

Nr. 01/09 – 38. Jahrgang – 08. Januar 2009

1. Termine und Veranstaltungen Januar 2009 – Februar 2009
2. Mitteilungen der Geschäftsstelle
3. Mitteilung an alle Volkslauf- und Freundschaftslaufveranstalter
4. Mitteilung Kreis Neunkirchen/St. Wendel
5. Aktueller Pressedienst
6. SLB-Bestenliste 2008 im Spiel der Zahlen
7. Korrekturen SLB-Bestenliste 2008
8. Vereinswechsel Saison 2008/2009
9. SLB-Startgemeinschaften 2009
10. SLB-Fortbildung: Krafttraining in der Seniorenleichtathletik (25.01.09)
11. Anlagen: Ausschreibungen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:
Dienstag, 27. Januar 2009

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 1
66121 Saarbrücken
Tel. 0681 / 3879 – 245 / 267
Fax 0681 / 3879 – 268
slb@lsvs.de

Geschäftszeiten

Mo – Do	09:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 15:30 Uhr
Fr	09:00 – 13:00 Uhr

 **IKK Südwest-Direkt**

1. Termine und Veranstaltungen Dezember 2008- Januar 2009

<u>Termin</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Meldeschluss</u>
17.01.	IKK-Schüler-Hallensportfest in Saarbrücken	12.01.09
18.01.	<u>SLB-Hallenmeisterschaften der Aktiven und Jugend, Jugend-Winterwurfmeisterschaften in Saarbrücken</u>	12.01.09
25.01.	33. Schmelzer Crosslauf der LSG Schmelz-Hüttersdorf in Schmelz	
31.01./01.02.	Deutsche Hallenmehrkampfmeisterschaften in Hamburg	19.01.09
31.01./01.02.	Süddeutsche Hallenmeisterschaften Aktive/Jugend B in Hanau	12.01.09
01.02.	SLB-Schüler-Hallenmeisterschaften in Saarbrücken	26.01.09
04.02.	ADH-Hallenmeisterschaften in Frankfurt	
07.02	Saar-Lor-Lux-Indoor-Meeting in Metz	
08.02.	Kreiscrossmeisterschaften	
14./15.02.	Deutsche Jugendhallen- und Winterwurfmeisterschaften in Neubrandenburg	02.02.
15.02.	IKK-Schüler-Hallensportfest in Saarbrücken	07.02.
21./22.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften in Leipzig	09.02.
28.02./01.03.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften und Deutsche Senioren-Winterwurfmeisterschaften in Düsseldorf	16.02.
28.02.	Hallenländerkampf U 20	
28.02.	<u>SLB-Crossmeisterschaften und Waldlauf-Bestenkämpfe in Schmelz</u>	23.02.

Volks- und Freundschaftsläufe im Januar 2009 – Februar 2009

31.01.	2. Hochwald-Fackellauf des TC Weiskirchen in Weiskirchen
15.02.	3. DAK-Halbmarathon des SV Schlau.Com Saar 05 in Saarbrücken

2. Mitteilungen der Geschäftsstelle



Bestenliste 2008

Den Vereinen wurde, wie alljährlich, noch vor Weihnachten die Bestenliste 2008 unmittelbar durch die Druckerei zugestellt. Kosten pro Exemplar: € 5,--.



DLV-Ausschreibungen 2009

Die DLV-Ausschreibungen 2009 liegen der Geschäftsstelle vor. Kosten pro Exemplar: € 7,--.

3. Mitteilung an alle Volks- und Freundschaftsveranstalter

Zur Fertigung einer zeitnahen Statistik für das Sportjahr 2008 bitte ich alle Veranstalter, die ihre Berichte noch nicht gefertigt haben um deren Übersendung *bis zum 20. Januar 2009*.

