

Nr. 11/18 – 47. Jahrgang – 2. November 2018

1. Termine und Veranstaltungen November – Dezember 2018
2. Aktueller Pressedienst
3. Informationen der Geschäftsstelle
4. Ausschreibungen und Anlagen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:
Mittwoch, 28. November 2018

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 7
66123 Saarbrücken
Tel. 0681 / 3879-245
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



IKK Südwest




Sporthaus GLAAB GmbH

Meine Heimat. Meine Kasse.

*Einfach
näher.*



Die IKK Südwest –
aus der Region, für die Region.

Meine-Kasse.de 

 **IKK Südwest**

1. Termine und Veranstaltungen November – Dezember 2018

Termin	Veranstaltung	Meldung
09.11.18	SLB C-Trainer Ausbildung Gruppe Kinderleichtathletik	12.10.18
09.11.18	SLB Vereinsgespräch	
10.-11.11.18	SLB C-Trainer Ausbildung Kinderleichtathletik & Leistungssport	12.10.18
17.11.18	SLB C-Trainer Ausbildung Gruppe Leistungssport	12.10.18
17.11.18	SLB Trainerfortbildung „Dreisprung“	
23.-25.11.18	SLB C-Trainer Ausbildung Kinderleichtathletik & Leistungssport	12.10.18
01.12.18	SLB Trainerfortbildung „Nachwuchsleistungssportkonferenz“	28.11.18
07.-09.12.18	SLB C-Trainer Ausbildung Kinderleichtathletik & Leistungssport	12.10.18
09.12.18	EM Cross in Tilburg/NED	

Volks- und Freundschaftsläufe

03.11.18	15. Freundschaftslauf der LLG Wustweiler e.V. in Wustweiler
11.11.18	30. Int. Martinslauf Losheim des TV Losheim e.V. in Losheim am See
17.11.18	14. Hemmersdorfer Glühweinlauf in Hemmersdorf
18.11.18	26. Crosslauf „Rund um das Stadion“ des TV Elm e.V. in Elm
25.11.18	1. Hartfüßler Halden Sundowner des Hartfüßler Trail e.V. in Göttelborn
02.12.18	22. Ford Adventlauf Saarbrücken des SV schlau.com Saar 05 Saarbrücken e.V. in Saarbrücken
08.12.18	13. energis-Nachwächterlauf Ottweiler des TV Ottweiler e.V. in Ottweiler
16.12.18	8. Schmelzer Adventscross des LC Schmelz e.V. in Schmelz
24.12.18	17. Bärenfels-Heiligabendlauf Neubrücke in Neubrücke/Nothfelden
29.12.18	3. Ultimativer Ultimo Ultra des Hartfüßler Trail e.V. in Saarbrücken
30.12.18	44. Int. Bank 1 Saar Silvesterlauf Saarbrücken der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal e.V. in Saarbrücken

