

# INFO



## Nr. 9/14 – 43. Jahrgang – 1. September 2014

vom 29.08.14

1. Termine und Veranstaltungen September - Oktober 2014
2. Aktueller Pressedienst
3. Ausschreibungen und Anlagen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:  
Mittwoch, 24. September 2014

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](http://www.slb-saarland.com)

### Geschäftszeiten

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



[www.SLB-Saarland.com](http://www.SLB-Saarland.com)



Das neue IKK Gesundheitskonto:

- Bis zu 300 Euro extra im Jahr für Zusatzleistungen (z.B. Homöopathie, Osteopathie oder professionelle Zahnreinigung)
- Ein Mehr an Gesundheit für die ganze Familie
- Ab dem ersten Tag Ihrer Mitgliedschaft

[www.ikk-zusatzleistungen.de](http://www.ikk-zusatzleistungen.de)

 **IKK Südwest**

## 1. Termine und Veranstaltungen September - Oktober 2014

Termin	Veranstaltung	Meldung
05.09.14	Abendsportfest des LC DJK Erbach in Homburg	
<b>06.09.14</b>	<b>Team-DM Senioren in Essen-Stoppenberg</b>	
07.09.14	Saarländische Marathon-Meisterschaften in Merzig	
<b>07.09.14</b>	<b>Deutsche 10km-Meisterschaften in Düsseldorf</b>	<b>19.08.14</b>
12./13.09.14	Warndt-Mehrkampftage in Ludweiler	
<b>13./14.09.14</b>	<b>Team-DM Jugend U20/U16 in Lage</b>	
13.09.14	WM Berglauf in Casetta die Massa/ITA	
13.09.14	Jugend- und Kindermehrkampf U12-U16 des LC Schmelz	
<b>13.09.14</b>	<b>Saarländische DMM und DJMM U16 in Saarlouis</b>	<b>09.09.14</b>
14.09.14	Kinder-Team-Wettkampf des TV St. Wendel in St. Wendel	
<b>20.09.14</b>	<b>Saarländische 10km-Meisterschaften in Ottweiler</b>	<b>16.08.14</b>
<b>20.09.14</b>	<b>Saarl. DJMM U20/U14 in Püttlingen</b>	<b>16.08.14</b>
20.09.14	Kinderleichtathletik U10/08 in Elm	
<b>27.09.14</b>	<b>Süddt. Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm</b>	<b>09.09.14</b>
27.09.14	Werfertag in Püttlingen	
<b>27./28.09.14</b>	<b>Deutsche Seniorenmeisterschaften Werfermehrkampf in Baunatal</b>	<b>09.09.14</b>
28.09.14	Nachwuchssportfest in Ottweiler	
04.10.14	Werfertag des AC Diefflen in Diefflen	
04.10.14	Warndt-Geher-Tag des TV Ludweiler	
<b>11.10.14</b>	<b>Deutsche Meisterschaften Straßengehen in Gleina</b>	<b>23.09.14</b>
11.10.14	42. Saison-Abschluss-Werfertage der LG Berus in Überherrn	
<b>12.10.14</b>	<b>Deutsche Marathon Meisterschaften – ONLINEMELDUNG!</b>	<b>28.09.14</b>

### Volks- und Freundschaftsläufe

05.09.14	Frauenlauf SaarLorLux in Saarlouis
06.09.14	Freundschaftslauf Mausbach
07.09.14	16. Saarschleifen-Marathon Merzig
11.09.14	22. Fohlenlauf in Homburg
13./14.09.14	9. Solilauflauf 24-Stunden-Lauf in St. Ingbert
14.09.14	„Auto Reite Meile“ Rehlingen
20.09.14	29. AOK-Altstadtlauf Ottweiler
21.09.14	5. Gourmet Halbmarathon in Saarbrücken
27./28.09.14	3. Heggestorze Eventcrosslauf in Heckendalheim
27.09.14	STEAG-Volkslauf LC Altenkessel
27.09.14	Freundschaftslauf Winterbach
28.09.14	Saarwiesen-Lauf Merzig
03.10.14	35. Saarlouiser Saarlarm-Lauf der LSG Saarlouis in Saarlouis
05.10.14	Sofis-City-Cross des LAZ Saarbrücken in Saarbrücken
11.10.14	16. Int. Litermont-Berglauf des TV Nalbach in Nalbach
12.10.14	26. Sparkassen Westspangenlauf der LAG Saarbrücken in Saarbrücken
18.10.14	Tholeyer Schaumberglauflauf des TuS Tholey in Sotzweiler
18.10.14	Benin-Energis-Benefizlauf Hirzweiler der LLG Wustweiler in Hirzweiler
19.10.14	13. Freundschaftslauf – Bisttal Runners in Differten
19.10.14	6. Freundschaftslauf gg. Depressionen... der LAG Saarbrücken in Saarbrücken
31.10.14	10. Halloween-Lauf der Liebe Grüße Reimsbach-Oppen in Oppen

