

INFO



Nr. 04 - 37. Jahrgang – 08.04.2008

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

Geschäftszeiten :

Mo – Do : 09.00 – 12.00 Uhr

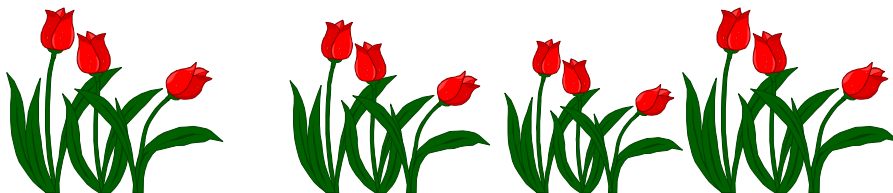
13.00 – 15.30 Uhr

Fr : 09.00 – 13.00 Uhr

1. Termine April - Mai 2008
2. Aktueller Pressedienst
3. Nordic-Walking-Trainer C-Ausbildung
4. SLB-Fortbildung „Langhürden“
5. SLB-Kader 2008
6. Hätten Sie´s gewusst...?
7. Fortbildung: Kids in Bewegung
8. Kleine Lehrbeilage
9. Bestellschein „Berlin 2009“
10. Ausschreibungen und Anlagen

Redaktionsschluss für den nächsten Informationsdienst :

Montag, den 28. April 2008



IKK Südwest-Direkt

1. Termine und Veranstaltungen April - Mai 2008

Termin	Veranstaltung	Meldeschluss
13.04.	SLB-Meisterschaften Lange Strecken in Rehlingen	07.04.2008
18.04.	Schullaufmeisterschaften	
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	
03.05.	<i>DLV Langstrecken- und Staffelmeisterschaften in Menden</i>	21.04.2008
04.05.	<i>DLV Marathonmeisterschaften in Mainz</i>	31.03.2008
03./04.05.	Kreis-Mehrkampfmeisterschaften	
10.05.	Pokal der Freundschaft in Saargemünd	
10.05.	37. Warndtschülersportfest des TV Ludweiler in Ludweiler	
12.05.	4. Energisade des SV Schlau. com Saar 05 in Saarbrücken mit SLB-Schüler-B-Bestenkämpfen lange Staffeln	05.05.2008
17.05.	<i>DLV Bundesliga-Endkampf Männer und Frauen in Saarbrücken</i>	05.05.2008
17.05.	SLB-Meisterschaften 10 km Straße in Neunkirchen	09.05.2008
17.05.	Kreismeisterschaften Saarlouis/Merzig/Wadern in Saarlouis	
18.05.	Kreismeisterschaften Stadtverband Saarbrücken in Friedrichsthal	
18.05.	Kreisbestenkämpfe Schüler/innen C+D Kreis in Piesbach	
20.05.	Abendsportfest des LC asics Rehlingen in Rehlingen	
22.05.	SLB-Seniorenmeisterschaften in Friedrichsthal	15.05.2008
22.05.	Schülersportfest der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal in Saarbrücken	
24.05.	Internat. Leichtathletik-Sportfest des LC asics Rehlingen in Rehlingen	
24./25.05.	Kreismeisterschaften	
24./25.05.	DLV Jugend-Mehrkampf-Cup	
31.05.	Kreismeisterschaften Stadtverband Saarbrücken – Wurf in Ludweiler	
31.05.	Fest der schnellen Zwerge des TV Dillingen in Dillingen	

Volks- und Freundschaftsläufe im April und Mai 2008

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
01.05.	3. Jubiläumslaf des TuS Nohfelden
03.05.	Freundschaftslaf der LSG Quierschied
04.05.	22. Internat. Volkslaf des LC Schmelz
17.05.	18. Internat. Sparkassen-City-Laf des VfA Neunkirchen
21.05.	16. Internat. Volkslaf der LTF Mausbach
22.05.	9. Freundschaftslaf des TV Rehlingen
24.05.	2. Illinger Citylaf der LLG Wustweiler