Es sind mir zu übersenden:

Volksläufe: Bericht – nach Formblatt – mit folgenden Angaben:
Laufen: Anzahl der Schüler
Anzahl der Jugendlichen
Anzahl der Erwachsenen bis 49 Jahren
Anzahl der Erwachsenen ab 50 Jahren
Walking/Nordic-Walking: Anzahl der Teilnehmer in einer Summe
Rollstuhlläufe: Teilnehmerzahl in einer Summe

Beifügung: 1 Gesamtergebnisliste

Freundschaftsläufe: Aufgliederung nach Laufen – Walking/Nordic-Walking – Wandern in einer Summe.

Ich weise erneut darauf hin, dass der Veranstaltungsbericht grundsätzlich 10 Tage nach der Veranstaltung an mich zu übersenden ist.

Erwin Schütz

4. Mitteilung Kreis Neunkirchen/St. Wendel

Wichtige Info an alle Vereine des Kreises Neunkirchen/St. Wendel

Es werden in 2009 *keine* Kreiscross-Meisterschaften stattfinden, da sich kein ausrichtender Verein gefunden hat (verweise auf Rundschreiben vom 10.10.2008).

- Beschluss des Kreisvorstandes-

5. Aktueller Pressespiegel

Aktueller Pressedienst 1/09

PROSIT NEUJAHR !!!

- 30.11. Pfungstadt Cross-ADH-Meisterschaft – 6240 m F Bettina **Kawerau** (23.), Jana **Hoffmann** (26.), Kathrin **Matthes** (28.) vom WG Sbr. Team-Fünfte
- 07.12. Neunkirchen 32. VB-Straßenlauf – 10 km 241 im Ziel – vorne Tanja **Hooß** + Steffen **Justus** – 4,8 km 30 im Ziel – vorne Charlotte **Ruffing** + Thomas **Schmidt** – 2 km 181 im Ziel – vorne Davina **Pfiffi** + Jan Lukas **Becker**
- 13.12. Ottweiler 4. Nachtwächterlauf – 10 km 533 im Ziel – vorne Michaela **Schedler** (Regensburg) + Matthias **Zöll** (Witten)
- 14.12. Brüssel Cross-EM – 8 km - Susanne **Hahn** als 28. von 64 beste Deutsche in 29:14 – mit dem Team auf Platz zehn
- 24.12. Neubrücke 7. Bärenfelslauf – Marathon 73 im Ziel – vorne Carmen **Hildebrand** (Hanau-Rodenbach)+Daniel **Horst** ((Mücke&McLane) – 8,5 km 147 im Ziel – vorne Elisabeth **Riff** (Spir.Alsace) + Steffen **Uebel** (Birkenfeld) – 1000 m 26 im Ziel – vorne Laura **Scherer** + Jonas **Kolzau**
- 27.12. Mitlosheim 20. Silvesterlauf – 7,3 km 117 im Ziel – vorne Sandra **Naudorf** + Hikmet **Ciftci** (Bremen) – 2,8 km 39 im Ziel – vorne Laura **Scherer** + Julian **Bastuck**
- 28.12. Saarbrücken 34. Silvesterlauf – 10 km 1111 im Ziel – vorne Tsigé **Worku** (CH) + Tsei **Hosea** (KEN) – Raphael **Schäfer** Dritter – Susanne **Hahn** Vierte – 4,2 km 138 im Ziel – vorne Mona **Schwarz** + Philipp **Schratt** – 2,5 km 153 im Ziel – vorne Nina **Apushkinskaya** + Jan Lukas **Becker** – 2,5 km Handbiker + Rollstuhlfahrer 9 im Ziel – vorne Moritz **Müller**
- 31.12. Trier 19. Silvesterlauf – 5 km-Elite - Susanne **Hahn** Fünfte in 16:34 – 5 km offen – 1. W 45 Gerda **Becker** – JB 1. Thomas **Huckert** – JA 2. Marc **Wallrich** – SchA 3. Jan Lukas **Becker** – 8 km offen – M 45 1. Thomas **Schmidt** – 1 km Schi 1. Davina **Pfiffi**

Glückwünsche an

Manfred KOHLER, derzeit Vorsitzender des Saar-Pfalz-Kreises, langjähriger Trainer der DJK SG St. Ingbert, zur Verleihung der Saarländischen Sportplakette 2008.

