



INFO

Nr. 2/07 36. Jahrgang

Herausgeber und verantwortlich
für den Inhalt :

Saarl. Leichtathletik-Bund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 1
66123 Saarbrücken

Tel. : 0681 / 3879-245
0681 / 3879-267
Fax : 0681 / 3879-268

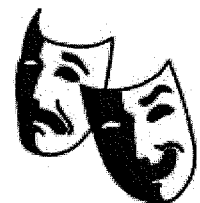
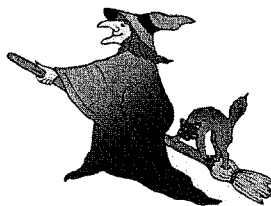
E-Mail : slb@lsvs.de
www.leichtathletik-saarland.de

Geschäftszeiten :

Mo – Do : 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 15.30 Uhr
Fr : 09.00 – 13.00 Uhr

1. Termine Februar - März 2007
2. Mitteilung der Geschäftsstelle
3. Aktueller Pressespiegel
4. Korrekturen der SLB- Bestenliste 2006
5. Auswertung der SLB- Bestenliste 2006
6. LSVS Fortbildung AF
7. LSVS Fortbildungen Februar/ März
8. Aus dem Breitensport
9. Senioren-News
10. Kleine Lehrbeilage
11. Weiterbildung für Sportabzeichenprüfer
12. Minisportabzeichen Saar
13. Grundlehrgang Jugendkampfrichter
14. C-Übungsleiter- und Trainer- Fortbildung
15. Das Grüne Band
16. Ausschreibungen

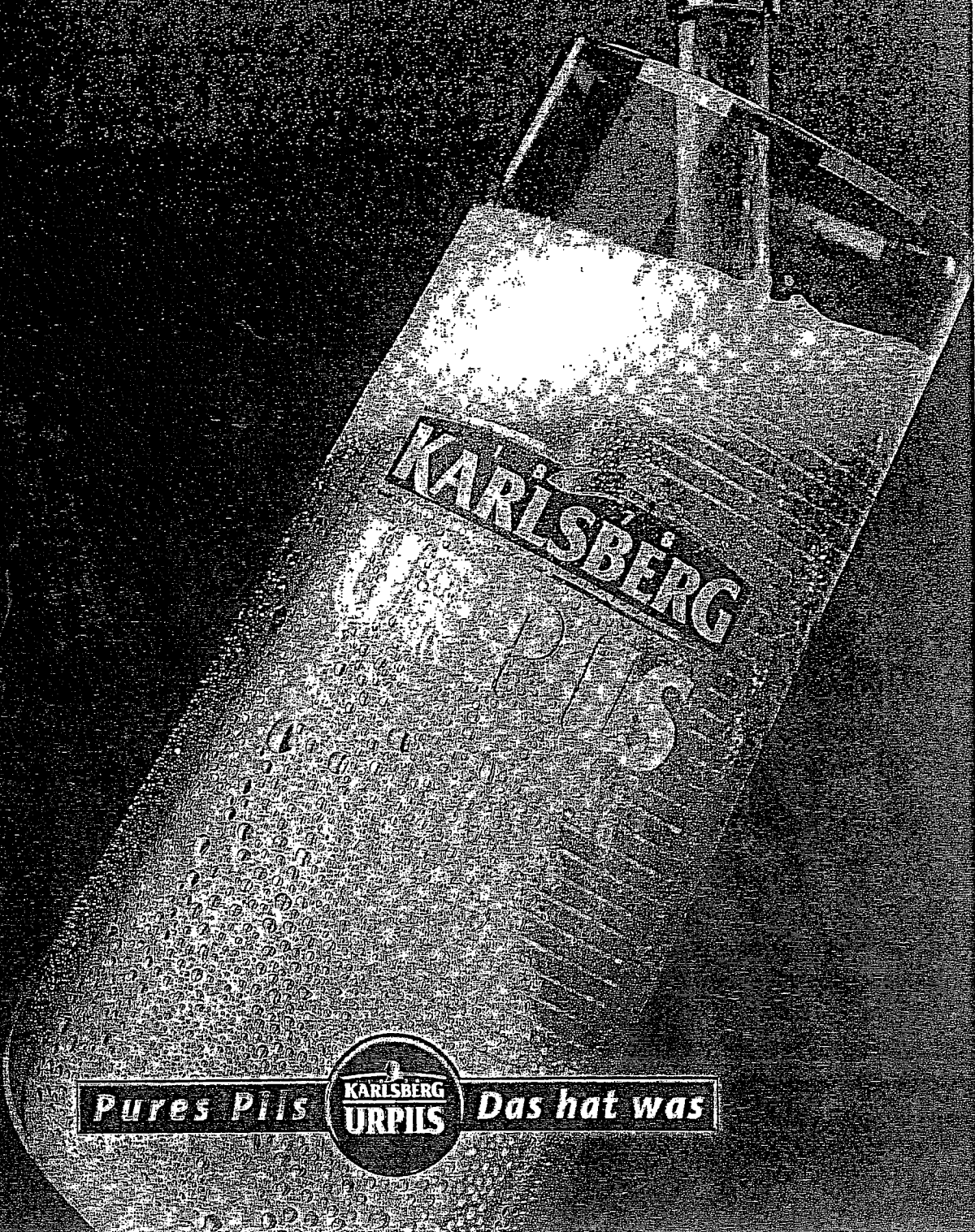
Redaktionsschluss für den nächsten Informationsdienst :
Montag, 26. Februar 2007



GIKK Südwest-Direkt

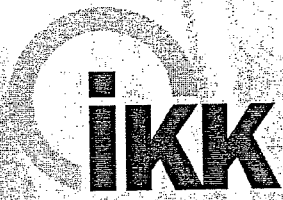
KARLSBERG  URPILS

Zieleinlauf.



www.karlsberg-urpils.de

Pures Pils **KARLSBERG URPILS** *Das hat was*



IKK Südwest-Direkt

Mit Sicherheit günstiger: 12,3 %

Wechseln und
Direkt sparen



Wechseln Sie jetzt: 0800/0 119 119
www.ikk-suedwest-direkt.de

1. Termine und Veranstaltungen Februar - März 2007

<i>Termin</i>	<i>Veranstaltung</i>		<i>Meldeschluss</i>
04.02.	Kreis-Cross-Meisterschaften		
07.02.	ADH-Hallenmeisterschaften	Karlsruhe	
10.02.	SLB-Schüler-A-Hallenmeisterschaften	Saarbrücken	05.01.2007
10./11.02.	Deutsche Jugendhallen- und Winterwurfmeisterschaften	Sindelfingen	23.01.2007
11.02.	Saar-Lor-Lux-Indoor-Meeting	Saarbrücken	
17.02.	Faasend-Werfen der LG Berus	Überherrn-Altforw.	
17./18.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften	Leipzig	30.01.2007
24./25.02.	Deutsche Senioren-Hallen- und Winterwurfmeisterschaften	Düsseldorf	06.02.2007
25.02.	SLB-Cross- und Waldlaufmeisterschaften	Schmelz	19.02.2007
02.-04.03.	Hallen- Europameisterschaften	Birmingham/ GB	
10.03.	Deutsche Cross- Meisterschaften	Ohrdruf	20.02.2007
	Schüler- Hallensportfest des SC Friedrichsthal	Friedrichsthal	
	Crosslauf der LTF Köllertal	Eiweiler	
17./18.03.	EAA- Winterwurf- Challenge	Jalta/ UKR	
18.03.	SLB- Halbmarathonmeisterschaften	Saarbrücken	12.03.2007
	Schüler- Hallensportfest des LAC Saarlouis	Saarlouis	
22.-25.03.	Senioren- Hallen- Europameisterschaften	Helsinki/ FIN	
23.03.	Saarl. Schullaufmeisterschaften	Losheim	16.03.2007
24.03.	Cross- Weltmeisterschaften	Mombasa/ KEN	
	Deutsche 100-km- Meisterschaften	Kienbaum	06.03.2007
	Werfertag des AC Diefflen	Diefflen	
25.03.	Schüler- Hallensportfest des TuS Ensdorf	Ensdorf	

Volks- und Freundschaftsläufe im März 2007

04.03.	2. Warsteiner- Gutsweiherlauf des VfA Neunkirchen mit Walking	Neunkirchen
18.03.	26. Deutsch- Franz. Straßenlauf der LTF Marpingen	Saarbrücken
24.03.	4. Freundschaftslauf des TV Rußhütte mit Run-Up, offizielle Auftaktveranstaltung der Lauf- und Walkingsaison 2007	Saarbrücken
25.03.	2. Merziger- Sparkassen- Citylauf des LV Merzig	Merzig

Änderung Termine DMM/ DJMM und DSMM

Die DSMM findet, nicht wie im Terminplan ausgedruckt am 13. Mai in Homburg, sondern am 12. Mai in Püttlingen statt;
die DMM und DJMM dann folgerichtig am 13. Mai in Homburg.

2. Mitteilung der Geschäftsstelle

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle über Fasching 2007

Am Rosenmontag und Faschingsdienstag (19. und 20. Februar 2007) ist die Geschäftsstelle des Saarl. Leichtathletik- Bundes geschlossen.

LSVS Fortbildungen

Alle vom LSVS angebotenen Fortbildungsveranstaltungen werden zur Lizenzverlängerung anerkannt.
Siehe 6. und 7.

- 06.01. Altforweiler : 23. Drei-Königs-Werfen - einige pB: MJA Stefan **Welsch** 65,83 H - MJB Nils **Westrich** 51,04 H - super in M 15 Gast Tobias **Kuhn** (Bellheim) 67,60 H - WJB Hannah **Kerber** 32,16 D - M 15 Christopher **Lackas** 37,35 H - M 13 Christoph **Busch** 33,58 H
- 06.01. Luxemburg : Hallensportfest - 60 m M - Erster Simon **Kirch** 6,85 pB
- 06.01. Mitlosheim : 19. Silvesterlauf - 7,3 km 225 im Ziel - vorne Ulrike **Hille** + Ramon **Bernardon** (1. FCK) - 2,8 km 37 im Ziel - vorne Nina **Seiwert** + Alexander **Sutschet**
- 07.01. Saarbrücken : Hallenwettkämpfe - z. Teil recht gut, sogar besser als 2006 im Freien - einige Ergebnisse - F 60 m Bianca **Kappler** 7,60 - Tina **Kron** 24,84 - Richard **Möcks** 5,00 Lars **Albert** 15,53 K - in 2006 schon geplanter 800-m-Ausflug von Simon **Kirch** 1:57,07 - WJA Anne **Thielen** 7,99 + 25,91 - Michèle **Meyer** 5,59 - Elena **Thiel** 12,07 K - WJB Anika **Bick** 7,92 - Jenna **Pletsch** 9,23 Hü - Jessica **Schmidt** 3,50 Sarah **Knobe** 11,35 drei - MJA Rouven **Christ** 6,97 (so schnell wie Simon) - Simon **Hechler** 3,80 stab - Jan **Uder** 13,94 K - MJB Marc **Wallrich** 2:02,48 - Philipp **Schradt** 2:03,41 - Matthias **Vogel** 1,88 - Pascal **Koehl** 4,30 - Sven **Felder** 12,97 drei - Daniel **Burger** 14,69 K
- 13.01. Saarbrücken : Hallenmeisterschaften - prima Bianca **Kappler** 6,55 - d.h. Hallen-EM-Quali - Gratulation - gut im Sprung: Marvin **Osei-Tutu** 5,30 - Richard **Möcks** 5,20 - Lisa **Hofmann** 3,40 - Pascal **Koehl** 4,20 - Tobias **Barduhn** 2,02 pB - Stefanie **Friessner** 5,58 - Simon **Hechler** 7,39 - Lars **Albert** 7,31 - Sebastian **Slawik** 14,31 - Sven **Felder** 13,22 - im Lauf: Tina **Kron** 7,65 + 24,49 - Anika **Bick** 7,86 - Jenna **Pletsch** 7,97 - Anne **Thielen** 25,53 - Rouven **Christ** 22,16 - im Wurf: Phillip **Schreiber** 16 24 - Lars **Albert** 16,20 - Esther **Eisenlauer** 12,46 - Elena **Thiel** 12,00 - Julia **Krämer** 42,55 pB - Dominique-Petra **Ferrang** 41,31 pB - Fabian **Weber** 62,16 pB - Nils **Westrich** 51,05 pB - Désirée **Schwarz** 37,72 Sp pB - Thorsten **Schlör** 54,07 Titel 2+3 für Simon **Hechler** 8,26 Hü + 41,52 D - drei für Stefan **Welsch** 1,87 + 14,67 K + 62,17 H - zweiter Titel für Lars **Albert** 8,24 Hü
- 14.01. Egmond/NED : int. Halbmarathon - schwierige Bedingungen - Susanne **Hahn** Sechste 1:18:24
- 14.01. Rheinzabern : Winterlaufserie 2. Lauf 15 km - Zweite (1. W 40) Tanja **Hooß** 57:56 - 1. W 35 Marion **Jakobs** 59:59 - 1. W 45 Heike **Angel** 60:52 - 1. M 45 Uwe **Hartmann** 51:07 - je Zweite W 20 Ulrike **Hille** 60:24 - W 35 Susanne **Trenz** 63:26 - W 40 Gaby **Duchstein** 59:13 - M 35 Stefan **Harig** 53:25 - Dritter M 35 Che **Hohwieler** 53:44
- 20.01. Birkenfeld : Hochwald-Crosslauf-Serie - 3. Lauf - Klassensiege für Wini **Borchert**, Stella **Clemens**, Sascha **Lehmann**, Uwe **Trampert**, Manfred **Müller**, Daniel **Schallmo**
- 21.01. Saarbrücken : Coca-Cola-Sch/Jgd.-Hallensportfest - MTG Mannheim mit großem und leistungsstarkem Aufgebot dabei - acht Siege - u.a. SchiA 60 m Marieke **Weise** 8,11 - 800 m Bianca **Prokopowicz** 2:20,69 - Kugel Shanice **Craft** 12,44 - ferner Kai-Daniel **Weil** 60 m 7,37 + 60 m H 8,67 - Jessica **Schmidt** 3,40 - Sven **Berghaus** 14,83 - Desiree **Schwarz** 1,58 - Luisa **Valeske** 60 m H 10,36 - Florian **Wahrheit** 3,50 - Lars **Degen** 5,80 - Jonas **Kolzau** 60 m H 8,37 - Jenna **Pletsch** 60 m H 9,21 - Philipp **Fink** 8,48 - Matthias **Vogel** 8,34 - Jana **Schreiner** 60 m H 9,11 - Julia **Jeck** (MTG) 8,51 + 5,17 - Nico **Richter** (MTG) 3:08,61 + 1,56
- 21.01. Schmelz : 30. Crosslauf - rund 300 dabei - LSG Schmelz-Hüttersdorf 8 (einzel) + 2 (Mft.) - LC asics Rehlingen 7 + 4 Siege
- 27.01. Frankfurt-Kalb. : DM-Hallen-Mehrkampf - 1. Tag - MJA Simon **Hechler** 60 m 7,20 - Weit 7,17 - Kugel 13,54 - Hoch 1,81 = Zweiter mit 3003 P
- 27.01. Luxemburg : Pedus-Indoor-Meeting - F 60 m Fünfte Bianca **Kappler** 7,56 pB - M 800 m Dritter Mike **Seewald** 1:51,83 pB + DM-Quali
- 27.01. Sindelfingen : Süddeutsche Halle - 1. Tag - F Lisa **Schorr** 60 m 7,63-7,54-7,57 Vierte - Tina **Kron** 200 m V 24,75 - 400 m V 55,69 - WJB Drei Sarah **Knobe** 11,30 **Meisterin!**
- 28.01. Frankfurt-Kalb. : DM-Hallen-Mehrkampf - 2. Tag - Bronze für Simon **Hechler** mit 5272 Punkten - 60 m H 8,23 pB - Stab 4,10 pB - 1000 m 2:56,54 pB
- 28.01. Sindelfingen : Süddeutsche Halle - 2. Tag - Silber und Bronze für Tina **Kron** 55,50 + 24,67 - Silber auch für Anika **Bick** nach 7,92 + 7,86 für 60 m - und Richard **Möcks** mit 5,10 Jenna **Pletsch** 60 H in 9,03 + 8,92 Sechste - WJB 4x200m Schlau.Com Neunte