## 2. Aktueller Pressespiegel

### Aktuell in Kürze 09/14

### Im Blick

### Martin Schedler

- 02.08. Augsburg : Süddt. U 16/U23 - zwei Titel: Hanna **Schopper** W 15 weit 5,79 pB + Katharina **Welker** W 14 2000 m 6:56,60 – sechs Mal Vize: U 23 Susen **Berg** 400 H 62,78 + W 15 Hanna **Schopper** 80 H 12,04 pB + Silvana **Tinnes** 300 H 44,71 pB + M 15 Nico **Eiden** 300 H 42,30 + Tomas **Schlegel** Diskus 51,68 pB + W 14 Lara **Latz** weit 5,42 pB – zwei Mal Bronze: W 14 Lara **Latz** 80 H 12,27 pB + Jil **Kiefer** hoch 1,60 – auf vier: Romina **Kroll** W 14 2000 m 7:16,64 + Elisa **Foos** W 14 hoch 1,57 – auf fünf: M 15 Tomas **Schlegel** 14,36 Kugel + Fabio **Hessling** Diskus 46,98 - auf sechs: U 23 Laura **Müller** (ATSV) 800 m 2:17,57 pB + W 14 Kristin **Stickdorn** Diskus 29,61 + M 15 Adrian **Bellmann** 300 H 43,14 – auf sieben: W 14 Lara **Arand** Kugel 10,41 pB – auf acht: U 23 Aline **Salzmann** 800 m 2:18,44 pB
- 02.08. Riol : Trail Römische Weinstraße – 85,3 km Erster Martin **Schedler** nach 8:12 Std. durch die Weinberge
- 03.08. Augsburg : Süddt. U 16/U23 – drei Titel: LA Team Saar (Kira **Hanschitz**, Jana **Burgard**, Svenja **Gönner**, Sophia **Kolzau**) U 23 4x400 m 4:17,39 + Katharina **Zott** W 15 Hammer 55,02 + Tomas **Schlegel** M 15 Speer 54,09 – drei Mal Vize: Franziska **Zott** W 15 Hammer 51,65 + Lara **Latz** W 15 Speer 37,58 pB + Fabio **Hessling** M 15 Hammer 64,40 - fünf Mal Bronze: Johannes **Rauch** U 23 Speer 63,00 + StG MK Saar (**Hessling**, **Johann**, **Bellmann**, **Schlegel**) 4x100 m 46,61 + Annalena **Zott** W 15 Hammer 45,23 pB + Hannah **Setter** W 14 Hammer 40,62 pB + Marc-André **Wick** M 15 Drei 11,80 pB – auf vier: LC Rehlingen (**Jakob**, **Junker**, **Berg**) U 18 3x1000 m 8:46,36 - Hanna **Schopper** W 15 100 m 12,78 + Lars **Altpeter** M 14 Hammer 36,58 pB - auf fünf: Lara **Arand** W 14 Hammer 36,78 + Tobias **Hauck** M 15 Hammer 53,90 pB - auf sechs: Michael **Noe** U 23 Hammer 52,45 pB – auf sieben: Christian **Altpeter** U 23 Hammer 50,11 + Julia **Bra-tusa** W 15 Drei 10,03 pB + Gianluca **Stefania** M 15 100 m 11,92 (nach 11,64-11,73) + Nils **Johann** M 15 300 m 37,80 pB + Fabian **Schon** M 15 800 m 2:09,10 - auf acht: Nico **Kohlwey** M 15 Hammer 41,08
- 03.08. Merzig : 3. Zehn-Meilen-Lauf – 149 im Ziel – vorne Tatania **Quesada** + Thomas **Persch** - 6,7 Meilen 26 im Ziel – vorne Annette **Jenal** + Jean **Faivre** - 3,3 Meilen 17 im Ziel – vorne Katrin **Marx** + Tobias Michael **Kirf**
- 03.08. Schifflange : int. Sportfest - Siege für Hendrik **Scheidhauer** U 18 Weit 6,06 + Marcel **Park** U 14 75 m 10,02 pB + Malte **Schuh** U 14 800 m 2:22,65 pB – dazu 400 m U 20 Kim-Thomas **Offermanns** 50,70 pB
- 08.08. Wattensch. : DJM U 20/U18 - U 18-Bronze für Abigail **Adjei** 100 H 13,77 pB egal. (nach 14,02-13,74w) - auf fünf: Yannick **Léguédé** Hammer 60,48 pB - auf sechs: Lukas **Hein** 100 m U 20 10,83 (nach 10,78-10,68pB U 18 1500 m V Christian **von Eitzen** 4:02,32 und weiter - 400 H V Kevin **Busch** 57,18 pB und weiter – U 20 1500 V Aline **Salzmann** 4:46,94 und weiter - dazu: 800 m V U 18 Jan Niklas **Linke** 1:58,20 pB
- 09./10.08. Dillingen : Jedermann-10-Kampf – diesmal vom Wetter „torpediert“ - Gewitter und starker Regen zwangen zum Abbruch - einige Einzelergebnisse Susen **Berg** 200 m 25,42 - Jens **Martini** 100 m 11,02 - Robert **Hind** 400 m-Debüt 47,70 – Jan **Uder** Hoch 1,92 – Eric **Uder** Diskus 40,83

