

Nr. 04/09 – 38. Jahrgang – 02. April 2009

1. Termine und Veranstaltungen April-Mai 2009
2. Aktueller Pressedienst
3. Neuerscheinungen *philippka training*
4. Vorankündigung „Gesundheits- und Anti-Dopingberatung“
5. Wochenspiegel Firmenlauf Saarland
6. Anlagen und Ausschreibungen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:
Montag, 27. April 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**

www.SLB-Saarland.de



Südwest-Direkt

Mit Sicherheit günstiger

Wechseln und
Direkt sparen

**100 Euro
Prämie**

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

1. Termine und Veranstaltungen April-Mai 2009

| <i>Termin</i> | <i>Veranstaltung</i> | <i>Meldeschluss</i> |
|-------------------|--|---------------------|
| 04.04. | Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Aichach | 23.03. |
| 18.04. | SLB-Meisterschaften der langen Strecken | 14.04. |
| 25.04. | SLB-Meisterschaften 10-Km-Lauf in St. Ingbert | |
| 18.04. | Werfertag des LV Merzig in Merzig | |
| 19.04. | 38. Bahneröffnung des Turngau Saar-Mosel in Saarlouis-Fraulautern | |
| 22.04. | 22. Werferabend des LC Schmelz in Schmelz | |
| 25.04. | Deutsche Gehermeisterschaften in Zittau | 14.04. |
| 25.04. | SLB-Meisterschaften im Straßenlauf in St. Ingbert | 21.04. |
| 25.04. | Schülermehrkampf der LSG Schmelz-Hüttersdorf in Schmelz | |
| 25.04. | Sprinterdreikampf des SC Friedrichsthal in Friedrichsthal <u>TERMINÄNDERUNG!!</u> | |
| 26.04. | 3. „Wolfgang Götting“ Gedächtniswerfertag des TV Ludweiler in Ludweiler | |
| 30.04. | Schullaufmeisterschaften in Losheim am See | |
| 02.05. | Springerabend der LSG Saarlouis in Saarlouis | |
| 02.05. | Deutsche Meisterschaften Langstrecke und –staffeln in Bremen | 20.04. |
| 03.05. | Wurf in den Mai des TV Limbach in Limbach | |
| 05.05. | SLB-Staffelmeisterschaften in Piesbach | 28.04. |
| 09.05. | Kreismehrkampf SLS/ MZG Schüler/innen C und D in Schmelz | |
| 09./10.05. | Kreismehrkampfmeisterschaft | |
| 10.05. | Deutsche Marathonmeisterschaften in Mainz | 14.04. |
| 10.05. | Kreismeisterschaften SLS/ MZG Schüler B bis Aktive in Saarlouis | |
| 16.05. | Kreisbestenkämpfe SLS/ MZG Schüler/innen C und D in Piesbach | |
| 16.05. | 2. ATSV-Werfertag des ATSV Saarbrücken in Saarbrücken | |
| 17.05. | SLB-DMM-DJMM in Homburg | 12.05. |
| 21.05. | Pokal der Freundschaft in Diekirchen | |
| 21.05. | Schülersportfest der LSG Sbr.-Sulzbachtal in Saarbrücken | |
| 24.05. | DLV-Bundesliga-Endkampf in Köln | 11.05. |
| 23./24.05. | DLV-Jugendmehrkampf-Cup in Bernhausen | |
| 24.05. | Kreismeisterschaften | |
| 24.05. | Kreismehrkampfmeisterschaften SLS/ MZG | |
| 29.-31.05 | Senioren-Europameisterschaften Straße/Cross in Aarhus/ DEN | |
| 30.05. | Sparkasse-Schüler-Meeting der LG Saar 70 in Ottweiler | |
| 30.05. | 38. Sparkassen-Warndtschülersportfest des TV Ludweiler in Ludweiler | |
| 31.05. | SLB-Senioren-Meisterschaften Halbmarathon in Saarlouis | 26.05. |

