

Liebe Turnschwestern
und Turnbrüder,

Mit der 18. Auflage des LA-CUPs
Siegerland-Wittgenstein stehen in
diesem Jahr wieder 10 Sportfeste auf
dem Programm.

"Teilnehmen ist wichtiger als Siegen"

Mit diesem Motto wollen wir in das Jahr
2026 starten, denn Mitmachen heißt:
Siegen über seinen inneren Schweinhund,
Siegen über alle, die zu Hause bleiben.
Für 3 Sportfestteilnahmen überreichen
wir bei der Jahresabschlussfeier eine
Siegerurkunde.

Für 6 Sportfestteilnahmen bekommt ihr
die CUP-Wertungspunkte gemäß
Platzierung und Punktetabelle.
Jedes weitere besuchte Sportfest wird
mit 10 Treuepunkten belohnt.

Für die LA-CUP-Siegertreppe müssen
mindestens 5 Sportfeste besucht werden.
Die Meldegebühren betragen einheitlich
6 € pro Start.

Ansonsten gelten die Ausschreibungen
und Wertungstabellen auf der LA-CUP
Webseite.

Hier findet ihr auch nach den jeweiligen
Sportfesten die Ergebnislisten und für
jeden Athlet / jede Athletin den
aktuellen Stand in der CUP-Wertung.

www.siegerland-cup.de.

Wir wünschen allen Aktiven für 2026
vor allem Gesundheit und viel Erfolg.

ARGE LA-CUP Siegerland-Wittgenstein
Gerhard und Meinhard

Aktuelle Infos und

Ausschreibungen unter

www.siegerland-cup.de

Januar		Leichtathletik Hallenwettkämpfe beim TuS Müsen				
24 Samstag		Navi-Adresse 57271 Hilchenbach Schulturnhalle: Am Egelebruch 3, Vereinturnhalle: Merkinghäuser Weg 3. Melde-Adresse sportbetrieb@tus-muesen.de 				
Vereinshalle 9-Kampf	MU18	13:30	Kugel	5 kg	mit Anlauf	10 kg
	MU20			6 kg		
	M20					
	M30 / M35			7,25 kg		
	M40 / M45					
Start in der Schulturnhalle W3-Kampf	M60 / M65	1 kg	Kugel	6 kg	Anlauf oder Stand	10 kg
	M70 / M75			5 kg		
	M80 / M85	0,8 kg		4 kg		
	M90 u. älter			3 kg		
Wahl 3-Kampf	WU18	14:30	Kugel	3 kg	mit Anlauf	
	WU20			4 kg		
	W20	1 kg				
	W30 / W35	1 kg		4 kg		
	W40 / W45			3 kg		
Wahl 3-Kampf	W60 / W65	0,8 kg	Kugel	2 kg	aus dem Stand	
	W70 / W75					
	W80 u. älter	0,8 kg				

Februar		Gau-Hallenwettkämpfe Schul- Sportzentrum Kreuztal				
15 Sonntag		Navi-Adresse Am Park12 57223 Kreuztal. Melde-Adresse la-meldung@siegerland-turmgaue.de 				
4-Kampf	MU18	09:00	Weitsprung	5 kg	Hochsprung	1x30m
	MU20			6 kg		
	M20			7,25 kg		
	M30 / M35	10:00		2 kg		
	M40 / M45			7,25 kg		
Wahl 3-Kampf	M50 / M55		Weitsprung	6 kg	Hochsprung	1x30m
	M60 / M65			5 kg		
	M70 / M75			4 kg		
	M80 / M85			3 kg		
	M90 u. älter			0,8kg		
4-Kampf	WU18	09:00	Weitsprung	3 kg	Hochsprung	1x30m
	WU20			4 kg		
	W20					
	W30 / W35	10:00		4 kg		
	W40 / W45			1 kg		
Wahl 3-Kampf	W60 / W65		Weitsprung	3 kg	Hochsprung	1x30m
	W70 / W75			2 kg		
	W80 u. älter			0,8 kg		

Mai		30. Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen Sportplatz am Vereinsheim				
9 Samstag 14 Uhr		Navi-Adresse Adolf-Wurmbach-Straße 56, 57223 Kreuztal Melde-Adresse vorstand@tv-littfeld.de 				
4-Kampf	MU18		Weitsprung	5 kg	Vollball	1 kg
	MU20			6 kg		
	M20			7,25 kg		
	M30 / M35			2 kg		
	M40 / M45					
Wahl 3-Kampf	M50 / M55		Weitsprung	6 kg	Vollball	1,5 kg
	M60 / M65			5 kg		
	M70 / M75			4 kg		
	M80 / M85			3 kg		
	M90 u. älter			0,8 kg		
Wahl 3-Kampf	WU18		Weitsprung	3 kg	Vollball	1 kg
	WU20			4 kg		
	W20					
	W30 / W35			1 kg		
	W40 / W45					
Wahl 3-Kampf	W60 / W65		Weitsprung	3 kg	Vollball	0,8 kg
	W70 / W75			2 kg		
	W80 u. älter					