Edmund BURG, einst Sprintass, Erfolgstrainer (Werner **Zaske**), zuletzt Konditionstrainer des Saarländischen Tennisbundes, der ebenfalls die Saarländische Sportplakette 2008 erhielt.

Anke REHLINGER zur Geburt von Sohnnemann **Paul**

6. SLB-Bestenliste 2008 im Spiel der Zahlen

SLB-Bestenliste 2008 im Spiel der Zahlen

Männer		Frauen		MJA	
1. LC a Rehlingen	425	SV Schlau.Com 05	548	LC a Rehlingen	256
2. SV Schlau.Com 05	296	LA Team Saar	329	LA Team Saar	238
3. LA Team Saar	281	LC a Rehlingen	85	SV Schlau.Com 05	200
4. LSG Sbr.-Sulzb.	101	TV Elm	77	TV St. Wendel	80
5. TV Ludweiler	101	LTF Köllertal	65	LSG Schm.-Hütt.	65
6. LAC Elm	86	LC Saucony Saar	62	LG Saar 70	50

WJA		MJB		WJB	
1. LA Team Saar	293	LA Team Saar	388	LA Team Saar	322
2. LC a Rehlingen	253	SV Schlau.Com 05	212	LC a Rehlingen	207
3. SV Schlau.Com 05	233	TV Güdigen	178	SV Schlau.Com 05	190
4. TV Bliesen	67	TV Völklingen	77	TVG Piesbach	91
5. LSG Sbr.-Sulzb.	65	LC a Rehlingen	73	TV Elm	54
6. TVG Piesbach	45	TV Elm	67	LG Saar 70	42
6.				LSG Sbr.-Sulzb.	42

M 15		M 14		W 15	
1. LC a Rehlingen	286	LSG Sbr.-Sulzb.	216	LSG 98 Köllertal	179
2. LSG Sbr.-Sulzb.	201	SV Schlau.Com 05	142	LSG Sbr.-Sulzb.	169
3. LG Reims.-Oppen	143	LG DJK Erb.-IGB	136	LSG Schm.-Hütt.	159
4. LSG Neunkirchen	142	TV Ludweiler	111	TV Elm	109
5. LG DJK Erb.-IGB	117	LC a Rehlingen	102	TV St. Wendel	101
6. LG Saar 70	107	LSG 98 Köllertal	56	TV Bliesen	100

W 14		M 13		M 12	
1. LSG Sbr.-Sulzb.	201	LSG Sbr.-Sulzb.	319	LAF Merchweiler	193
2. TVG Piesbach	114	LG DJK Erb.-IGB	160	LSG Sbr.-Sulzb.	180
3. TV St. Wendel	111	LV Merzig	148	LV Merzig	91
4. LG DJK Erb.-IGB	104	TV Homburg	94	LSG Saarlouis	89
5. LC a Rehlingen	79	LSG Schm.-Hütt.	92	LG Saar 70	87
6. SV Schlau.Com 05	71	LC a Rehlingen	54	TV Homburg	48

W 13		W 12	
1. LSG Sbr.-Sulzb.	280	1. ATSV Sbr.	145
2. SC Friedrichsth.	201	2. LG Saar 70	123
3. LG Reims.-Oppen	142	3. LC a Rehlingen	84
4. LG DJK Erb.-IGB	121	4. LSG Sbr.-Sulzb.	77
5. LC a Rehlingen	101	5. TV Ludweiler	73
6. TV St. Wendel	81	6. LV Merzig	72