Dies und Das

- DLV-Ranglisten** DMM - Rehlingens Meister-Männer natürlich auf Platz eins - erster Erfolg für LA Team Saar: Frauen und Männer für's diesjährige Finale qualifiziert
- Vereinsrangliste** SV Schlau.Com Saar 05 dank Frauen und Schülerinnen von Platz 40 auf 29 vorgerückt - LC asics Rehlingen diesmal 38.
- Glückwunsch** an Kai **Rosenkränzer**, der bei der Wahl "Leichtathleten des Jahres 2006" zwei Eintrittskarten für die Hallen-DM in Leipzig gewonnen hat.
- Glückwunsch II** an die Veranstalter des Saarbrücken-Marathon zur Wahl "Newcomer 2006"

G e b u r t s t a g e

im Präsidium	24.02.	Hans	Herzer	-86-
	27.02.	Erwin	SCHÜTZ	-60-
Ehemalige	03.02.	Karin	Becker II	-47-
	03.02.	Heinz	Gutzmann	-87-
im Kampfgericht	20.02.	Hans	REMACK	-80-
Ehemalige	07.03.	Guido	MÜLLER	-75-

SLB-BESTENLISTE 2006 IM SPIEL DER ZAHLEN

Männer		Frauen		MJA	
1. LC a Rehlingen	432	SV Schlau.Com 05	491	LA Team Saar	527
2. SV Schlau.Com 05	310	LA Team Saar	350	SV Schlau.Com 05	230
3. LA Team Saar	186	LAC Saarlouis	93	LAC Saarlouis	112
4. LAC Elm	102	TV St. Wendel	56	LSG Sbr.-Sulzb.	108
5. LSG Sbr.-Sulzb.	98	LC a Rehlingen	52	LG Saar 70	102
6. LTF Marpingen	71	TV Ludweiler	50	LSG Saarlouis	91

WJA		MJB		WJB	
1. LA Team Saar	239	LC a Rehlingen	282	LC a Rehlingen	290
2. LC a Rehlingen	133	SV Schlau.Com 05	199	LA Team Saar	192
3. LAC Saarlouis	111	LA Team Saar	145	SV Schlau.Com 05	146
4. TV St. Wendel	103	LAC Elm	113	LG Reimsb.-Oppen	90
5. LG Saar 70	102	LG Saar 70	108	LSG Schm.-Hüttersd.	77
6. LSG Saarlouis	91	LSG Sbr.-Sulzb.	86	LSG Sbr.-Sulzb.	71

M 15		M 14		W 15	
1. LG DJK Erb.-IGB	328	LSG Schm.-Hüttersd.	134	SV Schlau.Com 05	265
2. TV Gündingen	270	SC Friedrichsthal	133	LG DJK Erb.-IGB	208
3. SV Schlau.Com 05	167	LSG Quierschied	99	LC a Rehlingen	171
4. LC a Rehlingen	115	LSG 98 Köllertal	94	LG Saar 70	168
5. LG Saar 70	101	LC a Rehlingen	83	TV Dillingen	151
6. TV St. Wendel	79	TV Elm	81	TG Reimsb.-Oppen	109

W 14		M 13		M 12	
1. SV Schlau.Com 05	347	LSG Sbr.-Sulzb.	254	LSG Sbr.-Sulzb.	216
2. LG DJK Erb.-IGB	126	SV Schlau.Com 05	245	SV Schlau.Com 05	133
3. TV St. Wendel	99	LG Reimsb.-Oppen	172	LG DJK Erb.-IGB	109
4. LSG Sbr.-Sulzb.	82	LG Saar 70	145	TV Ludweiler	74
5. LG Saar 70	60	LC a Rehlingen	86	TV Elm	63
6. TVG Piesbach	56	LG DJK Erb.-IGB	72	LG Reimsb.-Oppen	57

W 13		W 12	
1. LSG Schm.-Hüttersd.	178	1. SV Schlau.Com 05	135
2. LC a Rehlingen	126	2. LSG Sbr.-Sulzb.	106
3. LSG 98 Köllertal	112	3. LG Saar 70	101
4. TV Elm	104	4. TV St. Wendel	82
5. SC Friedrichsthal	101	TVG Piesbach	82
6. LSG Sbr.-Sulzb.	88	6. SC Friedrichsthal	55

Diesmal wieder nur 57 Klubs vertreten - SV Schlau.Com Saar 05 mit der höchsten Punktzahl seit 1999 (2745) klar vorne - und seit 1994 erstmals wieder in allen Klassen vertreten - ebenfalls in allen Klassen LCasics Rehlingen, LSG Sbr.-Sulzbachtal, LG Saar 70 - 21 Klubs in den Sechsertabellen - zehn Mal SV Schlau.Com 05, neun Mal LCasics Rehlingen, je sieben Mal LSG Sbr.-Sulzbachtal + LG Saar 70 - LA Team Saar sechs Mal, d.h. in allen möglichen Klassen - auf Platz eins SV Schlau.Com 05 vier Mal, LCasics Rehlingen drei Mal, je zwei Mal LA Team Saar, LSG Schmelz-Hüttersdorf + LSG Sbr.-Sulzbachtal, ein Mal LG DJK Erbach-SG St. Ingbert - LA Team Saar von null auf drei - TV Homburg von 48 auf 26 - TV Gündingen von 23 auf 15 - neu gegenüber 2005 LT Rennschnecke Dudweiler (43.), LTF Selbach (53.), FRI-BI Funrunners (54.), TV Hostenbach (55.), TV Limbach (56.) - TV Saarwellingen von 41 auf 57 zurück

Korrekturen SLB-Bestenliste 2006

Rekorde:

Männer
3000 m 8:00,16 Klein, Christian 83 25.02.2006 Karlsruhe
(LC asics Rehlingen)

Hallenrekorde:

Männer
800 m 1:50,30 Klein, Thomas 65 17.02.1990 Sindelfingen
(LC Rehlingen)

Frauen
800 m 2:09,02 Bertram, Christine 25.02.1997 Boston/USA
(LG DJK Erbach-SG St.Ingbert)

Bestenliste:

M15
5 km 19:39 Pouls, Martin 91 SV Schlau.com Saar 05 31.12. Trier

M14
5 km 17:26 Müller, Pascal 92 LSG Schmelz-Hüttersd. 31.12. Trier
20:04 Frank, Nicholas 92 LC asics Rehlingen 31.12. Trier
21:23 Rothkopf, Stefan 92 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

W15
5 km 20:02 Valentin, Viviane 91 SV Schlau.com Saar 05 31.12. Trier
21:04 Klein, Ann-Cathrine 91 LC asics Rehlingen 31.12. Trier
24:12 Meyer, Jessica 91 LG Reimsbach-Oppen 31.12. Trier
24:38 Kirbs, Aylin 91 LG Reimsbach-Oppen 31.12. Trier
24:53 Philippi, Katharina 91 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

W14
5 km 25:17 Lins, Lisa 92 LC asics Rehlingen 31.12. Trier
25:17 Sutschet, Katja 92 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

M13
5 km 17:52 Becker, Jan-Lukas 93 LSG Sbr.-Sulzbachtal 31.12. Trier

W13
5 km 22:41 Krämer, Julia 93 LSG Schmelz-Hüttersd. 31.12. Trier
24:53 Klein, Jana 93 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

W12
5 km 21:48 Scherer, Laura 94 LG Reimsbach-Oppen 31.12. Trier
27:47 Lins, Laura 94 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

Auswertung SLB-
Bestenliste 2006

Rang	Verein	M	F	mJA	wJA	mJB	wJB	M15	M14	W15	W14	M13	M12	W13	W12	Gesamt	2005
1.	SV schlaun.com Saar 05 Sbr.	310	491	230	42	199	146	172	17	273	347	245	133	18	135	2758 Pkt.	2./2558 Pkt.
2.	LC asics Rehlingen	432	52	74	133	282	290	115	97	182	58	86	53	131	38	2023 Pkt.	1./2653 Pkt.
3.	Leichtathletik-Team Saar	186	350	527	239	145	192	0	0	0	0	0	0	0	0	1639 Pkt.	
4.	LSG Sbr.-Sulzbachtal	98	23	108	15	86	71	4	74	20	78	254	216	86	102	1235 Pkt.	6./901 Pkt.
5.	LG Saar 70	39	38	34	102	108	70	101	24	168	60	145	23	53	101	1066 Pkt.	5./1215 Pkt.
6.	LG DJK Erb.-SG St. Ing.	0	0	0	0	19	9	328	66	208	126	72	109	47	5	989 Pkt.	3./1586 Pkt.
7.	TV St. Wendel	0	56	17	103	47	25	79	0	60	99	8	0	44	82	620 Pkt.	10./486 Pkt.
8.	LG Reimsbach-Oppen	0	0	0	0	7	90	3	6	120	32	172	57	76	19	582 Pkt.	9./601 Pkt.
9.	TV Elm	17	21	0	83	28	0	41	79	14	45	16	63	101	3	511 Pkt.	11./472 Pkt.
10.	LSG Schmelz-Hüttersdorf	5	6	0	0	71	77	0	134	0	26	4	0	186	0	509 Pkt.	8./713 Pkt.
11.	SC Friedrichsthal	53	9	0	2	4	0	11	133	23	27	10	4	101	55	432 Pkt.	13./352 Pkt.
12.	LAC Saarlouis	62	93	112	111	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	418 Pkt.	7./734 Pkt.
13.	LSG 1998 Köllertal	0	0	0	0	0	5	53	94	67	32	11	12	112	30	416 Pkt.	4./1336 Pkt.
14.	LSG Quierschied	0	20	0	0	2	22	63	98	3	38	0	4	37	0	287 Pkt.	15./305 Pkt.
15.	TV Gündingen	0	0	0	0	0	0	270	0	0	14	0	0	0	0	284 Pkt.	23./169 Pkt.
16.	LG Berus	12	30	4	26	37	0	0	0	88	8	28	0	0	35	268 Pkt.	18./226 Pkt.
17.	LSG Saarlouis	53	0	25	91	0	14	13	22	17	3	16	0	0	8	262 Pkt.	12./437 Pkt.
18.	TV Dillingen	10	3	0	0	0	6	13	39	151	1	0	0	0	36	259 Pkt.	16./249 Pkt.
19.	LAC Elm	102	0	25	9	113	0	0	0	0	0	0	0	0	7	256 Pkt.	19./209 Pkt.
20.	TV Germania Piesbach	0	0	0	10	0	32	14	0	2	56	0	5	36	82	237 Pkt.	26./115 Pkt.
20.	TV Ludweiler	68	50	7	0	7	0	15	14	0	0	2	74	0	0	237 Pkt.	21./205 Pkt.
22.	ATSV Saarbrücken	0	0	60	0	30	14	0	0	5	0	0	7	23	29	168 Pkt.	25./131 Pkt.
23.	LG Blietal	2	0	0	0	25	0	52	6	0	0	28	4	0	43	160 Pkt.	14./340 Pkt.
24.	TV Mettlach	44	0	10	0	17	0	39	37	0	0	0	10	0	0	157 Pkt.	24./147 Pkt.
25.	LC 72 Altenkessel	7	14	21	0	0	0	0	33	0	1	11	45	0	2	134 Pkt.	20./208 Pkt.
26.	TV Homburg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	26	78	10	124 Pkt.	48./10 Pkt.
27.	LTF Marpingen	71	34	0	0	0	6	2	2	0	0	0	0	3	0	118 Pkt.	17./239 Pkt.
28.	VfA Neunkirchen	65	8	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	112 Pkt.	31./69 Pkt.
29.	LTF Köllertal	56	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	9	108 Pkt.	28./93 Pkt.
30.	TuS Ens Dorf	0	0	0	0	0	7	0	0	0	18	46	17	3	0	91 Pkt.	33./57 Pkt.
31.	LC Saucony Saar	54	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90 Pkt.	27./97 Pkt.
32.	TV Bliesen	9	0	22	0	0	11	0	0	0	0	0	0	12	32	86 Pkt.	29./92 Pkt.
33.	LV Merzig	1	0	14	37	5	0	0	6	0	0	0	19	0	0	82 Pkt.	22./190 Pkt.
34.	TV Völklingen	0	0	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	0	76 Pkt.	30./71 Pkt.

