

Bitte beachtet immer die aktuellen Info's unter www.siegerland-cup.de

Juli

8

Freitag

34. Abendsportfest in Vormwald
 in der Hauberg Arena

Navi-Adresse
 im Watzenseifen, 57271 Hilchenbach
Melde-Adresse:
abend@tus-vormwald.de

17:30 Uhr Beginn der Wettkämpfe						
F20	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 4 kg	Vollball 1 kg	50 m Lauf	
F30 - F35		Weitsprung aus der Zone				
F40 - F45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung				
F50 - F55		Standweitsprung				
F70 u. älter	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg	Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		
M20 - M35		4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 7,25 kg	Stein 15 kg	50 m Lauf
M40 - M45	Weitsprung aus der Zone		Vollball 2,0 kg			
M50 - M55	Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung		Kugel 6 kg	Vollball 1,5 kg		
M60 - M65	Standweitsprung		Kugel 5 kg	Vollball 1 kg		
M70 - M75	Wahl 3-Kampf		Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg	Vollball 0,8 kg	
M80 u. älter			Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		

www.tus-vormwald.de

Juli

29

Freitag

ABENDSPORTFEST
 Sportanlage in der Wester

Navi-Adresse
 im Bortling 20, 57319 Bad Berleburg
Melde-Adresse:
barbara-ziegler59@web.de

18:00 Uhr Beginn der Wettkämpfe						
F20	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 4 kg	Vollball 1 kg	100m Lauf	
F30 - F35		Weitsprung aus der Zone			75m Lauf	
F40 - F45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung				
F50 - F55		Wahl 3-Kampf			Standweitsprung	Kugel 3 kg
F60 - F65	Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg					
F70 u. älter	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 7,25 kg	Stein 15 kg	100m Lauf	
M20 - M35		Weitsprung aus der Zone			75m Lauf	
M40 - M45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung	Kugel 6 kg	Stein 10 kg	50m Lauf	
M50 - M55		Standweitsprung	Kugel 5 kg	Stein 7,5 kg		
M60 - M65		Wahl 3-Kampf	Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg	Vollball 0,8 kg	50m Lauf
M70 - M75			Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		
M80 u. älter						

www.tsv-aue-wingeshausen.de

September

17

Samstag

50. Hermann Karl Gedächtnistreffen
 Sportplatz Ortsmitte
www.tsg-helberhausen.de
Navi-Adresse
 Schulstraße 1, 57271 Hilchenbach
Melde-Adresse:
hk@tsg-helberhausen.de

15:00 Uhr Beginn der Wettkämpfe						
F20	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 4 kg	Vollball 1 kg	50m Lauf	
F30 - F35		Weitsprung aus der Zone				
F40 - F45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung				
F50 - F55		Wahl 3-Kampf				Standweitsprung
F60 - F65	Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg					
F70 u. älter	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 7,25 kg	Stein 15 kg	50m Lauf	
M20 - M35		Weitsprung aus der Zone				
M40 - M45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung	Kugel 6 kg	Stein 10 kg		
M50 - M55		Standweitsprung	Kugel 5 kg	Vollball 1 kg		
M60 - M65		Wahl 3-Kampf	Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg		Vollball 0,8 kg
M70 - M75			Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		
M80 u. älter						



November

19

Samstag

Jahresabschlussfeier
 zu Gast beim TV Kredenbach-Lohe
www.tvkredenbach-lohe.de
Navi-Adresse
 Kellershain 6 57223 Kreuztal
Melde-Adresse:
kadomenzel@t-online.de

15:00 Uhr Begrüßung und Ehrung der Wettkampfklassen - Sieger 2022	
---	--

LA-CUP 2022

Siegerland-Wittgenstein



- 7.Mai Littfeld
- 20.Mai Mudersbach
- 19.Juni Giller
- 24.Juni Arfeld
- 8.Juli Vormwald
- 29.Juli Aue-Wingeshausen
- 17.Sept Helberhausen
- 19.Nov Kredenbach-Lohe

Es geht wieder los

Liebe Turnschwestern und Turnbrüder,

„Endlich geht es wieder los“

Die Coronazwangspause ist vorbei. In den nächsten Wochen und Monaten werden die weitreichenden Corona-Regeln zurückgefahren. Somit ist auch der Sport miteinander wieder möglich und unsere beliebten Sportfeste können wieder stattfinden.

Nach Monaten des Stillstands und der eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten startet der LA-Cup 2022 mit dem ersten Freiluftwettkampf in Littfeld.

Alle weiteren Termine entnehmt bitte diesem Flyer. Ihr kennt die Wettkämpfe aus der Zeit vor Corona, Fellinghausen wird zunächst keine Sportfeste ausrichten, dafür wird das Gillersportfest wieder in der CUP-Wertung eingebunden. Die Meldegebühren wurden einheitlich auf 6€ festgelegt. Ansonsten gelten die Ausschreibungen aus dem LA-Cup Heft 2020 mit den an die Jahrgänge angepassten Altersklassen. Sollten aus aktuellem Anlass neue Auflagen bestehen, werden wir euch über die Webseiten der Veranstalter zeitnah informieren.