58 Klubs sind vertreten – in allen Klassen LC asics Rehlingen, SV Schlau.Com Saar 05, LSG Saarbrücken-Sulzbachtal – Platztausch auf den ersten sechs Plätzen – LcaR wieder vor Saar 05 – größte Sprünge: LAF Merchweiler von 38 auf 22, TV Güdigen von 34 auf 19 – wer steckt dahinter: Katja Will (Bick) und Gabi Felder (Sänger) = erfolgreiche Mütter erfolgreicher Söhne – neu gegenüber 2007: RKV Ens Dorf – LLG Wustweiler – TuS Tholey - TuS Bliesransbach – TuS Riegelsberg – TV Nalbach – Bisttal Runners – LT Ritterstraße

7. Korrekturen SLB-Bestenliste 2008

Am 31.12. ergeben sich durch Korrekturen falscher Vereinsnamen und Ergebnisse von Straßenläufen im November und Dezember folgende Nachträge zur SLB-Bestenliste 2008:

Saarländische Hallenmeister

Männer

Hochsprung Vogel, Matthias SV Schlau.com Saar 05 Sbr. 1,93 m

Männliche Jugend

60 m Hürden Fink, Philipp SV Schlau.com Saar 05 Sbr. 8,56 Sek.

Männer:

1500 m

4:25,61 Trampert, Uwe 72 LSG Sbr.-Sulzbachtal

Hammer

34,75 Schmitt, Daniel 86 RKV Ens Dorf wird gestrichen (11. Leistung)

Männliche Jugend A:

10 km

38:44 Lang, Max 90 LA-Team Saar 13.12. Ottweiler

38:47 Möhler, Felix 90 LA-Team Saar 13.12. Ottweiler

41:53 Bauer, Lucas 89 ATSV Saarbrücken 30.11. Sbr.

Weibliche Jugend A:

10 km

42:07 Woll, Johanna 89 LTF Marpingen 13.12. Ottweiler

43:41 Anton, Jana 89 TV Bliesen 13.12. Ottweiler

Männliche Jugend B:

10 km

34:56 Schradt, Philipp 91 SV Schlau.com Saar 05 30.11. Sbr.

36:58 Schu, Samuel 93 TuS Tholey 13.12. Ottweiler

39:00 Rodner, Yannik 91 LG Saar 70 30.11. Sbr.

Weibliche Jugend B:

3000 m

10:55,72 Valentin, Viviane 91 LLG Wustweiler

10 km

41:36 Valentin, Viviane 91 LLG Wustweiler 30.11. Sbr.

44:30 Barth, Laura 91 SC Friedrichsthal 30.11. Sbr.

48:30 Woll, Maria 92 LTF Marpingen 13.12. Ottweiler

Schüler M15:

5 km

17:22 Schu, Samuel 93 TuS Tholey 31.12. Trier

18:40 Hilt, Sebastian 93 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

19:53 Cavelius, Mario 93 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

Schülerinnen W15:

5 km

21:23 Wilhelmy, Chiara 93 LAC Saarlouis 31.12. Trier

23:45 Klein, Jana 93 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

Schülerinnen W14:

5 km

22:02 Scherer, Laura 94 LG Reimsbach-Oppen 31.12. Trier

Kugel

8,38 Schmitt, Anne-C. 94 LG Berus wird gestrichen (11. Leistung)

Schüler M13:

20:24 Sutschet, Alexander 95 LC asics Rehlingen 31.12. Trier

Schüler M12:

5 km

20:37 Koltès, Marcel 96 Tri-Sport Saar Hochwald 31.12. Trier

21:52 Leinenbach, Tim 96 LSC Düppenweiler 31.12. Trier

Männer M30:

10 km

37:01 Klein, Michael 75 LTF Köllertal 30.11. Sbr.

37:27 Pannachiotti, Marco 78 LSG Sbr.-Sulzbachtal 30.11. Sbr.

Männer M45:

10 km

36:21 Asaro, Antonio 63 TV Lebach 30.11. Sbr.

36:25 Klein, Stefan 63 LSG Schmelz-Hüttersd. 30.11. Sbr.

