



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



Sport Jochum

Sport Jochum GmbH • Alter Markt 15 • 66287 Quierschied

Ihr Laufspezialist 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



Mach' ich was,
krieg' ich was.

Der neue IKK Gesundheitsbonus:

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

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



 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
- 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 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           | Leitung          |
| 7-10 km                                  | 7 Minuten je km | Jürgen Tubbesing |

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

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

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

| Beginn: 17 Uhr 30 Winter- und Sommerzeit |                                      |                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| Strecke                                  | Tempo                                | Leitung                |
| 9-10 km                                  | 7 Minuten je km                      | Wolfgang Gebhardt      |
| Beginn: 18 Uhr 30 Winter- und Sommerzeit |                                      |                        |
| Strecke                                  | Tempo                                | Leitung                |
| 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)