

Nr. 11/10 – 39. Jahrgang – 4. November 2010

1. Termine und Veranstaltungen November - Dezember 2010
2. Aktueller Pressedienst
3. Mitteilungen der Geschäftsstelle/ aus den Kreisen
4. Wechsel des Startrechts / Vereinsrecht
5. Gründung / Auflösung, Bei-/ Austritt zu / aus einer LG
6. Bestenliste 2010
7. Forderungen aus dem Jahre 2010
8. Übungsleiterbezugsschussung Monat Dezember
9. Terminanmeldung 2011
10. Ausschreibungen und Anlagen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:
Mittwoch, 24. November 2010

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 7
66123 Saarbrücken
Tel. 0681 / 3879-245/-267
Fax 0681 / 3879-268
slb@lsvs.de
www.slb-saarland.com

Geschäftszeiten

Mo – Do	9:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 15:30 Uhr
Fr	9:00 – 13:00 Uhr





Mit Sicherheit günstiger

**Ein Ziel,
das sich auszahlt!**

Willkommen bei der
IKK Südwest ↑

~~Zusatzbeitrag~~

Jetzt wechseln und **garantiert
keinen Zusatzbeitrag** zahlen!

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

1. Termine und Veranstaltungen November - Dezember 2010

Termin	Veranstaltung	Melde- schluss
14.11.2010	8. Hallen-Kinderolympiade, Saarbrücken	
14.11.2010	Crosslauf des TV Elm mit Fortsetzung der SLB-Crossmeisterschaften	
20.11.2010	DLV – Fortbildungsveranstaltung für Senioren, Saarbrücken	
12.12.2010	Cross- EM – Albufeira/ Portugal	

Volks- und Freundschaftsläufe

06.11.2010	8. Freundschaftslauf der LLG Wustweiler – kein Wettkampf – in Wustweiler
07.11.2010	22. Int. Martinslauf des TV Losheim in Losheim am See
14.11.2010	Crosslauf des TV Elm mit Fortsetzung der SLB-Crossmeisterschaften
28.11.2010	16. Ford-Adventlauf des SV Schlau.com Saar 05 Sbr. in St. Annual
02.12.2010	3. Santa Lauf des TV Dillingen und AC Diefen in Dillingen
05.12.2010	34. Bank 1 Saar- Neunkircher Volksbank – Straßenlauf in Neunkirchen
11.12.2010	5. Energis Nachtwächterlauf des TV Ottweilers in Ottweiler
24.12.2010	9. Bärenfels- Heiligabendlauf in Neubrücke (Nohfelden)
31.12.2010	36. Int. Bank 1 Saar Silvesterlauf des LSG Saarbrücken- Sulzbachtal – in Sulzbach

Bitte ab sofort die Veranstaltungsberichte an:

Joachim Groß, Luisenstraße 33a, 66583 Spiesen-Elversberg oder per E-Mail an grojo@grojo.de

2. Aktueller Pressespiegel

Aktueller Pressedienst 11/10

Im Blick

Susanne Hahn

- 25.09. Rehlingen : Werfertag - einige Ergebnisse - F Sonja **Wilhelm** 43,32 H - M Stefan **Welsch** 43,92 D + 60,24 H – JA Annjulie **Vester** 47,66 H – Christopher **Lackas** 43,77 D – B Christian **Altpeter** 63,59 H – W 15 Simone **Plewig** 39,01 D – M 14 Matthias **Escher** 49,35 H
- 02.10. Püttlingen : KM Wurf - gute Gäste: Nicole **Priester** 38,72 Sp – Jan **Uder** 41,74 D Christian **Hager** 52,90 Sp – W 15 Simone **Plewig** 12,31 K – im Kreis F Katrin **Schwindling** 36,30 D - Christine **Ecker** 36,72 D – M Simon **Hechler** 13,08 K + 38,27 D – JA Sven **Felder** 13,67 + 36,19 + 48,60 JB Jessica Lorena **Josch** 11,14 + 35,87 - Luca **Wieland** 13,79 + 39,32 + 41,41 – LSG 98 Köllertal u. LA Team mit den meisten Siegen
- 03.10. Köln : Marathon – Tanja **Hooß** 3:02:35 Dritte
- 03.10. Saarlouis : 31. Saaraltarmlauf – 10 km 258 im Ziel – vorne Heike **Alaimo** + Jan Lukas **Becker** - 5 km 168 im Ziel - vorne Louisa **Becker** + Julian **Bastuck**
- 09.10. Nalbach : 13. Litermont-Berglauf - 9 km 350 Hm - 106 im Ziel - vorne Michaela **Schedler** + Erik **Theiß**
- 10.10. Saarbrücken : 22. Westspangenlauf – 10 km 488 im Ziel – vorne Heike **Alaimo** + Bengt **Leibroek** - 7,2 km Walking 40 im Ziel - vorne Mary **Jackson-Thiel** + Alfred **Wunn**
- 12.10. Elm : „Blöcke“ - M 13 W: Robin **Gutendorf** 2618 - M 14 S/S: Gianluca **Gattone** 2563 – Alessandro 2562 – M 15 S/S: Eric **Weyand** 2529