**Aktuell in Kürze 09/14 II****Im Blick      Louisa Grauvogel – Sophie Gimmler  
Fabio Hessling – Claudia Nikoleitzik**

- 09.08. Wattensch. : DJM U 20/U18 – U 20-Titel für Louisa **Grauvogel** 100 H 13,89w + für Sophie **Gimmler** Hammer 55,63 – Glückwünsche an beide – noch einmal Bronze für Abigail **Adjei** U 18 weit 5,81 – auf vier: Tobias **Blum** U 20 2000 H 5:54,06 pB + Kevin **Busch** U 18 400 H 56,16 pB - auf sieben: Louisa **Grauvogel** U 20 weit 5,73 - auf acht: Christian **von Eitzen** U 18 1500 m 4:00,26 pB + auf vier im B-Finale: Lukas **Hein** U 20 200 m 22,15 nach V 21,94 pB
- 10.08. Wattensch. : DJM U 20/U18 - U 20-Silber für Philip **Lonmon** 800 m 1:52,90 - auf vier: Michael **Noe** U 20 Hammer 61,01 pB - auf sieben: Tobias **Blum** U 20 3000 m 8:36,17
- 14.08. Merzig : 18. Lauf „Steine an der Grenze“ - 10 km 166 im Ziel – vorne Tatiana **Quesada** (Sinz) + Thomas **Persch** (Konz)
- 15.08. Saarlouis : 18. IKK-Altstadtlauf - 10 km 355 im Ziel - vorne Nicole **Woysch** + Philipp **Stief** - 4,5 km 147 im Ziel - vorn Verena **Feld** + Niklas **Gärtner**
- 15.08. Zürich : EM – Quali für Christian **Reif** 8,02 m und weiter
16. 08. Köln : DJM U 16 - Titel für Fabio **Hessling** M 15 Hammer 63,07 – auf sechs: Hanna **Schopper** W 15 Weit 5,05
- 16.08. Schortens : 28. Jever-Fun-Lauf – 10 Meilen 313 im Ziel - Susanne **Hahn** als 14. in 58:00 beste Deutsche
- 16.08. Sulzbach : Läuferntag – 200 m: F Susen **Berg** 25,26w – M: Jonas **Lotz** 22,11 – U 20: Kai **Seewald** 22,46 pB – 400 m: M 30 Matthias **Merk** 52,56
- 16.08. Zweibrücken: Himmelstürmer-Cup – Stabhoch F: Lea **Hahn** 3,52 – M: Pascal **Koehl** 5,11 – U 18: Karen **Hoffmann** 3,02
- 17.08. Köln : DM U 16 – Silber für Franziska **Zott** W 15 Hammer 56,16 pB + Thomas **Schlegel** M 15 Speer 59,57 pB – Bronze für Silvana **Tinnes** W 15 300 H 44,70 pB – und 300 m M 15 Nils **Johann** 37,91 pB
- 17.08. Zürich : EM – Weit Finale: Christian **Reif** „nur“ 7,95 und Achter – es hat halt nicht sollen sein, leider...
- ??08. Swansea/GB : Behinderten-EM – T 54-Gold für Claudia **Nikoleitzik** 200 m 32,26 – und auch 100-m-Silber in 15,36
- 23.08. Lebach : 6. Lions Lauf – 176 F vorne Allison **Agostini** (Athena) 113,8 km – 189 M vorne Rainer **Predl** (UVU Racing Team) 139,8 km
- 23.08. Vaterstetten : DM-Mehrkampf – 10-K U 20: Marvin **Bollinger** 11,43-6,58-13,42-2,00-52,01 = 3703 P Fünfter
- 24.08. Vaterstetten : DM-Mehrkampf – 15,67-37,04 dann leider abgemeldet

