

INFO



Nr. 03 - 37. Jahrgang – 03.03.2008

Herausgeber und verantwortlich
für den Inhalt :

Saarländischer 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

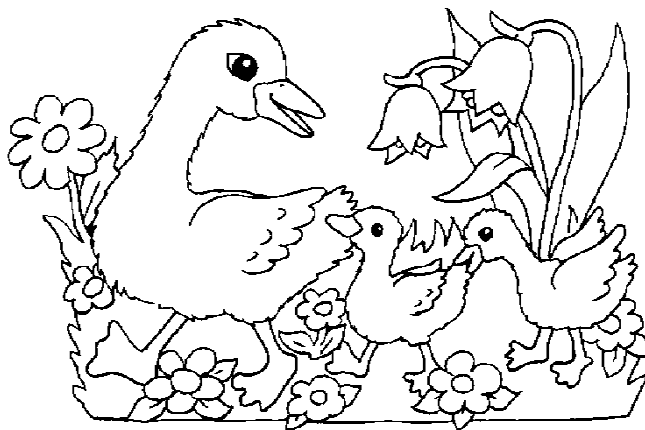
13.00 – 15.30 Uhr

Fr : 09.00 – 13.00 Uhr

1. Termine März - April 2008
2. Aktueller Pressedienst
3. SLB-Fortbildung Langhürden
4. Hätten Sie´s gewusst...?
5. Aus den Kreisen
6. Literaturtipp: Bettina Frommann
7. Themen Sport im Alter
8. Zeitplanänderung Langstaffel-Meisterschaften
9. Ausschreibungen und Anlagen

Redaktionsschluss für den nächsten Informationsdienst :

Mittwoch, den 26. März 2008



IKK Südwest-Direkt

1. Termine und Veranstaltungen Februar – März 2008

<u>Termin</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Meldeschluss</u>
08.03.	Werfertag des AC Diefflen in Diefflen!!!!	
07.-09.03.	Hallenweltmeisterschaften in Valencia	
08.03.	<i>Deutsche Cross-Meisterschaften in Ohrdruf</i>	25.02.2008
08.03.	Crosslauf der LTF Köllertal	
09.03.	Schüler-Hallensportfest des SC Friedrichsthal in Friedrichsthal	
15./16.03.	EAA-Winterwurf-Challenge	
16.03.	SLB-Halbmarathon-Meisterschaften Männer u. Frauen in Saarbrücken	10.03.2008
17.-22.03.	Senioren-Hallenweltmeisterschaften in Clermand-Ferrand	
29.03.	Werfertag des LV Merzig in Merzig	
30.03.	Cross-Weltmeisterschaften in Edinburgh	
05.04.	<i>Deutsche 100km Meisterschaft in Kienbaum</i>	25.03.2008
05.04.	Schülerhallensportfest des TuS Ensdorf in Ensdorf	
06.04.	<i>DM Straße/Halbmarathon in Calw</i>	31.03.2008
13.04.	SLB-Meisterschaften Lange Strecken in Rehlingen	07.04.2008
20.04.	<i>DM Senioren Gehen in Reichenbach</i>	07.04.2008
20.04.	2. Sprinterdreikampf des SC Friedrichsthal in Friedrichsthal	
20.04.	Bahneröffnung des Gaus Saar-Mosel in Saarlouis	
26.04.	SLB-Staffel-Meisterschaften in Piesbach	21.04.2008
26./27.04.	2. Wolfgang-Göttling-Gedächtniswerfertag des TV Ludweiler in Ludweiler	

Volks- und Freundschaftsläufe im März und April 2008

08.03.	2. Saar-Lor-Lux Großwald Crosslauf der LTF Köllertal
09.03.	3. Sparkassen Citylauf des LV Merzig in Merzig
16.03.	27. Deutsch.Franz- Straßenlauf der LTF Marpingen in Saabrücken
29.03.	Freundschaftslauf des TV Rußhütte in Saarbrücken
06.04.	21. Int. Volkslauf – Lauf in den Frühling – der LTF Urexweiler
13.04.	2. Int. Globus Marathon St. Wendel c/o LTF Marpingen
19.04.	7. Saarbrücker Frauenlauf des Frauenbüros der LH Sbr. c/o TV Rußhütte
19.04.	11. Int. Litermont-Berglauf des TV Nalbach
20.04.	11. 2-Seen Panorama-Erlebnislaf des VfR Otzenhausen
26.04.	29. Stadtlaf der DJK-SG ST. Ingbert

Achtung:

***Der Werfertag des AC Diefflen am 08.03.2008 muss leider abgesagt werden.
Wildschweine haben die Anlage verwüstet.***

2. Aktueller Pressespiegel

liegt leider nicht vor.