2. Aktueller Pressespiegel

Aktueller Pressedienst 4/08

Im Blick

Dr. Dr. Verena **BUGGER** – Susanne **HAHN**
Katja **WILL**

- 29.02. Chemnitz : Hallen-Meeting – Bianca **Kappler** Dritte 6,56
- 01.03. Erfurt : DM Sen. Halle + Winterwurf – 2. Tag – Gold, Silber, Bronze für LAC Saarlouis-Frauen – W 55 Hoch Erste Dr. Dr. Verena **Bugger** 1,30 – W 40 Hoch Zweite Ulrike **Julien** 1,54 – W 30 Speer Dritte Andrea **Faust** 34,15 – dazu M 40 Weit Siebter Dr. Oliver **Schneider** 5,76
- 01.03. Saarbrücken : Sch-Hallensportfest – um die 200 Teilnehmer/innen – drei Siege für Katharina **Döpp** 8,31 + 10,52 + 5,00 – je zwei für Stella **Clemens** 9,09 + 4,12 und Moritz **Greiner** 8,55 + 4,96 – starker Gast: Alex **Haase** 11,51 K M 13
- 02.03. Erfurt : DM Sen. Halle + Winterwurf – 3. Tag – M 60-Silber für Roland **Klingler** mit 45,06 D – M 35-Bronze für Steffen **Wick** 12,24 drei – Fünfter Stefan **Münch** 11,67 – M 60 Hoch Fünfter Werner **Beermann** 1,53 – M 75 Weit Fünfter Josef **Paulus** 3,30 – dazu 60-m-Siebter in 10,55
- 02.03. Neunkirchen : 30. Gutsweiherlauf – 10 km 235 im Ziel – vorne Marion **Jakobs** + Cédric **Schramm** – 2 km 46 im Ziel – vorne Davina **Pfiffi** + Marius **Dellwing** – 10 km Walking 31 im Ziel – vorne Claudia **Krämer** + Alfred **Wunn**
- 02.03. Saarlouis : Sch-Hallensportfest – mit nur 46 Schülern aber 82 Schülerinnen
- 08.03. Köllerbach : Grosswald Cross – F/M 65 im Ziel – vorne Annette **Jenal** + Martin **Schedler** – Schi/Sch 16 im Ziel – vorne Christin **Wandel** + Tim **Leinenbach**
- 08.03. Ohrdruf : DM Cross – F: Susanne **Hahn** Vizemeisterin – im Team mit Marion **Jakobs** + Lena von **Dietman** Fünfte – W 35: Marion **Jakobs** Vizemeisterin, Nicole **Frank** Vierte, Susanne **Trenz** Fünfte – Team holt Bronze – MJB: Philipp **Schradt** 18. – MJA: Marc **Wallrich** 20. – Rehlinger Team Dennis **Zimmer**, Nils **Klein**, Sebastian **Klein** Sechster
- 09.03. Friedrichsthal : Sch-Hallensportfest – rund 170 zwischen fünf und elf dabei
- 09.03. Merzig : Citylauf – 10 km 280 im Ziel – vorne Kirsten **Maas** + Boris **Jungmann** – 5 km M 73 im Ziel – vorne Tina **Wessely** + Manuel **Telle** (Grevenmacher/Lux) – 2 km 80 im Ziel – vorne Laura **Scherer** + Peter **Jakobs**
- 15.03. Den Haag/NED : City-Pier-City-Halbmarathon – Susanne **Hahn** Zweite in 1:11:28 SR
- 16.03. Saarbrücken : SLB-Halbmarathon – alle Titel an Schlau.Com Saar 05: Marion **Jakobs** + Stephan **Schu** – Teams **Jakobs**, Nicole **Frank**, Ulrike **Hille** + Schu, Philipp **Zewe**, Dominik **Sandmeier**
- 16.03. Saarbrücken : 27. Straßenlauf LTF Mp.- Halbmarathon 666 im Ziel – vorne siehe LM
- 16.03. Split/KRO : EAA Winterwurf-Challenge – U 23 Joana **Hahn** 62,55 pB Vierte
- 20.03. Clermont-Ferr. : 3. Sen. HWM - W 40 Weit Ulrike **Julien** Sechste mit 5,01
- 21.03. Clermont-Ferr. : 3. Sen. HWM – W 55 Dr. Dr. Verena **BUGGER** Hoch 1,27 Weltmeisterin – W 40 Ulrike **Julien** Hoch 1,63 Vizeweltmeisterin – herzl. Glückwünsche
- 22.03. Clermont-Ferr. : 3. Sen. HWM + Cross – W 35 **Katja WILL** Kugel 14.10 Weltmeisterin – W 50 Halbmarathon Gabi **Celette** 1:27:48 Vizeweltmeisterin – herzl. Glückw.
- 22.03. Rheinzabern : 35. Osterlauf – Halbmarathon Martin **Schedler** 1:13:10 Erster – 10 km F Tanja **Hooß** 38:32 Erste – M Jörg **Hooß** 33:56 Sieg vor Che **Hohwieler** 34:24 mJB Thomas **Huckert** Erster