## Aktuell in Kürze 09/14 III

### In memoriam

**Kurt Glashörster vom SV Saar 05 Saarbrücken, der am 14. August im Alter von 88 Jahren verstarb. Kurt gehörte nach dem Kriege zu den Besten über 400 und 800 m im Saarland, vor allem aber über 400 m Hürden. Als Jugendleiter und Nachwuchstrainer bei den St. Johannern wurde er zum Entdecker von Michael Karst, den er zu deutschen Meistertiteln führte und schließlich zum 3000-m-Hindernisläufer der Weltklasse formte.**

**Alle, die Kurt gekannt haben, werden ihn nicht vergessen.**

### Interessante Aufgabe

**für unser ehemaliges 400-Meter-Ass Simon KIRCH beim LSVS: Regionalkoordinator „Integration durch Sport“. Wir gratulieren Simon dazu und wünschen ihm immer ein „glückliches Händchen“.**

### Und noch einmal

**herzlichen Glückwunsch an unser derzeitiges 400-Meter-Ass Laura MÜLLER zur Aufnahme ins Perspektivteam Rio 2016 der Sportstiftung Saar!**

## 3. Ausschreibungen und Anlagen

**Folgende Ausschreibungen und Anlagen sind diesem Informationsdienst beigefügt:**

### Ausschreibungen

#### Sonstige

05.09.14	Abendsportfest des LC DJK Erbach
13.09.14	Jugend- und Kindermehrkampf U12-U16 des LC Schmelz
14.09.14	Kinder-Team-Wettkampf des TV St. Wendel
04.10.14	Warndt-Geher-Tag des TV Ludweiler
12.10.14	26. Sparkassen Westspangelauf der LAG Saarbrücken

LC DJK Erbach  
Karin Becker  
Tempelhofer Str. 23  
66424 Homburg

## **Ausschreibung**

### **Abendsportfest Freitag, 5. September 2014**

Ort: Waldstadion Homburg  
Disziplinen: Weitsprung (Männer, Frauen, U20m+w, U18m+w, U16m+w, U14m+w)  
Dreisprung (Männer, Frauen, U20m+w, U18m+w)  
Kugelstoßen (Frauen, U20m+w, U18m+w, U16m+w, U14m+w)

#### **Zeitplan:**

17.00 Uhr Dreisprung alle Klassen  
Kugelstoßen alle Klassen  
18.00 Uhr Weitsprung alle Klassen

Meldungen: vor Ort  
Startgeld: Aktive 2,00 €, Jugend 1,50 €, Schüler 1,00 €

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schadensfälle.

**Leichtathletik-Club Schmelz e.V.**  
**Einladung und Ausschreibung**  
**Jugend- und Kindermehrkampf U12-U16**  
**13. September 2014 ab 14.00 Uhr**  
**Sportplatz „In der Heide“**

**Wettbewerbe**

Männl. Jugend U16 Jg. 99/00 4-Kampf  
Männl. Jugend U14 Jg. 01/02 3-, 4-Kampf  
Männl. Jugend U12 Jg. 03/04 3-, 4-Kampf\*

Weibl. Jugend U16 Jg. 99/00 4-Kampf  
Weibl. Jugend U14 Jg. 01/02 3-, 4-Kampf  
Weibl. Jugend U12 Jg. 03/04 3-, 4-Kampf\*