- 16.10. Altforweiler : Werfer-Abschluss – W 13: Joyce **van den Ende** (Machelen/BEL) 35,67 D – W 14: Stella **Clemens** 11,84 K + 37,11 D + 34,33 Sp – W 15: Simone **Plewig** 36,28 Sp - M 13: Jonas **Ringeisen** 37,13 D - M 14: Johannes **Rauch** 45,84 Sp - M 15: Marvin **Brachmann** 12,12 K + 31,94 D – prima, dass etliche auswärtige Gäste am Start waren
- 17.10. Altforweiler : Werfer-Finale - F: Katrin **Schwindling** 35,70 D + 32,17 H - M 35: René **Schwarz** 13,93/44,37 MJB: Luca **Wieland** 41,22 D + 42,01 Sp
- 17.10. Tholey : 4. Schaumberglauf – 9,2 km 450 Hm – 176 im Ziel – vorne Michaela **Schedler** + Sammy **Schu**
- 23.10. Hirzweiler : 5. Benin-Benefizlauf - 10 km 54 im Ziel - vorn Anja **Strohe** + Philippe **Barbe** (FRA) – 5 km 44 im Ziel – vorne Jana **Scherer** + Manuel **Erdorf** – 2 km 38 im Ziel – vorne Kim **Ames** + Lukas **Will**

Ehrenvolle Berufung: Unser Marathon-Ass **Susanne HAHN** wurde vom DLV als **Athletensprecherin ins Präsidium berufen. Dazu unser herzlicher Glückwunsch!**

DLV-Top-Team 2012 : Nach Neu-Nominierung vom SLB nur **Bianca Kappler** u. **Matthias de Zordo** dabei. Im Junior-Elite-Team 2012-2016 leider niemand.

DLV-Bestenlisten 2010

- W 14 Top-Ten** : auf eins: Stella **Clemens** 38,14 D - auf zwei: Louisa **Grauvogel** 100 m 12,31 - auf drei: Mona **Schwarz** 800 m 2:17,9 - auf 5: Louisa **Grauvogel** 5,51 Weit – auf neun: Stella **Clemens** 12,25 K
- M 14** : auf drei: Matthias **Escher** 50,52 Hammer - auf fünf: Florian **Blatt** 21 :17,71 BG

3. Mitteilungen der Geschäftsstelle / aus den Kreisen

Trainer-Ausbildung 2010

Bundestrainer Boris Henry hat erfolgreich die A-Trainer Lizenz im Block Wurf/Stoß erworben.