2. Aktueller Pressespiegel

Aktuell in Kürze 10-18

Im Blick

Dr. Rainer Lorscheider

- 29.09. Nieder-Olm : Süddeutsche Sen.-Mehrkampf – Titel für: Julia HEINZMANN W 40 5-K 2798 P + Karin FELL W 55 5-K 2575 P + Axel BURGARD M 60 3-K 1864 P + Gerhard ADAMS M 80 3-K 2159 P + SC Friedrichsthal (Renate FRANZ, Monika HONIG, Claudia LEHBERGER) 3-K W 50/55
- 29.09. Rehlingen : 10. Sen,Challenge BEL-FRA-GER – W 40: Claudia SEEL 3000 m 6. in 11:00,64 - W 50: Christine ECKER Diskus 4. mit 34,92 - M 50: Reiner ZENDER 5000 m 3. in 16:27,87 – Mft: 1. DLV 352 P. - 2. Frankreich 309 – 3. Belgien 152
- 29.09. Saarbrücken : 6-Std.-Urwaldlauf - 205 Teilnehmer – vorne Vanessa SCHÄTZLE (o. V.) 55,1 km + Rico NEHLS (Wilkau-Haßlau) 65,94 km
- 30.09. Remich/LUX : Halbmarathon Route du Vin – 37. Rainer AUGUSTIN 1:19:08
- 30.09. Saarlouis : 39. Saaraltarm-Lauf - 10 km 121 im Ziel - vorne Katharina RAUSCH + Torsten JACOB - 5 km 103 im Ziel – vorne Cornaliea THON + Julian MAURER
- 03.10. Wadrill: : 3. Wadrilltallauf – 10 km 88 im Ziel – vorne Doris WEBER (Hermeskeil) + Stefan HaßLER (oV) - 5 km 49 im Ziel – vorne Emma Regina SCHMIDT (Hermeskeil) + Sebastian KLASSEN – 2 km 29 im Ziel - vorne Emma Merle NICKELS + Emil WILL
- 03.10. Zweibrücken : 26. Rosenlauf - 10 km 109 im Ziel - vorne Julia KECK + Nils RAAB - 5 km 36 im Ziel – vorne Alexander KÖHLER vor Piet PALZER
- 07.10. Köln : RheinEnergieMarathon – tolle Premiere von Tobias BLUM 2.16:57 Erster ! - Alexander BOCK 2:29:13 Siebter – Anja STROHE 3.21:46 W 45 Zweite – Halbmarathon: Reiner ZENDER 1:17:59 M 50 (1.)
- 07.10. Ramstein : 4. Seewoglauf – 10 km 191 im Ziel – Alexander KÖHLER 36:50 (3.)
- 07.10. Saarbrücken : 30. Spark.-Westspangenlauf mit SLB-Sen.Meist. Halbmarathon - Halbmarathon 240 im Ziel - vorne Heike KOHLER + Torsten JACOB - 10 km 194 im Ziel – vorne Aicha OMRANI (FMAC) + Tom LINDEMANN – 5 km 86 im Ziel – vorne Julia KLEES + Jannik SCHAUFFLER (Mengen) -SLB-Halbmarathon: Sieger wie oben – Titel für: 14 Klubs – Grojos LTF Elversberg drei Einzel/einer Mannschaft – LTF Marpingen 3/- - LAZ Saar 05 2/1 – LLG Wustweiler + LAG Sbr. 1/1
- 13.10. Luxemburg : Saisonfinale – Hammer: U 20 Kristin STICKDORN 46,37 pB – U 18 Lorena HESSLING 45,01 – M 15 Florian STICKDORN 49,08
- 14.10. Aschersleb. : DM 10-km-Straßengehen – M 70: Dr. Rainer LORSCHIEDER wieder Meister in 1:05:13 und vier Minuten Vorsprung! - sehr gut!
- 14.10. Buenos Air. : Olymp. Jugendspiele – Saskia WOIDDY 6,10 m weit - Siebte
- 20.10. Altforweiler : Jugend-Werfertag - einige Ergebnisse, U 18: Lorena HESSLING 47,78 Hammer – M 15: Florian STICKDORN 46,40 Hammer – W 14: Katharina MEHLE 36,26 pB Speer – M 14: Luca VOGEL 40,19/39,15 Diskus/Hammer – M 13: Jerome SCHWAGER (Rhein.) 40,98 Diskus
- 20.10. Hirzweiler : 13. Benin-Benefizlauf – 10 km 68 im Ziel – vorne Sandra FUCHS + Martin MÜHLHAN - 5 km 52 im Ziel - vorne Louisa WILHELM + Moritz GUTHÖRL – 2 km 22 im Ziel – vorne Charlotte OBERHAUSER + Bero SCHUPPENER
- 21.10. Altforweiler : 46. Saison-Abschluss-Werfertag – einige Ergebnisse, U 20: Hannah SETTER Kugel/Hammer 10,67/47,32 – Mark LAVAL Kugel 14,28 pB - Nico KOHLWEY Hammer 51,10 pB - M: Valentin MOLL Diskus 44,04 pB – M 35: Michael KLEIN Kugel/Diskus 13,39/42.,50 -2-