\* Man beachte die gesonderte Auswertung der Altersklasse U12 nach Ranglistenplätzen und die Wertung als gemischte Mannschaft (6 Jungen oder Mädchen) nach der neuen DLV-Richtlinie

**Voranmeldungen:** per E-Mail an „[cjlc63@t-online.de](mailto:cjlc63@t-online.de)“

**Anmeldeschluss:** um die Auswertung zu erleichtern, bitten wir um Voranmeldung bis spätestens **Mittwoch, den 10. September**

**Nachmeldungen:** am Wettkampftag **nur bis 13.00 Uhr** möglich!

**Startgeld:** 3.00 Euro. Nachmeldegebühr zusätzlich 1.00 Euro. Die Berechnung der Startgelder erfolgt nur für die gestarteten Athleten.

**Auszeichnung:** Die Wertung erfolgt für getrennt nach Altersklassen. Urkunde für jeden Einzelteilnehmer/in und jede Mannschaft.

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle.

Umkleidemöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

Für Essen und Trinken ist ausreichend gesorgt

gez. Marc Wallrich  
-Sportwart des LC Schmelz-



# Kinder – Team – Wettkampf



## Ausschreibung

**Termin :** 14. September 2014

**Beginn :** 14:00 Uhr

**Ort :** St. Wendel , Stadion im Sportzentrum

**Meldungen :** auf DLV-Meldebogen an Jutta Brust, jubr59@gmx.de oder per Post an Jutta Brust , Am Kniebrecher 14 , 66606 St. Wendel bis **Dienstag, 09.09.2014**  
**Nachmeldungen sind nicht möglich !!**

**Orga-Gebühr :** 10,00 Euro pro Team, vor Ort zu entrichten

**Teams und** immer gemischte Mannschaften aus 6 bis 11 Mädchen und Jungen

**Disziplinen :**

**U8 :** Jahrgänge 2007 und 2008, auch 2009 möglich  
- 2x30m Sprint ( Additionswertung)  
- Weitwurf, 2x2 Versuche  
- Einbeinhüpfstaffel

**U10 :** Jahrgänge 2005 und 2006, auch 2007 möglich  
- 2x40m Sprint ( Bestwertung)  
- HochWeitsprung  
- Medizinballstoßen ( 1,5kg ; 4 Versuche )  
- Biathlonstaffel

**U12 :** Jahrgänge 2003 und 2004 , auch 2005 möglich  
- 6x50m Staffel  
- Medizinballstoßen ( 2kg ; 2x2 Versuche )  
- Hindernissprint  
- Fünfsprung

Jeder meldende Verein soll einen Helfer/in stellen.

Angaben zu den Disziplinen auf der Seite des DLV, Kinderleichtathletik.

Turnverein St.Wendel  
Jutta Brust

SLB, Referentin für Kinderleichtathletik  
Sabine Martini



# Turnverein von 1894 Ludweiler-Warndt e.V.



- ELTERN-KIND-TURNEN - KLEINKINDERTURNEN - KINDERTURNEN - GERÄTTURNEN - FITNESS-GYMNASTIK -  
- VITAL-GYMNASTIK - TANZ - KARATE - WANDERN - TISCHTENNIS - LEICHTATHLETIK - LAUFTREFF - WALKING -

## 8. Warndt - Gehertag im Warndtstadion/ Ludweiler

Am Samstag, den **04. Oktober 2014**, veranstaltet der TV Ludweiler im Warndtstadion in Ludweiler seinen 8. Warndt - Gehertag. Dieser Wettkampf ist eine Veranstaltung des **West/ Südwest-Pokal 2014** im Rahmen des **Deutschen Geherpokals**. Für die Athleten des **Regionalverbandes Saarbrücken** wird dieser Wettkampf auch als **Kreis-Gehermeisterschaft** gewertet.

Folgende Disziplinen werden angeboten:		
Disziplin	Altersklassen	Uhrzeit
1.000 m Bahngehen	WJU12, MJU12	14:00 Uhr
2.000 m Bahngehen	WJU14, MJU14	14:00 Uhr
3.000 m Bahngehen	WJU16, WJU18, MJU16	14:30 Uhr
5.000 m Bahngehen	WJU20 bis W60+, MJU18 bis M 80+	15:00 Uhr
10.000 m Bahngehen	Frauen bis W60+, MJU20 bis M 80+	16:00 Uhr

Es werden Jahrgangswertungen durchgeführt. Zeitplanänderungen je nach Teilnehmerzahl bleiben vorbehalten. Wir empfehlen daher eine rechtzeitige Anreise.

