

# Januar

# 24

## Samstag

# Leichtathletik Hallenwettkämpfe

beim TuS Müsen

Navi-Adresse

57271 Hilchenbach

Schulturnhalle: Am Egelsbruch 3,

Vereinsturnhalle: Merklingshäuser Weg 3,

Melde-Adresse

[sportbetrieb@tus-muesen.de](mailto:sportbetrieb@tus-muesen.de)



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

alle gelb markierten Disziplinen finden in der Vereinsturnhalle statt

# Februar

# 15

## Sonntag

## Gau-Hallenwettkämpfe

### Schul- Sportzentrum Kreuztal

Ausrichter: TSG Helberhausen und TV Allenbach

Navi-Adresse

Am Park12 57223 Kreuztal.



**STG**   
SIEGERLAND TURNGAU

Melde-Adresse (Meldeschluss 10.2.2026)

[la-meldung@siegerland-turngau.de](mailto:la-meldung@siegerland-turngau.de)

			Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
4-Kampf	MU18	09:00	vom Balken	5 kg	Hochsprung	1x30m
	MU20			6 kg		
	M20			7,25 kg		
	M30 / M35	10:00		2 kg		
Wahl 3-Kampf	M40 / M45		aus der Zone	7,25 kg	2 kg	1x30m
	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					
4-Kampf	WU18	09:00	vom Balken	3 kg	Hochsprung	1x30m
	WU20			4 kg		
	W20					
	W30 / W35	10:00				
3-kampf	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	0.8 kg	
	W70 / W75					
	W80 u. älter					

# Mai

# 9

## Samstag 14 Uhr

## 30. Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen Sportplatz am Vereinsheim

### Navi-Adresse

Adolf-Wurmbach-Straße 56,  
57223 Kreuztal

### Melde-Adresse

[vorstand@tv-Littfeld.de](mailto:vorstand@tv-Littfeld.de)

TV LITTFELD



14 Uhr		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg	1 kg	50m
	MU20		6 kg	1,5 kg	
	M20		7,25 kg	2 kg	
	M30 / M35				
	M40 / M45	aus der Zone	6 kg	1,5 kg	
M50 / M55	Zone oder Stand				
Wahl 3-Kampf	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				
Wahl 3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	50m
	WU20		4 kg	1 kg	
	W20				
	W30 / W35	aus der Zone			
	W40 / W45	Zone oder Stand			
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	
	W60 / W65	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0.8 kg	
	W70 / W75				
	W80 u. älter				

Mai

29

Freitag  
18 Uhr

# Leichtathletik-Sportfest

## GenerationenMix auf dem Dammicht

Navi-Adresse

Am Sportplatz, 57555 Mundersbach

Melde-Adresse

[home@gerhard-blum.de](mailto:home@gerhard-blum.de)

**DiK jahn-schar**  
**Mundersbach e.V.**

18 Uhr		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	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
Wahl 3-Kampf	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					
4-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	100m	
	WU20		4 kg			
	W20	aus der Zone	4 kg	1 kg	75m	
	W30 / W35					
Wahl 3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m	
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	50m	
	W60 / W65		3 kg	0.8 kg	50m	
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0.8 kg	50m	
	W80 u. älter					

16:00 Uhr - Beginn Kinder-Wettkämpfe

# Juli

# 3

**Freitag**  
**17:30**

## 38. 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](mailto:abend@tus-vormwald.de)



17:30		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein	
4-Kampf	MU18	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					
	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg	2 kg	50m		
Wahl 3-Kampf	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			
4-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	50m		
	WU20	vom Balken	4 kg				
	W20	vom Balken					
	W30 / W35	aus der Zone					
Wahl 3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	3 kg	0.8 kg			
	W50 / W55	aus dem Stand					
	W60 / W65	aus dem Stand	2 kg				
	W70 / W75	Stand oder					
	W80 u. älter	Medizinball 0,8 kg					

Juli

10

Freitag  
18 Uhr

# Abendsportfest auf dem Köppel

Navi-Adresse

zum Köppel, 57319 Bad Berleburg

Melde-Adresse

[abendsportfest@tv-arfeld.de](mailto:abendsportfest@tv-arfeld.de)



18 Uhr		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	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				
	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg		75m	15 kg
Wahl 3-Kampf	M50 / M55	Zone oder Stand	6kg	1,5 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	0,8kg		5 kg
	M80 / M85		3 kg			3 kg
	M90 u. älter					
3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg		100m	
	WU20	vom Balken	4 kg			
	W20	vom Balken				
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg		75m	
Wahl 3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m	
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	50m	
	W60 / W65	aus dem Stand				
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 Kg	2 kg			
	W80 u. älter					