- 21.10. Lebach : 6. Hoxberg-Berglauf mit SLB-Meisterschaft – ca. 10 km 495 Hm – SLB: 84 im Ziel – vorne Martina SCHUMACHER + Sammy SCHU – offen: 120 im Ziel – vorne w.o. - Schülerlauf: 19 im Ziel -vorne Hanna IRSCH + Noah MAHL
- 21.10. Rüppurr : 32. Oberwaldlauf - 5 km 137 im Ziel – 16. und 1. U 14 Paul ACKERMANN in 20:21
- 21.10. Saarbrücken : KiLa-Team-Finale – mit je sechs Mannschaften U 8/U10
- 21.10. Sarreguem. : 10 km de Sarreguemines - 1629 im Ziel – 38. Patric LORENZ 36:58 - 57. Peter Honsel 37:50

3. Informationen der Geschäftsstelle

Vereinsgespräch 2018

Liebe Leichtathletikfreunde,
unser diesjähriges Vereinsgespräch findet als Informationsgespräch am

**Freitag, dem 9. November 2018,
um 19:00 Uhr im Waldhaus
Meerwiesertalweg 80, 66123 Saarbrücken**

statt.

Tagesordnung:

- | | | |
|--------|---|-----------------|
| TOP 1: | Begrüßung | Lothar Altmeyer |
| TOP 2: | Situation des LSVS und Auswirkungen auf den SLB | Lothar Altmeyer |
| TOP 3: | Informationen zum Wettkampfkalender | Lothar Altmeyer |
| TOP 4: | Entwicklungen im DLV | Lothar Altmeyer |
| TOP 5: | Lehrgangs- und Lehrwesen | Robert Meurer |

Wir freuen uns auf eine rege Diskussion mit guten Ergebnissen für die saarländische Leichtathletik.

Bilder für die Bestenliste 2018

Die Vereine werden gebeten, Fotos ihrer besten Athletinnen und Athleten (insbesondere Mannschaften) für die Bestenliste 2018 in digitaler Form und geeigneter Qualität zur Verfügung zu stellen.

Auswahlkriterien sollten dabei in etwa sein:

- Endkampfplatzierungen (Platz 1-8) bei Deutschen Meisterschaften
- Platz 1-3 bei Süddeutschen Meisterschaften
- Platzierungen in den Top 20 der DLV-Bestenliste
- Mehrfache Saarlandmeister/innen

Die Fotos können per Mail oder (bei einer größeren Zahl) per CD an die Geschäftsstelle des SLB übermittelt werden. Die Aufnahmen müssen so beschriftet bzw. gekennzeichnet sein, dass die Abgebildeten eindeutig zu erkennen sind. Auch der Name des Fotografen/der Fotografin sollte angegeben werden.

WICHTIG!

Die Einsender müssen über die notwendigen Urheberrechte für die Bilder verfügen oder über die Erlaubnis zu deren Nutzung, Veröffentlichung und Vervielfältigung.

Letzter Einsendetermin (Eingang) ist der **5. November 2018**.

SLB Bestenliste 2017 zu Rabattpreisen!!!

Der SLB bietet für Sammlerzwecke die letztjährige SLB-Bestenliste 2017 vergünstigt für 3,- € (statt 6,- €) an. Nach Rücksprache und Terminvereinbarung (slb@lsvs.de, 0681/3897-245), können diese auf der Geschäftsstelle des SLB abgeholt werden.

SLB Trainerfortbildung „Dreisprung“

Der SLB bietet für alle Interessenten am Samstag, den 17. November 2018 von 9:45 - ca. 12:15 Uhr in der Leichtathletikhalle (Hermann-Neuberger-Sportschule 7, 66123 Saarbrücken) die Trainerfortbildung "Dreisprung" an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Für die Verlängerung der C- und B-Trainerlizenz werden 3 Lerneinheiten (LE) angerechnet. Anmeldungen sind bitte formlos (Name, Vorname & Verein) an den SLB zu richten.

Die Ausschreibung mit allen wichtigen Daten sowie einer kurzen Auflistung der zentralen Lehrgangsinhalte, können Sie dem Punkt 4 „Anlagen“ entnehmen.

Hinweis: Interessierte Trainer können eigene Athleten zur Fortbildung mitbringen, die dann die Drills am eigenen Athletenkörper erleben.