- Aufsicht:** SLB
- Meldungen an:** Wolfgang Henry, Hunsrückstraße 37, 66333 Völklingen; eMail: wolfgang.henry@t-online.de; Fax: 06898/400405; Tel.: 06898/42299
- Startgeld:** Schüler/innen 3,00 €; Jugend 4,00 € und Aktive und Senioren/innen 5,00 € pro Disziplin bei **Voranmeldung bis zum 01. Oktober 2014**;  
Für vorangemeldete Athleten/innen, die nicht antreten, entfällt das Startgeld
- Nachmeldungen:** +2,50 € pro Athlet/in bei Anmeldung bis 30 Minuten vorm Start
- Haftung:** Für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schadensfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung
- Ergebnisliste:** Auf Anforderung bei der Meldung! eMail: kostenlos; Post: Portogebühr 1,50 €
- Urkunden:** Die ersten Acht einer jeden Altersklasse erhalten eine Urkunde.
- Umkleide/ Dusche:** Im Warndtstadion vorhanden
- Hinweise:** Die Teilnehmer(innen) haben sich spätestens 15 min vor Wettkampfbeginn an der Wettkampfanlage zu melden.

Der Turnverein Ludweiler, die Mittelstadt Völklingen und der Förderverein Ludweiler-Leichtathleten wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg und würden uns freuen, Euch in Ludweiler begrüßen zu dürfen!!!





Wirtschaft ✓

Soziale Verantwortung ✓

Ökologie ✓

Wir übernehmen Verantwortung.  
Für die Region.

 Sparkasse  
Saarbrücken



Erfahren Sie mehr über unsere Haltung zur Nachhaltigkeit und zu unseren regionalen Förderprojekten unter [www.sparkasse-saarbruecken.de/verantwortung](http://www.sparkasse-saarbruecken.de/verantwortung)



**Sport Jochum**

Sport Jochum GmbH • Alter Markt 15 • 66287 Quierschied

Ihr Laufspezialist [www.sportjochum.de](http://www.sportjochum.de)

„Der Genuss nach dem Theaterbesuch“

La  
bastille  
Restaurant

Inh. Familie Grolier  
66111 Saarbrücken Kronenstraße 1b  
Tel. +49(0)681-31064 Fax +49(0)681-9580583  
Mobil 0178-8661029 [www.la-bastille.de](http://www.la-bastille.de)



Der neue IKK Gesundheitsbonus:

- Bis zu 360 Euro insgesamt für gesunde Eigeninitiative
- Flexible Möglichkeiten, den Bonus einzusetzen
- Einfach zu erreichen

[www.ikk-zusatzleistungen.de](http://www.ikk-zusatzleistungen.de)

 **IKK Südwest**

LAUFGEMEINSCHAFT SAARBRÜCKEN E.V. 1980 

**26. SPARKASSEN  
WESTSPANGENLAUF**

Sonntag, 12. Oktober 2014

mit  
Walking  
7,2 km

10 km Hauptlauf  
5 km Jedermannlauf  
7,2 km Walking  
Infos: [www.westspangenlauf.de](http://www.westspangenlauf.de)



 Sparkasse  
Saarbrücken



# Ausschreibung zum

# 26. internationalen Sparkassen-

# Westspangenlauf am Sonntag

# 12. Oktober 2014



Die Laufgemeinschaft Saarbrücken e.V. (LAG Saarbrücken) wurde 1980 von begeisterten und engagierten Läufern gegründet. Der Verein betreibt und fördert den Laufsport als sportliche Freizeitgestaltung (Hobbysportler) und auch als Leistungssport.

Das Spektrum unserer Laufangebote reicht von der Walkinggruppe und Lauf-Einsteigern bis zum Bahn- und Intervalltraining für die Leistungssportler. Bei uns kann jeder ein Trainingsangebot finden, das zu seinen Bedürfnissen und Wünschen passt. Als Einstieg bietet sich unser Samstagslauftreff an (Einzelheiten siehe unter Laufangebote), bei dem alle Leistungs-Niveaus vertreten sind und zeitgleich angeboten werden.

