trotz dem Schmuddelwetter sehr viele Teilnehmer anwesend waren. Auch vom SCO waren wieder einige Athleten dabei (Ergebnisse s. u.). In Mainz wagten sich zwei Läufer/innen an die Halbmarathon-Distanz und erzielten dabei gute Ergebnisse. Ein Höhepunkt im Mai war sicherlich der schöne Lauf rund um das Gehöft von Uli und vor allem das anschließende gemütliche Beisammensein mit leckerem Essen und reichlichen Getränken. Nochmals vielen Dank für die Organisation und Durchführung der sehr gelungenen Veranstaltung. Es waren ca. 30 Personen anwesend, Respekt! Einen Tag später am 30.05.2019 fand der von Harald Wagner durchdachte diesjährige Landschaftslauf von Freienfels nach Furfurt und zurück nach Freienfels statt. Auch dies war eine sehr schöne Veranstaltung. Vielen Dank auch hier für die Organisation und die sehr reichhaltige und leckere Verpflegung und Begleitung an der Strecke. Weitere Läufe und deren Ergebnisse könnt ihr weiter unten nachlesen.

Bei den verschiedenen Veranstaltungen wurde sich von verschiedenen Mitgliedern Gedanken gemacht über interessante Läufe, die in diesem so wie im nächsten Jahr besucht werden könnten. So schwebt der 100 Kilometer Lauf in Biel im Jahre 2020 in einigen Köpfen herum. Harald Wagner, der dieses Jahr seinen 20. 100er in Biel hoffentlich finishen wird, wird sicherlich auch im nächsten Jahr wieder dabei sein. Aber auch der Brauerei-Lauf in Bamberg oder der Medoc-Marathon in Frankreich, wo neben den Laufendorphinen auch reichlich Wein ausgeschenkt wird, schwirrt in den Köpfen mancher Langläufer herum. Schauen wir mal, was sich letzten Endes ergibt.

Ergebnisdienst:

(neu)

Gutenberg Marathon in Mainz am 05.05.2019

21,1 Km

209.	Lars Hartmann	01:30:54	18. Platz	M 40
316.	Nicole Hofmann	01:51:53	31. Platz	W 40



Lars Hartmann bei seiner erfolgreichen Teilnahme am Halbmarathon in Mainz

Kaps Läufe am 11.05.2019

10 Km

7.	Melanie Walther	55:39,9	2. Platz	W 35
9.	Madeleine Poplien	56:12,6	1. Platz	W 40
15.	Petra Betz	59:22,9	5. Platz	W 35
37.	Stefan Spranger	56:24,4	3. Platz	M 50

21,1 Km

5.	Martina Geismar-Steidl	1:47:47,0	1. Platz	W 45
24.	Bernadette Immel	2:13:03,5	7. Platz	W 45
10.	Matthias Schulz	1:37:13,3	2. Platz	M 55
32.	Peter Balß	1:48:06,4	1. Platz	M 60



Tolle Truppe in Oberbiel

Bambinilauf in Rennerod am 19.5.2019

Text von Bianca: Unsere Bambinis haben erfolgreich beim Bambinilauf in Rennerod teilgenommen. Mila Schreiter konnte sogar die Mädchenwertung gewinnen. Ergebnisse habe ich leider keine gefunden.



Die Teilnehmer/innen in Rennerod

2. Kila-Cup in Weilmünster am 25.05.2019

50 m Lauf

Livius Reimann	8,4 sek.	5. Platz	M 11
Nils Neupert	10,0 sek.	27. Platz	M 09

50 m Hindernis-Sprint

Livius Reimann	10,8 sek.	7. Platz	M 11
Nils Neupert	12,4 sek.	24. Platz	M 09

Hochsprung

Leonie Neupert	1,05 m	7. Platz	W 11
Livius Reimann	1,00 m	8. Platz	M 11
Nils Neupert	0,85 m	21. Platz	M 09

Schlagwurf mit Heulern

Nils Neupert	27,50 m	4. Platz	M 09
Leonie Neupert	25,80 m	2. Platz	W 11
Livius Reimann	24,40 m	7. Platz	M 11

Stadioncross, 1500-2000 m

Livius Reimann	4:21,9	7. Platz	M 11
Hilla Rabs	4:34,3	5. Platz	W 11
Leonie Neupert	4:34,3	7. Platz	W 11
Nils Neupert	4:37,5 min	10. Platz	M 09



Die Teilnehmer/innen des SCO mit der verdienten Urkunde und einem 8. Platz in der Teamwertung!

44. Steinberger Volkslauf am 26.05.2019 in Dietzenbach

10 Km Lauf

146. Nicole Hofmann 49:41 3. Platz W 40

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison ab 03.04.2019 **(Wiederholung)**

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Lauffreff 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.

Juni 2019

10.06. 33. Pfingstlauf in Wettbergen 10 Km, Start: 09:00 Uhr

15.06. 22. Greifensteiner Berglauf, 5,3 Km, Start: 17:00 Uhr in Katzenfurt

15.06. Sommernachtslauf in Limburg, 2,5 Km bis Halbmarathon, Start: ab 17:00 Uhr

- 20.06. 9. Leihgesterner Volkslauf, 0,4/1,2/5/10 Km, Start: 11:00 Uhr
- 22.-23.06. 17. Heuchelheimer Mitternachtslauf, 0,6/1,2/4x2,5/5/10 Km,
Start ab 19:00 Uhr, der Hauptlauf startet 23:30 Uhr
- 23.06. Apfellauf der Kelterei Heil, 0,42/5/10 Km, Start: 10:00 Uhr

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