Volks- und Freundschaftsläufe April-Mai 2009

| | |
|--------|---|
| 05.04. | 3. Int. Globus Marathon St. Wendel der LTF Marpingen c/o Stadt St. Wendel in St. Wendel |
| 18.04. | 8. Saarbrücker Frauenlauf des TV Rußhütte c/o Frauenbüro der LH Sbr. in Saarbrücken |
| 18.04. | 12. Int. Litermont-Berglauf des TV Nalbach in Nalbach |
| 19.04. | 12. 2-Seen-Panorama-Erlebnislaf des VfR Otzenhausen in Otzenhausen |
| 25.04. | 30. Stadtlaf der DJK SG St. Ingbert in St. Ingbert |
| 01.05. | 4. Fußballer-Jubiläumslaf des Bärenfelsteams in Neubrücke |
| 02.05. | 1. Freundschaftslaf der RSG Ford Saarlouis in Fürweiler |
| 09.05. | 9. Freundschaftslaf in Quierschied |
| 16.05. | 19. Int. Sparkassen-City-Laf des VfA Neunkirchen in Neunkirchen |
| 21.05. | 23. Int. Volkslaf des LC Schmelz in Schmelz |
| 23.05. | 3. Illinger Citylaf der LLG Wustweiler in Illingen |
| 31.05. | 17. Int. „Laf der die Saarlouiser Woche“ der LSG Saarlouis in Saarlouis |

2. Aktueller Pressespiegel

Aktueller Pressedienst 4/09

Im Blick

Verena BUGGER - Roland KLINGLER
Martin SCHUMACHER – Reimund MÜLLER
Susanne Hahn

- 28.02. Düsseldorf : Senioren-DM Halle/Winterwurf – 1. Tag – Titel für Dr.Dr. Verena **Bugger** W 55 Hoch 1,27 – Silber für Ulrike **Julien** W 40 Hoch 1,54 + René **Schwarz** M 35 Diskus 45,27 – Bronze für Andrea **Faust** W 30 Speer 37,79 + Uwe **Hartmann** M 50 800 m 2:15,50 (5.) – Martin **Schumacher** M 40 Weit 5,80 (6.) – Stefan **Münch** M 35 Hammer 31,21 (6.)
- 28.02. Metz/FRA : U 20-Länderkampf Halle – Jenna **Pletsch** nach 8,62 Zweite in erneut 8,49 = SHR egalisiert
- 28.02. Schmelz : Landescross + Waldlauf – Titel für 15 Klubs – vorne LC asics Rehlingen 5 Einzel/4 Teamsiege - LSG Schmelz-Hüttersdorf 5/1 - LSG Sbr. Sulzbachtal 4/3 – LTF Köllertal 3/- - SV Schlau.Com Saar 05 2/2
- 01.03. Düsseldorf : Senioren-DM Halle/Winterwurf – 2. Tag – Titel für Roland **Klingler** M 60 Diskus 44,44 + Reimund **Müller** M 55 Speer 51,28 + Martin **Schumacher** Hoch 1,86 - Silber für Uwe **Hartmann** M 50 3000 m 9:24,24 + René **Schwarz** M 35 Kugel 14,42 – Bronze für Ulrike **Julien** W 40 60 m H 10,12 + zwei Mal Steffen **Wick** M 35 60 m H 10,86 + Drei 11,96 + Stefan **Münch** M 35 Drei 11,32 (4.) – Werner **Beermann** M 60 Hoch 1,53 (4.)
- 01.03. Leverkusen : Rund um das Bayerkreuz – Susanne **Hahn** 10 km-Erste 32:28 SR
- 01.03. Neunkirchen : Gutsweiherlauf – 10 km 248 im Ziel – vorne Ulrike **Hille** + Philippe **Imbsweiler** – 2 km 41 im Ziel – vorne Davina **Pfiffi** + Marius **Dellwing** – 10 km Walking – 26 im Ziel – vorne Isolde **Barth** + Harald **Kolling**
- 07.03. Eiweiler : 3. Großwald-Cross – 6,6 km 61 im Ziel – vorne Silke **Kruchten** + Martin **Schedler** – 1,5 km 53 im Ziel – vorne Isabella **Merloni** + Dirk **Schneider** – 6,6 km Feuerwehr 31 im Ziel – vorne Thorsten von dem **Broch**
- 07.03. Ensdorf : Sch-Hallensportfest – wieder mal viel Betrieb bei den Jüngsten
- 08.03. Merzig : 4. Citylauf – 10 km 239 im Ziel – vorne Anja **Strohe** + Christof **Mecenhier** – 5 km 104 im Ziel – vorne Maika **Sossna** + Ludger **Leist** – 2 km 106 im Ziel – vorne Silvana **Tinnes** + Peter **Jakobs**
- 08.03. Saarbrücken : ATSV-Werfertag – stark mit dem Hammer: M Fabian **Weber** 55,30 - MJA Nils **Westrich** 56,65 pB – MJB Christopher **Lackas** 56,90 – Christian **Altpeter** 55,30 - W15 Jessica **Josch** 40,91 – M 15 Luca **Ritz** 55,61 pB – gut mit dem Diskus: WJA Hannah **Kerber** 34,99 – M 15 Steven **Theis** 34,88
- 14.03. Friedrichsthal : 22. Sch-Hallensportfest – siehe 7.3. Ensdorf
- 14.03. Ingolstadt : Cross-DM – zwei Mal Silber: F Susanne **Hahn** 18:06 für 5100 m + M 70 Horst **Backes** 21:45 für 5100 m – W 35 Karen aus der **Fünten** Vierte – 3100 m MJB Jan-Lukas **Becker** Zwölfter von 98
- 15.03. Rouffach/FRA: 6. Trail du Petit Ballon – 23 km mit 700 Hm – 657 im Ziel – Dritter Martin **Schedler** in 1:35:43