SLB – Fortbildung

Langhürdentraining

(300 m Hürden / 400 m Hürden)

Zielgruppe: B- und C-Trainer & Übungsleiter mit
leistungssportlichen Ambitionen

Freitag, 18. 04.08 bis Sonntag, 20.04.08
an der Hermann – Neuberger – Sportschule in
Saarbrücken

Referent: Marc Dollendorf (Nationaltrainer)

Programm

(17 Athleten/Athletinnen erhielten eine Lehrgangseinladung)

Fr. / 18.04.08:

16.15 Uhr – 17.45 Uhr **TE 1:** Schwerpunkt Rhythmusschulung
(lang / jedoch nicht Wettkampfrhythmus)

18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Abendessen Sportmensa

19.00 – 20.30 Uhr Theorie

Sa. / 19.04.08:

9.30 Uhr – 10.30 Uhr Theorie

10.30 Uhr – 12.15 Uhr **TE 2:** Technik (Hürden ABC / Technikverfeinerung)

12.30 Uhr bis 13.30 Uhr Mittagessen Sportmensa

14.30 Uhr – 15.30 Uhr Theorie

15.45 Uhr – 17.30 Uhr **TE 3:** wettkampfnahes Training I
(2. Teilabschnitt 200 – 400 m H.)

So. / 20.04.08:

10.00 Uhr – 12.00 Uhr **TE 4:** wettkampfnahes Training II
(1. Teilabschnitt Start bis 200 m H.)

Hinweis

Diejenigen Trainer, die an der Gesamtveranstaltung teilnehmen,
können ihren Trainerschein „auf einen Schlag“ verlängern lassen.

Meldebogen

SLB - Fortbildungsveranstaltung Langhürdenttraining (18.04. – 20.04.08)

Anmeldeschluss: 11.04.2008

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

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

Info & Kontakt:

Robert Meurer

Tel.: 0681/3879-341
06897/764614

r.meurer@lsvs.de

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

zur Fortbildungsveranstaltung „Langhürdenttraining“ in Saarbrücken
(Hermann-Neuberger-Sportschule) 18.04. bis 20.04.2008

Name:	
Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
<u>Anmerkungen:</u>	Die Teilnahmegebühr beträgt für Trainer, Übungsleiter und Interessierte inklusive 1 x Abendessen und 1 x Mittagessen 35,-€. (Für Trainer mit Athlet (Einladung): 25,-€) Die Teilnahmegebühr wird an den Fortbildungstagen vor Ort entrichtet.

Für die Lizenzverlängerung (C- und B-Trainerlizenz / Übungsleiterschein) werden 15 Unterrichtseinheiten anerkannt.

Ort, Datum
Unterschrift

Marc Dollendorf



Infos:

- Nationaltrainer Sprint/Hürden in Luxemburg
- ehemaliger 400 m Hürden Läufer
- Persönliche Bestleistung 48,91 sec
(31.07.1996 Olympische Spiele in Atlanta)

Teilnahmen an internationalen Meisterschaften während seiner Aktivenzeit für Belgien:

Olympische Spiele:	Atlanta	1996	Halbfinale
WM:	Tokio	1991	Vorlauf
	Stuttgart	1993	Halbfinale
	Göteborg	1995	Vorlauf
	Athen	1997	Vorlauf
EM:	Split	1990	Vorlauf
	Helsinki	1994	Halbfinale
Junioren-EM:	Cottbus 1985	Finale	(Platz 5)
Seasons Best:	1990	50''04	(51 WJB)
	1991	49''94	(49 WJB)
	1993	49''82	(45 WJB)
	1994	49''05	(12 WJB)
	1995	49''11	(20 WJB)
	1996	48''91	(26 WJB)
	1997	49''66	

Hätten Sie´s gewusst?

Hätten Sie gewusst, ...