P E R S O N A L I A

Ehrung

Aus den Händen des saarländischen Innenministers **Klaus Meiser** erhielt SLB-Vizepräsidentin **Karin BECKER** die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Herzlichen Glückwunsch Karin!

In memoriam

Am 5. März verstarb im Alter von 78 Jahren **Dr. Horst Brach**. Der frühere langjährige Vorsitzende der Leichtathletikabteilung im SV Saar 05 Saarbrücken war 1972 auch Sportarzt im SLB. Wir werden des untadeligen Sportsmannes Dr. Horst Brach stets ehrend gedenken.

Glückwunsch

Nachträglich herzliche Glückwünsche von hier aus an **Rudolf Breder**, unseren vielfachen deutschen Seniorenmeister, mehrfachen Europa- und Weltmeister, der am 17. März seinen 85. Geburtstag feiern durfte.

Geburtstage

Auf Grund unqualifizierter Kritik wird der Geburtstagskalender eingestellt.

SLB – Trainer C-Ausbildung Nordic - Walking

(Zielgruppe: Lauftreffs mit Nordic –Walking - Angebot)

am Samstag und Sonntag, 26./27. April 2008
an der Hermann Neuberger Sportschule in
Saarbrücken

Örtlichkeiten: Konferenzraum 2, Stadion bzw. Waldgelände, bei Regen LA - Halle

Samstag, 26. April, 2008

REFERENT: Franz-Josef Ott, Landestrainer Rheinland
Inhalt: Ausbildung zum C-Trainer Nordic-Walking - gemäß den Richtlinien des Landesverbandes Rheinland (18 Unterrichtsstunden)

09:00 Uhr Begrüßung Karl-Heinz Wagner Ref. Lauftreff u. Nordic-Walking im SLB
09:15 Uhr – 12:30 Uhr Block I
12:30 Uhr - 13:30 Uhr Mittagspause (Essen in der Sportmensa - HNS)

13:30 Uhr – 17:00 Uhr Block II

Sonntag, 27. April, 2008

Beginn:
09:00 Uhr- 12:30 Uhr Block III
12:30 Uhr- 13:30 Uhr Mittagspause (Essen in der Sportmensa - HNS)
13:30 Uhr- 17:00 Uhr Block IV und *Prüfung* C-Trainerlizenz Nordic-Walking

Teilnehmer: max. 20 Personen/ Mindestteilnehmerzahl 12 Personen
Lehrgangsgebühr: 35.- € (Lehrgangskosten, inkl. Materialien und Mittagessen)
Der Lehrgang wird mit Unterstützung der IKK durchgeführt.

Meldeschluss: Freitag, 18. April 2008, SLB-Geschäftsstelle.

Hinweis

Bitte Sportsachen mitbringen!

