



Aktuelle News:

(neu)

Bitte denkt an den Termin für die Weihnachtsfeier. Sie findet am 21.12.2019 im Mehrgenerationenhaus in Löhnberg für alle Mitglieder ab 14 Jahren ab 19:00 statt. Salate und/oder Nachtisch kann gerne mitgebracht werden. Bitte teilt Udo eure Zusage mit unter udo.meuser@t-online.de oder per Whats App unter 0162/4766338 mit.

Der diesjährige Crosslauf zwischen den Jahren findet in Montabaur statt. Dort können unterschiedliche Distanzen bis zum 10,7 Km Crosslauf absolviert werden. Die Startgebühren übernimmt dabei der Verein. Wir wollen uns dazu am 31.12.2019 um 09:30 Uhr an der Sporthalle in Merenberg treffen, um dann gemeinsam nach Montabaur zu fahren.

Ergebnisdienst:

(neu)

Villmarer Dorflauf am 30.11.2019

2 Km Lauf

6.	Livius Reimann	08:41,9	1. Platz AK
13.	Hilla Rabs	09:27,8	2. Platz AK

5 Km Lauf

6.	Ahmed Mohammed	22:11,9	2. Platz AK
11.	Dirk Pappusch	24:28,0	1. Platz AK

10 Km Lauf

32.	Matthias Schulz	44:40,9	5. Platz AK
35.	Jörg Geis	45:39,2	5. Platz AK
48.	Martina Geismar-St.	48:57,2	1. Platz AK
51.	Stefan Spranger	49:49,9	9. Platz AK
58.	Melanie Walther	52:10,0	1. Platz AK
59.	Madeleine Poplien	52:32,9	3. Platz AK
63.	Sabine Hardt	53:37,6	2. Platz AK

Pfungstädter Adventlauf

3,2 Km

2. Bianca Roos 14:49

Unsere Übungsstunden in der Wintersaison ab 01.11.2019 (Wiederholung)

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) Lauftreff 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, Lauftreff an der Hainkaserne. **Andere Startzeiten ind nach Absprache möglich.**