- 15.03. Saarbrücken : 28. Halbmarathon – 640 im Ziel – vorne Dominique **Welter** (FRA) +
Stephan **Schu** – SLB 197 im Ziel – vorne Tanja **Hooß** + Stephan
Schu – Teams: Doppelsieg für SV Schlau.Com Saar 05
- 21.03. Landstuhl : 12. Nanstein-Berglauf – 7,8 km mit 350 Hm – 350 im Ziel – Zweiter
Martin **Schedler** in 27:34 vor Bengt **Leibroock** in 28:16
- 22.03. Venloop/NED: Halbmarathon – Susanne **Hahn** Zweite in 1:11:44

PERSONALIA

Alle guten Wünsche unserem Spitzenlangstreckler der 50er Jahre
und langjährigen Kampfrichter im Laufgericht
Helmut Becker
der am 17. März seinen 80. Geburtstag feierte.

In memoriam

Trauer um **Heinz GUTZMANN**, unseren langjährigen Ju-
gendwart und stellvertretenden Vorsitzenden,
der am 18. März im Alter von 89 verstorben ist.
Heinz brachte sich immer mit ganzem Engage-
ment ein und war mit Leib und Seele für die Ju-
gend da. Wir werden seiner immer ehrend ge-
denken.

Nicht vergessen werden wir auch
Arthur MEISER
der am 22. März, zwei Monate vor Vollendung
seines 87. Lebensjahres, verstarb. Arthur gehör-
te viele Jahre zum SLB-Kampfgericht und war
von 1988 bis 1994 Breitensportwart des Krei-
ses Saarbrücken-Stadtverband.

3. Neuerscheinungen philippka

Neuerscheinungen

philippka training – die Broschürenreihe des Philippka-Sportverlages in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB

Band 11: Athletiktraining mit Zweikämpfen

Ein etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Sich zu messen und zu vergleichen liegt in der Natur des Menschen. Deshalb sind Zweikampfsituationen im Sport auch so attraktiv, nicht nur im Wettkampf. Diese reichhaltige Übungssammlung hilft in vielen Sportarten, Athletik, Motorik und Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Aus dem Inhalt:

Distanz überwinden – Kontakt aufnehmen
Spiele zur Kontaktaufnahme
Zweikampfübungen
Zweikämpfe in der Gruppenorganisation

64 Seiten, durchgängig farbig, € 12,80

Band 12: Gymnastik für das Aufwärmen

Bewegungsamplituden und Stabilität leistungsfördernd anbahnen

Seit einigen Jahren wird gehaltenes Dehnen im Aufwärmen als ungünstig angesehen. Doch was ist stattdessen zu tun? Diese Broschüre bietet zahlreiche Übungen an, mit denen Sie im Aufwärmen auf Stretching verzichten können, ohne die sinnvolle Vorbereitung des Körpers auf die kommenden Belastungen zu vernachlässigen.

Aus dem Inhalt:

Hopserlauf-Variationen
Wirbelsäulengymnastik
Fußgymnastik und –mobilisation
Einbeinstand
Dehnen – hinein und wieder hinaus
Twister
Übungen mit dem Stab
Übungen mit dem Seil

64 Seiten, durchgängig farbig, € 12,80

4. Vorankündigung

Vorankündigung „Gesundheits- und Anti-Dopingberatung“

Am Mittwoch, 13. Mai findet von 18 bis 20 Uhr eine Informations-Veranstaltung zum Thema: „Gesundheits- und Anti-Dopingberatung“ für Freizeit- und Seniorensportler statt.

Die Veranstaltung wird durchgeführt von der Anti-Doping beauftragten des Saarländischen Leichtathletik-Bundes, Anke Rehlinger.

Referent ist der Mediziner Dr. Gerd Pfeiffer aus Hessen. Dr. Pfeiffer macht auch die Beratung zum Thema Doping im Rahmen der Deutschen Meisterschaften.

Der Ort und weitere Informationen zum Thema werden im nächsten Info und im Internet veröffentlicht.

Die Teilnahme wird insbesondere denjenigen empfohlen, die an Wettkämpfen und Volksläufen teilnehmen. Bitte merken Sie sich den Termin vor.

5. Wochenspiegel Firmenlauf Saarland

Saarbrücken, 3. April 2009

Liebe Lauftreffs, liebe Vereine,

die Ausrichter des WOCHENSPIEGEL Firmenlaufs Saarland und die für den Breitensport Verantwortlichen im Saarländischen Leichtathletik Bund möchten zukünftig noch enger zusammenarbeiten. In einem gemeinsamen Gespräch wurde u.a. beschlossen, mehr Lauftreffs für den Wochenspiegel Firmenlauf Saarland anzubieten. Dadurch soll vermieden werden, dass untrainierte Teilnehmer beim 5. WOCHENSPIEGEL Firmenlauf Saarland am 9. Juli an den Start gehen.

Hierzu suchen wir weitere Lauftreffs im ganzen Saarland, die ca. 6 Wochen vor dem Firmenlauf einen wöchentlichen Anfänger-Lauftreff speziell für Laufeinsteiger ohne Lauferfahrung anbieten. Die Vereine TV Rußhütte und TV Dillingen bieten diese speziellen Firmenlauf-Lauftreffs schon seit vier Jahren an. Das besondere dabei ist, dass besonders auf die Bedürfnisse der Anfänger eingegangen wird. Dass diese Lauftreffs gut angenommen werden, zeigen die Erfahrungen der beiden Vereine, die an manchen Kursen bis zu 100 Mitläufer (Anfänger und Fortgeschrittene) haben.

Für Sie als Verein ist ein solches Firmenlauf-Angebot auch eine gute Chance, neue Interessenten und Mitglieder zu finden.

Wen Sie Interesse haben, einen solchen Lauftreff anzubieten, melden Sie sich bitte bei der ausrichtenden Agentur niedermeier+. Ihr Angebot wird auf die Homepage www.firmenlauf-saarland.de eingestellt, über verschiedene Newsletter publiziert, im Wochenspiegel veröffentlicht sowie beim Treffen der Team-Captains vorgestellt. Darüber hinaus können Sie in Ihren örtlichen Medien (Amtsblatt, Wochenspiegel-Ausgabe etc.) mit einer Presseinfo auf das Angebot hinweisen.

Kontakt:

niedermeier+ Marketing PR Events GmbH, Frau Janine Schwarz
Großherzog-Friedrich-Str. 100, 66121 Saarbrücken, Tel. 0681/968538-0

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Margit Jungmann
Vizepräsidentin Breitensport

Ralf Niedermeier
Ausrichter Firmenlauf

6. Ausschreibungen und Anlagen

Folgende Ausschreibungen und Anlagen sind diesem Informationsdienst beigelegt:

Kreismeisterschaften

| | |
|------------|--|
| 09.+10.05. | Kreismehrkampfmeisterschaften NK/Wnd in St. Wendel |
| 23.+24.05. | Kreismeisterschaften NK/Wnd in Ottweiler |
| 2009 | Kreismeisterschaften SLS/MZG/Wadern |

Sonstige

| | |
|--------|--|
| 18.04. | Werfertag des LV Merzig |
| 25.04. | 3. Friedrichsthaler Sprinter-Dreikampf |
| 26.04. | 3. „Wolfgang Götting“ Gedächtniswerfertag des TV Ludweiler |
| 02.05. | Springerabend der LSG Saarlouis |
| 03.05. | Wurf in den Mai des TV Limbach |
| 16.05. | 2. Werfertag des ATSV Saarbrücken |
| 30.05. | 38. Sparkassen-Warndtschülersportfest des TV Ludweiler |

Anlage:

| | |
|-----------------------|------------------|
| <i>DLV-Wettbewerb</i> | <i>Pin-Motiv</i> |
| | |