

Aktuelle Infos und

Januar

25

Samstag

Leichtathletik Hallenwettkämpfe beim TuS Müsen



Navi-Adresse
57271 Hilchenbach
Schulturnhalle: Am Egelsbruch 3,
Vereinsturnhalle: Merklinghäuser Weg 3,

Melde-Adresse
sportbetrieb@tus-muesen.de

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

Gau-Hallenwettkämpfe Schul-Sportzentrum Kreuztal



Navi-Adresse
Am Park 12 57223 Kreuztal.

Melde-Adresse
gs@siegerland-turngau.de

Februar

23

Sonntag

	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
MU18	10:00	5 kg		
MU20		6 kg		
M20			7,25 kg	2x30m
M30 / M35				
M40 / M45				
M50 / M55				
M60 / M65				
M70 / M75				
M80 / M85				
M90 u. älter				
WU18	10:00	7,25 kg	2 kg	
WU20		6 kg	1,5 kg	
W20		5 kg	1 kg	
W30 / W35		4 kg	0,8kg	
W40 / W45		3 kg	0,8kg	
W50 / W55				
W60 / W65				
W70 / W75				
W80 u. älter				

vorläufige Ausschreibung (Stand 2024)

Ausschreibungen unter

www.siegerland-cup.de

Mai

3

Samstag

29. Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen

Sportplatz am Vereinsheim



Navi-Adresse

Adolf-Wurmback-Straße 56, 57223 Kreuztal

Melde-Adresse

vorstand@tv-littfeld.de

	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
MU18	14:00	5 kg	1 kg	
MU20		6 kg		
M20			7,25 kg	50m
M30 / M35				
M40 / M45				
M50 / M55				
M60 / M65				
M70 / M75				
M80 / M85				
M90 u. älter				
WU18	14:00	7,25 kg	2 kg	
WU20		6 kg		
W20			1,5 kg	
W30 / W35				
W40 / W45				
W50 / W55				
W60 / W65				
W70 / W75				
W80 u. älter				

Mai

16

Freitag

Leichtathletik-Sportfest GenerationenMix auf dem Dammicht

**DJK Jahnschar
Mudersbach e.V.**

Navi-Adresse

Am Sportplatz, 57555 Mudersbach

Melde-Adresse

home@gerhard-blum.de

	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
MU18	17:30	5 kg			
MU20		6 kg			
M20			7,25 kg	100m	15 kg
M30 / M35			7,25 kg		
M40 / M45					
M50 / M55					
M60 / M65					
M70 / M75					
M80 / M85					
M90 u. älter					
WU18	17:30	7,25 kg		75m	15 kg
WU20		6 kg		50m	10 kg
W20			5 kg	50m	7,5 kg
W30 / W35			4 kg	50m	5 kg
W40 / W45					
W50 / W55					
W60 / W65					
W70 / W75					
W80 u. älter					

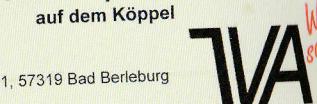
15 Uhr - Beginn Kinder-Wettkämpfe

Juni

27

Freitag

Abendsportfest auf dem Köppel



Navi-Adresse

Stedenhofstraße 1, 57319 Bad Berleburg

Melde-Adresse

abendsportfest@tv-arfeld.de

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

Juli

6

Sonntag

118. Giller Berg Turnfest auf dem Giller



Navi-Adresse

Hof Ginsberg 3, 57271 Hilchenbach

Melde-Adresse

info@tg-grund.de

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

vorläufige Ausschreibung (Stand 2024)

Aktuelle Infos unter

www.siegerland-cup.de

Juli

11

Freitag

	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
MU18	17:30	vom Balken	5 kg		
MU20		vom Balken	6 kg		
M20		vom Balken	7,25 kg		
M30 / M35		vom Balken		50m	10 kg
M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	2 kg	
M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg	
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	
M90 u. älter			3 kg	0,8 kg	
WU18	17:30	vom Balken	3 kg		
WU20		vom Balken		1 kg	
W20		vom Balken	4 kg		
W30 / W35		aus der Zone			50m
W40 / W45		Zone oder Stand			
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					

4-Kampf

37. 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

September

5

Freitag

	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
MU18	17:30	vom Balken	5 kg		
MU20		vom Balken	6 kg		
M20		vom Balken	7,25 kg		
M30 / M35		vom Balken		50m	15 kg
M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	2 kg	
M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg	
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	
M90 u. älter			3 kg	0,8 kg	
WU18	17:30	vom Balken	3 kg		
WU20		vom Balken		1 kg	
W20		vom Balken	4 kg		
W30 / W35		aus der Zone			50m
W40 / W45		Zone oder Stand			
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					



2. Abendsportfest

des TV Obersdorf-Rödgen

Navi-Adresse

Glück-Auf-Straße 40, 57234 Vilnsdorf

Melde-Adresse

TVObersdorfRoedgen@outlook.de

August

30

Samstag

3. Günter-Strunk-Gedächtnistreffen
des TV Gosenbach

am Rosengarten in Niedershelden

Navi-Adresse

Am Rosengarten 58, 57080 Siegen

Melde-Adresse

volker.sollbach@bdk.de



September

20

Samstag

53. Hermann-Karl-Gedächtnistreffen
Sportplatz Ortsmitte



Navi-Adresse

Schulstr. 1, 57271 Hilchenbach

Melde-Adresse

hk@tsg-helberhausen.de

4-Kampf

	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
MU18	14:00	vom Balken	5 kg		
MU20		vom Balken	6 kg		
M20		vom Balken	7,25 kg		
M30 / M35		vom Balken		100m	15 kg
M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	75m	
M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg		10 Kg
M60 / M65		aus dem Stand	5 kg	1 kg	
M70 / M75			4 kg		
M80 / M85		Stand oder Medizinball 1 Kg		0,8 kg	
M90 u. älter			3 kg		3 kg
WU18	14:00	vom Balken	3 kg		
WU20		vom Balken	4 kg		
W20		vom Balken		1 kg	100m
W30 / W35		aus der Zone	4 kg	1 kg	
W40 / W45		Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m
W50 / W55		aus dem Stand	3 kg	0,8 kg	
W60 / W65			3 kg		
W70 / W75		Stand oder Medizinball 0,8 kg		0,8 kg	50m
W80 u. älter			2 kg		

3-Kampf

4-Kampf

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

LA-CUP 2025
Siegerland-Wittgenstein

- 25. Jan. Müsen
- 23. Febr. Kreuztal
- 3. Mai Littfeld
- 16. Mai Mudersbach
- 27. Juni Arfeld
- 6. Juli Giller
- 11. Juli Vormwald
- 30. Aug. Gosenbach
- 5. Sept. Obersdorf-Rödgen
- 20. Sept. Helberhausen
- 22. Nov. Siegerehrung



keine Ausrichtung in Helberhausen möglich wegen Bauarbeiten am Sportplatz -
weitere Info erfolgt im Laufe des Jahres auf der LA-Cup Website