Männer M55:

10 km

40:44 Kuhn, Dieter 53 SC Friedrichsthal 30.11. Sbr.

Männer M65:

10 km

45:45 Keller, Manfred 42 LTF Köllertal 30.11. Sbr.

47:25 Nieder, Gernot 43 LAG Saarbrücken 13.12. Ottweiler

48:20 Vogtland, Fritz 40 LA-Team Saar 30.11. Sbr.

Männer M70:

10 km

52:12 Dorscheid, Gilbert 38 TV St.Wendel 13.12. Ottweiler

Männer M75:

Stabhoch

1,40 Paulus, Josef 33 LG Reimsbach-Oppen 12.10. Flein

Weit

3,39 (+0,3) Paulus, Josef 33 LG Reimsbach-Oppen 11.10. Flein

Zehnkampf

1236 Paulus, Josef 33 LG Reimsbach-Oppen 11./12.10. Flein

17,84(+0,5)/3,39(+0,3)/7,26/1,08/00,00//00,00/25,50/1,40/12,21/0:00,00

Frauen W40:

10 km

39:37 Rech, Sabine 68 LC saucony Saar 13.12. Ottweiler

44:50 Mechenbier, Stefanie 65 SV Schlau.com Saar 05 13.12. Ottweiler

45:00 Salzmann, Yasmina 66 SC Friedrichsthal 30.11. Sbr.

Frauen W45:

10 km

43:27 Ziegler, Conny 63 LSG Sbr.-Sulzbachtal 30.11.Sbr.

Frauen W50:

10 km

41:23 Célette, Gabriele 56 LC asics Rehlingen 30.11. Sbr.

45:51 Veith, Franziska 55 LAG Saarbrücken 30.11. Sbr.

Frauen W55:

10 km

42:50 Hallauer-Conrad, Ilona 53 VfA Neunkirchen 30.11. Sbr.

53:47 Ziegler, Rita 52 TC Weiskirchen 13.12. Ottweiler

53:56 Schuler, Anneliese 49 TV Ludweiler 30.11. Sbr.

Frauen W65:

10 km

57:24 Kreutzberger, Roswitha 41 VfA Neunkirchen 30.11. Sbr.