SLB Trainerfortbildung „Leistungssportkonferenz“

Der SLB präsentiert mit seiner 1. Leistungssportkonferenz zum Bereich Nachwuchsleistungssport theoretische und motorische Erfolgsbausteine, damit talentierte Leichtathleten eine zukunftsfähige Talententwicklung erfahren können. Denn: Gutes braucht Zeit!

Pädagogisch arbeitende Trainer wenden im Training mit großer Sorgfalt altersadäquate und variationsreiche Trainingsinhalte und Methoden an, sie hüten sich davor, Trainingsmittel des Hochleistungssports vorwegzunehmen.

Merke: Alles, was im Trainingsbereich schnell aufgebaut wird, geht auch wieder schnell verloren (altes Trainingsgesetz).

Kreative Trainer entfachen bei ihren Athleten mit tradierten, neuen und originären Trainingsformen Begeisterung. Trainer müssen aber auch Disziplin fordern, damit sie Erfolg generieren können.

Der Tagesreferent Dominic Ullrich verkörpert mit seiner Trainingsphilosophie diese Ansätze (siehe Programm). Mit seinen selektiv präsentierten Erfolgsbausteinen zur komplexen Schulung von Koordination und Kraft vermag er die Voraussetzung zur Entfaltung eines stabilen Leistungsfundaments aufzuzeigen: Wiederholen, variieren, kämpfen – neue Verknüpfungen im Gehirn aufbauen.

Die zentralen Ankerpunkte der Talenterkennung und – Förderung sowie langfristigen Leistungsentwicklung werden innerhalb der Fortbildung analysiert und dargelegt.

Merke: Der fachgerechte Aufbau von Talenten ist ein Marathon, kein Sprint!

Die Ausschreibung mit Anmeldeformular finden Sie unter Punkt 4 „Anlagen“.

Änderungen der internationalen Wettkampffregeln 2018-2019

Der Deutsche Leichtathletik Verband (DLV) hat für die kommende Saison 2018-2019 die internationalen Wettkampffregeln angepasst. Diese finden Sie auf unserer Homepage im Bereich *Sport/Leistungssport* sowie unter folgendem Link:

http://www.slb-saarland.com/index.php?id=394&tx_ttnews%5Bttnews%5D=7973&tx_ttnews%5BbackPid%5D=1&cHash=3d5e62a397d3c8254aa11b66094bf7e2

4. Anlagen und Ausschreibungen

Anlagen:

- SLB Trainerfortbildung „Dreisprung“
- SLB Trainerfortbildung „Leistungssportkonferenz“

SLB Trainerfortbildung

Samstag, 17.11.2018

Thema: Methodik Dreisprung – von den Mehrfachsprüngen zum Dreisprung

Ort: Leichtathletik-Halle Saarbrückern

9.45 Uhr bis 12.15 Uhr

Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Trainer- und B-Trainer-Lizenz: 3 LE

(Teilnahmebescheinigung am Veranstaltungsende)

Kosten: keine

Unterlagen: wenn gewünscht per E-Mail

Anmeldung: formlos per E-Mail an **SLB**

Christoph Marx: E-Mail c.marx@lsvs.de

Hinweis: Interessierte Trainer können eigene Athleten zur Fortbildung mitbringen, die dann die Drills am eigenen Athletenkörper erleben.

Untersucht man das Anforderungsprofil der Disziplin „Dreisprung“ lässt sich im Bereich der leistungsbestimmenden Faktoren „Koordination“ ein hoher Präzisions- und Zeitdruck, im Bereich der Kraft eine hohe Wertigkeit der Maximalkraft & hohe Bedeutung der Streckschlinge (Glutaeus, Quadriceps, Triceps surae, Erector sinae), der Rumpfmuskulatur sowie der zyklischen und azyklischen Schnelligkeit identifizieren. Psychische, kognitive und anthropometrische Merkmale besitzen ebenfalls eine hohe Bedeutung für die Dreisprungleistung.