Juli

12

Sonntag

10 Uhr

# 119. Giller Berg Turnfest

auf dem Giller

Navi-Adresse

Hof Ginsberg 3, 57271 Hilchenbach

Melde-Adresse

[info@tg-grund.de](mailto:info@tg-grund.de)



10 Uhr		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein			
3-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg		100m				
	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			
Wahl 3-Kampf	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg	50m	7,5 kg			
	M70 / M75	aus dem Stand	4 kg	0,8kg	50m	5 kg			
	M80 / M85	aus dem Stand	3 kg			3 kg			
	M90 u. älter	aus dem Stand	3 kg						
Wahl 3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg		100m				
	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	0.8kg	50m				
	W60 / W65	aus dem Stand							
	W70 / W75	aus dem Stand	2 kg						
	W80 u. älter	aus dem Stand							

vorläufige Ausschreibung (Stand 2025)

Sept.

4

Freitag

17 Uhr

### 3. Abendsportfest des TV Obersdorf-Rödgen

Navi-Adresse

Glück-Auf-Straße 40, 57234 Wilnsdorf

Melde-Adresse

TVObersdorfRoedgen@outlook.de



17 Uhr		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein	
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg	1 Kg	100m	10 kg	
	MU20	vom Balken	6 kg	1,5 kg			
	M20	vom Balken	7,25 kg	2 Kg		15 kg	
	M30 / M35						
	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg	2 Kg	75m		
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg	50m	10 kg	
Wahl 3-Kampf	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg		7,5 kg	
	M70 / M75	Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg	0,8 kg		5 kg	
	M80 / M85		3 kg	0,8 kg		3 kg	
	M90 u. älter						
Wahl 3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	100m		
	WU20		4 kg				
	W20						
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg	75m		
	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m		
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg			
	W60 / W65						
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0.8 kg			
	W80 u. älter						



Sept

11

Freitag

17 Uhr

## 4.Güter-Strunk-Gedächtnistreffen am Rosengarten in Niederschelden

Navi-Adresse

Am Rosengarten 58,  
57080 Siegen

Melde-Adresse

[volker.sollbach@bdk.de](mailto:volker.sollbach@bdk.de)



17 Uhr		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
4-Kampf	MU18	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				
	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg		75m	10 Kg
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg		50m	
Wahl 3-Kampf	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		5 kg
	M80 / M85		3 kg			3 kg
	M90 u. älter					
4-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	100m	
	WU20	vom Balken	4 kg			
	W20	vom Balken				
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg	75m	
Wahl 3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m	
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	50m	
	W60 / W65	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	50m	
	W70 / W75	Stand oder	2 kg			
	W80 u. älter	Medizinball 0,8 kg				

**Sept.**

**19**

**Samstag**

**15 Uhr**

# 54. Hermann-Karl-Gedächtnistreffen

**Sportplatz Ortsmitte**

Navi-Adresse

Schulstr.1, 57271 Hilchenbach

Melde-Adresse

[hk@tsg-helberhausen.de](mailto:hk@tsg-helberhausen.de)



Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein	
vom Balken	5 kg		50m	10 kg	
vom Balken	6 kg				
vom Balken	7,25 kg		50m	15 kg	
vom Balken					
aus der Zone					
Zone oder Stand	6 kg		50m	10 kg	
aus dem Stand	5 kg	1 kg	50m	7,5 kg	
Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg	0,8 kg		50m	5 kg
	3 kg				3 kg
vom Balken	3 kg		50m	5 kg	
vom Balken	4 kg				
	4 kg		50m	7,5 kg	
aus der Zone	4 kg	1 kg	50m		
Zone oder Stand					
aus dem Stand	3 kg	0.8 kg			
Stand oder Medizinball 0,8 Kg	2 kg				

**Wegen Bauarbeiten am Sportplatz ist die Ausrichtung nicht sicher.  
Weitere Info's erfolgen im Laufe des Jahres auf der LA-Cup Website.**

**November**

**21**

**Samstag**

**15 Uhr**

# **Jahresabschlussfeier**

zu Gast beim TuS 1895 e.V. Erndtebrück

im Sportzentrum  
Pulverwald  
Jahnstr. 6  
57339 Erndtebrück

