

Aktuelle Infos und

Januar

25

Samstag

Leichtathletik Hallenwettkämpfe beim TuS Muesen

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



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

Februar

23

Sonntag

Gau-Hallenwettkämpfe Schul- Sportzentrum Kreuztal

Navi-Adresse
Am Park 12 57223 Kreuztal.
Melde-Adresse
gs@siegerland-turngau.de



	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
MU18	vom Balken	5 kg		2x30m
MU20		6 kg		
M20		7,25 kg		
M30 / M35				
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	0,8kg	
M80 / M85		3 kg	0,8kg	
M90 u. älter				
WU18	vom Balken	3 kg		2x30m
WU20				
W20		4 kg		
W30 / W35				
W40 / W45	aus der Zone			
W50 / W55	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	
W60 / W65	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg	
W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg	
W80 u. älter				

vorläufige Ausschreibung (Stand 2024)

Ausschreibungen unter

Mai

3

Samstag

29. Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen Sportplatz am Vereinsheim

Navi-Adresse
Adolf-Wurmbach-Straße 56, 57223 Kreuztal

Melde-Adresse
vorstand@tv-littfeld.de



	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
MU18	vom Balken	5 kg	1 kg	
MU20		6 kg	1,5 kg	
M20				
M30 / M35		7,25 kg	2 kg	
M40 / M45	aus der Zone			
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				
WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	
WU20				
W20		4 kg	1 kg	
W30 / W35				
W40 / W45	aus der Zone			
W50 / W55	Zone oder Stand			
W60 / W65	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg	
W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg	
W80 u. älter				

Mai

16

Freitag

Leichtathletik-Sportfest GenerationenMix auf dem Dammicht

Navi-Adresse
Am Sportplatz, 57555 Mundersbach

Melde-Adresse
home@gerhard-blum.de

**DiK Jahnschar
Mundersbach e.V.**

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

15 Uhr - Beginn Kinder-Wettkämpfe

www.siegerland-cup.de

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

vorläufige Ausschreibung (Stand 2024)

Juli

11

Freitag

37. Abendsportfest in Vormwald
in der Hauberg-Arena


Navi-Adresse

Siebelnhöfer 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		
	MU20		vom Balken	6 kg		
	M20		vom Balken		50m	10 kg
	M30 / M35		vom Balken	7,25 kg		15 kg
Wahl 3-Kampf	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	
Wahl 3-Kampf	M80 / M85			3 kg	0,8 kg	
	M90 u. älter			3 kg	0,8 kg	
4-Kampf	WU18	17:30	vom Balken	3 kg		
	WU20		vom Balken			
	W20		vom Balken	4 kg	1 kg	
	W30 / W35		aus der Zone			
Wahl 3-Kampf	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		
Wahl 3-Kampf	W80 u. älter					

August

30

Samstag

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

September

5

Freitag

2. Abendsportfest
des TV Obersdorf-Rödgen


Navi-Adresse

Glück-Auf-Straße 40, 57234 Wilsdorf

Melde-Adresse

TVobersdorfRoedgen@outlook.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	17:30	vom Balken	5 kg		
	MU20		vom Balken	6 kg		
	M20		vom Balken		100m	10 kg
	M30 / M35		vom Balken	7,25 kg		15 kg
Wahl 3-Kampf	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	
Wahl 3-Kampf	M80 / M85			3 kg	0,8 kg	
	M90 u. älter					
4-Kampf	WU18	17:30	vom Balken	3 kg		
	WU20		vom Balken	4 kg	1 kg	
	W20		vom Balken		100m	
	W30 / W35		aus der Zone	4 kg	1 kg	
Wahl 3-Kampf	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	
Wahl 3-Kampf	W80 u. älter					

September

20

Samstag

53. 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		
	MU20		vom Balken	6 kg		
	M20		vom Balken		50m	10 kg
	M30 / M35		vom Balken	7,25 kg		15 kg
Wahl 3-Kampf	M40 / M45		aus der Zone		50m	
	M50 / M55		Zone oder Stand	6 kg	50m	10 kg
	M60 / M65		aus dem Stand	5 kg	1 kg	7,5 kg
	M70 / M75		Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg	50m	5 kg
Wahl 3-Kampf	M80 / M85			3 kg	0,8 kg	3 kg
	M90 u. älter					
4-Kampf	WU18	15:00	vom Balken	3 kg		
	WU20		vom Balken	4 kg	50m	5 kg
	W20		vom Balken	4 kg	50m	7,5 kg
	W30 / W35		aus der Zone	4 kg	1 kg	
Wahl 3-Kampf	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	
Wahl 3-Kampf	W80 u. älter					

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

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-Rö

20. Sept. Helberhausen

22. Nov. Siegerehrung