Mai		Leichtathletik-Sportfest GenerationenMix auf dem Dammicht Kinder starten um 16 Uhr				
29 Freitag 18 Uhr		Navi-Adresse Am Sportplatz, 57555 Mundersbach Melde-Adresse home@gerhard-blum.de 				
4-Kampf	MU18		Weitsprung	5 kg	Vollball	1 kg
	MU20			6 kg		
	M20			7,25 kg		
	M30 / M35			2 kg		
	M40 / M45			7,25 kg		
Wahl 3-Kampf	M50 / M55		Weitsprung	6 kg	Vollball	1,5 kg
	M60 / M65			5 kg		
	M70 / M75			4 kg		
	M80 / M85			3 kg		
	M90 u. älter			0,8 kg		
4-Kampf	WU18		Weitsprung	3 kg	Vollball	1 kg
	WU20			4 kg		
	W20					
	W30 / W35			1 kg		
	W40 / W45					
Wahl 3-Kampf	W60 / W65		Weitsprung	3 kg	Vollball	0,8 kg
	W70 / W75			2 kg		
	W80 u. älter					

Juli		38. Abendsportfest in Vormwald in der Hauberg-Arena				
3 Freitag 17:30		Navi-Adresse Siebendorfer Str. 13, 57271 Hilchenbach dann Schilder Hauberg-Arena folgen Melde-Adresse abend@tus-vormwald.de 				
4-Kampf	MU18		Weitsprung	5 kg	Vollball	1 kg
	MU20			6 kg		
	M20			7,25 kg		
	M30 / M35			2 kg		
	M40 / M45			7,25 kg		
Wahl 3-Kampf	M50 / M55		Weitsprung	6 kg	Vollball	1,5 kg
	M60 / M65			5 kg		
	M70 / M75			4 kg		
	M80 / M85			3 kg		
	M90 u. älter			0,8 kg		
4-Kampf	WU18		Weitsprung	3 kg	Vollball	1 kg
	WU20			4 kg		
	W20					
	W30 / W35			1 kg		
	W40 / W45					
Wahl 3-Kampf	W60 / W65		Weitsprung	3 kg	Vollball	0,8 kg
	W70 / W75			2 kg		
	W80 u. älter					

Juli		Abendsportfest auf dem Köppel				
10 Freitag 18 Uhr		Navi-Adresse zum Köppel, 57319 Bad Berleburg Melde-Adresse abendsportfest@tv-arfeld.de 				
4-Kampf	MU18		Weitsprung	5 kg	Vollball	1 kg
	MU20			6 kg		
	M20			7,25 kg		
	M30 / M35			2 kg		
	M40 / M45			7,25 kg		
Wahl 3-Kampf	M50 / M55		Weitsprung	6 kg	Vollball	1,5 kg
	M60 / M65			5 kg		
	M70 / M75			4 kg		
	M80 / M85			3 kg		
	M90 u. älter			0,8 kg		
3-Kampf	WU18		Weitsprung	3 kg	Vollball	1 kg
	WU20			4 kg		
	W20					
	W30 / W35			1 kg		
	W40 / W45					
Wahl 3-Kampf	W60 / W65		Weitsprung	3 kg	Vollball	0,8 kg
	W70 / W75			2 kg		
	W80 u. älter					

Ab 2026 Wettkämpfe der M/W U18 offen für Athleten:innen der M/W U16 mit Jahrgangs-spezifischen Gewichten



RENTEN
NAVIGATOR

Nettorente voraus!

Sind Sie 50+ und fragen sich, ob die Rente ausreicht?

Der RentenNavigator bietet Ihnen die Klarheit, die Sie brauchen. Erfahren Sie in der exklusiven Beratung genau, wie hoch Ihre Nettorente sein wird: gesetzliche Rente, betriebliche und private Vorsorge nach Steuern und Sozialversicherungsbeitrag. Sie erhalten mit dem RentenNavigator die nötige Transparenz und Impulse zur Optimierung Ihrer Ruhestandsplanung.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Premium-Beratungstermin!