Meldebogen

SLB – Trainer C – Ausbildung Nordic- Walking

Anmeldeschluss: 18. April 2008

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

Karl- Heinz Wagner
Tel.: 06853-502811

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

Zur Trainer C – Ausbildung Nordic - Walking

(Hermann-Neuberger-Sportschule) am 26./27.04.2008

Name:	
Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
<u>Anmerkungen:</u>	Die Teilnahmegebühr beträgt inklusive Mittagessen und Materialien 35,-€. Die Teilnahmegebühr ist bei Lehrgangs-Anmeldung (18.04.08) unter dem Kennwort „NOWA“ zu überweisen auf: Bank 1 Saar, BLZ 59190000, Kto. 73314003

Ort, Datum

Unterschrift

4. Kids in Bewegung

Liegt leider nicht in elektronischer Form vor...

Hier der Link zum Internetauftritt: <http://www.sportverein-kindergarten.de/>

Hätten Sie´s gewusst?

Hätten Sie gewusst, ...

1. ..., dass Armin Hary am 22. März 1937 in Quierschied (Saarland) geboren wurde.
2. ..., dass er zunächst Fußball spielte.
3. ..., dass er als 16-Jähriger zur Leichtathletik wechselte.
4. ..., dass die Eltern aus ihm einen Geigenvirtuosen machen wollten.
5. ..., dass er nach seinem Wechsel aus dem Saarland an den Rhein von Bert Sumser (Bayer 04 Leverkusen) zu einem Weltklassesprinter geformt wurde.
6. ..., dass der Saarländer am 6. September 1958 in Friedrichshafen die 100 m in 10,0 Sekunden lief (eine Zentelsekunde schneller als Weltrekord), dass jedoch der Rekord nicht anerkannt wurde, da die Bahn 11 cm statt der zulässigen 10 cm Gefälle aufwies.
7. ..., dass Armin Hary Olympiasieger 1960 in Rom über 100 m mit 10,2 Sek. wurde und auch den Olympia-sieg mit der deutschen 4 x 100 m Staffel nach einer Disqualifikation der Amerikaner davon trug.
8. ..., dass er der erste Mensch war, der die 100 m Distanz offiziell in 10,0 Sek. (21. Juni 1960 – Zürcher Letzigrund) zurücklegte.
9. ..., dass er zweimal Europameister wurde.
10. ..., dass er und sein Trainer eine einfache, effektive Wochenstruktur (Mikrozyklus) verfolgten: die Belastungsdynamik war abwechselnd leichter und härter.
11. ..., dass Armin Hary im Winter (November – Februar) 3,5 mal in einer 50 m Halle und 2,5 mal im Freien trainierte. Ab April wurde das Training komplett ins Freie verlegt.
12. ..., dass Harys Hallentraining nach folgendem Muster aufgebaut war:

- a) 20 Min EL + Gymnastik
- b) 10 – 12 x 30 bis 40 m Steigerungsläufe mit bewusstem „Erfühlen“ eines flüssigem und gelöstem Laufens
- c) 15 bis 20 leichte Starts ohne Kommando über 20 – 25 m Erfühlen und Finden des Laufrhythmus
- d) 10 – 15 Min. Erholungspause
- e) Krafttraining: Medizinball + Sprünge
 - 20 x aus tiefer Rumpfbeuge Medizinball hochwerfen
 - 10 x Medizinball aus tiefer Kniebeuge einhändig rechts und links hochstoßen (*am 2. Hallentrainingstag wurde das Medizinballtraining durch Hanteltraining ersetzt: 30 - 40 kg*)
 - Gehen und entspannen bis zur völligen Erholung
 - Hürdensprünge: 8 Hürden (0,76 m) Abstand 3 m als Wechselsprünge (wechselndes Absprungbein)
 - 10 Min. : Schluss sprünge über die Hürdenbahn aus der tiefen Hocke (*am 2. Hallentrainingstag wurde die Hürdenhöhe auf 0,91 m gesteigert*)
- f) 10-12 Min. Abschluss spiel (Hallenhandball)

13. ..., dass Armin Hary und sein Trainer ab März der Laufarbeit mehr Bedeutung zugemessen haben; d.h. es wurde mehr und intensiver gelaufen. Nach scharfen Läufen wurden „Sprinterpausen“ (Erholungspausen) eingelegt.