Folgende unserer Leichtathleten haben bei der **Zentralen B-Trainer-Ausbildung 2010** ihre Prüfung erfolgreich abgeschlossen:

Janina Goldfuß (Lauf), Lukas Bodewig (Lauf), Joachim Rousselange (Mehrkampf), Marlen Buder (Mehrkampf), Hans-Joachim Berg (Sprint), Rouven Christ (Sprint), Todd Henson (Sprint) und Claus Keil (Sprung)

Seminar „Aqua Training – Alternativen im Konditionstraining“

In der Vorbereitung vieler Sportarten spielt Abwechslung eine wichtige Rolle, um Monotonie und Leistungsplateaus zu vermeiden. Dieses Seminar soll Anregungen liefern, konditionelle Voraussetzungen abwechslungsreich, attraktiv und effizient zu gestalten. Durch das Vermeiden von Bodenreaktionskräften erlaubt das AquaTraining als Ergänzung in der Vorbereitung ein höheres Trainingsvolumen ohne Überlastungsprobleme des Bänder-Sehnen-Apparates hervorzurufen. Separat kann es auch zur Steigerung der allgemeinen Fitness von Freizeit- und Gesundheitssportlern dienen. Auch für Schwimmer stellen die alternativen Bewegungsformen neue Erfahrungen im Bewegungsraum Wasser dar.

Inhalt: Die Seminarteilnehmer lernen in Theorie und Praxis die Besonderheiten des Elements Wasser und seine Bedeutung für verschiedene Adressaten kennen. Sie sollen erfahren, wie Sie Intensitäten dosieren, einzelne konditionelle Leistungskomponenten ansteuern und die Regeneration erhöhen können. Aquagymnastik, Aquajogging, Spiel- und Spaß sind ein wichtiger Bestandteil.

Adressaten: Leistungs- und Breitensportler aller Sportarten mit und ohne Wettkampfbezug, Gesundheits- und Fitnesssportler, Trainer/ Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Betreuer, Sportstudenten und Sportlehrer

Ort: Sportschule Saarbrücken

Wann: 26.02.2011, 09.00 bis 18.00 Uhr

Referenten: **Dominik Haberecht**

Diplomsportlehrer, Lehrwart des Saarländischen Schwimmbundes, Mitarbeiter am Sportwissenschaftlichen Institut Saarbrücken
B-Trainer Schwimmen, C-Trainer Kanu
Langjähriger Referent in Aus- und Fortbildung des LSVS – Grundlagen und Nachwuchstrainer

Wolfgang Raubuch

Diplomsportlehrer, Mitarbeiter des Sportbundes Pfalz in Aus- und Fortbildung
A-Trainer Leichtathletik, C-Trainer Handball, Grundstufe Ski Alpin Langjähriger Referent in Aus- und Fortbildung des LSVS – Grundlagen und Nachwuchstrainer

Besonderheit:

Das Seminar wird zur B- und C- Lizenzverlängerung im Bereich Schwimmen, Handball und Leichtathletik, sowie nach Absprache mit den übrigen Fachverbänden anerkannt.

Seminar „Allgemeines Krafttraining – Verletzungsprophylaxe Ressource Muskelkraft“

Kraft wird in fast jeder Sportart benötigt, sei es um die Leistung zu verbessern oder den Körper vor Schäden zu bewahren. Alte Mythen zu Krafttraining geistern immer noch in manchen Trainerausbildungen, zeigen muskelbepackte Bodybuilder, die sich kaum bewegen können. Diese Vorurteile wider besseres Wissen begrenzen oftmals die Anwendungen des Muskeltrainings. Im Fitnessbereich wird das Krafttraining schon lange als wichtiger Faktor neben dem Ausdauertraining gehandelt. Die Ausbildung einer schützenden „Muskelhülle“ sowie die weiteren positiven Wirkungen des Krafttrainings stellen in der Verletzungsprophylaxe den wichtigsten Baustein dar.

Inhalte: Dieses Seminar soll Aufschlüsse über die Formen, die Anwendungen und die Wirkungen von Krafttraining geben. Den Teilnehmer sollen Grundlagen vermittelt werden, ein Krafttraining adressatenbezogen planen, durchführen und steuern zu können. Training an Maschinen, an teilgeführten und freien Gewichten stehen im Mittelpunkt. Ergänzend hierzu werden Formen ohne Zusatzgewichte, mit Therabändern, mit Medizinbällen und instabilen Untergründen präsentiert.

