

wohnen-in-suedwestfalen.de
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Kaufen
Bewerten & Verkaufen
Immobilien
wohnen-in-suedwestfalen.de
Modernisieren & Renovieren
Bauen & Finanzieren
Mieten & Vermieten

Von A wie Architekt, T wie Traumbadkonfigurator bis Z wie Zwischenfinanzierung – auf wohnen-in-suedwestfalen.de finden Sie alles, was Sie zum Wohnfühlen benötigen. Überzeugen Sie sich selbst!



Aktuelle Infos unter

www.siegerland-cup.de

Juli 12 Freitag

36. Abendsportfest in Vormwald in der Hauberg-Arena

Navi-Adresse
Siebelnhofer Str. 13, 57271 Hilchenbach dann Schilder Hauberg-Arena folgen
Melde-Adresse
abend@tus-vormwald.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	17:30 vom Balken	5 kg		50m	10 kg
	MU20	vom Balken	6 kg			
	M20	vom Balken	7,25 kg		50m	15 kg
	M30 / M35	vom Balken				
Wahl 3-Kampf	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg	2 kg		
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg	50m	
	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg		
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg	0,8 kg		
M80 / M85	3 kg		0,8 kg			
4-Kampf	M90 u. älter		3 kg	0,8 kg		
	WU18	17:30 vom Balken	3 kg		50m	
	WU20	vom Balken				
	W20	vom Balken	4 kg	1 kg		
W30 / W35	aus der Zone					
Wahl 3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand			50m	
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg			
	W60 / W65	aus dem Stand		0,8 kg		
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg			
W80 u. älter						

August 23 Freitag

1. Abendsportfest des TV Obersdorf-Rödgen

Navi-Adresse
Glück-Auf-Straße 99, 57234 Wilnsdorf
Melde-Adresse
birgitgrisse@t-online.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	17:00 vom Balken	5 kg	1 Kg	100m	
	MU20	vom Balken	6 kg	1,5 kg		
	M20	vom Balken	7,25 kg	2 Kg		
	M30 / M35	vom Balken				
3-Kampf	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg	2 Kg	50m	
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg		
	M60 / M65	18:00 aus dem Stand	5 kg	1 kg		
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg	0,8 kg		
M80 / M85	3 kg		0,8 kg			
3-Kampf	M90 u. älter				50m	
	WU18	17:00 vom Balken	3 kg			
	WU20	vom Balken	4 kg	1 kg		
	W20	vom Balken	4 kg	1 kg		
3-Kampf	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg	50m	
	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg		
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg		
	W60 / W65	18:00 aus dem Stand	3 kg	0,8 kg		
3-Kampf	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg	50m	
	W80 u. älter					

August 9 Freitag

2. Günter-Strunk-Gedächtnistreffen des TV Gosenbach am Rosengarten in Niederschelden

Navi-Adresse
Am Rosengarten 58, 57080 Siegen
Melde-Adresse
volker.sollbach@bdk.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	18:00 vom Balken	5 kg		100m	10 kg
	MU20	vom Balken	6 kg			
	M20	vom Balken	7,25 kg		100m	15 kg
	M30 / M35	vom Balken				
3-Kampf	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg		75m	
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg		50m	
	M60 / M65	17:00 aus dem Stand	5 kg	1 kg	50m	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg			
M80 / M85	3 kg		0,8 kg			
M90 u. älter						
4-Kampf	WU18	18:00 vom Balken	3 kg		100m	
	WU20	vom Balken	4 kg	1 kg		
	W20	vom Balken				
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg		
3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m	
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg		
	W60 / W65	17:00 aus dem Stand	3 kg			
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg		
W80 u. älter						

September 21 Samstag

52. Hermann-Karl-Gedächtnistreffen Sportplatz Ortsmitte

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

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	15:00 vom Balken	5 kg		50m	10 kg
	MU20	vom Balken	6 kg			
	M20	vom Balken	7,25 kg		50m	15 kg
	M30 / M35	vom Balken				
3-Kampf	M40 / M45	aus der Zone			50m	
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg			
	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg		
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg			
M80 / M85	3 kg		0,8 kg			
4-Kampf	M90 u. älter				50m	
	WU18	15:00 vom Balken	3 kg			
	WU20	vom Balken	4 kg			
	W20	vom Balken	4 kg			
3-Kampf	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg	50m	
	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg		
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg		
	W60 / W65	Stand oder Medizinball 0,8 Kg	2 kg			
W70 / W75						
3-Kampf	W80 u. älter				50m	

Jahresabschlussfeier am Samstag, 16. November ab 15 Uhr zu Gast beim VTV Freier Grund in der Mehrzweckhalle Kölnerstr. 335, 57280 Neunkirchen



