

# Januar

# 24

## Samstag

# Leichtathletik Hallenwettkämpfe

beim TuS Müsen



Navi-Adresse

57271 Hilchenbach

Schulturnhalle: Am Egelsbruch 3,  
Vereinsturnhalle: Merklinghäuser Weg 3,

Melde-Adresse

sportbetrieb@tus-muesen.de

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

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 Park 12 57223 Kreuztal.

Melde-Adresse (Meldeschluss 10.2.2026)

la-meldung@siegerland-turngau.de

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg	Hochsprung	1x30m
	MU20		6 kg		
	M20		7,25 kg		
	M30 / M35		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	vom Balken	3 kg	Hochsprung	1x30m
	WU20		4 kg		
	W20				
	W30 / W35		1 kg		
3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	
	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				

# Mai

# 9

## Samstag

### 14 Uhr

# 30. Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen

## Sportplatz am Vereinsheim

Navi-Adresse

Adolf-Wurmbach-Straße 56,  
57223 Kreuztal

TV LITTFELD



Melde-Adresse

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

		Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg	1 kg	50m
	MU20		6 kg	1,5 kg	
	M20				
	M30 / M35	aus der Zone	7,25 kg	2 kg	
	M40 / M45				
	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	
Wahl 3-Kampf	M90 u. älter				
	WU18	vom Balken	3 kg	1 kg	50m
	WU20				
	W20	aus der Zone	4 kg	1 kg	
	W30 / W35				
	W40 / W45	Zone oder Stand			
	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				

**Mai**

**29**

**Freitag**

**18 Uhr**

# **Leichtathletik-Sportfest**

## **GenerationenMix auf dem Dammicht**

Navi-Adresse

Am Sportplatz, 57555 Mudersbach

Melde-Adresse

home@gerhard-blum.de

**DJK jahnschar  
Mudersbach e.V.**

		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			
Wahl 3-Kampf	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
Wahl 3-Kampf	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		4 kg	1 kg	50m	
Wahl 3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	0,8 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

Siebelhofer Str. 13, 57271 Hilchenbach  
dann Schilder Hauberg-Arena folgen

## Melde-Adresse

abend@tus-vormwald.de



	Weitsprung	Kugel	Vollball	Lauf	Stein
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		
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		3 kg	0,8 kg		
M90 u. älter		3 kg	0,8 kg		
WU18	vom Balken	3 kg			
WU20	vom Balken				
W20	vom Balken				
W30 / W35	aus der Zone				
W40 / W45	Zone oder Stand				
W50 / W55	aus dem Stand				
W60 / W65	aus dem Stand				
W70 / W75					
W80 u. älter	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	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)



		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		
	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		
Wahl 3-Kampf	M90 u. älter							
	WU18	vom Balken	3 kg		100m			
	WU20	vom Balken	4 kg					
	W20	vom Balken						
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg		75m			
	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m			
3-Kampf	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)



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



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

**Sept**

**11**

**Freitag**

17 Uhr

# **4. Günter-Strunk-Gedächtnistreffen**

## **am Rosengarten in Niederschelden**

Navi-Adresse

Am Rosengarten 58,  
57080 Siegen



Melde-Adresse

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

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

**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)



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

**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