Beispiel: Trainingstag im April

- a) 30 Min Aufwärmarbeit: Einlaufen, Gymnastik
- b) Sprungarbeit auf dem Rasen bis zum höchsten Krafteinsatz (u.a. Hüpfübungen / große Sprungschritte)
- c) Gehpause zur Erholung
- d) 6 – 6 x „Dribblings“ bei völliger Gelöstheit
- e) Gehpause zur Erholung
- f) 6 – 8 x 120 m (Intensität: 12,0 für 100 m); Pausen: Gehpause zur Erholung
- g) ruhige Läufe: 200 m – Erholungspause – 300 m Erholungspause – 200 m Erholungspause
- h) 300 m Erholungspause – 200 m
- i) Auslaufen

14. ..., dass Armin Hary und sein Trainer im formgebenden Abschnitt (ab Mai) nach folgendem Muster trainiert haben:

- a) Einlaufen und Gymnastik
- b) 4-5 x 40 bis 50 m leichte Dribblings
- c) 2 –3 Steigerungen über 120 – 150 m
- d) Starts: 6 – 8 x 40 m (3nleicht + 3 scharf)
- e) 3 x 50 m fliegend (4,6 – 5,0 Sek.) mit Gehpause bis zur vollen Erholung
- f) 1 x 100 m fliegend (10,0 bis Steigerung auf 9,3 – 9,4 Sek.)

Bemerkung: bei einem fliegenden Lauf mit 30 m Anlauf bis zur Markierung kann man im Verhältnis zu einem Lauf aus dem Stand ca. 0,8 Sek. dazurechnen.

- g) 2 x leichte 200 m in ca, 23,0 Sek.; Gehpause bis zur vollen Erholung
- h) Auslaufen

15. ..., dass Armin Hary ab dem Monat Juli nur noch Formerhaltungstraining durchführte, indem die Anzahl der Läufe vermindert und die Trainings-tage herabgesetzt wurden.
Die Erholungspausen zwischen den Trainings-läufen verlängerte er und die jeweilige Belastung gestaltete Armin Hary nach dem persönlichen Befinden und der Tagesverfassung.

Das oben angedeutete Trainingsregime ist Armin Hary sehr gut bekommen, denn er wurde kraftvoller, schneller, lockerer und beständiger.

Der Saarländer verkörperte zur damaligen Zeit die Sprintästhetik schlechthin.

Kurzum: Es war für Zeitzeugen eine Augenweide, ihn im schärfsten Tempo sprinten zu sehen.

Kleine Lehrbeilage: Utilisation

Der Begriff Utilisation meint die Nutzbarmachung der allgemein erworbenen (rohen, unspezifischen) Kraft und ihre positive Überführung (Transfer) auf die Wettkampfleistung mit ihren spezifischen koordinativen, räumlich-zeitlichen, dynamischen-muskulären Bewegungsanforderungen. Man kann auch von Rekoordinationstraining sprechen, wenn versucht wird, den allgemein erworbenen Kraftzuwachs in einen disziplinspezifischen Bewegungsablauf zu transferieren.

Dabei kann zwischen einer späten Utilisation (in der nächsten Trainingseinheit nach dem Krafttraining), Schnellutilisation (am Ende des Krafttraining wird genutzt) und einer Direktutilisation (nach einer Kraftübung oder einer Serie wird sofort genutzt) unterschieden werden.

Für den Transfer bietet sich die Wettkampfübung selbst an oder als Zwischenschritt Trainingsübungen, die bezüglich der koordinativen, räumlichen, dynamischen, muskulären Dimensionen der Wettkampfübung nahe stehen.

Da die Wettkampfübung in direkter Kombination insbesondere nach einem ausgiebigen Krafttraining wegen eines von der Wissenschaft noch nicht geklärten Hemmungsmechanismus, der Verletzungen nach sich ziehen kann, problematisch erscheint, müssen Transferformen gefunden werden, die die Verletzungsgefahr minimieren.