LA-CUP 2024

Siegerland-Wittgenstein

- 20. Jan. Müsen
- 4. Febr. Siegen
- 4. Mai Littfeld
- 7. Juni Mudersbach
- 30. Juni Giller
- 5. Juli Arfeld
- 12. Juli Vormwald
- 9. Aug. Gosenbach
- 23. Aug. Obersdorf-Rödgen
- 21. Sept. Helberhausen
- 16. Nov. Siegerehrung Neunkirchen



Liebe Turnschwestern und Turnbrüder,



Mit diesem Slogan werben Sportverbände für mehr Bewegung und Sport im Alter. Wir bieten mit unseren Sportfesten die Plattform für eine solche Aktion. Wir geben mit unseren Wettkämpfen jedem die Gelegenheit selbst Fitness und Leistungsfähigkeit zu beeinflussen. Mehr noch, wir wollen gerade auch den Jüngeren die Freude an der Bewegung in der Gemeinschaft nahebringen. Es ist doch immer wieder schön zu spüren was noch in einem steckt. Der TV Feudingen und der TSV Aue-Wingeshausen werden zukünftig keine Senioren-Sportfeste mehr ausrichten. Neu hinzu kommen das Gauhallen-Sportfest und ein Abendsportfest des TV Obersdorf-Rödgen. Für die CUP-Wertung müssen mindestens 5 Sportfeste besucht werden. Die Meldegebühren betragen einheitlich 6 €. Ansonsten gelten jeweils die aktuellen Ausschreibungen und Wertungstabellen auf der Webseite. Hier findet ihr auch immer nach den jeweiligen Sportfesten die Siegerlisten und für jeden Athlet bzw. Athletin den aktuellen Stand in der CUP-Wertung.

www.siegerland-cup.de

Wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern viel Erfolg.

ARGE LA-Cup SiWi
Gerhard, Meinhard und Harald

Aktuelle Infos und

Januar

20
Samstag

Leichtathletik Hallenwettkämpfe
beim TuS Müsen

Navi-Adresse
57271 Hilchenbach
Schulturnhalle: Am Egelsbruch 3,
Vereinturnhalle: Merklingshäuser Weg 3,
Melde-Adresse
sportbetrieb@tus-muesen.de

		Kugel	Stein	Vollball	Weitsprung
3-Kampf	MU18	13:00	5 kg	10 kg	mit Anlauf
	MU20		6 kg		
	M20				
	M30 / M35		7,25 kg	15 kg	
	M40 / M45				
3-Kampf	M50 / M55		6 kg	10 kg	mit Anlauf oder aus dem Stand
	M60 / M65	13:00	5 kg		aus dem Stand oder Medizinball 1 Kg
	M70 / M75		4 kg	1 kg	
	M80 / M85		3 kg	0,8 kg	
M90 u. älter					
3-Kampf	WU18	15:30	3 kg		mit Anlauf in der Vereinshalle als letzte Disziplin
	WU20				
	W20		4 kg	1 kg	
	W30 / W35				
3-Kampf	W40 / W45	14:45	4 kg	1 kg	aus dem Stand
	W50 / W55				aus dem Stand
	W60 / W65		3 kg		aus dem Stand
	W70 / W75			0,8 kg	aus dem Stand oder Medizinball 0,8 Kg
	W80 u. älter		2 kg		

Februar

4
Sonntag

Gau-Hallenmeisterschaften
Kreisporthalle TV Jahn Siegen

Navi-Adresse
Diemstraße 12, 57072 Siegen
Melde-Adresse
gs@siegerland-turngau.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
4-Kampf	MU18	10:00	vom Balken	5 kg	Hochsprung 2x30m
	MU20		vom Balken	6 kg	
	M20		vom Balken	7,25 kg	
	M30 / M35		vom Balken		
	M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	
3-Kampf	M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg
	M60 / M65		aus dem Stand	5 kg	1 kg
	M70 / M75			4 kg	0,8kg
	M80 / M85		Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8kg
4-Kampf	WU18	10:00	vom Balken	3 kg	Hochsprung 2x30m
	WU20		vom Balken		
	W20		vom Balken	4 kg	
	W30 / W35		aus der Zone		
3-Kampf	W40 / W45		Zone oder Stand	4 kg	1 kg
	W50 / W55		aus dem Stand		
	W60 / W65		aus dem Stand	3 kg	0,8 kg
	W70 / W75		Stand oder		
	W80 u. älter		Medizinball 0,8 Kg	2 kg	0,8 kg

vorläufige Ausschreibung (Stand 2019)

Ausschreibungen unter

Mai

4
Samstag

28. Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen
Sportplatz am Vereinsheim TV LITTFELD