8. Vereinswechsel Saison 2008 / 2009

Stand: 31. Dezember 2008

	Name, Vorname	Alter Verein	Neuer Verein
1	Morgott, Thomas	LTF Köllertal	Grojos LTF Elversberg
2	Lauck, Florian	LTF Spiridon Alsweiler	LSG Sbr.-Sulzbachtal/TB St. Johann
3	Mang, Nadeje	TV Neuweiler	LSG Sbr.-Sulzbachtal/TB St. Johann
4	Kraus, Dennis	TV Neuweiler	LSG Sbr.-Sulzbachtal/TB St. Johann
5	Klasen, Vanessa	LG Reimsbach-Oppen/SSV Oppen	LA Team Saar/ TV Püttlingen
6	Selzer, Felix	LG Reimsbach-Oppen/SSV Oppen	LA Team Saar/ TV Püttlingen
7	Neu, Tobias	LG Reimsbach-Oppen/SSV Oppen	LA Team Saar/ TV Püttlingen
8	Beermann, Werner	LG Bliestal/TV Webenheim	LA Team Saar/ DJK SG St. Ingbert
9	Behr, Marvin	LV Merzig	LSG Sbr.-Sulzbachtal/DJK Dudweiler
10	Stenzhorn, Stefan	LC asics Rehlingen	LV Merzig
11	Stenzhorn, Rainer	LC asics Rehlingen	LV Merzig
12	Geburzi, Phillip	LTF Mausbach	TV St. Wendel
13	Schütz, Erwin	LTF Urexweiler	LTF Marpingen
14	Fries, Laura	LG Saar 70/TV Ottweiler	LC asics Rehlingen
15	Liedtke, Julienne	LSG Neunkirchen/TuS Neunkirchen	SC Friedrichsthal
16	Brück, Martin	LSG Neunkirchen/TuS Neunkirchen	LA Team Saar/DJK SG St. Ingbert
17	Brück, Marco	LSG Neunkirchen/TuS Neunkirchen	LA Team Saar/DJK SG St. Ingbert
18	Brück, Giulia Sonja	LSG Neunkirchen/TuS Neunkirchen	LA Team Saar/DJK SG St. Ingbert
19	Brück, Annette	LSG Neunkirchen/TuS Neunkirchen	LA Team Saar/DJK SG St. Ingbert
20	Leinenbach, Tim	LSC Düppenweiler	TV Germania Piesbach
21	Jung, Karl-Heinz	LAC Saarlouis	TV Germania Piesbach
22	Gallelli, Silvia	LSG Saarlouis/TV Saarlouis	TV Dillingen
23	Brundaler, Gerd	LSG Saarlouis/TV Saarlouis	TV Dillingen
24	Loth, Martin	LAC Elm	TV Ludweiler
25	Thielbeer, Jens	LC asics Rehlingen	TV Mettlach
26	Hanschitz, Kira	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	LA Team Saar/LC DJK Erbach
27	Lucas, Barbara	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	LA Team Saar/DJK SG St. Ingbert
28	Monzel, Katharina	TV Limbach	SC Friedrichsthal
29	Zimmer Anika	TV Limbach	SC Friedrichsthal
30	Fox, Myriam	LSG Quierschied/TV Quierschied	SC Friedrichsthal
31	Kösser, Barbara	LC asics Rehlingen	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.
32	Rojas Künzler, Isabel	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	SC Friedrichsthal
33	Breining, Franziska	LG Bliestal/TuS Mimbach	LG DJK Erbach/SG St. Ingbert/ LC DJK Erb.
34	Dr. Rech, Sabine	LC Saucony Saar	Bisttal-Runners
35	Valeske, Luisa	LG Saar 70/TuS Wiebelskirchen	LG Saar 70/TV Ottweiler
36	Recktenwald, Katharina	LG Saar 70/TV Illingen	LG Saar 70/TV Wemmetsweiler
37	Mossal, Klaus-Peter	LTF Urexweiler	Grojo´s LTF Elversberg
38	Mossal, Eva	LTF Urexweiler	Grojo´s LTF Elversberg
39	Bauer, Lucas	ATSV Saarbrücken	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.
40	Böddeker, Bobin	TV Neuweiler	LA Team Saar/DJK SG St. Ingbert
41	Perguy, Chiara	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	LSG Sbr. Sulzbachtal/DJK Dudweiler
42	Strohe, Anja	LTF Köllertal	LC asics Rehlingen
43	Schmidt, Jessica	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	TV Güdingen
44	Gruhn, Daniel	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	LC asics Rehlingen
45	Kalmes, Dominik	TV Neuweiler	LG DJK Erbach/SG St. Ingbert/ DJK SG St. Ingbert
46	<i>Melchior, Stefan</i>	<i>ATSV Saarbrücken</i>	<i>TV Ludweiler</i>
47	Schmitt, Carsten	LC Altenkessel	LC asics Rehlingen
48	Uder, Jan	LA Team Saar/TV Püttlingen	LC asics Rehlingen
49	Uder, Eric	LA Team Saar/TV Püttlingen	LC asics Rehlingen
50	Bickelmann, Dietrich	TuS Ens Dorf	LC asics Rehlingen
51	Bach, Anja	TuS Ens Dorf	LC asics Rehlingen
52	Roder, Michael	TV Kressborn	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.
53	Kaczmarek, Christian	LG Nike Berlin	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.
54	Aus der Fünt, Karen	Mülheimer Turngemeinde	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.