Sprungübungen unterschiedlicher Belastungsdynamik stellen das Bindeglied zwischen dem allgemeinem Krafttraining und der Wettkampfübung dar, weil oft bei partieller Strukturgleichheit die dynamischen und koordinativen Komponenten wettkampfnah (zum Teil selektiv) trainiert werden. So können z.B. spezielle Sprünge nach dem Krafttraining dazu beitragen, dass das motorische System sich an die für viele Wettkampfleistungen relevanten schnellen Bodenkontaktzeiten wieder erinnert.

Es bleibt der Kunst des Trainers überlassen, die Utilisationsübungen periodenabhängig in die Zyklisierung des Trainings einzuplanen.

Folgende Einsatzfolge von Schnellkraftübungen (siehe Übersicht) hat sich in Abhängigkeit von Vorbereitungszyklus bzw. Krafttrainingsphase bewährt.

Periode / Trainingszyklus	Phase des Krafttrainings	Art der Utilisation	Trainingsübungen
Grundlegender (allgemeiner) Abschnitt	Kraftausdauer / Muskelaufbautraining	Spätutilisation übergehend in Schnellutilisation	„Muskelkatersprünge“ // Lange Sprunglaufserien (auch bergan) / Schlusssprünge / Hock-strecksprünge / Startschrittwechsel-sprünge / Sprintverhaltesprünge / Metcalfsprünge (weicher Untergrund)
Semispezifischer Abschnitt	Muskelaufbautraining (MA-Training . -- Hypertrophie) / Maximalkrafttraining – Intramuskuläre Koordination (= IK-Training) neuronale Anpassungen	überwiegend Schnellutilisation	Treppensprünge / Kastenaufsprünge Sprünge am Ort: Fußgelenksprünge, Anhocksprünge, Anferssprünge, Kombination Anhocksprung + Anferssprung / Seitbank-Hops/ Hürdensprünge (beidbeinig) / Hürdensprünge (einbeinig als Wechsel- bzw. Rhythmusprung)/ Sprint- + Hürden-ABC
Spezifischer Abschnitt	IK-Training Schnellkraft	Schnellutilisation übergehend in Direktutilisation	Übungen des Sprint-Sprung und Hürden ABCs / Tiefsprungserien / schnelle Sprungläufe (auf Zeit) / Einbeinsprünge / Doppelter Kastenaufsprung (2. Sprung über Höhenorientierer) / beidbeiniger Kastenweitsprung / Schrittwechseltiefsprünge / Grätschwinkeltiefsprünge
Wettkampfspezifischer Abschnitt	IK-Training / Schnellkraft / Super-Schnellkraft	primär Direktutilisation	Sprünge mit Vorbeschleunigung // Sprungserien bergab / kurze Sprungserien aus Anlauf / Explosivkraftsprünge / Tiefsprünge (1-3)

Bundeskaderathleten / innen (10)**A - Kader (1)**

Kappler Bianca	LC asics Rehlingen	Weit
----------------	--------------------	------

B - Kader (8)

De Zordo Matthias	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Hahn Joana	TV St. Wendel	Hammer
Hahn Susanne	SV Schlau.com Saar 05	Marathon
Hechler Simon	LA Team Saar	Mehrkampf
Hooß Jörg	LTF Marpingen	Ultramarathon
Kirch Simon	SV Schlau.com Saar 05	Langsprint
Kron Tina	SV Schlau.com Saar 05	400m Hü
Vieweg Alexander	SV Schlau.com Saar 05	Speer

D/C - Kader (1)

Koehl Pascal	LA Team Saar	Stabhoch
--------------	--------------	----------

Landeskaderathleten / innen (52)**Aktivenkader (ab Jg. 84/11)**

Albert Lars	LAC Elm	10 - Kampf
Eisenlauer Esther	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Fusenig Christian	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Hessler Stefanie	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Kettenis Larissa	SV Schlau.com Saar 05	400m
Klein Christian	LC asics Rehlingen	3000m Hi
Möcks Richard	LA Team Saar	Stabhoch
Sahner Andreas	LC asics Rehlingen	Hammer
Schäfer Raphael	LC asics Rehlingen	3000m Hi
Schorr Lisa	SV Schlau.com Saar 05	Sprint
Schreiber Phillip	LC asics Rehlingen	Kugel