Auswertung SLB-
Bestenliste 2006

Rang	Verein	M	F	mJA	wJA	mJB	wJB	M15	M14	W15	W14	M13	M12	W13	W12	Gesamt	2005
35.	LTF Alsweller	0	0	3	0	0	3	1	0	0	0	30	35	0	0	72 Pkt.	35./47 Pkt.
36.	AC Diefflen	3	0	0	0	0	0	4	42	0	1	0	0	20	0	70 Pkt.	37./34 Pkt.
37.	TV Auersmacher	3	1	0	0	5	20	36	0	0	0	0	0	0	0	65 Pkt.	34./53 Pkt.
38.	TV Kirkel	0	9	26	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	49 Pkt.	37./34 Pkt.
39.	Borussia Neunkirchen	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2	8	19	0	45 Pkt.	32./64 Pkt.
40.	TV Lebach	17	15	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43 Pkt.	46./11 Pkt.
41.	TV Niederwürzbach	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	38 Pkt.	44./12 Pkt.
42.	LSC Düppenweiler	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	18	24 Pkt.	
43.	LTF Rennschnecke Dudweiler	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20 Pkt.	55./5 Pkt.
44.	Grojo's LTF Elversberg	16	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	17 Pkt.	52./7 Pkt.
45.	TuS 1860 Neunkirchen	0	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	15 Pkt.	60./1 Pkt.
46.	Tri-Tronic Team St.Wendel	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14 Pkt.	46./11 Pkt.
47.	LC Völklingen	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10 Pkt.	40./15 Pkt.
48.	LAF Merchweiler	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9 Pkt.	36./35 Pkt.
49.	LAG Saarbrücken	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9 Pkt.	44./12 Pkt.
49.	TV Losheim	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	7 Pkt.	58./2 Pkt.
51.	TuS Ottenhausen	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	6 Pkt.	
52.	LTF Selbach	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5 Pkt.	39./30 Pkt.
53.	Tri-Sport Saar-Hochwald	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	4 Pkt.	
54.	FRI-BI Funrunners	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4 Pkt.	
54.	TV Hostenbach	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4 Pkt.	
54.	TV Limbach	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4 Pkt.	
57.	TV Saarwellingen	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 Pkt.	41./14 Pkt.

LSVS Fortbildung 17. März 2007

775.1 Amerikanische Fitnessübungen

Training for Speed, Agility and Quickness / Cross-Training for Strength, Power, Balance and Flexibility / Jumping into Plyometrics.
Innerhalb des Fortbildungsprogramms werden u. a. Übungsbeispiele der amerikanischen DFB-Fitnesstrainer Mark Verstegen und Pete Williams präsentiert.

Jürgen Klinsmann baute auf Mark Verstegen und wählte damit für das revolutionäre Fitnessprogramm der deutschen Fußballnationalmannschaft einen Mann aus, nach dessen Trainingsplänen in den USA unzählige erfolgreiche Profis aus den verschiedenen Sportarten trainieren.

Die Teilnehmer erproben innerhalb der Bereiche Movement Prep, Physioball-Training, Speed Training, Agility Training, Quickness Training, Cross-Training, Plyometric Exercises und Regeneration ca. 100 Übungen (nach Lee E. Brown / Gary T. Moran / Donald A. Chu).

Sie erhalten Literatur- und Produkthinweise sowie eine ausgewählte Übungssammlung für das eigene Training bzw. für das Training ihrer Athleten.

Referent: Robert Meurer

Termin: 17.03.2007

Zeit: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Hermann Neuberger Sportschule / LA-Halle

Kosten: 30,00 Euro

Meldeschluss: 23.02.2007

Sonstiges: Meldeverfahren über LSVS-Anmeldeformular (siehe Meldeformular im SLB-Informationsdienst)

Es gelten die allgemeinen Hinweise zum Meldeverfahren.

Etwa 14 Tage vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung oder eine Lehrgangsabsage zugesandt.

**Aus- und
Fortbildung
im LSYS**
**Info und
Anmeldung:
0681-3879-493
www.lsys.de**

LSYS Referat Aus- und Fortbildung
Hermann-Neuberger-Sportschule I
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681/3879-493 Fax: 0681/3879-154
E-Mail: bildung@lsys.de
Internet mit Online Anmeldeöglichkeit:
www.lsys.de/interm/fortbildung

Veranstaltungen im Februar/März 2007

Februar 2007

778 Muskelverletzungen – Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen

Sportverletzungen, Sofortmaßnahmen bei Verletzungen und präventive Maßnahmen werden in Theorie und Praxis vermittelt
Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Betreuer im Sportbereich, Aktive Sportler
Bis zu 30 Prozent aller Sportverletzungen sind Verletzungen der Muskulatur. Die Bedeutung der Muskelverletzung wird aber häufig unterschätzt, weil die Patienten meistens sehr rasch wieder ihren regelmäßigen täglichen Aktivitäten nachgehen können und dabei auch relativ schmerzfrei sind. Viele Verletzungen benötigen jedoch noch einen längeren Zeitraum bis zur völligen Ausheilung. In der Fortbildung beschäftigen wir uns mit dem Aufbau des Muskels, allgemeine Bedingungen, die die Entstehung von Muskelverletzungen begünstigen können sowie die "harmlosen" Muskelverletzungen Muskelkater und -krampf und schwereren Verletzungen wie Muskelfaserriss oder Muskelriss. Wir zeigen welche Maßnahmen direkt nach einer Verletzung sinnvoll und wichtig sind und möchten zeigen, wie man solchen Verletzungen vorbeugen kann. Darüber hinaus soll auch praktisch demonstriert werden, welche Vorkkehrungen getroffen werden können um solche Verletzungen zu vermeiden (präventive Maßnahmen).

Referent: Mitarbeiter der Iltis Olympiapraxis
Termin: 24.02.2007
Zeit: 14:00 bis 18:00
Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Iltis Olympiapraxis im Gebäude des Olympiastützpunktes)
Kosten: 25,00 Euro
Meldeabschluss: 02.02.2007

787.2 Erste Hilfe-Ausbildung

Jeder Übungsleiter und Trainer im Sport sollte ebenso wie jeder Betreuer von Vereinsmannschaften in Erster Hilfe ausgebildet sein. Außerdem ist in der Regel zur Erlangung von Lizenzen der einzelnen Fachverbänden der Nachweis über eine Erste-Hilfe-Ausbildung ebenso notwendig, wie bei der Anmeldung zum Führerschein. Dieses Seminar bietet die Erste-Hilfe-Ausbildung über acht Doppelstunden allen Anfängern und Lizenzwerbenden an. Selbstverständlich können auch alle Hasen, deren Erste Hilfe-Kurs schon lange zurückliegt, am Seminar teilnehmen, um die Kenntnisse aufzufrischen. Es werden u.a. die stabile Seitenlage, die Herz-Lungen-Wiederbelebung oder die Wundversorgung theoretisch dargestellt und praktisch eingeübt.

Referent: Ausbilder des DRK – Wolfgang Balles
Termin: 10./11.02.2007
Zeit: Sa 9:00 bis 18:00/So 9:00 bis 12:00
Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)
Kosten: 50,00 Euro
Meldeabschluss: 31.01.2007

März 2007

782.1 Koordinationstraining: Bewegungsgrundschule für Kinder.

Ziel der Veranstaltung ist es, Ideen und Impulse geben zu geben zur Gestaltung von Sportstunden mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Leitlinie bildet dabei die Frage, wie man vielseitige und anregende Bewegungsaufgaben stellen kann, um schon frühzeitig die Koordinationsfähigkeit schulen zu können. Gleichzeitig stehen methodische und organisatorische Fragestellungen zur Gestaltung von Übungsstunden mit Kindern im Mittelpunkt.

Referent: Dirk Leinenbach
Termin: 03.03.2007
Zeit: 14:00 bis 18:00
Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)
Kosten: 25,00 Euro
Meldeabschluss: 09.02.2007

710 Workshop Presse und Öffentlichkeitsarbeit

„Journalisten meinen es schlecht mit uns! Wir werden von den Medien kaum wahrgenommen.“ Schon mal gehört? Dabei ist Presse- und Öffentlichkeitsarbeit recht einfach - beachtet man verschiedene Regeln. PR heißt: Schreiben, formulieren, leserfreundlich, klar, konkret und auf den Punkt. Schreiben ist Schwerarbeit! „Ist es nicht“, behauptet Mark Twain, „man muss nur die falschen Wörter weglassen“. Doch der Pressetext ist erst ein Anfang: Pressekonferenzen, Internet, Vereinszeitschriften, Vertileraufbau und Homepage sind weitere wichtige Themen. So gibt der Workshop einen kompakten Überblick über Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Zielgruppe sind Pressesprecher, Vereinsverantwortliche und Mitarbeiter im Bereich Presse/PR. Ideal auch für Nachwuchskräfte, die erste Erfahrungen sammeln möchten und zu ihrer Aufgabe gekommen sind, wie die sprichwörtliche Jungfrau zum Kinde. Der Workshop richtet sich gezielt nach dem Wissenstand der Teilnehmer und ist überaus praxisbezogen. Der Referent ist freier Journalist, Texter und PR-Berater. Sein journalistisches Aufgabengebiet ist vielfältig: Schreibt für die BILD ebenso wie für eine Kinderzeitsung. Als Presse-Verantwortlicher betreut er verschiedene sportliche Großveranstaltungen wie Bitburger-Badminton Open, Biathlon der Weltelite, AOK Walking Days sowie Dillinger Firmenlauf.

Referent: Pascal Blum
Termin: 10.03.2007
Zeit: 9:00 bis 17:00
Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)
Kosten: 35,00 Euro
Meldeabschluss: 16.02.2007
Qualifikation/Lizenzverlängerung: Die Fortbildung wird für die Lizenzverlängerung der Vereinsmanager C Lizenz anerkannt

innerhalb von sechs Wochen nach Lehrgangsende ab. Nur bei Teilnahme an beiden Wochenenden eines Lehrgangstermins und bestandener Hausarbeit wird eine entsprechende Teilnahmebestätigung ausgestellt.

Die Kosten für die Ausbildung betragen für beide Lehrgangstermine zusammen 50,00 Euro und beinhaltet neben der Verpflegung auch die Seminarunterlagen.

Für das Jahr 2005 bieten wir 6 verschiedene Lehrgangstermine an.

Referent: Lehrteam Grundlagenausbildung

Zeit: 1. Wochenende Sa 9:00 bis 19:30; So 9:00 bis 12:00

2. Wochenende Sa 9:00 bis 21:00, So 9:00 bis 12:00

Ort: Hermann Neuburger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)

Kosten: 50,00 Euro

Sonstiges: Bringen Sie bitte für das erste Wochenende an beiden Tagen Sportsachen und Schreibmaterial mit. Am zweiten Wochenende benötigen Sie am Samstag außer warmen Sportsachen auch eine Wolldecke und Schreibmaterial. Am Sonntag benötigen Sie nur Schreibsachen.

Es gelten die allgemeinen Hinweise zum Meldeverfahren

Etwa 14 Tage vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung oder eine Lehrgangssabsage zugesandt.

Termin: 17./18.03.2007 und 24./25.03.2007

Meldeschluss: 16.02.2007

775.1 Amerikanische Fitnessübungen

Training for Speed, Agility and Quickness / Cross-Training for Strength, Power, Balance and Flexibility / Jumping into Plyometrics

Innerhalb des Fortbildungsprogramms werden u. a. Übungsbeispiele der amerikanischen DFB-

Finesstrainer Mark Verstegen und Pete Williams präsentiert.

Jürgen Klinsmann baute auf Mark Verstegen und wähle damit für das revolutionäre Fitnessprogramm der deutschen Fußballnationalmannschaft einen Mann aus, nach dessen Trainingsplänen in den USA unzählige erfolgreiche Profis aus den verschiedenen Sportarten trainieren.

Die Teilnehmer erproben innerhalb der Bereiche Movement Prep, Physioball-Training, Speed Training, Agility Training, Quickness Training, Cross-Training, Plyometric Exercises und Regeneration ca. 100 Übungen (nach Lee E. Brown / Gary T. Moran / Donald A. Chu).

Sie erhalten Literatur- und Produkthinweise sowie eine ausgewählte Übungssammlung für das eigene Training bzw. für das Training ihrer Athleten.

Referent: Robert Meurer

Termin: 17.03.2007

Zeit: 10:00 bis 16:00

Ort: Hermann Neuburger Sportschule

Kosten: 30,00 Euro

Meldeschluss: 23.02.2007

Sonstiges: Es gelten die allgemeinen Hinweise zum Meldeverfahren

Etwa 14 Tage vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung oder eine Lehrgangssabsage zugesandt.

774.1 Aquatraining H 2 0 Bauch-Beine-Po

Flachwasserzirkel mit Geräten

Wir zeigen Ihnen auch ohne teure Geräte ein Kräftigungsprogramm für Bauch – Beine – und Po, dass dem auf dem Land durch nichts nachsteht. Auch die Vermittlung eines Herz-Kreislauf-Trainings im Wasser unter ganzheitlichen Aspekten, sowie Entspannungsübungen sind Inhalt dieses Kurses.

Referent: Bettina Staub

Termin: 24.03.2007

Zeit: 14:00 bis 16:30

Ort: Hermann Neuburger Sportschule - Schwimmbad

Kosten: 25,00 Euro

Meldeschluss: 02.03.2007

776.1 Massage Grundkurs

Zu Beginn des Lehrganges werden kurz die notwendigen theoretischen Grundlagen der Sportmassage vermittelt. Dies sind u. a. Dauer und Intensität der Massage, Unterschiede zwischen Vorwettbewerb- und Entspannungsmassage oder räumliche Voraussetzungen. Im weiteren Verlauf üben die Teilnehmer paarweise die verschiedenen Grundtechniken der Massage an den großen Muskelgruppen der Arme, Beine und des Rückens ein.

Referent: Mitarbeiter der Olympiapraxis

Termin: 10.03.2007

Zeit: 14:00 bis 18:00

Ort: Hermann Neuburger Sportschule (Olympiapraxis im Gebäude des Olympiastützpunktes)

Kosten: 25,00 Euro

Meldeschluss: 16.02.2007

798.1 Mini-Sportabzeichen

Aufgrund zunehmender Motorisierung und Technisierung, Verkleinerung von Bewegungsräumen und -möglichkeiten ist es für Kinder immer schwieriger, wichtige Bewegungserfahrung zu sammeln. Das Minisportabzeichens Saar, dass seit 2003 im Saarland angeboten und vielfach umgesetzt wird, soll einen Beitrag dazu leisten, Kindern die Möglichkeit zu geben, positive Bewegungserlebnisse zu sammeln. Integriert in Sportabzeichenveranstaltungen oder als Event im Kindergarten und Verein soll es Kindergartenkindern die Möglichkeit geben, einen altersgemäßen und vor allem spielerischen Fitnessstest zu absolvieren und somit die Lücke zum Sportabzeichenwerb ab 7 Jahren zu schließen. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die Grundlagen der motorischen Entwicklung und zahlreiche Kennenlern-, Lauf und Erwärmspiele vermittelt. Weiterhin haben die interessierten Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die Prüferlizenz für das Minisportabzeichen Saar zu erwerben. Voraussetzung ist hier eine sportpraktische bzw. pädagogische Ausbildung (Übungsleiter/in, Erzieher/in u.ä.)