55	<i>Löhle, Michael</i>	<i>VT Contwig</i>	<i>Grojo's LTF Elversberg</i>
56	<i>Debatin, Tobias</i>	<i>LG Bruhrain/TSV Graben</i>	<i>LA Team Saar/TV Püttlingen</i>
57	Vollmer, Benjamin	TSV Neudorf	LSG Sbr.-Sulzbachtal
58	Jasper, Martin	TuS Kirn	LC asics Rehlingen
59	Schäfer, Peter	LG Bliestal/TuS Mimbach	LG Remscheid
60	Duchene-Dauber, Kerstin	LC Völklingen	Silvesterlauf Trier
61	Gebhard, Björn	LC Völklingen	Silvesterlauf Trier
62	Gebhard, Marcus	LC Völklingen	Silvesterlauf Trier
63	Haag, Christian	LC Völklingen	Silvesterlauf Trier
64	Simon, Aaron	LC Völklingen	Silvesterlauf Trier
65	Hauswirth, Michael	LC Völklingen	Silvesterlauf Trier
66	Gebhard, Werner	SV Schlau.com Saar 05 Sbr.	Silvesterlauf Trier

Rot gedruckt = Wechsel noch nicht abgeschlossen

9. LGs und SGs

Für das Wettkampfsjahr 2009 sind folgende Startgemeinschaften zugelassen:

Bezeichnung der LG

LG Blietal

LG DJK Erbach – SG St.Ingbert
(nur alle Schülerklassen)

LSG 98 Köllertal
(nur alle Schülerklassen)

LSG Quierschied

**- zum 31.12.2008 aufgelöst - **

LG Reimsbach-Oppen

LG Saar 70

LSG Saarbrücken-Sulzbachtal

LSG Saarlouis

LSG Schmelz-Hüttersdorf

Leichtathletik-Team Saar

Startberechtigung ab:
B-Jugend bis Senioren/innen

LSG Neunkirchen

Startgemeinschaft

StG Saar Masters 09 * neu ab 2009*

Senioren I (4 x 100 m , 4x 400 m , DAMM)

aus den Vereinen

TuS Mimbach
TV Webenheim
FC Bierbach
TV Bliesdalheim

LC DJK Erbach
DJK SG St.Ingbert

DJK Köllerbach
TV Püttlingen

SVG Quierschied
TV Quierschied

TG Reimsbach
SSV Oppen

TV Illingen
TG Landsweiler-Reden
TV Ottweiler
TV Wemmetsweiler
TuS Wiebelskirchen
TV Wiesbach

DJK Dudweiler
LC Sulzbach
TB St. Johann
LT Phönix Dudweiler

TV Saarlouis-Beumarais
SV 09 Saarlouis-Fraulautern
TV Saarlouis-Fraulautern
TV Saarlouis-Roden
TV 1872 Saarlouis
TV Saarlouis-Steinrausch

TL Hüttersdorf
LC Schmelz

LC DJK Erbach
DJK SG St. Ingbert
DJK Köllerbach
TV Püttlingen
TV Quierschied

Borussia Neunkirchen
TuS Neunkirchen

SV Schlau.Com Saar 05 Saarbrücken
LAC Saarlouis
TV Mettlach

SLB – Fortbildung in Kooperation mit der IKK

Krafttraining in der Seniorenleichtathletik ohne und mit Einsatz von Geräten

Zielgruppe: Trainer & Übungsleiter & alle Menschen, die mit hoher Körperstabilität aufrecht durch den Alltag gehen wollen

maximale Teilnehmerzahl: 30 Personen

am Sonntag, 25. Januar 2009
in Rehlingen – Haus der Leichtathletik (= HdL)
(Bungertstadion)

Referent: Dr. B. Allmann (IKK)