Vom Jugendlichen bis zum Senior sind alle Altersklassen vertreten. Derzeit haben wir mehr als 280 Mitglieder (Stand Juli 2014), etwa gleich viele weibliche wie männliche.

Neben den regelmäßigen Lauftreffs bieten wir über das Jahr verteilt verschiedene Aufbaukurse an „von 0 auf 5“, „von 5 auf 10“, „von 10 auf 21“, „von 21 auf 42“, mit denen wir Läufer (gerne auch Noch-Nicht-Mitglieder) an die Volkslaufdistanzen heranführen. In diesen mehrwöchigen Kursen werden die Laufdistanzen allmählich gesteigert, bis die Zieldistanz von den Teilnehmern mühelos bewältigt werden kann.

Damit nicht nur die Beine, sondern auch die übrigen Muskeln trainiert werden, bieten wir unseren Mitgliedern ein funktionelles Training an, derzeit wahlweise montags und freitags von 19.00-20.00 Uhr. So wird die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit vergrößert!

Natürlich ist Sport nicht alles; auch das gesellschaftliche Miteinander wird in unserem Verein sehr gepflegt: Sommerfest, Vereinsfahrt, Jahresabschlussfeier und weitere Veranstaltungen sind bei unseren Mitgliedern sehr beliebt.

Übrigens: Es gibt kaum eine andere Sportart, die so kommunikativ ist wie das Laufen in der Gruppe. Im „gesunden“ Ausdauerbereich ist es ja das Ziel, das Tempo so zu wählen, dass man nicht hinter den Atem kommt, sondern sich locker unterhalten kann. Davon machen unsere Mitglieder reichlich Gebrauch. Darüber hinaus ist das Laufen in einer Gruppe sicherer.

Bei uns sind „Mitläufer“ etwas Positives: wir freuen uns über jeden Interessenten.

**Start und Ziel:** an der Westspange in Saarbrücken

**Strecken:** 10 km Hauptlauf; 7,2 km Walking und **neu:** 5 km Jedermannlauf

**Startzeiten:** für 5 km 09.30 Uhr und für 10 km bzw. 7,2 km 10.00 Uhr

**Veranstalter und Ausrichter:** LAG Saarbrücken

**Auskunft, Voranmeldungen, Nachmeldungen, Ausgabe Chips und Startnummern:**

- unverbindliche Voranmeldung nur bis 09.10.2014 (DO), 24 Uhr über [www.westspangenlauf.de](http://www.westspangenlauf.de)
- Frank Freund, Telefon: 06898 / 13-2251, Mo-Do 8 – 16 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr
- Bodo Geisinger, Fax: 06893/5255
- noch bis zu 30 Minuten vor dem Start: 66117 Saarbrücken, Ludwigsgymnasium, Ecke Stengelstraße / Roonstraße

**Parkplätze:** gegenüber Ludwigsgymnasium (Einweisungen der Ordner bitte beachten)

**Umkleiden, Duschen:** Ludwigsgymnasium und Kaufmännisches Berufsbildungszentrum

**Startgeld:**

- **Erwachsene** 6 € für 7,2 und 10 km, 4 € für 5 km
- **Schüler und Jugendliche (bis 19 J.):** 3 € für 7,2 und 10 km, 2 € für 5 km
- Gruppen wie Lebenshilfe für behinderte Menschen zahlen die Hälfte.
- Das Startgeld beinhaltet Urkunde, DLV Stempel und Getränke im Zielbereich.

**Ergebnislisten:** durch Aushang und unter [www.westspangenlauf.de](http://www.westspangenlauf.de) Nachsendung von Urkunden und Ergebnislisten gegen Gebühren möglich.

**Auszeichnungen:** Alle Finisher erhalten auf Wunsch eine Urkunde. Diese kann auch aus dem Internet herunter geladen werden. Gesamtsieger, Klassensieger und die drei teilnehmerstärksten Gruppen erhalten Geld- bzw. Sachpreise.

**Besondere Hinweise:** Die Veranstaltung ist vom DLV genehmigt und findet bei jeder Witterung statt. Alle Läufe sind durch eine entsprechende Versicherung des LSVS abgesichert. Bei Diebstählen besteht keine Haftung. Mit seiner Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Bedingungen an.