Referent: Karin Schneider, Pia Stoffel, Pascal Kirch

Termin: 10.03.2007

Zeit: 09:00 bis 13:00

Ort: Hermann Neuburger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)

Kosten: 10,00 Euro (bei gleichzeitiger Buchung von 798.2 gesamt 15,00 Euro)

Meldeschluss: 16.02.2007

776.1 Massage Grundkurs

Zu Beginn des Lehrganges werden kurz die notwendigen theoretischen Grundlagen der Sportmassage vermittelt. Dies sind u. a. Dauer und Intensität der Massage, Unterschiede zwischen Vorwettbewerb- und Entspannungsmassage oder räumliche Voraussetzungen. Im weiteren Verlauf üben die Teilnehmer paarweise die verschiedenen Grundtechniken der Massage an den großen Muskelgruppen der Arme, Beine und des Rückens ein.

Referent: Mitarbeiter der Olympiapraxis

Termin: 10.03.2007

Zeit: 14:00 bis 18:00

Ort: Hermann Neuburger Sportschule (Olympiapraxis im Gebäude des Olympiastützpunktes)

Kosten: 25,00 Euro

Meldeschluss: 16.02.2007

762 Grundlagenausbildung

Mit der Grundlagenausbildung bietet der Landessportverband für das Saarland in Absprache mit den beteiligten Fachverbänden die sportartenübergreifenden Inhalte der Übungsleiter-, Fach-Übungsleiter- und C-Trainer-Ausbildungen an. Dadurch nehmen Trainerinnen und Trainer aus den unterschiedlichsten Sportarten und den unterschiedlichsten Trainingsgruppen an diesen Seminaren teil, wodurch es zu einem sehr lebhaften Erfahrungsaustausch kommen wird. Es kommen unter anderem die Themen Auf- und Abwärmen, Spiele, Sportmedizin, Sportrecht, Versicherungsfragen und Didaktik/Methodik zur Sprache. Die Referenten setzen eine aktive, rege Mitarbeit aller Teilnehmer an allen Inhalten des Seminars voraus. Der Lehrgang schließt für alle Teilnehmer mit der schriftlichen Bearbeitung eines Fragenkatalogs

Kontakt:
 Tel.: 0681/3879-493
 Fax: 0681/3879-154
 E-Mail: bildung@lsvs.de
 Internet: www.lsvs.de

An den
 Landessportverband für das Saarland
 Referat Aus- und Fortbildung
 Hermann-Neuberger Sportschule 1
 66123 Saarbrücken

Anmeldung

Lehrgangs Nummer:	Lehrgangsname:
Name:	
Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
Einzugsermächtigung erteilt:	<input type="checkbox"/>
Bank:	
BLZ:	Kontonummer:
Kontoinhaber (falls abweichend von gemeldetem Teilnehmer)	
Unterschrift Kontoinhaber	
Anmerkungen:	

Ort, Datum

Unterschrift

798.2 Weiterbildung für Sportabzeichenprüfer

Das Deutsche Sportabzeichen ist nach wie vor der Breitensport-Orden im Deutschen Sport. Während dieser Weiterbildung erfahren Sie Neuigkeiten aus den Bestimmungen und Wettbewerbs-Ausschreibungen, aber auch interessante Anregungen zur praktischen Durchführung von Trainingseinheiten. Ein Schwerpunkt wird auch der im Saarland neu eingeführte „Fittestest“ sein, dem regelmäßige Training unterliegt ähnlichen Prinzipien wie im Leistungssport. Aber das allersorgfältigste Betreuung der Sportabzeichen-Kandidaten hat eine besondere Bedeutung für das Training. Erfahrene Prüfer, Trainer und Ärzte werden über ihre Erfahrungen berichten. Darüber hinaus wird über Inline-Skaten beim Sportabzeichen in Praxis und Theorie referiert. Mit der Teilnahme an diesem Seminar können Sportabzeichen-Prüfer die Berechtigung zur Abnahme des Sportabzeichens im Teilbereich „Inline-Skaten“ erwerben.

Referent: Lehrteam Sportabzeichen

Termin: 24.03.2007

Zeit: 09:00 bis 16:00

Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)

Kosten: 10,00 Euro

(bei gleichzeitiger Buchung von 798.1 gesamt 15,00 Euro)

Meldeschluss: 02.03.2007

709 Vereinsversicherung

Herr Jürgen Paulus betreut das Versicherungsbüro beim Landessportverband. Er wird über Aktuelles punkto Vereinsversicherung referieren. Zudem wird im Rahmen der Veranstaltung auf teilnehmerspezifische Fragen und Probleme eingegangen.

Referent: Jürgen Paulus

Termin: 25.03.2007

Zeit: 19:00 bis 21:00

Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)

Kosten: Kostenlos

Meldeschluss: 02.03.2007

792 Neue Spiele und Spielformen zum Thema Koordination, Psychomotorik und Propriozeption (Tiefensensibilität)

Die Propriozeption (eigene Wahrnehmung oder auch Tiefensensibilität) erobert die Lehrinhalte und setzt neue Akzente in der Trainingsplanung. Ob eingesetzt in der Frühförderung bei Kindern, beim Erlernen neuer Sportarten, im Leistungssport oder als Sturzprophylaxe in der Osteoporose: Propriozeption ist ein fester Bestandteil in der Methodik geworden. Neue Spiele, Spiel- und Bewegungsformen in allen Facetten der Körperwahrnehmung bereichern den praktischen Unterricht (Heike King) sowie wissenschaftliche Grundlagen in leicht verständlicher Form vertiefen das theoretische Wissen (Dr. Oliver Ludwig).

Referent: Rainer Fiebig, Heike King, Oliver Ludwig

Termin: 31.03.2007

Zeit: 08:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Siehe Aushang im Verwaltungsgebäude)

Kosten: 40,00 Euro

Meldeschluss: 09.03.2007

Bemerkung:

Alle aufgeführten LSVS-Fortbildungsveranstaltungen werden zur Verlängerung der Gültigkeitsdauer der Trainerlizenz (B- und C-Trainer *Leichtathletik*) anerkannt.
 (Ausnahme: Grundlagenlehrgang)

8. Aus dem Breitensport

Nachfolgendes Interview mit Melitta Czerwenka-Nagel, Welt- und Europasporthlerin der Senioren des Jahres 2006, wurde in der letzten Ausgabe (1-2/07) der Zeitschrift „Seniorenleichtathletik“ veröffentlicht. Mit Einverständnis des Autors, Dieter Massin, und des Meyer & Meyer Verlags drucken wir den Wortlaut des Interviews für die saarländischen Leichtathleten nach. Die Zeitschrift „Seniorenleichtathletik“ bietet umfassende Informationen (Nachrichten, Ergebnisse, Berichte, Kommentare, Interviews, Startgelegenheiten usw.) speziell zum Thema „Leichtathletik und Senioren“. Sie kann bezogen werden über den Verlag Meyer und Meyer, Von-Coels-Str. 390, 52080 Aachen. (verlag@m-m-sports.com), Fax: 0241-95810-10

INTERVIEW MIT MELITTA CZERWENKA – NAGEL

Auf eine erfolgreiche Saison 2006 kann Melitta Czerwenka-Nagel (LAG Saarbrücken) zurückblicken. Nach fünf Weltrekorden und acht Europarekorden, drei WM-Titeln und fünf deutschen Senioren-Titeln kam zum Abschluss der Saison noch ein weiterer Höhepunkt hinzu: Melitta Czerwenka-Nagel wurde vom Senioren-Weltverband, WMA, der IAAF als „Best Masters of the Year“ vorgeschlagen. Zusammen mit ihrer (Lauf-)Freundin Gisela Bost verbrachte Melitta Czerwenka-Nagel ein unvergessliches Wochenende bei der IAAF-Gala in Monaco.

Gerade zu Hause angekommen, bekam die Saarländerin eine weitere Auszeichnung mitgeteilt: sie ist auch Europas beste Seniorensportlerin. Als „European Best Veteran“ wird die 76-Jährige im kommenden Jahr zusammen mit dem Geher Arthur Thomson (GBR) ausgezeichnet. „Senioren Leichtathletik“ führte ein Interview mit der sympathischen und bescheidenen Saarländerin, die noch immer Zeit gebraucht, um alles richtig zu „verdauen“.

FRAGE:

2006 war für Sie ein sehr erfolgreiches Jahr, angefangen bei den Hallen – WM in Linz bis hin zu den Deutschen Senioren Meisterschaften in Aachen. Was ist Ihnen nachhaltig in Erinnerung geblieben? Ich gewann in Linz dreimal Gold, aber über den Titel im 3000 m Lauf konnte ich mich nicht freuen; man ließ mich zwei Runden zu viel laufen. Die Rundenzähler waren völlig überfordert (drei für 18 Läuferinnen). Als ich aufhören wollte, schickte ein Kampfrichter wieder auf die Bahn zurück. Ich lief diese Runde natürlich ärgerlich, unmotiviert und nicht mehr so schnell. Trotz des Missgeschicks hat mir Linz imponiert, von der neuen Halle bis hin zu den absenkbaren Kurven. Das hatte ich noch nicht erlebt. Am 29. Juni konnte ich beweisen, was bei 3000 m möglich ist: neuer Weltrekord in 14:26,01 min (Stadion)

FRAGE:

Bei den Europameisterschaften in Poznań (Polen) hat man Sie nicht am Start gesehen. War die Saison zu anspruchsvoll?

Was Poznań anbetrifft, waren es tatsächlich familiäre Gründe, die mich abhielten, dort zu starten. Ich hatte keine häusliche Betreuung für meine 99jährige Mutter gefunden.

FRAGE:

Nach fünf Weltrekorden, drei Welttiteln und zahlreichen deutschen Titeln hatten Sie doch sicherlich eine internationale Auszeichnung einkalkuliert?

Nein, ich hatte überhaupt nicht mit irgendwelchen Auszeichnungen gerechnet; ich war ungemein überrascht und konnte es kaum fassen, dass mir eine so hohe Ehre zuteil wurde. Natürlich bin ich überglücklich und betrachte diese Auszeichnungen als den höchsten Gipfel meiner sportlichen Laufbahn.

FRAGE:

Unmittelbar nach der IAAF Gala in Monaco hatten Sie den Saarländischen Rundfunk zu Besuch mit einem Fernsehauftritt. Mit einem Schlag sind Sie in die Öffentlichkeit gekommen. Wie hat sich das ausgewirkt?

Nach der Fernsehsendung am Abend des 14. November stand alles Kopf: Verein, Nachbarschaft, Verwandtschaft, sogar fremde Menschen kamen mir mit ausgestreckter Hand entgegen und gratulierten. In dem Geschäft, in dem ich einkaufen gehe, wurde ich mehrfach angesprochen: „Sie sind doch...“, „was, Sie sind schon 76...?“, „stolz, dass eine Saarländerin...“

FRAGE:

Sport, Leichtathletik und im Besonderen das Laufen haben für Sie eine spezielle Qualität gewonnen. Seit wann sind Sie dabei, was bedeutet das Laufen für Sie?

Das Laufen ist mein Lebenselixier. Ich fing mit 48 Jahren zu trainieren an, als mir das Buch von Kenneth Cooper „Bewegungstraining“ in die Hand kam. Ich brauchte unbedingt einen Ausgleich zu meiner schulischen Tätigkeit. Außerdem kamen gewisse Beschwerden, die bei Frauen in diesem Alter beginnen, hinzu. Durch das Lauftraining kann ich bis heute auf die Einnahme von Medikamenten verzichten. Der gesundheitliche Effekt war außerordentlich erfreulich.

Ich kam 1986 von Karlsruhe nach Saarbrücken, da ich in erster Ehe einen Saarländer heiratete, der auch Hobbyläufer war.

Bei unseren Läufen im Wald wurde ich „entdeckt“ von einem Mitglied der LAG. Die Läuferin fragte mich, ob ich wohl einen Wettkampf mitmachen würde, es stünden die 15 km Saarländmeisterschaften an. Ich war skeptisch, wurde aber überredet – und – siehe da, auf Anhieb war ich erfolgreich, einzeln und mit der Mannschaft belegten wir den 1. Platz (1989).

Wir traten natürlich beide in den Verein ein. Eine Läufergruppe, geführt vom Sportwart Jörg Weichel nahm mich unter „ihre“ Fittiche“ (das hügelige Gelände hier war ich nicht gewohnt), aber bald kam ich unter ihrer Anleitung zu einer guten Form, so dass ich 1990 in Bad Homburg v.d.Höhe den ersten deutschen Meistertitel über 5000 m erringen konnte.

Ohne das Training (4x pro Woche, ca. 50 km) mit dem Verein hätte ich diese Form nicht erreicht. Außerdem lebte ich mich in kurzer durch den Umgang mit meinen Laufkameraden in Saarbrücken ein. Ich habe ihnen viel zu verdanken.

FRAGE:

Als Fritz Mahlo und Margarete Strüven kürzlich bei Günter Jauch ihren Auftritt hatten, da kam deutlich zum Ausdruck, welche Bedeutung der Sport, und hier gerade die Leichtathletik, für ältere Menschen hat. Nun sind Sie (noch) nicht so alt wie Mahlo/Strüven, vergleichbar sind sie Drei jedoch allemal. Welche Botschaft geht auch von Ihnen aus?

In den schwierigen fünf Jahren der häuslichen Pflege meines Alzheimer-kranken Mannes bedeuteten die Kontakte zu meinen Lauffreunden besonders viel. Laufen macht belastbar!

Wie leicht gerät man in einer solchen Situation in eine Isolierung, verliert den Kontakt zur Außenwelt. Ich kann älteren Menschen nur dringend raten, sich in irgendeiner Form sportlich zu betätigen. Die Lebensqualität wird deutlich verbessert, die Gemeinschaft mit gleich gesinnten Menschen bietet den Vorteil, sich auszutauschen und seinen Alltag sinnvoll zu gestalten.

FRAGE:

Das Laufen hat Sie gerade in den letzten Jahren über vieles, also auch über private Schicksalsschläge hinweggebracht. Auch jetzt hat Sie ein Schicksalsschlag ereilt.