VblsSWF.de/Renten-Navigator

Volksbank
in Südwestfalen eG

November

21

Samstag
15 Uhr

Jahresabschlussfeier
zu Gast beim TuS 1895 e.V. Erndtebrück

im Sportzentrum
Pulverwald
Jahnstr. 6
57339 Erndtebrück



Aktuelle Infos unter

www.siegerland-cup.de

Juli		119. Giller Berg Turnfest auf dem Giller				
12 Sonntag 10 Uhr		Navi-Adresse Hof Ginsberg 3, 57271 Hilchenbach Melde-Adresse info@tg-grund.de				
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg			
	MU20	vom Balken	6 kg		100m	
	M20	vom Balken	7,25 kg			
	M30 / M35	aus der Zone	7,25 kg		100m	15 kg
4-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	aus dem Stand	4 kg			5 kg
W3-Kampf	M80 / M85	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg	50m	
	M90 u. älter	aus dem Stand	3 kg			3 kg
W3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg			
	WU20	vom Balken	4 kg		100m	
	W20	vom Balken	4 kg			
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg			
W3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg			
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg		50m	
	W60 / W65	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg		
	W70 / W75	aus dem Stand	2 kg			
	W80 u. älter	aus dem Stand				

vorläufige Ausschreibung (Stand 2025)

Sept.		3. Abendsportfest des TV Obersdorf-Rödgen				
4 Freitag 17 Uhr		Navi-Adresse Glück-Auf-Straße 40, 57234 Wilsdorf Melde-Adresse TVObersdorfRoedgen@outlook.de				
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg	1 Kg		
	MU20	vom Balken	6 kg	1,5 kg	100m	
	M20	vom Balken	7,25 kg	2 Kg		15 kg
	M30 / M35	aus der Zone	7,25 kg	2 Kg	75m	
4-Kampf	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg	2 Kg		
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg	1,5 kg		10 kg
	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg		7,5 kg
	M70 / M75	aus dem Stand	4 kg	0,8 kg	50m	5 kg
W3-Kampf	M80 / M85	Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8 kg		3 kg
	M90 u. älter					
W3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg			
	WU20	vom Balken	4 kg	1 kg	100m	
	W20	vom Balken	4 kg			
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg	75m	
W3-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	0,8 kg	50m	
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg		
	W80 u. älter					

Sept.		4. Günter-Strunk-Gedächtnistreffen am Rosengarten in Niederscheiden				
11 Freitag 17 Uhr		Navi-Adresse Am Rosengarten 58, 57080 Siegen Melde-Adresse volker.aolbach@bdk.de				
4-Kampf	MU18	vom Balken	5 kg		100m	
	MU20	vom Balken	6 kg			10 kg
	M20	vom Balken	7,25 kg		100m	15 kg
	M30 / M35	vom Balken	7,25 kg		75m	
4-Kampf	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg			
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg		50m	10 Kg
	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg		7,5 kg
	M70 / M75	aus dem Stand	4 kg		50m	5 kg
W3-Kampf	M80 / M85	Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8 kg		3 kg
	M90 u. älter					
W3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg			
	WU20	vom Balken	4 kg	1 kg	100m	
	W20	vom Balken	4 kg			
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg	75m	
W3-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			
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0,8 kg	50m	
	W80 u. älter					

Sept.		54. Hermann-Karl-Gedächtnistreffen Sportplatz Ortsmitte				
19 Samstag 15 Uhr		Navi-Adresse Schulstr. 1, 57271 Hilchenbach Melde-Adresse hk@tsg-helberhausen.de				
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	7,25 kg			
4-Kampf	M40 / M45	aus der Zone	7,25 kg			
	M50 / M55	Zone oder Stand	6 kg		50m	10 kg
	M60 / M65	aus dem Stand	5 kg	1 kg		7,5 kg
	M70 / M75	aus dem Stand	4 kg			5 kg
W3-Kampf	M80 / M85	Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8 kg	50m	3 kg
	M90 u. älter					
W3-Kampf	WU18	vom Balken	3 kg		50m	5 kg
	WU20	vom Balken	4 kg			
	W20	vom Balken	4 kg		50m	7,5 kg
	W30 / W35	aus der Zone	4 kg	1 kg		
W3-Kampf	W40 / W45	Zone oder Stand	4 kg			
	W50 / W55	aus dem Stand	3 kg		50m	
	W60 / W65	aus dem Stand	3 kg	0,8 kg		
	W70 / W75	Stand oder Medizinball 0,8 Kg	2 kg			
	W80 u. älter					

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

Ab 2026 Wettkämpfe der M/W U18 offen für Athleten:innen der M/W U16 mit Jangangs-spezifischen Gewichten

LA-CUP 2026

Siegerland Wittgenstein

- 24. Jan. Müsen
- 15. Febr. Kreuztal
- 9. Mai Littfeld
- 29. Mai Mudersbach
- 3. Juli Vormwald
- 10. Juli Arfeld
- 12. Juli Giller
- 4. Sept. Obersdorf-Rödgen
- 11. Sept. Gosenbach
- 19. Sept. Helberhausen
- 21. Nov. Siegerehrung
Erndtebrück