**Sanitätsdienst:** ASB Saarbrücken

**Klasseneinteilung:** für Läufer/innen 10 km: gem. DLO 5-Jahreswertung Schüler M/W bis M80/W80; für Walker/innen und Jedermannlauf: keine Altersklasseneinteilung

**Fleisch & Wurstspezialitäten · Boucherie - Charcuterie**

**...weil's besser schmeckt!**

**2x in Saarbrücken**  
**Eisenbahnstr. 29 und Karstadt-Passage**  
**Tel.: 0681 / 5 70 78-79**

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE  
UND  
AMBULANTE REHABILITATION

**HERMANN NEUBERGER SPORTSCHULE 1**  
**66123 SAARBRÜCKEN**  
**FON 0681/3879334**  
**FAX 0681/3879335**  
**INFO@SPORTSMED-SAAR.DE**

**ÜBERSETZUNGEN**

~~~~~

**Thierry Dupin**  
**vereidigter Übersetzer**

**Deutsch Englisch**  
**Französisch**

**Tel. 06897 / 972943**

**thierry.dupin@t-online.de**

## LAG Unsere Laufangebote LAG

**Anfänger (samstags)** Wo? Treffpunkt: 66123 Saarbrücken, vom Meerwiesertalweg an der Gaststätte Waldhaus seitlich vorbei ca. 200 m bergauf.

|         |                            |                   |
|---------|----------------------------|-------------------|
| Beginn: | 15 Uhr Winterzeit          | 16 Uhr Sommerzeit |
| Strecke | Tempo                      | Leitung           |
| 5,5 km  | Mit Gehpausen für Anfänger | Bodo Geisinger    |

**Fortgeschrittene (samstags)** Wo? Treffpunkt: 66123 Saarbrücken, vom Meerwiesertalweg an der Gaststätte Waldhaus seitlich vorbei ca. 200 m bergauf.

|               |                                         |                   |
|---------------|-----------------------------------------|-------------------|
| Beginn:       | 15 Uhr Winterzeit                       | 16 Uhr Sommerzeit |
| Strecken      | Tempo                                   | Leitung           |
| 6, 8,10,15 km | versch. Gruppen ca. 5 - 7 Minuten je km | Bodo Geisinger    |

**Fortgeschrittene Anfänger (mittwochs)** 66119 St.-Annual, 18 Uhr 15 am Leinpfad, Kulturbiergarten (gegenüber Heizkraftwerk)

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| Beginn: | 18 Uhr 15 Winter- und Sommerzeit |
| Strecke | Tempo                            |
| 7-10 km | 7 Minuten je km                  |
|         | Leitung                          |
|         | Jürgen Tubbesing                 |

**Intervalltraining (dienstags)** Wo? Treffpunkt: 66123 Saarbrücken, Umkleidehaus Sportanlage Waldhausweg

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| Beginn:                     | 17 Uhr 30 Winter- und Sommerzeit |
| Strecke                     | Tempo                            |
| Bahn- und Intervalltraining | ---                              |
|                             | Leitung                          |
|                             | Jürgen Tubbesing                 |

**Fortgeschrittene (donnerstags), 2 Gruppen** Wo? Treffpunkt: 66123 Saarbrücken, Umkleidehaus Sportanlage Waldhausweg

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| Beginn:  | 17 Uhr 30 Winter- und Sommerzeit     |
| 9-10 km  | 7 Minuten je km                      |
|          | Wolfgang Gebhardt                    |
| Beginn:  | 18 Uhr 30 Winter- und Sommerzeit     |
| 10-12 km | 2 Gruppen: 5:30 - 6:30 Minuten je km |
|          | Christoph Lunkenheimer               |

**Halbmarathontraining (samstags)** Wo? Treffpunkt: 66123 Saarbrücken, vom Meerwiesertalweg an der Gaststätte Waldhaus seitlich vorbei ca. 200 m bergauf.

|                                                                              |               |        |                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|---------------------------|
| Beginn:                                                                      | ab 19.07.2014 | 16 Uhr | Leitung: Jürgen Tubbesing |
| Projektziel: Vorbereitung zum Saarbrücker Gourmet-Halbmarathon am 21.09.2014 |               |        |                           |

**Marathontraining (sonntags)**

Bei Interesse bitte auf unserer Homepage [www.lag-saarbruecken.de](http://www.lag-saarbruecken.de) unter Laufprojekte und Langstreckenläufe nachschauen oder unter [facebook.com/LAG.Saarbruecken](https://www.facebook.com/LAG.Saarbruecken)