Ja, vor neun Wochen (Anfang Oktober) stürzte meine Mutter und brach sich den Oberschenkelhals. Es war für uns alle beide ein Schock. Die OP verkräftete sie noch gut, aber der fünfwöchige Aufenthalt in der Reha, bei der ich sie Tag und Nacht unterstützte (mit Ausnahme der herrlichen Fahrt nach Monaco) brachte keine Fortschritte mehr. Nun ist sie als Pflegefall wieder bei mir zu Hause (nun schon seit fünf Jahren nach dem Tod meines Mannes) und ich bin dankbar, dass ich noch zu meinen Trainingseinheiten komme und deshalb die Kraft habe, sie auch weiterhin zu betreuen- Ohne meine stabile Gesundheit wäre ich dieser schweren Aufgabe nicht gewachsen.

Eine weiterhin positive Einstellung zum Leben, zum Sport und zu den Mitmenschen wünscht der erfolgreichen Läuferin Melitta Czerwenka-Nagel mit vielen anderen Seniorensportlern auch Dieter Massin, der dieses Interview Anfang Dezember 2006 führte.



Bild: Melitta Czerwenka-Nagel (2. v.r.) mit ihrer Lauffreundin Gisela Bost (2.v.l.) und WMA-Sekretär W. Thomas und EVAA-Präsident D. Massin kurz vor der IAAF-Gala

Foto: Dieter Massin

Senioren News

Hallo liebe Senioren,
für die Teilnahme an nationalen Meisterschaften wurde der Wunsch an mich herangetragen Fahrgemeinschaften zu bilden. Um eine Adressenliste zu erstellen, bräuchte ich von interessierten Athleten Anschrift, Telefonnummer bzw. e-Mail Adresse.. Diese würde ich dann bei Bedarf weiterleiten.
E-Mail Adresse: chrisney@web.de bzw. Tel. 06831/41147.

Außerdem noch ein Hinweis! Die REISE-Agentur-HAASE bietet organisierte Sportreisen zu nationalen und internationalen Meisterschaften an, bzw. auch nur Hotelreservierungen. Die persönliche Betreuung ist sehr gut. Ich selbst habe gute Erfahrungen gemacht. Wer möchte kann sich gerne Unterlagen zusenden lassen:

Die Anschrift lautet:
Reise-Agentur-Haase
Inh. Regina Hapke-Dresler
Hauptstr. 60
34621 Frielendorf
Tel. Nr.: 05684/7560 Telefax: 05684/1682
E-mail: info@Reise-Agentur-Haase.de

10. Europameisterschaft der Senioren „non Stadia“ in Deutschland

Zum ersten Mal finden in Deutschland die Europameisterschaften der Senioren in den Straßenwettbewerben vom 17. 5. – 20. 5. in Regensburg statt.

Im Jahre 1989 fand in Brügge (Belgien) die erste Meisterschaft mit 1.038 Aktiven aus 20 Ländern statt. Wiederum in Brügge 1999 wuchs die Zahl sogar auf 1.272 Aktive aus 24 Ländern an und bei der 9. Europameisterschaft in Vila Real (Portugal) im Jahre 2005 waren es 899 Aktive aus 23 Ländern. Nun erwartet Regensburg noch mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Europa.

Auf dem Programm stehen:

10 km Straßenlauf, Halbmarathon und der Cross-Staffellauf.
10 km Straßengehen, 30 km Gehen und 20 km Gehen

Der Meldeschluß für diese Veranstaltung ist auf den **16. März 2007** beim DLV terminiert. Weitere Informationen, auch zum Rahmenprogramm, welches nicht zum Meisterschaftsprogramm gehört, wie der Regensburg-Marathon, Inline-Skaterwettbewerb, Sprint-Duathlon (Laufen und Radfahren), Mini-Marathon für Kinder und Jugendliche etc. findet der Interessierte auf der Webseite: www.evaa2007-regensburg.com Unter dieser Adresse kann man auch den Newsletter bestellen, der über diese Meisterschaften fortlaufend informiert.

Meldeformulare, Infobrief und weitere Informationen für die Meisterschaften stehen unter der DLV-Seite: www.leichtathletik.de/Senioren/Termine

Christel Ney

Kleine Lehrbeilage Buchvorstellung: Herausforderung Schnelligkeitstraining

Das Autorenteam Voß, Witt und Werthner führt mit dem 2007 im Meyer & Meyer Verlag Aachen „Herausforderung Schnelligkeit“ (224 Seiten, Preis: 18,95) erschienen Publikation das bereits 1992 vorgestellte Werk „Neue Wege im Schnelligkeitstraining“ (Bauersfeld/Voß; Schriftenreihe Trainerbibliothek 28; Philippka-Verlag) fort. Es ist in einer verständlichen Sprache geschrieben und zeigt sowohl für Trainer, Studenten als auch Athleten fundierte wissenschaftstheoretische Positionen als auch praktische Beispiele für den Trainingsalltag (Anhang: ca. 100 Seiten) auf.

Schnelligkeitsleistungen spielen in vielen Sportarten eine Rolle. Innerhalb der Leichtathletik besitzen schnelle qualitative Aktionen zur Leistungssteigerung bei zyklischen als auch azyklischen Disziplinen eine hohe Relevanz. Die neuere Forschung belegt, dass selbst innerhalb des Ausdauersports der Schnelligkeit eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zukommt.

Voß et al. versuchen mit ihrer Publikation einen Überblick bezüglich des neusten Forschungsstandes zu geben, beziehen Schnelligkeit jedoch lediglich auf elementare Zeitprogramme, die Schnelligkeitsleistungen (vor allem unter Zeitdruck) steuern.

Im Vergleich zu diesem Ansatz unterschieden Lühnenschloß & Dierks in ihrem Werk „Schnelligkeit“ (Karl Hofmann Verlag 2005, 160 Seiten; Preis: 16,80 €) drei Dimensionen: Neben der elementaren Schnelligkeit ordnen sie dem Konstrukt „Schnelligkeit“ noch die komplexe Schnelligkeit und die Handlungsschnelligkeit unter. Neben dem bereits oben erwähnten Zeitdruck werden Schnelligkeitsleistungen durch Faktoren wie Präzisions- und Komplexitätsdruck codeterminiert.

Einzelne Kapitel „Herausforderung Schnelligkeitstraining“:

Kapitel 1 zeigt die Bedeutung der Schnelligkeit in den Kraft-, Schnellkraft- und Ausdauersportarten auf.

Kapitel 2 bietet einen allgemeinen Definitionsversuch der „elementaren Schnelligkeit“ unter Berücksichtigung von Strukturelementen des neuromuskulären Systems und dessen Steuerungsfunktion bei der Realisierung schneller Aktionen (Rekrutierung, Synchronisierung und Frequenzierung). Außerdem werden Erscheinungsformen der Schnelligkeit bei unterschiedlichen Bewegungsformen präsentiert.

Kapitel 3 befasst sich mit Zeitprogrammen (generalisierbare Leistungsvoraussetzungen) und ihren Eigenschaften (Ermüdungsresistenz / Mitgestaltung räumlicher Technikparameter). Dabei stellen die Autoren heraus, dass die elementare Schnelligkeit von Innervationsprogrammen determiniert ist, die weniger als 200 ms dauern und unbewusst ablaufen.

Kapitel 4 behandelt den Komplex „Training“: Aufgaben des Schnelligkeitstrainings (u.a. Erleichterung und Erschwerung des Bewegungswiderstands, Entwicklung von Bewegungsempfindungen und Propriozeption, Beeinflussung der Bewegungsvorstellung durch ideomotorische Effekte und den Einsatz von Metaphern) die methodische Gestaltung des Schnelligkeitstrainings sowie die Einordnung des Schnelligkeitstrainings in das Gesamttraining.

Kapitel 5 widmet sich der Diagnose unterschiedlicher Schnelligkeitsformen, zeigt Testbatterien auf sowie wettkampfnahen Diagnosenformen für sieben Sportarten (darunter Messmehrkampf in der Leichtathletik – LG Eilenburger Land, 2006 / Sprung-Schnelligkeits-Mehrkampf in der Leichtathletik / Kindermehrkämpfe in der Leichtathletik).

Der **Anhang** präsentiert eine umfangreiche Sammlung originärer Übungen und Tipps zur Trainingsgestaltung unter Angabe der Zielrichtung. Das Buch ist sehr lesenswert.

I - C2 (elementar/zyklisch/Erschwerung) auch I - C4, I - C5

Frequenzübungen mit Gewichtsmanschetten

Trainingsaufgabe: Entwicklung zyklischer kurzer Zeitprogramme, wobei der Schwerpunkt auf der Ansteuerung zur Verbesserung der Bewegungsumkehr liegt.

Übungsbeschreibung: An den Armen oder Füßen werden Gewichtsmanschetten von 0,1-1,0 kg Masse straff befestigt, sodass sie durch die schnellen Bewegungen nicht verrutschen können. Die Bewegungsamplitude wird durch den Einsatz von kleinen Hindernissen gegenüber der reinen Tappingbewegung vergrößert.

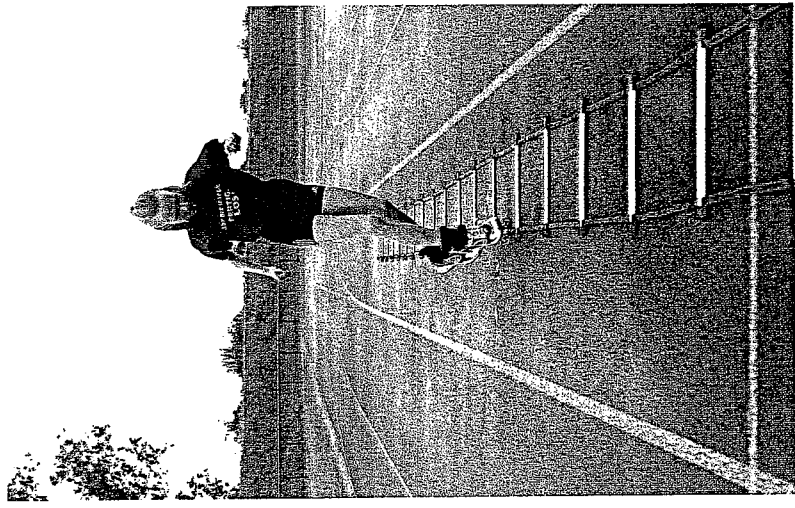
**Hinweise zur Bewegungs-
führung:** Die Zusatzlasten an den Beinen fördern vor allem eine aktive Brems- und Beschleunigungsarbeit in der Bewegungs-
umkehr bei jeder Einzelbewegung. Das Mittel wirkt vor allem auf die Verkürzung der Hubzeit.

Beachte!

Zum Einsatz als Kontrastmethode sehr gut geeignet, jedoch immer drei Durchgänge mit Belastung durchführen, auch Frequenzvorgabe.

Variation: Last nur an einem Bein oder Bein/Arm, dann kontralateral einsetzen.

Beispielprogramm: 5-10 x 3 s (P 30-90 s).



I - C1 (elementar/zyklisch/Erleichterung) auch I - A1

Tapping stehend unter Körpergewichtsentslastung

Trainingsaufgabe: Entwicklung höchster Tappingfrequenzen im Stehen, wobei der Akzent auf einer Verkürzung der Kontaktzeiten am Boden liegt.

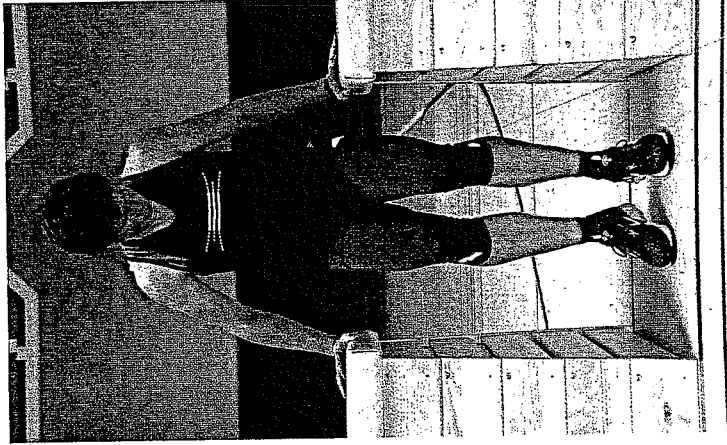
Übungsbeschreibung: Tapping stehend in der Sprungspinne oder durch Abstützen mit den Händen zwischen zwei Tischen oder Kästen, im Barren oder an der Sperrwand. Nutzung der Entlastung zur Realisierung kurzer Kontaktzeiten.

**Hinweise zur Bewegungs-
führung:** Die Hubhöhen müssen trotz der Entlastung gering gehalten werden. Dazu ist das Absenken der Beine sehr aktiv auszuführen, Fußgelenke festmachen. Kontrolle von Tappingfrequenz (> 14,5 Hz) und Hub- sowie Kontaktzeiten (< 70 ms).

Beachte!

- Höhe der Entlastung individuell erproben.
- Als Kontrastmethode einsetzen, auch Frequenzvorgaben.

Beispielprogramm: 3 x 5 x 3 s (P 30-60 s, SP 3-5 min).



I - C4 (elementar/zyklisch/Zwänge)

Hochfrequentes Ballprellen

Trainingsaufgabe: Entwicklung des kurzen zyklischen Zeitprogramms der Arme, Koordination unter Zeitdruck.

Übungsbeschreibung: Ein stark aufgepumpter Ball mit guten Sprungeigenschaften wird mit einer Hand hochfrequent gegen den Boden bzw. gegen eine Wand geprellt. Der Abstand zur Abprellfläche sollte möglichst gering sein. Bei Fortgeschrittenen sind Amplituden um die 5 cm realisierbar.

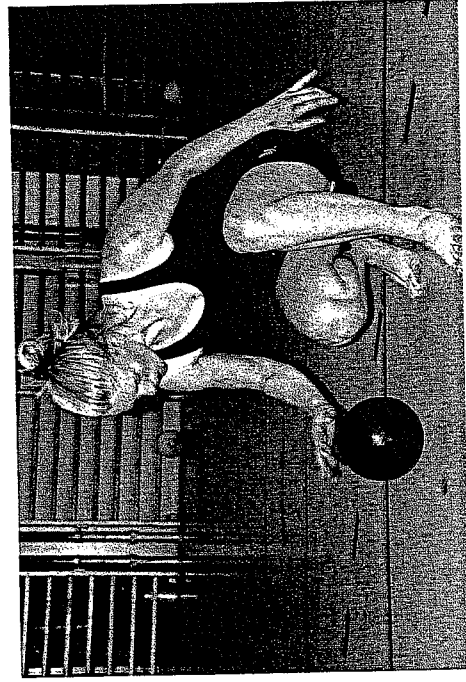
Hinweise zur Bewegungsausführung: Es kann in unterschiedlichen Sitz-, Steh- und Liegepositionen geübt werden. Dazu verschiedene Bälle verwenden.