Wir wünschen allen wieder viel Spaß beim Sport!

ARGE LA-Cup SiWi
Gerhard, Josef und Meinhard

Mai

7
Samstag

26. Karl Birkelbach Gedächtnistreffen
 Sportplatz am Vereinsheim

Navi-Adresse: Adolf-Wurbach-Straße 56, 57223 Kreuztal
 Melde-Adresse: vorstand@tv-littfeld.de

14.00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe				
F20	4-Kampf	Weitsprung vom Balken				50 m Lauf
F30 - F35		Weitsprung aus der Zone	Kugel 4 kg	Vollball 1 kg		
F40 - F45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung				
F50 - F65	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung				50 m Lauf
F70 u. älter		Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg	Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		
M20 - M35	4-Kampf	Weitsprung vom Balken				50 m Lauf
M40 - M45		Weitsprung aus der Zone	Kugel 7,25 kg	Vollball 2,0 kg		
M50 - M55		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung	Kugel 6 kg	Vollball 1,5 kg		
M60 - M65	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung	Kugel 5 kg	Vollball 1 kg		50 m Lauf
M70 - M75		Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg	Vollball 0,8 kg		
M80 u. älter			Kugel 3 kg			

www.tv-littfeld.de

Mai

20
Freitag

Leichtathletik-Abendsportfest
 auf dem Dammicht

Navi-Adresse: am Sportplatz, 57555 Madersbach
 Melde-Adresse: home@gerhard-blum.de

18:00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe							
F20	4-Kampf	Weitsprung vom Balken				100m Lauf			
F30 - F35		Weitsprung aus der Zone	Kugel 4 kg	Vollball 1 kg		75m Lauf			
F40 - F45	Wahl 3-Kampf	Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung				50m Lauf			
F50 - F55		Standweitsprung	Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg					
17:00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe 17.00 Uhr							
F60 - F65	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung	Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		50 m Lauf			
F70 u. älter		Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg							
18:00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe 18.00 Uhr							
M20 - M35	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 7,25 kg	Stein 15 kg		100m Lauf			
M40 - M45		Weitsprung aus der Zone							75m Lauf
M50 - M55		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung					Kugel 6 kg	Stein 10 kg	50m Lauf
17:00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe 17.00 Uhr							
M60 - M65	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung	Kugel 5 kg	Stein 7,5 kg		50m Lauf			
M70 - M75		Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg	Vollball 0,8 Kg					
M80 u. älter			Kugel 3 kg						

www.djk-mudersbach.de

Juni

19
Sonntag

GILLER BERG TURNFEST

Navi-Adresse: Hof Ginsberg 3, 57271 Hilchenbach
 Melde-Adresse: info@tg-grund.de

10:00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe				
F20	3-Kampf	Weitsprung vom Balken				100m Lauf
F30 - F35		Weitsprung aus der Zone	Kugel 4 kg			75m Lauf
F40 - F45		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung			Vollball 1kg	
F50 - F55	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung				50m Lauf
F60 - F65		Standweitsprung	Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		
F70 u. älter	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg				
M20 - M35	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 7,25 kg	Stein 15 kg		100m Lauf
M40 - M45		Weitsprung aus der Zone				75m Lauf
M50 - M55		Weitsprung aus der Zone oder Standweitsprung	Kugel 6 kg	Stein 10 kg		
M60 - M65	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung	Kugel 5 kg	Vollball 1 kg		50m Lauf
M70 - M75		Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg	Vollball 0,8 kg		
M80 u. älter			Kugel 3 kg			

www.giller.info

Juni

24
Freitag

Abendsportfest in Arfeld
 auf dem Köppel

Shuttle-Bus Parkplatz:
 Navi-Adresse: Stedehofstraße 1, 57319 Bad Berleburg
 Melde-Adresse: abendsportfest@tv-arfeld.de

18:00 Uhr		Beginn der Wettkämpfe				
F20	3-Kampf	Weitsprung vom Balken				100m Lauf
F30 - F35		Weitsprung a. d. Zone	Kugel 4 kg			75m Lauf
F40 - F45		Weitsprung a. d. Zone oder Standweitsprung			Vollball 1 kg	
F50 - F55	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung	Kugel 3 kg	Vollball 0,8 kg		50m Lauf
F60 - F65		Standweitsprung				
F70 u. älter	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung oder Medizinball 0,8 kg				
M20 - M35	4-Kampf	Weitsprung vom Balken	Kugel 7,25 kg			100m Lauf
M40 - M45		Weitsprung a. d. Zone		Vollball 2 kg		75m Lauf
M50 - M55		Weitsprung a. d. Zone oder Standweitsprung	Kugel 6 kg	Vollball 1,5 kg		
M60 - M65	Wahl 3-Kampf	Standweitsprung	Kugel 5 kg	Vollball 1 kg		50m Lauf
M70 - M75		Standweitsprung oder Medizinball 1 kg	Kugel 4 kg	Vollball 0,8 kg		
M80 u. älter			Kugel 3 kg			

www.tv-arfeld.de