1. ..., dass die momentan mit 1,90 m beste deutsche Nachwuchshochspringerin Kimberly Jeß (16 Jahre) von ihrem Großvater trainiert wird.
2. ..., dass der Großvater Erwin Jeschke (75 Jahre) bei einem motorischen Problem mindestens drei Bücher liest, um das Richtige zu erfahren.
3. ..., dass Kimberly zweimal in der Woche zum Ballettunterricht geht!!!
4. ..., dass Kimberly 1 x je Woche ein Hallentraining in Hamburg absolviert und dafür 220 km fahren muss.
5. ..., dass Kimberly Krafttraining mit Medizinbällen durchführt.
6. ..., dass Kimberly Bergläufe bestreitet.
7. ..., dass die neue deutsche 2-m-Springerin Ariane Friedrich das Hallentraining minimalisiert und im Dezember 2007 viele Übungseinheiten im Freien durchgeführt hat.
8. ..., dass Ariane und ihr Trainer Günter Eisinger die lange Zeit vernachlässigten Treppensprünge und -läufe wieder reaktiviert haben.
9. ..., dass nach der Aussage von Ariane „Zucker langsam macht“.

Hier sind wohl die einfachen Kohlenhydrate wie z.B. zucker-gesüßte Limonade, Cola, Schokolade, Alkohol gemeint, die sofort ins Blut fließen und „fett“ machen können. Mit der Schwere des Körpers erhöht sich die Erdanziehung, mit der Erhöhung der Erdanziehung kann die Langsamkeit von Körperbewegungen zunehmen, wenn keine Kompensationen (z. B. Kraftzuwachs) existieren.

Sportler decken leider oft einen großen Teil ihres Kohlenhydrat-Energiebedarfs durch süße Snacks, vor allem Riegelprodukte. Leider sind die süßen Zwischenmahlzeiten zu fettreich. Limonaden sind wegen ihres hohen Zuckergehaltes nicht als Durstlöscher im Sport geeignet. Der hohe Zuckergehalt beeinträchtigt die schnelle Wasseraufnahme bzw. die Regeneration nach Belastung. Mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte (vor allem Apfelsaftschorle) sind besser geeignet, Wasser- und Mineralstoffverluste zu ersetzen. Fastfood erfüllt kein Qualitätskriterium, es ist für Sportler zu fettreich; der Abstieg ist vorprogrammiert.

Eine Untergruppe zu den Kohlenhydraten bilden die Polysaccharide (Mehrfachzucker), die für den Menschen eine wichtige Rolle als Speicherstoff und Nahrungsgrundlage haben. Insbesondere die schwedischen Sportler haben sehr gute Erfahrungen mit „Stärke“ zur Regenerationsverkürzung gemacht.

10. ..., dass Schokotorten und andere süße Verlockungen für Ariane passé sind.

11. ..., dass Ariane den Wettkampftag mit ihrem Glückshonig beginnt.

Hinweis: Für Lebensmittelchemiker ist Honig chemisch Zucker. Er besteht aus den Hauptzuckern Glucose und Fructose, das heißt 77 bis 80 Prozent Traubenzucker und Fruchtzucker. Konklusion: Zucker führt zur dosierten Langsamkeit des Hochspringers und ermöglicht neue Höhen? Oder: Glaube versetzt Berge und Fromme leben länger.

Ein weiteres Beispiel für die Anwendung einer naiven Technik der Psychoregulation, die durchaus sehr effektiv sein kann, stellt ein Ritual von Jennifer Oeser, U-23 Europameisterin 2003 im Siebenkampf, dar. Sie lutscht am Tag vor wichtigen sportlichen Entscheidungen vier Vitamin-Bonbons in einer genau festgelegten farblichen Reihenfolge. Dieses Ritual war nicht nur bei der EM 2006 in Göteborg von Erfolg gekrönt. Es ist noch nicht nachgewiesen, dass Vitamingaben (insbesondere in kleinen Mengen) sich positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken.

In der dritten Folge (Mai 2008) von „Hätten Sie´s gewusst?“ werden die auch im Saarland auftretenden psychologischen Phänomene des Aggravations- und des Dissimulationsverhaltens diskutiert.

12. ..., dass die ersten Olympischen Jugendspiele im August 2010 in Singapur stattfinden.

13. ..., dass sich Talente auch mit geringem Trainingsumfang entwickeln.