Beachte!

Gerätebedarf:

- Basketball, Handball, Gymnastikball, kleiner Gummiball, Tennisball usw.
- Auch: Prellen eines TT-Balls mit einem TT-Schläger.

Beispielprogramm: 4-6 x 3-6 s pro Hand (P 20-30 s).



I - C4 (elementar/zyklisch/Zwänge)

Frequenzsprint mit Partnerzugunterstützung

Trainingsaufgabe: Supramaximale Frequenzen und minimal kurze Bodenkontaktzeiten bei zyklischen Laufbewegungen mit geringer Bewegungsamplitude.

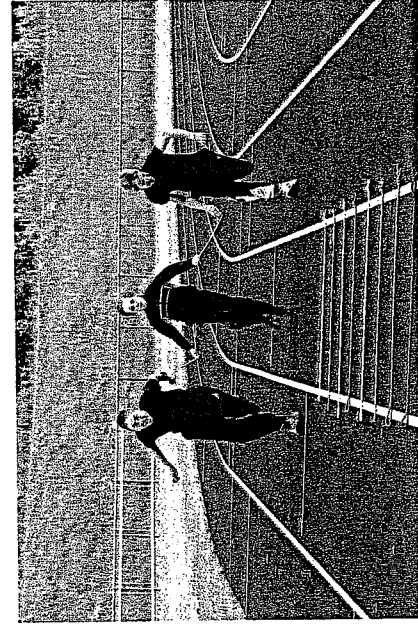
Übungsbeschreibung: Mithilfe einer Partnerzugunterstützung (zwei Partner laufen außerhalb mit und ziehen am linken und rechten Arm) wird aus einer Beschleunigungsphase von 3-4 m ein Frequenzsprint gelaufen. Die Schrittlänge ist durch Markierungen begrenzt. Jeweils ein Bodenkontakt in jedem freien Feld sollte korrekt absolviert werden. Bei hohem Zugtempo können Bewegungsfrequenzen zwischen 6 und 10 Hertz realisiert werden.

Hinweise zur Bewegungsausführung: Die Partner können über die Handhaltung und ihren Zugwinkel sowohl eine horizontale Zugunterstützung, eine vertikale Entlastung und eine Körperlagenstabilisierung herbeiführen.

Beachte!

Gerätebedarf:

- Rhythmusleiter (Abstand 40-100 cm, Breite mindestens 50 cm), Rhythmusgitter, aufgelegte bzw. aufgeklebte Markierungshilfen, z. B. Sprungseile, Minihürden, Schaumgummiblöcke.



Variation der Schrittlängen, des Fußaufsatzes und der Körperhaltung.

Beispielprogramm:
3-8 x 3-4 s (8-15 m)
(P 2-4 min).

II – A1 (anforderungsadäquat/azyklisch-reaktiv/Erleichterung)

Horizontale Einbeinsprünge mit Gewichtsentlastung

Trainingsaufgabe: Entwicklung kurzer Zeitprogramme bei horizontalen Mehrfachsprüngen.

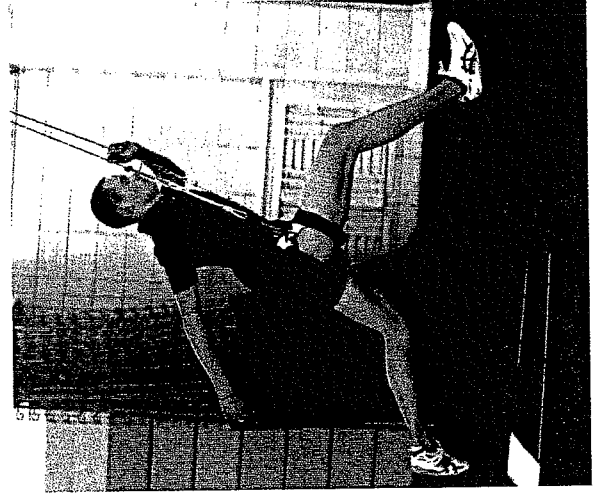
Übungsbeschreibung: Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge (re-re-li-li) in der Halle oder unter hohen Bäumen im Freien. Über dem Bereich der aktiven Sprungausführung wird in möglichst großer Höhe eine Rolle befestigt, über die eine Schnur (dünnes Seil) läuft. Am Sportler wird die Schnur an einem Hüftgurt befestigt. Der Trainer entlastet gezielt und dosiert über einen Flaschenzug den Sportler bei einem oder mehreren Einzelsprüngen: einer Sprungserie. Gibt es eine Rollschiene mit einer beweglichen Rollenaufhängung, können alle Sprünge der Serie entlastet werden.

Hinweise zur Bewegungsausführung: Nutzung der Entlastung, um die Sprünge mit Absprungetzeiten im kurzen Zeitprogramm auszuführen (unter 140 ms, bei geringen horizontalen Geschwindigkeiten bis 160 ms, Kontrolle der Sprungweite und Sprungzeit).

Beachte!

- Einsatz auch bei Sprungserien auf dem Laufband (Entlastung über einen Gummizug).
- Das kurze Zeitprogramm muss bei elementaren Bewegungen gesichert sein.
- Mehrfachsprünge müssen sicher beherrscht werden.

Beispielprogramm: 5-8 x 2-4 Sprünge (SP 5-10 min).



II – A1 (anforderungsadäquat/azyklisch-reaktiv/Erleichterung) auch 1 – A1

Vertikale beidbeinige Sprünge mit Gewichtsentlastung

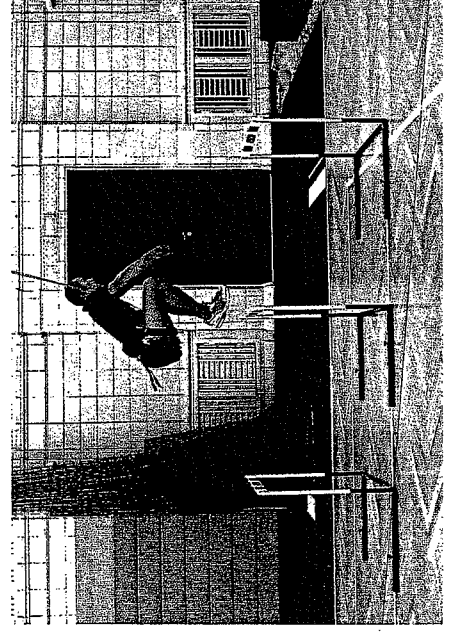
Trainingsaufgabe: Techniktraining für Hüdensprünge im kurzen Zeitprogramm, wenn das kurze Zeitprogramm beim Drop Jump beherrscht wird.

Übungsbeschreibung: Hüdensprünge in der Halle oder unter hohen Bäumen im Freien. Über dem Bereich der aktiven Sprungausführung wird in möglichst großer Höhe eine Rolle befestigt, über die eine Schnur (dünnes Seil) läuft. Am Sportler wird die Schnur an einem Hüftgurt befestigt. Der Trainer entlastet gezielt und dosiert über einen Flaschenzug den Sportler bei einem oder mehreren Einzelsprüngen einer Sprungserie. Gibt es eine Rollschiene mit einer beweglichen Rollenaufhängung, können alle Sprünge der Serie entlastet werden.

Hinweise zur Bewegungsausführung: Ziel der Entlastung sind Absprungetzeiten von unter 140 ms. Beachtung des prellenden Absprungs auf dem Fußballen. Messung der Absprungetzeit und Erfassung der Hüdenhöhe.

Beachte!

Auch bei einbeinigen Hocksprüngen über Hürden oder anderen Sprungformen (z. B. Tscherbäckis) einsetzbar.



Beispielprogramm:
3 x 3-6 x 3-5 Sprünge
(SP 5-10 min).

I - B6 (elementar/ azyklisch-nichtreaktiv/ Metapher)

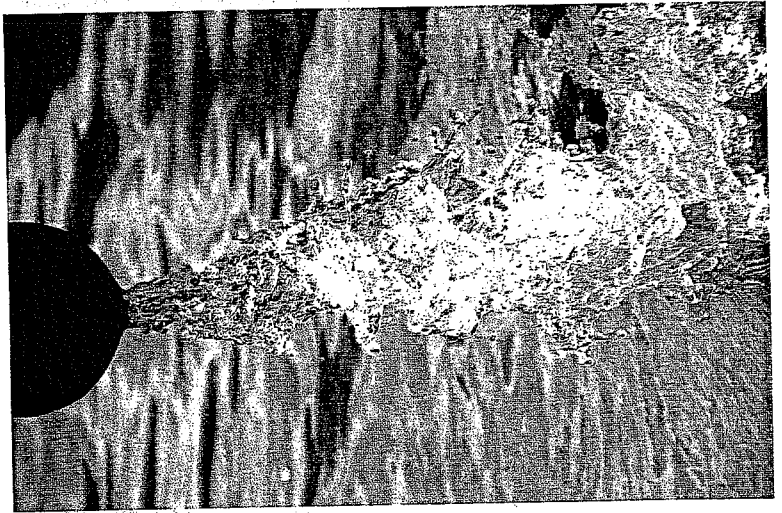
Explosives beidbeiniges Hochspringen (Explosion)

Trainingsaufgabe: Bei einer Explosion wird schlagartig eine große Menge an Energie freigesetzt. Diese Metapher wird verwendet, um die Dynamik der Streckbeschleunigung bei Vertikalsprüngen zu vermitteln.

Übungsbeschreibung: Aus einer tiefen Kniebeuge wird mit höchstem Willenseinsatz und individuell maximaler Muskelverkürzungsgeschwindigkeit und Koordination „explosiv“ in vertikaler Richtung hochgesprungen. Unterstützung durch Betrachtung von Fotos bzw. Videos.

Hinweise zur Bewegungsführung: Auf eine komplette Streckung des Körpers achten.

Beispielprogramm: 6-10 Einzelsprünge (P 10-30 s).



I - B6 (elementar/ azyklisch-nichtreaktiv/ Metapher)

Verzögertes Abspringen (Frosch)

Trainingsaufgabe: Der Frosch erreicht körpermassbezogen sehr hohe Absprunggeschwindigkeiten. Diese Bewegungsqualität wird als Metapher für einen schnellkeitsoptimierten Absprung eines Menschen aus einer tiefen Kniebeuge verwendet.

Übungsbeschreibung: Vertikal orientiertes, beidbeiniges Abspringen aus tiefer Kniebeuge mit der Orientierung auf eine hohe Endbeschleunigung. Dazu Betrachtung von Fotos (Absprung eines Froschs) bzw. Vorstellung der Absprungsdynamik eines Froschs.

Hinweise zur Bewegungsführung: Zeitlich zur Streckbewegung der Beine abgestimmtes Abbremsen der Schwungmassen.

Beachte!

Variation der Absprungwinkel und Einsatz von Kurzhanteln möglich.

Beispielprogramm: 6-10 Einzelsprünge (P 10-30 s).



Weiterbildung für Sportabzeichenprüfer

Das Deutsche Sportabzeichen ist nach wie vor der Breitensport-Orden im Deutschen Sport. Während dieser Weiterbildung erfahren Sie Neuigkeiten aus den Bestimmungen und Wettbewerbs-Ausschreibungen, aber auch interessante Anregungen zur praktischen Durchführung von Trainingseinheiten. Ein Schwerpunkt wird auch der im Saarland neu eingeführte „Fitnessstest“ sein, dem die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen zu Grunde liegen. Das systematische und regelmäßige Training unterliegt ähnlichen Prinzipien wie im Leistungssport. Aber das altersgerechte Betreuung der Sportabzeichen-Kandidaten hat eine besondere Bedeutung für das Training. Erfahrene Prüfer, Trainer und Ärzte werden über ihre Erfahrungen berichten. Darüber hinaus wird über Inline-Skaten/Walking beim Sportabzeichen in Praxis und Theorie referiert. Mit der Teilnahme an diesem Seminar können Sportabzeichen-Prüfer die Berechtigung zur Abnahme des Sportabzeichens im Teilbereich „Inline-Skaten“/Walking erwerben.

Referenten: Lehrteam Sportabzeichen
Termin: 24.03.2007 Uhrzeit . 9:00 bis 16:00 Uhr
Kosten: 10 Euro (bei gleichzeitiger Buchung von 798.1 gesamt 15€)
Meldeschluss: 02.03.2007
Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken (siehe Aushang)
Sonstiges: Es gelten die allgemeinen Hinweise zum Meldeverfahren.

Etwa 14 Tage vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung oder Lehrgangsabsage zugesandt.

Bitte Sportsachen mitbringen!

Anmeldungen an LSVS: Referat Aus- und Weiterbildung, Tel.: 0681/3879-493, M. Schäfer

✂-----

Anmeldung: 798.2

Vorname, Name Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort Telefon/Fax

Verein Datum/Unterschrift

Hiermit erteile ich dem LSVS die Berechtigung zum Einzug der Lehrgangsgebühren zu oben angeführtem Lehrgang

Konto BLZ Bankinstitut

Kontoinhaber Unterschrift des Kontoinhabers

online: www.lsvs.de , per Fax: 0681/3879-154; e-mail: bildung@lsvs.de, postalisch: Landessportverband für das Saarland; Referat Aus- und Weiterbildung, Hermann-Neuberger-Sportschule, Geb. 54, 66123 Saarbrücken, Tel.0681/3879-493

Minisportabzeichen saar

Aufgrund zunehmender Motorisierung und Technisierung, Verkleinerung von Bewegungsräumen und -möglichkeiten ist es für Kinder immer schwieriger, wichtige Bewegungserfahrung zu sammeln. Das Minisportabzeichens saar, soll einen Beitrag dazu leisten, Kindern die Möglichkeit zu geben, positive Bewegungserlebnisse zu sammeln. Integriert in Sportabzeichenveranstaltungen oder als Event im Kindergarten und Verein soll es Kindergartenkindern die Möglichkeit geben, einen altersgemäßen und vor allem spielerischen Fitnessstest zu absolvieren und somit die Lücke zum Sportabzeichenerwerb ab 7 Jahren zu schließen. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die Grundlagen der motorischen Entwicklung und zahlreiche Kennenlern-, Lauf- und Erwärmungsspiele vermittelt. Weiterhin haben die interessierten Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die Prüferlizenz für das Minisportabzeichen saar zu erwerben. Voraussetzung ist hier eine sportpraktische bzw. pädagogische Ausbildung (Übungsleiter/in, Erzieher/in u.ä.)

Referenten: Karin Leidinger, Pia Stoffel, Karin Schneider, Pascal Kirch
Termin: 10.03.2007 Uhrzeit . 9:00 bis 14:00 Uhr
Kosten: 10 Euro (bei gleichzeitiger Buchung von 798.2 gesamt 15€)
Meldeschluss: 20.02.2007
Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken (siehe Aushang)
Sonstiges: Es gelten die allgemeinen Hinweise zum Meldeverfahren.

Etwa 14 Tage vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung oder Lehrgangsabsage zugesandt.

Bitte Sportsachen mitbringen!

Anmeldungen an LSVS: Referat Aus- und Weiterbildung, Tel.: 0681/3879-493, M. Schäfer

✂-----

Anmeldung: 798.1

Vorname, Name Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort Telefon/Fax

Verein Datum/Unterschrift

Hiermit erteile ich dem LSVS die Berechtigung zum Einzug der Lehrgangsgebühren zu oben angeführtem Lehrgang

Konto BLZ Bankinstitut

Kontoinhaber Unterschrift des Kontoinhabers

online: www.lsvs.de , per Fax: 0681/3879-154; e-mail: bildung@lsvs.de, postalisch: Landessportverband für das Saarland; Referat Aus- und Weiterbildung, Hermann-Neuberger-Sportschule, Geb. 54, 66123 Saarbrücken, Tel.0681/3879-493



Zur Erinnerung

Vereine, die am Wettkampfsport teilnehmen, müssen dafür ausgebildete Kampfrichter abstellen.

(Auszug aus der Kampfrichterordnung, die Bestandteil der Satzungen und Ordnungen des DLV's ist.)

Der Saarländische Leichtathletikbund bietet einen Grundlehrgang zum

Jungkampfrichter (mind. 14 Jahre) und Kampfrichter

an. Der Lehrgang findet an zwei Samstagen statt.

1. Teil: Allgemeine Regeln und Regeln in den Sprungdisziplinen
findet am Samstag 17.03.2007 14.00 – 18.00 Uhr
Seminarraum 9, Leichtathletikhalle
2. Teil: Regeln in den Wurf-/Stoßdisziplinen und im Lauf
findet am Samstag, 24.03.2007 14.00 – 18.00 Uhr
Seminarraum 1, Hermann-Neuberger-Sportschule Hauptgebäude

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos.

Informationen und Anmeldungen bei:

Monika Bertram, Kloppwaldstr. 19, 66333 Völklingen
Telefon 0 68 98 – 97 40 37 ab 14.00 Uhr.



C-Übungsleiter- und Trainer-Fortbildung

Rehlingen, Kultur- und Sporthalle
Samstag, 3. März 2007, 09.00-16.00 Uhr

Referenten aus Frankreich und aus der DLV-Projektgruppe
„Kinder in der Leichtathletik“:

Alexander DELOGU (Behren, Frankreich)

David DEISTER (Darmstadt)

Fred EBERLE (Schwäbisch Gmünd)

Jenns GOLZOW (Greifswald)

Kinderleichtathletik in Frankreich und Deutschland – Spiele, Übungen und Wettbewerbe

08.30-09.00 Uhr **Ankunft und Anmeldung**

09.00-09.30 Uhr **„Leichtathletik in der Schule“ –
Grundlagen und Konzeption in Frankreich**
Theorie in der Kultur- und Sporthalle

09.30-10.00 Uhr **Kinderleichtathletik –
Grundlagen und Konzeption in Deutschland**
Theorie in der Kultur- und Sporthalle

10.15-12.00 Uhr **Spiele in der Kinderleichtathletik –
laufend, springend und werfend**
Demonstration mit einer Gruppe 10- bis 12jähriger Kinder

12.00-13.00 Uhr **Mittagspause**

13.00-14.30 Uhr **Übungen in der Kinderleichtathletik –
laufend, springend und werfend**
Eigenrealisation in der Kultur- und Sporthalle

14.30-16.00 Uhr **Wettbewerbe in der Kinderleichtathletik –
laufend, springend und werfend**
Eigenrealisation in der Kultur- und Sporthalle
Bitte Sportsachen mitbringen!

Die der Fortbildung zu Grunde liegenden Publikationen „DLV-Lehrbuch Kinderleichtathletik“ (Euro 17,80) und „Leichtathletik in der Schule – Band 1 und 2“ (je Euro 7,00) können zu den genannten Vorzugspreisen während der Mittagspause vor Ort erworben werden.

Der Unkostenbeitrag beträgt € 25,00 (einschl. Imbiss in der Mittagspause)

Info u. Anmeldung bis 26. Februar 2007 – Fax: 06835 -7611 / Mail: info@lcrehlingen.de

Meldebogen

Fortbildungsveranstaltung Kinderleichtathletik

*DLV & SLB & LC asics
Rehlingen &
Moselle Olympique*

Kontakt:

Tel.: 06835/7611
Fax: 06835/67655
E-Mail:
info@lcrehlingen.de
Internet: www.lcrehlingen.de

An
Ludwin Klein
Mühlenstraße 30

66780 Rehlingen-Siersburg

Anmeldung (Einsenden per Post / per Fax / per E-Mail)

zur Fortbildungsveranstaltung Kinderleichtathletik in Rehlingen am 03.03.2007

Name:	
Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
Anmerkungen:	<p>Die Teilnahmegebühr beträgt inklusive Mittagessen (Imbiss) 25,-€.</p> <p>Sie kann am Fortbildungstag (3. März 2007) vor Ort entrichtet werden.</p>

Für die Lizenzverlängerung (C- und B-Trainerlizenz / Übungsleiterschein) werden 8 Unterrichtseinheiten anerkannt.

Ort, Datum

Unterschrift

15. Das Grüne Band

Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein

Die Ausschreibung und der Bewerbungsbogen für die Auszeichnung 2007 liegen auf der Geschäftsstelle vor.

16. Ausschreibungen und Anlagen

Das Ausschreibungsheft für die Deutschen Meisterschaften liegt auf der Geschäftsstelle vor.

Folgende Ausschreibungen und Anlagen sind diesem Informationsdienst beigelegt:

Landesmeisterschaften:

25.02.2007	SLB Crossmeisterschaften und Waldlauf- Bestenkämpfe in Schmelz
23.03.2007	Saarl. Schullaufmeisterschaften in Losheim

Sonstige

10.03.2007	19. landesoffenen Schüler- Hallensportfest des SC Friedrichsthal
10.03.2007	1. Saar Lor Lux Grosswald Cross
25.03.2007	9. Ensdorfer Hallensportfest für Schüler

Anlagen

Sport Regio Magazin

**Saarländische Crossmeisterschaften und
Waldlauf-Bestenkämpfe am 25. Februar 2007 in Schmelz**

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.
 Austrichter: LSG Schmelz-Hüttersdorf
 Austragungsstätte: Sportplatz „In der Heide“ - Schmelz
 Meldeschluss: 19. Februar 2007 - Eingang bei der SLB Geschäftsstelle -
 Hinweis: Nachmeldungen sind am Wettkampftag nur bis 45 Minuten vor
Wettkampfbeginn möglich.
 Die Strecke kann mit Spikes gelaufen werden.

Ausschreibung Crossmeisterschaften

Männer (Jahrg. 1987 und älter)	7.800 m	1 kleine + 4 große
Frauen (Jahrg. 1987 und älter)	4.800 m	1 mittlere + 2 große
männl. Jugend A (Jahrgang 1988/1989)	4.800 m	1 mittlere + 2 große
männl. Jugend B (Jahrgang 1990/1991)	4.800 m	1 mittlere + 2 große
weibl. Jugend A (Jahrgang 1988/1989)	3.100 m	1 mittlere + 1 große
weibl. Jugend B (Jahrgang 1990/1991)	3.100 m	1 mittlere + 1 große
Schüler A: M 15 und M 14 (Jahrgang 1992/1993)	3.100 m	1 mittlere + 1 große
Schülerinnen A: W 15 und W 14 (Jahrgang 1992/1993)	2.700 m	1 kleine + 1 große
Senioren: M 40 bis M 75 (Jahrgang 1967 und älter)	4.800 m	1 mittlere + 2 große
Senioreninnen: W 35 bis W 65 (Jahrgang 1972 und älter)	4.800 m	1 mittlere + 2 große

Bestenkämpfe:

Schüler B: M 13 und M 12 (Jahrgang 1994/1995)	2.200 m	1 kleine + 1 mittlere
Schülerinnen B: W 13 und W 12 (Jahrgang 1994/1995)	2.200 m	1 kleine + 1 mittlere

Austragungsbestimmungen: In allen Klassen erfolgt Einzel- und Mannschaftswertung.
 Im Lauf der Frauen und Seniorinnen erfolgt zuerst eine Wertung
 in der Aktivenklasse und dann in der entsprechenden
 Altersklasse.

Laut DLV-Richtlinien sind die AK M 30/M 35 und W 30 in die
 Aktivenklassen integriert.
 Mannschaftswertung in den Seniorenklassen: M 40 + M 45,
 M 50 bis M 75 und W 35 bis W 65
 Bei Schüler/innen erfolgt in der Einzelwertung die Platzierung
 nach Jahrgangsklasse; in der Mannschaftswertung werden
 jeweils zwei Jahrgangsklassen zusammengefasst

Meldungen: Es wird darauf hingewiesen, dass bei den Meldungen die
Startpassnummern anzugeben sind.
 Startunterlagen: Die Startunterlagen werden eine Stunde vor Veranstaltungs-
 beginn vereinsweise im Clubhaus ausgegeben.
 Siegerehrung: Die Siegerehrung findet nach den jeweiligen Läufen statt.
 Umkleidemöglichkeiten: Sportplatz „In der Heide“
 Schiedsgericht: Das Schiedsgericht wird vor Beginn der Veranstaltung benannt.

Zeitplan

Zeit	Klasse	Strecke	Runden
12.00 Uhr	M 12/13	2.200 m	1 kleine + 1 mittlere Runde
12.20 Uhr	W 12/13	2.200 m	1 kleine + 1 mittlere Runde
12.45 Uhr	W14/W15	2.700 m	1 kleine + 1 große Runde
13.10 Uhr	M14/15, weibl. Jugend A + B	3.100 m	1 mittlere + 1 große Runde
13.40 Uhr	Männer	7.800 m	1 kleine + 4 große
14.20 Uhr	männl. Jugend A und B	4.800 m	1 mittlere + 2 große Runden
14.45 Uhr	Frauen und Seniorinnen W35 – W65	4.800 m	1 mittlere + 2 große Runden
15.30 Uhr	Senioren M40 – M75	4.800 m	1 mittlere + 2 große Runden

Runden: klein ca. 800 m – mittlere ca. 1.200 m – große Runde ca. 1.700 m – Start/Ziel: rd. 200 m

Änderungen des Zeitplans auf Grund der Meldungen vorbehalten!!

MINI-MARATHON SAARSEE LOSHEIM

www.schullaufmeisterschaften.de

Saarländische Schullaufmeisterschaften und Teil-Qualifikation für den Berlin Mini-Marathon am Freitag, den 23. März 2006 in Losheim

Ausschreibung: Zu den Saarländischen Schullaufmeisterschaften mit gleichzeitiger Teil-Qualifikation zum Berlin Mini-Marathon laden wir Sie recht herzlich ein.

Am **Freitag, den 23.03.2006, um den Stausee in Losheim am See.**
(Abfahrt B 268 Abfahrt Stausee)

Veranstalter:
Ministerium für Bildung, Kultur und Wissenschaft
Saarländische Leichtathletik Bund
Talentförderung Saar
Landkreis Merzig-Wadern
Gemeinde Losheim am See

Ausrichter:
TV Losheim

Startberechtigt:
(Sch/Schi A) Jahrgänge 1992 und 1993
(Sch/Schi B) Jahrgänge 1994 und 1995
(Sch/Schi C) Jahrgänge 1996 bis 1998

Wertung:
Die **Schullaufmeisterschaften** werden als **Mannschaftswettbewerb** durchgeführt. Es erfolgt eine getrennte Mädchen- und Jungenwertung in jeder Altersklasse. Auf Grund der hohen Teilnehmerzahl des vergangenen Jahres und der Aufspaltung der Altersklassen in verschiedene Läufe erfolgt die Wertung durch Addition der Zeiten der drei schnellsten Läufer einer Altersklasse.

Start:

Lauf 1	10:35 Uhr	Mädchen 1998 und jünger
Lauf 2	10:55 Uhr	Jungen 1998 und jünger
Lauf 3	11:15 Uhr	Mädchen 1997
Lauf 4	11:35 Uhr	Jungen 1997
Lauf 5	11:55 Uhr	Mädchen 1996
Lauf 6	12:15 Uhr	Mädchen 1995
Lauf 7	12:45 Uhr	Jungen 1995
Lauf 8	13:10 Uhr	Mädchen 1994
Lauf 9	13:35 Uhr	Jungen 1994
Lauf 10	14:00 Uhr	Mädchen 1992-1993
Lauf 11	14:30 Uhr	Jungen 1993
Lauf 12	14:55 Uhr	Jungen 1992
Lauf 13	15:20 Uhr	

Zeitplanänderungen vorbehalten!!!

www.schullaufmeisterschaften.de

Auszeichnung:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Sachpreise für die Erstplatzierten.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung erfolgt im Anschluss.

Meldung:

- **Online-Anmeldung:** aus organisatorischen Gründen bitten wir die Schulen vorrangig die Online-Anmeldung zu nutzen
- Auf der Internetseite www.schullaufmeisterschaften.de finden Sie einen Link/Button mit genauer Beschreibung der Vorgehensweise für die Onlineanmeldung
- Über die Online-Anmeldung erhalten Sie die sofortige Bestätigung der gemeldeten Teilnehmer. Ergänzungen und Korrekturen der Meldung sind möglich

In **Ausnahmefällen** sind auch schriftliche Meldungen zugelassen: Meldungen an die:

Talentförderung Saar
Hermann Neuburger Sportschule
Gebäude 56
66123 Saarbrücken
Fax: 0681 3879 132
e-mail: jal.becker@lsvs.de

Der **Meldeschluss für die o.g. Meldeverfahren ist der 16. März. 2007**

Nachmeldungen sind nicht möglich!

Bitte auf dem mitgesendeten Meldeformular melden!
Alle gemeldeten Teilnehmer und Schulen können Sie unter www.schullaufmeisterschaften.de nachlesen!

Startnummern werden ab 09:30 Uhr am Infostand schulweise ausgegeben.

Startnummern sind auf der Brust zu tragen.

Bitte Sicherheitsnadeln selbst mitbringen!

Es wird keine Startgebühr erhoben.

Start- u. Zielbereich:
Infostand am Stausee Losheim (Parkplatz). Alle Starter finden sich 20 min. vor ihrem Lauf am Sammelplatz (Coca Cola Fiasche) auf dem Parkplatz ein.

Asphaltierter Rundweg um den Stausee Losheim.
Die Strecke kann nicht mit Spikes gelaufen werden.

Strecke:
Lauf 1 bis 6 ca. 2 km
Lauf 7-13 ca. 3 km

Umkleidemöglichkeiten:
In Zelten. Duschmöglichkeiten bestehen nach dem Wettkampf in der Dr. Röder Halle in der Ortsmitte von Losheim am See.

Sanitätsdienst:
DRK Losheim am See

Essen und Trinken:

Für Essen und Trinken ist bestens gesorgt.
Wir bitten die Lehrer, die Schüler darauf hinzuweisen, dass vor dem Lauf auf eine sportlergerechte Ernährung zu achten ist (d.h. keine Rostwurst und Pommes mit Cola, sondern eher eine Banane oder Müsliriegel mit Wasser).

**Achtung: Bei schlechter Witterung bestehen nur bedingt Unterstellmöglichkeiten.
Wir wünschen allen Teilnehmer/innen eine gute Anfahrt, viel Spaß und Erfolg.**

www.schullaufmeisterschaften.de

SC 1893 Friedrichsthal e.V.
- Abt. Leichtathletik -

Einladung
zum 19. landesoffenen Schüler-Hallensportfest
in Friedrichsthal - Helenenhalle
am Samstag - 10. März 2007

Folgende Wettbewerbe kommen zur Austragung:

- Schüler/innen C:** M und W 10 (1997)
M und W 11 (1996)
30 m Sprint, 1000 m bzw. 800 m, 4 x 1-Runde-Staffel
Hochsprung (Anf.-Höhe Schüler C 1,00 m, Schülerinnen C 0,95 m)
- Schüler/innen D** M und W 6 (2001)
M und W 7 (2000)
M und W 8 (1999)
M und W 9 (1998)
30 m Sprint, 5-Rundenlauf, 4 x 1 Runde-Staffel

Schüler/innen M + W 5 und jünger:
Friedrichsthaler Mini-Dreikampf (Sprint/Sprung/Wurf) - Beginn: 10.30 Uhr

Austragungsort: Helenenhalle Friedrichsthal, Grubenstraße
Meldegebühren: Einzel 2,- €, Staffel 3,50 €
Meldeanschrift: Karin Becker, Schwenninger Straße 1, 66299 Friedrichsthal
Tel. 06897 / 88600

Meldeschluss: bis 05. März 2007
Wegen Computerauswertung bitten wir unbedingt um Voranmeldung.
Das Startgeld wird per Rechnung nach der Ergebnisliste erhoben.

Nachmeldungen: nur begrenzt bis 1 Stunde vor Beginn des Wettbewerbes.

Wertung: Es erfolgt Jahrgangswertung in den Einzeldisziplinen ab M/W 6.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer; für die Staffelsieger stehen Medaillen zur Verfügung.

Ergebnislisten: werden gegen Vorauszahlung der Portokosten von 1,50 € zugesandt.

Besondere Hinweise: Pro Verein ist nur ein Betreuer im Innenraum der Halle zugelassen.
Die Halle darf nur mit Turnschuhen betreten werden.
Unkleide- und Duschnöglichkeiten sind vorhanden.
Die Veranstaltung ist genehmigt und steht unter Aufsicht des SLB.
Für Diebstähle, Unfälle usw. übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

Genehmigt: *Knoch*
Kreisfachwart

SC Friedrichsthal e.V.
- Abt. Leichtathletik -

19. Schüler-Hallensportfest in Friedrichsthal

Zeitplan

Samstag - 10. März 2007

Zeit	C-Schüler	C-Schülerinnen	D-Schüler	D-Schülerinnen
10.30	Beginn des Friedrichsthaler Mini-Mehrkampfes - M+W 5 und jünger			
11.30	Hoch	30 m VL	--	--
11.50	--	--	30 m VL	--
12.10	--	--	--	30 m VL
12.30	30 m VL	--	--	--
12.50	--	Hoch	30 m EL	--
13.00	--	--	--	30 m EL
13.10	30 m EL	--	--	--
13.20	--	30 m EL	--	--
13.35	--	--	4 x 1 Runde	--
13.55	--	--	--	4 x 1 Runde
14.15	4 x 1 Runde	--	--	--
14.35	--	4 x 1 Runde	--	--
14.55	--	--	5-Rundenlauf	--
15.15	--	--	--	5-Rundenlauf
15.35	1000 m	--	--	--
15.50	--	800 m	--	--

Zeitplanänderungen vorbehalten!

Die Halle darf nur mit Turnschuhen betreten werden. Spikes sind nicht erlaubt.



1. Saarländischer GrosswaldCross
 Samstag, 10. März 2007

Programm
 13:30 h Start 1,5 km SchülerCross (Jahrgänge 192 bis 1997)
 14:00 h Start 6,6 km FeuerwehrCross (Jahrgänge 1991 und früher)
 15:00 h Start 6,6 km GrosswaldCross (Jahrgänge 1991 und früher)
 15:05 h Siegerehrung SchülerCross
 16:00 h Siegerehrung FeuerwehrCross
 16:30 h Siegerehrung GrosswaldCross

Start | Ziel
 66265 Heusweiler Ortsteil Eiweller, Zum Kalkofen, Saarland
 Grodwalddalle

Anmeldung | Information
 Voranmeldung bis 7.03.2007/24:00 h
 Online: www.ltf-koellertal.de
 E-Mail: grosswaldcross@ltf-koellertal.de
 Telefon: Alexander Groß 06806/6972, Esc: 06806/6911
 Post: LTF Kallert e.V., Postfach 3040, 66340 Püttlingen

Startgeld (pro Teilnehmer)
 Erwachsene € 3,50
 Schüler € 1,50

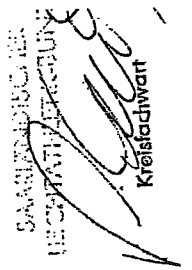
Nachmeldung | Startnummernausgabe
 Samstag ab 12:30 h Eiweller Grodwalddalle
 Nachmeldung bis 30 Minuten vor dem Start möglich (ohne Aufpreis).

Veranstaltungsort
 66265 Heusweiler Ortsteil Eiweller, Zum Kalkofen, Saarland
 Grodwalddalle

Anreise | Parken
 Heusweiler liegt bei Saarbrücken und ist über Autobahnen gut erreichbar. Anreise aus Richtung Trier: A1 bis Kreuz Saarbrücken, Wechsell auf A8 Richtung Luxemburg bis Abfahrt Nr. 16 Heusweiler. Anreise aus Richtung Luxemburg: A 8 Abfahrt Nr. 16 Heusweiler. Wechsell auf A8 Richtung Luxemburg bis Abfahrt Nr. 16 Heusweiler. Nach Autobahnabfahrt Richtung Lebach. Im Eiweller an Sparkasse rechts in Lebacher Straße abbiegen. Nach ca 800m links den Schildern Grodwalddalle/ Sportplatz folgen. Kostenlose Parkplätze unmittelbar an der Grodwalddalle.

Duschen | Umkleiden
 Grodwalddalle - Untergeschoss. Bitte folgen Sie der Beschilderung. Keine Haftung für Diebstahl und abhandeln gekommene Gegenstände. Bitte lassen Sie keine Wertgegenstände in den Umkleidekabinen.

Sireckenbeschilderung
 Start am Sportplatz Eiweller. Dann über einen Brachenweg bergauf an Schützenhaus und Grodwaldbrauerei vorbei in den Habacher Wald. Von dort über eine Steigung zurück an Brauerei und Schützenhaus vorbei zum Sportplatz.



SAARLÄNDISCHER
 LEICHTATHLETIK-BUND
 Kreisstadtwart



Saarländischer GrosswaldCross
 Samstag, 10. März 2007

Anmeldung zum 1. GrosswaldCross am 10. 3. 2007
 Anmeldeschluss: 07.03.07
 per Fax: FFW Eiweller c/o Alexander Groß 06806/6911
 per Post: LTF Kallert e.V. Postfach 3040 - 66340 Püttlingen

Bitte mitbringen:
 1,5 km Schülerlauf (nur Jahrgänge 1992 bis 1997)
 6,6 km FeuerwehrCrosslauf (Jahrgänge 1991 und früher)
 6,6 km GrosswaldCrosslauf (Jahrgänge 1991 und früher)

Einzelstarter

Name		Vorname	
Geburtsjahr		Geschlecht (Bitte ankreuzen)	
Straße Nr.		M <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/>	
PLZ Wohnort		Veren Feuerwehr	

Sammelanmeldungen
 Bitte auf separatem Blatt
 per Post an LTF Kallert e.V. Postfach 3040, 66340 Püttlingen
 per Fax an FFW Eiweller c/o Alexander Groß Nr. 06806/6911
 Mailbox: www.ltf-koellertal.de

1. Saarländischer GrosswaldCross
 Samstag, 10. März 2007

Veranstalter:
 Freiwillige Feuerwehr Eiweller
 Laufverein-Freunde Kallert

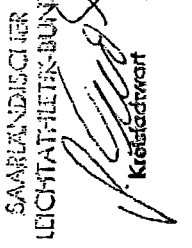
FeuerwehrCross 6,6 km
 für aktive Feuerwehrleute
 Jahrgänge 1991 und früher
 Samstag 10. März 2007

GrosswaldCross 6,6 km
 Jahrgänge 1991
 Saarländischer Leichtathletik-Bund

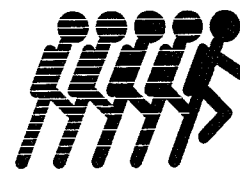
SchülerCross
 Jahrgänge 1992
 Saarländischer Leichtathletik-Bund

10. März
 Eiweller (Heusweiler Ortsteil)
 Grodwalddalle
 Bitte auf separatem Blatt
 anmelden

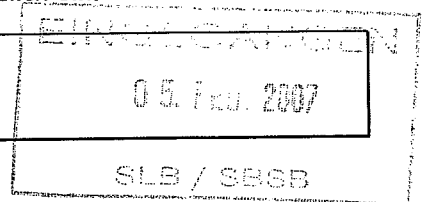
SAARLÄNDISCHER
 LEICHTATHLETIK-BUND
 Kreisstadtwart



SAARLÄNDISCHER
 LEICHTATHLETIK-BUND
 Kreisstadtwart



Zu dem 9. Ensдорfer Hallensportfest für Schüler laden wir alle Vereine hiermit herzlich ein.




Termin: Sonntag, 25. März 2007 - Beginn: 11.30 Uhr
Ausrichter: TuS Ens Dorf, Abteilung Leichtathletik
Austragungsort: Sporthalle Ens Dorf, Im Sportzentrum



Wettbewerbe: Schüler und Schülerinnen C und D: Kinder-Dreikampf, Biathlonstaffel
 Schüler und Schülerinnen A und B: Hochsprung

Wertung: Jahrgangswertung in den Einzeldisziplinen der Schülerklassen (ab M6 und W6)
Durchführung: a) **Kinder-Dreikampf:** Punktwertung für 30m-Sprint, Standweitsprung und Medizinball-Stoßen
 b) **Biathlonstaffel:** Die Zusammensetzung der Staffelmansschaften muss gemischt sein (mindestens 1 Junge bzw. 1 Mädchen). (Reine Jungen- oder Mädchenstaffeln nur außer Konkurrenz)
 Nach einer kurzen Laufstrecke ist von jedem der vier Staffel-Läufer ein Zielwurf durchzuführen. Wird das Ziel (bei 2 Wurfversuchen) nicht getroffen, ist eine Strafrunde zu laufen, bevor der Läufer zur Startmarkierung zurücklaufen und an den folgenden Läufer übergeben kann.
 c) **Hochsprung:** Die Anfangshöhen werden nach Bedarf festgelegt. Die Steigerung beträgt anfangs 5cm, später 3cm.

Bestimmungen: Die Austragung der Wettkämpfe erfolgt nach den amtlichen Leichtathletikbestimmungen unter Aufsicht des SLB.
Auszeichnungen: Urkunden für alle - Sachpreise für die drei Erstplatzierten der Mehrkampf- und Hochsprungwettbewerbe
 Medaillen für die siegreichen Staffeln
Siegerehrungen: schnellstmöglich nach Beendigung der jeweiligen Wettkämpfe
Ergebnisse: können im Internet unter www.leichtathletik-saarland.de/ergebnisse abgerufen werden.

Startgeld:  Hochsprung: 1,50 € - Dreikampf: 3,00 € - Staffeln: 3,00 €

Meldungen: bis Donnerstag, 22. März 2007
 Wegen Computerauswertung bitten wir unbedingt um Voranmeldung.
 Für vorangemeldete Athleten, die nicht antreten, entfällt selbstverständlich das Startgeld. Nachmeldungen sind nur begrenzt bis 30 Min. vor Wettkampfbeginn gegen eine Nachmeldegebühr von 1,00 € pro Disziplin möglich.

Meldeadresse: Monika Schwarz, St.Barbarastr.3, 66806 Ens Dorf  06831-52430  moschwarz@gmx.de

Allgemeines: Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. Für Verpflegung ist ebenfalls gesorgt.
Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schadensfälle.



Zeitplan



Altersklasse		Kinder-Dreikampf	Biathlonstaffel	Altersklasse		Hochsprung
Sch D	M6 - M9	11.30 Uhr (30m-Sprint)	ab 16.00 Uhr	Sci B	W12 + 13	12.00 Uhr
Sci D	W6 - W9	11.30 Uhr (Standweitsprung)		Sci A	W14 + W15	12.00 Uhr
Sch C	M10 + M11	11.30 Uhr (Medizinball-Stoßen)	ab 16.45 Uhr	Sch B	M12 + M13	14.00 Uhr
Sci C	W10 + W11	12.15 Uhr (30m-Sprint)		Sch A	M14 + M15	14.00 Uhr

Zeitplanänderungen vorbehalten

Wir würden uns freuen, Sie bei uns begrüßen zu können und wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und viel Erfolg.

gezeichnet: Mo Schwarz, Abteilungsleiterin

Manfred Müller, Kreisvorsitzender