

Liebe Turnschwestern und Turnbrüder,

„Die Rückkehr zum Sport“,

verläuft langsam, das zeigen die Teilnehmerzahlen der diesjährigen Sportfeste. Wir haben große Anstrengungen vor uns, alle die, die sich umorientiert haben, wieder zurückzugewinnen. Der soziale Kontakt bei Sportfesten nimmt hier eine wichtige Rolle ein, denn es ist ganz, ganz wichtig, dass wir aus unseren Wohnungen wieder rauskommen und uns begegnen, dass wir uns auseinandersetzen, das wir miteinander reden.

Mit 10 Sportfesten in 2023 gibt es hierzu reichlich Gelegenheit. Von den 10 Sportfesten werden nur die 6 besten Plazierungen gewertet, die Teilnahme an mehr als 6 Sportfesten wird mit jeweils 10 Bonuspunkten belohnt.

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. Den aktuellen Stand der CUP-Wertung findet ihr immer auf unserer WEBSeite:

www.siegerland-cup.de.

ARGE LA-Cup SiWi
Gerhard, Josef und Meinhard

Aktuelle Info's und

Ausschreibungen unter

www.siegerland-cup.de

Januar
21
Samstag

Leichtathletik Hallenwettkämpfe
beim TuS Müsen

Navi-Adressen
57271 Hilchenbach
Schulturnhalle: am Egelsbruch 3,
Vereinsturnhalle: Merklingshäuser Weg 3

Melde-Adresse
weber.tusmuesen@gmx.de



Vereinsturnhalle	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
13:00 3-Kampf	M20	mit Anlauf	7,25kg	15kg	
	M30 / M35				
	M40 / M45				
M50 / M55	Anlauf od. Stand	6kg	10kg		
Schulturnhalle	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
14:45 3-Kampf	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
15:30 3-Kampf	F40 - F45	Stand	1kg	4kg	
	F50 - F55	Stand	0,8kg	3kg	
	F60 - F65	Stand oder Medizinball 0,8Kg	0,8kg	3kg	
	F70 u. älter	Anlauf	1kg	4kg	

März
4
Samstag

Leichtathletik Hallenwettkämpfe
beim TV 08 Feudingen

Navi-Adressen
Tannenwald 9, 57334 Bad Laasphe

Melde-Adresse
strack-sassmannshausen@t-online.de



Schulturnhalle	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
13:15 3-Kampf	M20	Stand	2 Kg	7,25kg	
	M30 / M35				
	M40 / M45				
	M50 / M55		1,5 kg	6 kg	
	M60 / M65		1kg	5 kg	
	M70 / M75		0,8kg	4 kg	
M80 u. älter		3 kg			
14:45 3-Kampf	F20	Stand	1kg	4kg	
	F30 - F35				
	F40 - F45		0,8kg	3kg	
	F50 - F55				
	F60 - F65				
F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg	0,8kg	3kg		

Mai
6
Samstag

27. Karl Birkelbach Gedächtnistreffen
Sportplatz am Vereinsheim

Navi-Adressen
Adolf-Wurbach-Straße 56, 57223 Kreuztal

Melde-Adresse
vorstand@tv-littfeld.de



Sportplatz	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
15:00 4-Kampf	M20	2 Kg	7,25kg		50m
	M30 / M35				
	M40 / M45				
M50 / M55	Zone oder Stand	1,5kg	6 kg		
3-Kampf	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
3-Kampf	F20	vom Balken	1kg	4kg	50m
	F30 / F35	Zone			
3-Kampf	F40 / F45	Zone oder Stand	0,8kg	3kg	
	F50 / F55	Stand			
	F60 / F65	Stand oder Medizinball 0,8Kg			
	F70 u. älter				

Mai
19
Freitag

Leichtathletik-Abendsportfest
auf dem Dammich

Navi-Adressen
am Sportplatz, 57555 Mudersbach

Melde-Adresse
home@gerhard-blum.de



Sportplatz	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
18:00 4-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	100m
	M30 / M35				75m
	M40 / M45		Zone		
	M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	10kg
17:00 3-Kampf	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	7,5kg
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
	18:00 4-Kampf	F20	vom Balken	1kg	4kg
F30 / F35		Zone	75m		
F40 / F45		Zone oder Stand			
17:00 3-Kampf	F50 / F55	Stand	0,8kg	3kg	50m
	F60 / F65				
	F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg			

Juni
18
Sonntag

Giller Berg Turnfest
auf dem Giller

Navi-Adressen
Hof Ginsberg 3 57271 Hilchenbach

Melde-Adresse
info@tg-grund.de




Gillerplatz	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf	
10:00 3-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	100m	
	M30 / M35				Zone	75m
	M40 / M45				Zone	
3-Kampf	M50 / M55	Zone oder Stand	1kg	5 kg	50m	
	M60 / M65	Stand				0,8kg
	M70 / M75					4 kg
	M80 u. älter					3 kg
10:00 3-Kampf	F20	vom Balken	0,8kg	3kg	100m	
	F30 / F35	Zone			4kg	
	F40 / F45	Zone oder Stand				
	F50 / F55					
	F60 / F65	Stand				
	F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg				

Juni
23
Freitag

Abendsportfest
auf dem Köppel

Navi-Adressen
Stedenhofstrasse 1 57319 Bad Berleburg

Melde-Adresse
abendsportfest@tv-arfeld.de



Köppel	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
18:00 4-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	100m
	M30 / M35				75m
	M40 / M45		Zone	2kg	
	M50 / M55		Zone oder Stand	1,5kg	6 kg
3-Kampf	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	50m
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
	18:00 3-Kampf	F20	vom Balken	1kg	
F30 / F35		Zone	75m		
F40 / F45		Zone oder Stand			
F50 / F55		Stand			
F60 / F65		Stand oder Medizinball 0,8Kg			
F70 u. älter					



Viele schaffen MEHR.

Crowdfunding für gemeinnützige Projekte

Sie haben ein Projekt im Kopf, das Sie gerne umsetzen möchten? Aber bislang fehlen die finanziellen Mittel? Nutzen Sie unsere Crowdfunding-Plattform vbinswf.viele-schaffen-mehr.de und führen Ihre Idee zum Erfolg.



Aktuelle Info's unter

www.siegerland-cup.de

Juli 14 Freitag

35.Abendsportfest in Vorwald
in der Haubergsarena

TUS 1911

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

Haubergsarena	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
17:30 4-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	50m
	M30 / M35				
	M40 / M45				
3-Kampf	M50 / M55	Zone oder Stand	1,5kg	6 kg	50m
	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
17:30 4-Kampf	F20	vom Balken	1kg	4kg	50m
	F30 / F35	Zone			
3-Kampf	F40 / F45	Zone oder Stand	0,8kg	3kg	50m
	F50 / F55	Stand			
	F60 / F65	Stand			
	F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg			

August 11 Freitag

Leichtathletik - Abendsportfest
Rosengartensportplatz

TSG

Navi-Adressen
Am Rosengarten 58, 57080 Siegen
Melde-Adresse
volker.sollbach@bdk.de Tel. 0271/354013

Sportplatz	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
18:00 4-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	100m
	M30 / M35				
	M40 / M45				
4-Kampf	M50 / M55	Zone oder Stand		6 kg	10kg
	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	7,5kg
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
18:00 4-Kampf	F20	vom Balken	1kg	4kg	100m
	F30 / F35	Zone			
3-Kampf	F40 / F45	Zone oder Stand	0,8kg	3kg	50m
	F50 / F55	Stand			
	F60 / F65	Stand			
	F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg			

August 4 Freitag

Abendsportfest
Sportanlage in der Wester

TSV 1912 Aue-Wingeshausen e.V.

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

in der Wester	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
18:00 4-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	100m
	M30 / M35				
	M40 / M45				
3-Kampf	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg	10kg	50m
	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
18:00 4-Kampf	F20	vom Balken	1kg	4kg	100m
	F30 / F35	Zone			
3-Kampf	F40 / F45	Zone oder Stand	0,8kg	3kg	50m
	F50 / F55	Stand			
	F60 / F65	Stand			
	F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg			

September 16 Samstag

51.Hermann Karl Gedächtnistreffen

TSG 1898 HELBERHAUSEN

Navi-Adressen
Schulstr.1, 57271 Hilchenbach
Melde-Adresse
hk@tsg-helberhausen

Sportplatz	Weitsprung	Vollball	Kugel	Stein	Lauf
15:00 4-Kampf	M20	vom Balken	7,25kg	15kg	50m
	M30 / M35				
	M40 / M45				
3-Kampf	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg	10kg	50m
	M60 / M65	Stand	1kg	5 kg	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1Kg	0,8kg	4 kg	
	M80 u. älter			3 kg	
15:00 4-Kampf	F20	vom Balken	1kg	4kg	7,5kg
	F30 / F35	Zone			
3-Kampf	F40 / F45	Zone oder Stand	0,8kg	3kg	50m
	F50 / F55	Stand			
	F60 / F65	Stand			
	F70 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8Kg			

- 21.Jan. Müsen
- 4.März Feudinggen
- 7.Mai Littfeld
- 20.Mai Mudersbach
- 19.Juni Giller
- 24.Juni Arfeld
- 8.Juli Vormwald
- 11.Aug. Gosenbach
- 29.Juli Aue-Wingeshausen
- 17.Sept Helberhausen
- 19.Nov Siegerehrung

LA-CUP 2023
Siegerland-Wittgenstein