Juniorenkader (Jg. 86-88/8)

Christ Rouven	LC asics Rehlingen	Sprint
Gruhn, Daniel	SV Schlau.com Saar 05	Sprint
Jasper Judith	LC asics Rehlingen	Stabhoch
Rittweg Henrik	SV Schlau.com Saar 05	Hammer
Schlör Caroline	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Uder Eric	LA Team Saar	Mehrkampf
Weber Fabian	SV Schlau.com Saar 05	Hammer
Welsch Stefan	LC asics Rehlingen	Hammer

D - Kader (Jg. 89/3)

Demmer Thomas	LC asics Rehlingen	Langsprint
Schlör Thorsten	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Fink Philipp	SV Schlau.com Saar 05	Hürden

D - Kader (Jg. 90/5)

Neises Bernhard	LA Team Saar	Stabhoch
Vogel, Matthias	SV Schlau.com Saar 05	Hoch
Göbel Peter	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Göbel Stefanie	SV Schlau.com Saar 05	Hammer/Speer
Wallrich Marc	LSG Schmelz-Hüttersdorf	Mittelstrecke

D - Kader (Jg. 91/10)

Burgard Philipp	LA Team Saar	110m Hü
Ferrang Dominique	LA Team Saar	Hammer
Knobe Sarah	LA Team Saar	Dreisprung
Lion Kathrin	LSG Saarlouis	Hammer
Merscher Anna	LA Team Saar	Weit
Mosbach Lisa - Marie	LC asics Rehlingen	Hammer
Nilius Christian	TV St. Wendel	Stabhoch
Pletsch Jenna	SV Schlau.com Saar 05	100m Hü
Schradt Philipp	SV Schlau.com Saar 05	1500m
Westrich Nils	LA Team Saar	Hammer

D - Kader (Jg. 92/15)

Berghaus Sven	LSG Quierschied	Ku / Di / Sp
Degen Lars	TV Völklingen	80m Hü / Weit
Fanroth Marcel	TV Elm	Diskus/Speer
Hanschitz Kira	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Hektor Lena	TV Dillingen	Stab
Lackas Christopher	TV Mettlach	Ku/Di / Ha
Müller Pascal	LSG Schmelz - Hüttersdorf	1000m
Ruffing Charlotte	LA Team Saar	800m
Schmidt Jessica	SV Schlau.com Saar 05	Stab
Schmidt Kim	LC asics Rehlingen	300m Hü
Schreiner Jana	LA Team Saar	80m Hü / Weit
Schwarz Desiree	SV Schlau.com Saar 05	Speer
Thewes Nina	LSG Sbr.-Sulzbachtal	300m
Wahrheit Florian	LSG 98 Köllertal	Stabhoch
Weil Kai - Daniel	SC Friedrichsthal	100m / 300m / 80m Hü

10 . Ausschreibungen und Anlagen

Folgende Ausschreibung sind diesem Informationsdienst beigefügt:

Kreismeisterschaften:

03.,04. + Kreis Saarlouis-Merzig-Wadern komplett
07.05.08 Mehrkampfmeisterschaften Kreis Neunkirchen/Ottweiler/St.Wendel

Sonstige

19.04. Schüler/innen Mehrkampf in Schmelz
20.04.08 2. Sprinterdreikampf mit Mittelstrecke in Friedrichsthal
20.04.08 1. Frühjahrswerfertag in Limbach
26./27.04.08 „Wolfgang Götting“ Gedächtniswerfertage in Ludweiler
09.05.08 Werferabend in Saarlouis

Anlagen:

4. Energisade der Leichtathletik
Weltklasse in Rehlingen
12. IAAF Leichtathletik WM Berlin 2009
Athletics 2008
Sportregio

**Soweit in elektronischer Form vorhanden,
sind die Ausschreibungen auf der Homepage unter Termine eingestellt.**