Adressaten: Leistungs- und Breitensportler aller Sportarten mit und ohne Wettkampfbezug, Gesundheits- und Fitnesssportler, Trainer/ Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Betreuer, Sportstudenten und Sportlehrer

Ort: Sportschule Saarbrücken

Wann: 26.03.2011, 09.00 bis 18.00 Uhr

Referenten: **Dominik Haberecht**

Diplomsportlehrer, Lehrwart des Saarländischen Schwimmbundes, Mitarbeiter am Sportwissenschaftlichen Institut Saarbrücken
B-Trainer Schwimmen, C-Trainer Kanu
Langjähriger Referent in Aus- und Fortbildung des LSVS – Grundlagen und Nachwuchstrainer

Wolfgang Raubuch

Diplomsportlehrer, Mitarbeiter des Sportbundes Pfalz
A-Trainer Leichtathletik, C-Trainer Handball, Grundstufe Ski Alpin Langjähriger Referent in Aus- und Fortbildung des LSVS – Grundlagen und Nachwuchstrainer

Besonderheit: Das Seminar wird zur B- und C- Lizenzverlängerung im Bereich Schwimmen, Handball und Leichtathletik, sowie nach Absprache mit den übrigen Fachverbänden anerkannt.

4. Wechsel des Startrechts / Vereinswechsel

Wir weisen auf die Wechselfrist (Verfahren beim Wechsel des Startrechts – § 4, Abs. 4) hin:
Die Wechselfrist ist:

1. Oktober bis 30. November.

5. Gründung / Auflösung, Bei-/ Austritt zu / aus einer LG

Die Gründung bzw. Auflösung einer Leichtathletik-Gemeinschaft (LG) muss mit Begründung zwischen dem 01.10.2010 und dem 30.11.2010 mit Wirkung zum 01.01.2011 bei der SLB-Geschäftsstelle beantragt werden. Es ist der zwischen den Stammvereinen geschlossene LG-Vertrag beizufügen.

Der Beitritt eines Vereins zu einer StG oder der Austritt eines Vereins aus einer StG muss schriftlich bei der Geschäftsstelle bis zum 30.11.2010 erklärt werden. Der Beitritt bzw. Austritt wird nur zum 1. Januar des Folgejahres wirksam.

6. Bestenliste 2010

Wir bitten die Vereine bis spätestens

15. November 2010

schriftlich die genaue Anzahl der von Ihnen benötigte „SLB-Bestenliste 2010“ anzugeben. Wir bitten zu beachten, dass auch in diesem Jahr die Seniorenbestenliste 2010 integriert ist. Hierdurch wollen wir vermeiden, dass Vereine entweder zu viele oder zu wenige Bestenlisten erhalten.

7. Forderungen aus dem Jahre 2010

Vereine, die noch Forderungen (Übungsleitervergütungen u. a.) aus dem Jahre 2010 haben, bitten wir, diese bis spätestens 10. November (Übungsleiterabrechnung November bis spätestens 1. Dezember 2010) bei der Geschäftsstelle einzureichen.

8. Übungsleiterbezuschussung Monat Dezember

Wir weisen besonders darauf hin, dass die Übungsleiterbezuschussung einheitlich für den **Monat Dezember** entfällt. Daher erübrigt sich die Einreichung des Abrechnungsbogens für diesen Monat.

9. Terminanmeldung 2011

Die Anmeldung regionaler, nationaler und internationaler Veranstaltungen hat über die Kreise und den LV möglichst bis zum

1. Dezember 2010

unter Benutzung des vorgeschriebenen DLV-Vordrucks 2.11 zu erfolgen. Wegen Terminfestlegungen bitten wir zuvor mit der SLB-Vizepräsidentin Wettkampfsport

**Karin Becker, Schwenninger Str. 1
66299 Friedrichstahl, Tel. 06897/ 88600 p
karin.becker@lsvs.de**

Rücksprache zu nehmen.

10. Ausschreibungen und Anlagen

Folgende Ausschreibungen und Anlagen sind diesem Informationsdienst beigefügt:

Ausschreibungen

Sonstige

07.11.2010	Martinslauf des TV Losheim
18.12.2010	Deutsch-Französisches Treffen für B-Schüler/innen des Kreises Saarlouis/Merzig-Wadern

Anlagen

<i>SLB-Motoriktrainer - Ankündigung</i>
<i>SLB-Fortbildung Sprint</i>
<i>Veranstaltungshinweis und Infoschreiben</i>