14. ..., dass Talent Energie und Ausdauer (Persistenz) bedeutet.

15...., dass der Erfolg eines Trainers aus 10 Prozent Inspiration und 90 Prozent Transpiration besteht.

5. Aus den Kreisen

liegt leider nicht vor.

Literaturtipp:

Bettina Frommann

Wilde Spiele im Wasser

Aus der Schriftenreihe: Praxisideen Nr. 32

Hofmann-Verlag, Schorndorf 2007.

ISBN: 978 – 3 – 7780 – 0321 – 3

Preis: 16,90 €

Bewegen und Spielen im Wasser kann für Leichtathleten eine willkommene Abwechslung vom Trainingsalltag bedeuten, da ein ungewohntes Sportfeld vielfältige Sinneseindrücke vermittelt und Wasser hilft, Leib (Muskeln) und Seele (Psyche) zu regenerieren.

Die Autorin diskutiert in einer erfrischenden Kürze spiel-theoretische Grundlagen, informiert über Besonderheiten des Bewegungs- und Erlebnisraums Wasser sowie über didaktisch-methodische Aspekte.

Die Stärke des Buches besteht in der Präsentation (ein Foto zu jedem Spiel macht die Spielidee sofort transparent) von über 100 Kleinen Spielen aus den Kategorien Fang-, Tauch- und Raufspiele sowie kooperativen und konditionell-orientierten Spielen. Der Praxisteil wird durch eine Ideensammlung zu den Themen Abenteuer, Risiko, Erlebnis in der Schwimmhalle abgerundet.

Einige ausgewählte Beispiele:

Achtung, Hai / Hitparade / Pool-noodle-Fechten

Windstärke 12 / Enten versenken / Wassernudelsalat

Alligatorenangriff (Wasservariante von „Rüben ziehen“)

Gladiatorenwettkämpfe / Romeo und Julia

Der steife Butler / Geschwindigkeitsrausch

Menschliche Brücken / Schwimm-Diktat / Pirateninseln

Turmbau / Herz, Karo, Pik, Kreuz / Obstverkäufer

Welche Themengebiete interessieren Sie?
Bitte ankreuzen!
Bitte unterbreiten Sie uns eigene Vorschläge!

- 1) Atemgymnastik
- 2) Kleine Spiele
- 3) Seniorenkrafttraining
(Circuittraining und Stationentraining /
Theraband / Medizinball / Vibrationsstab usw.)
- 4) Vorbeugetraining:
aktiv gegen Arthrose
und Osteoporose
- 5) Aqua Training für Senioren
- 6) Mentaltraining (Umgang mit Stress
im Alltag und im Sport)
- 7) Koordinationstraining

Eigene Vorschläge:

A)

B)

C)

Rückantwort (Mail back) einsenden an: slb@lsvs.de

Oder per Post: Saarländischer Leichtathletik-Bund
Hermann Neuberger Sportschule 1
66123 Saarbrücken

Oder per Fax: 06897/764614-268

8. Zeitplanänderung

!!! ZEITPLANÄNDERUNG !!!

Saarländische Staffel-Meisterschaften am 26. April 2008 in Piesbach

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.
Ausrichter: TV Germania Piesbach
Austragungsstätte: Sportzentrum Piesbach
Meldeschluss: 21. April 2008 - Eingang bei der SLB-Geschäftsstelle
Meldungen: Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

Ausschreibung:

Männer	3 x 1.000 m Staffel	Start: 17.00 Uhr
Frauen	3 x 800 m Staffel	Start: 16.15 Uhr
männliche Jugend	3 x 1.000 m Staffel	Start: 16.45 Uhr
weibliche Jugend	3 x 800 m Staffel	Start: 16.00 Uhr
Schüler A	3 x 1.000 m Staffel	Start: 16.30 Uhr
Schülerinnen A	3 x 800 m Staffel	Start: 15.45 Uhr

Siegerehrung: Die Siegerehrung findet sofort nach den jeweiligen Läufen statt.

9. Ausschreibungen und Anlagen

Folgende Ausschreibung sind diesem Informationsdienst beigefügt:

Sonstige:

29.03. Werfertag des LV Merzig
05.04. Schüler-Hallensportfest des TuS Ensdorf

Die Ausschreibungen sind auf der Homepage unter „Termine März“ eingestellt.