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

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
4-Kampf	MU18	14:00	vom Balken	5 kg	50m
	MU20		vom Balken	6 kg	
	M20		vom Balken	7,25 kg	
	M30 / M35		vom Balken	2 kg	
	M40 / M45		aus der Zone		
3-Kampf	M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg
	M60 / M65		aus dem Stand	5 kg	1 kg
	M70 / M75			4 kg	0,8 kg
	M80 / M85		Stand oder Medizinball 1 kg	3 kg	0,8 kg
	M90 u. älter				
3-Kampf	WU18	14:00	vom Balken	3 kg	1 kg
	WU20		vom Balken		
	W20		vom Balken	4 kg	1 kg
	W30 / W35		aus der Zone		
	W40 / W45		Zone oder Stand		
	W50 / W55		aus dem Stand	3 kg	0,8 kg
	W60 / W65		aus dem Stand		
	W70 / W75		Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg
W80 u. älter					

Juni

7
Freitag

Leichtathletik-Sportfest
GenerationenMix auf dem Dammicht

Navi-Adresse
Am Sportplatz, 57555 Mudersbach
Melde-Adresse
home@gerhard-blum.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein	
4-Kampf	MU18	17:00	vom Balken	5 kg	100m	15 kg	
	MU20		vom Balken	6 kg			
	M20		vom Balken	7,25 kg			
	M30 / M35		vom Balken	7,25 kg			
	M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg			75m
3-Kampf	M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	50m	10 kg	
	M60 / M65	18:00	aus dem Stand	5 kg	1 kg	50m	
	M70 / M75			4 kg	0,8 kg	50m	
	M80 / M85		Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8 kg	50m	
	M90 u. älter					3 kg	
4-Kampf	WU18	17:00	vom Balken	3 kg	100m	75m	
	WU20		vom Balken	4 kg			
	W20		vom Balken	4 kg			
	W30 / W35		aus der Zone	4 kg			1 kg
	W40 / W45		Zone oder Stand	4 kg			1 kg
	W50 / W55		aus dem Stand	3 kg			0,8 kg
	W60 / W65	18:00	aus dem Stand	3 kg			0,8 kg
	W70 / W75		Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg			0,8 kg
W80 u. älter							

15 Uhr - Beginn Kinder-Wettkämpfe

www.siegerland-cup.de

Juni

30
Sonntag

117. Giller Berg Turnfest
auf dem Giller

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

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein		
3-Kampf	MU18	10:00	vom Balken	5 kg	100m	15 kg		
	MU20		vom Balken	6 kg				
	M20		vom Balken	7,25 kg				
4-Kampf	M30 / M35		aus der Zone	7,25 kg	100m	15 kg		
	M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	75m	15 kg		
	M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	50m	10 kg		
	M60 / M65		aus dem Stand	5 kg	1 kg	50m		
	M70 / M75		aus dem Stand	4 kg	0,8kg	50m		
3-Kampf	M80 / M85		aus dem Stand	3 kg	50m	0,8kg		
	M90 u. älter		aus dem Stand	3 kg				
	WU18	10:00	vom Balken	3 kg			100m	50m
	WU20		vom Balken	4 kg				
	W20		vom Balken	4 kg				
	W30 / W35		aus der Zone	4 kg				
	W40 / W45		Zone oder Stand	4 kg				
	W50 / W55		aus dem Stand	3 kg				
W60 / W65		aus dem Stand						
W70 / W75		aus dem Stand	2 kg					
W80 u. älter		aus dem Stand						

vorläufige Ausschreibung (Stand 2023)

Juli

5
Freitag

Abendsportfest
auf dem Köppel

Navi-Adresse
Stedenhofstraße 1, 57319 Bad Berleburg
Melde-Adresse
abendsportfest@tv-arfeld.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein	
4-Kampf	MU18	18:00	vom Balken	5 kg	100m	10 kg	
	MU20		vom Balken	6 kg			
	M20		vom Balken	7,25 kg			
	M30 / M35		vom Balken				
3-Kampf	M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	2 kg	75m	
	M50 / M55		Zone oder Stand	6kg	1,5 kg	50m	
	M60 / M65		aus dem Stand	5 kg	1 kg		
	M70 / M75			4 kg	0,8kg		
	M80 / M85		Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8kg		
M90 u. älter							
3-Kampf	WU18	18:00	vom Balken	3 kg	100m	75m	
	WU20		vom Balken	4 kg			
	W20		vom Balken	4 kg			
	W30 / W35		aus der Zone	4 kg			
	W40 / W45		Zone oder Stand	4 kg			1 kg
	W50 / W55		aus dem Stand	3 kg			0,8 kg
	W60 / W65		aus dem Stand				
	W70 / W75		Stand oder Medizinball 0,8 Kg	2 kg			0,8 kg
W80 u. älter							