Örtlichkeiten: Kraftraum / Gymnastikraum Konferenzraum Rehlingen - HdL

25. Januar 2009 (Rehlingen: Haus der Leichtathletik)

- Beginn: 09:30 Uhr Begrüßung Margit Jungmann
Vorsitzende des Bundesfachausschusses Senioren &
SLB Vizepräsidentin Breitensport
Christel Ney SLB-Seniorenreferentin
- 9:45 Uhr - 11:00 Uhr **Theorie: allgemeine Grundlagen des Krafttrainings**
(u. a. motor. Fähigkeit „Kraft“ / Trainingsprinzipien, -methoden /
Steuerungsprozesse / Testverfahren)
- 11:15 Uhr - 12:30 Uhr **Praxis Krafttraining I**
- 12:30 Uhr - 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 Uhr - 14:15 Uhr **Theorie: Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt**
„Rumpfmuskulatur“
- 14:30 Uhr - 16:15 Uhr **Praxis: Rumpf, Rücken, Gesäß, Bauch**
- Ende: 16.15 Uhr – 16.30 Uhr Fragerunde – Auswertung (Materialausgabe)**

Hinweise:

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Frau Both 0681/3879-245 an.

Falls Sie noch einen freien Platz ergattern, dürfen Sie die Überweisung des Unkostenbeitrags vornehmen. Ist die Überweisung nicht 5 Tage nach Voranmeldung eingegangen, werden Sie von der Liste gestrichen.

Bitte Hallenschuhe mitbringen. Die während der Fortbildung benutzen Thera-Bänder gehen in den Besitz der Teilnehmer über.

Meldebogen

SLB & IKK - Fortbildungsveranstaltung **Kraftraining in der Seniorenleichtathletik ohne und mit Einsatz von Geräten**

Anmeldeschluss: 15.01.2009

An
Saarländischen Leichtathletik-Bund
Hermann-Neuberger-Sportschule 1
66123 Saarbrücken

Fax: 0681 / 3879-268
E-Mail: slb@lsvs.de

Info & Kontakt:

Margit Jungmann
Tel.: 06835/4453

Christel Ney
Tel.: 06831/41147

Anmeldung

(Bitte nach telefonischer Voranmeldung per Post / per Fax / per E-Mail einsenden)

zur Fortbildungsveranstaltung „Kraftraining in der Seniorenleichtathletik“
in Rehlingen (Haus der Leichtathletik) am 25.01.2009

Name:	
Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	

Anmerkungen:

Die Teilnahmegebühr beträgt für Trainer, Übungsleiter und Interessierte inklusive Mittagessen, Pausengetränke und Materialien (u.a. Therabänder, Übungskatalog) 25,-€.

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto unter dem Kennwort „Kraftraining Senioren“ zu überweisen:

Bank 1 Saar / Konto-Nr.: 73314003 / BLZ: 591 900 00

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

Ort, Datum

Unterschrift

11. Ausschreibungen und Anlagen

Folgende Ausschreibung ist diesem Informationsdienst beigelegt:

Deutsche Meisterschaften

- 31.01./01.02.09 Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen für Deutsche Meisterschaften 2009
Deutsche Hallen-Mehrkampfmeisterschaften/A- und B-Jugend-Hallen-Mehrkampfmeisterschaften und Senioren Bahngehen in Hamburg
- 14./15.02.09 Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften und Deutsche Winterwurfmeisterschaften A-/B-Jugend in Neubrandenburg
- 21./22.02.09 Deutsche Hallenmeisterschaften in Leipzig
- 28.02.-01.03.09 Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften und Deutsche Senioren-Winterwurfmeisterschaften in Düsseldorf

Landesmeisterschaften

- 28.02.09 SLB-Crossmeisterschaften und Waldlauf-Bestenkämpfe in Schmelz

Kreismeisterschaften

- 08.02.09 Gemeinsame Kreis-Crossmeisterschaften Regionalverband Saarbrücken und Saarpfalz-Kreis in Saarbrücken
- 08.02.09 Kreis-Crossmeisterschaften Saarlouis/Merzig/Wadern in Elm

Soweit in elektronischer Form vorhanden, sind die Ausschreibungen im Bereich Termine auf der SLB-Homepage: www.slb-saarland.de eingestellt.

Anlage:

SLB-Taschenkalender an SLB-Vereine