Innerhalb des Grundagentrainings wird der Dreisprung über das Erlernen der reaktiven Mehrfachsprünge vorbereitet. Rhythmusprünge am Ende des Grundagentrainings und Einbeinsprünge im Aufbautraining der 2. Phase bereiten das Fundament einer langfristigen Leistungsentwicklung.

Innerhalb des Techniktrainings ist innerhalb des Anfängertrainings der Einsatz von weichen Untergründen (Mattenbahnen, Mattenpyramiden) notwendig.

Zentrale Präsentationsinhalte

- **Sprung ABC**
- **Dreisprungrhythmus mit Reifeneinsatz –
einfacher, doppelter und dreifacher Dreisprung**
- **Rhythmusprünge auf Mattenbahnen**
- **Rhythmusprünge über Hindernisse**
- **Rhythmusprungaufgaben mit Medizinball**
- **Dreisprung an einer Mattenpyramide**
- **Dreisprung an einer Bergbahn (Stabhochsprunganlage)**
- **Varianten des Zweisprungs**
 - A) als Sprunglaufschritt mit Absprung von einem Kastendeckel
(Weitsprunggrube)
 - B) als Einbeinsprungfolge an einer speziellen Kastensprung-
formation (Hochsprunganlage)
- **Dreisprung:**
 - a) Start von einer leichten Erhöhung (Hop)
 - b) Step von Erhöhung
 - c) ...
- **Sprunglaufserien unter Einsatz von Kastendeckeln**
- **Test 5–er Sprung: re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li
ohne und mit Anlauf**

SLB Trainerfortbildung

Samstag, 01.12.2018

Leistungssportkonferenz I: Nachwuchsleistungssport

Referent: Dominic Ullrich

**(DLV Vizepräsident „Jugend“ & Lehrertrainer an der
Carl-von-Weinberg Schule)**

**Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule &
Universität des Saarlandes (SWI)**

Praxis: Leichtathletik-Halle Saarbrückern

Theorie: Sportwissenschaftliches Institut

**Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Trainer-
und B-Trainer-Lizenz: 8 LE**

(Teilnahmebescheinigung am Veranstaltungsende)

Kosten: 20 €

(werden direkt vor Ort bei der Anmeldung entrichtet)

**Anmeldung: per Formular an SLB –
siehe letzte Seite**

Hinweise: Interessierte Trainer/innen können eigene Athleten/Athletinnen **kostenfrei** zur Fortbildung mitbringen, die dann die Praxisprogramme am eigenen Athletenkörper erleben (auch am Vormittag). Innerhalb der Nachmittags-einheiten können/sollen die anwesenden Trainer/innen mit ihren Athleten - in Abhängigkeit des Fitnesszustandes - an den Trainingsprogrammen & Übungen selbst mitmachen.

Tagesprogramm

Uhrzeit	Programmpunkt	Ort
9.45 Uhr	Begrüßung und Vorstellung	LA-Halle
10.00 - 12.00 Uhr	<u>Praxis:</u> Komplexes Koordinations- und Krafttraining als motorisches Fundament einer nachhaltigen Talententfaltung (Demonstrationsgruppe)	LA-Halle
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause – Selbstverpflegung	
13.00 – 14.30 Uhr	<u>Theorie:</u> Langfristige Leistungsentwicklung, Talenterkennung und -förderung	SWI
14.45 – 16.15 Uhr	<u>Praxis:</u> Partner- und gruppenbezogene Trainingsformen zur Entwicklung von Sprint-, Wurf- und Sprung- fähigkeiten	LA-Halle
ab ca. 16.15 Uhr	Aussprache & Reflexion	LA-Halle

Anmeldebogen SLB Leistungssportkonferenz Nr. 1

Bitte senden per Post, Fax oder Mail (bis 28.11.2018)!

SLB Geschäftsstelle: Telefax: 0681/3879-268 // E-Mail: slb@lsvs.de

An den
Saarländischen Leichtathletik-Bund
Hermann-Neuberger-Sportschule 7

66123 Saarbrücken

Der Verein _____ meldet für die
SLB Leistungssportkonferenz Nr. 1 „Nachwuchsleistungssport“ folgende(n)
Teilnehmer/innen:

Name, Vorname	E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift