



HSG Siebengebirge/Thomasberg

Abteilung **Leichtathletik**

[www.tus-Thomasberg-Ittenbach.de](http://www.tus-Thomasberg-Ittenbach.de)



## Ansprechpartner

---

Abteilungsleitung:

**Thomas Köhler**  
tus@tkaf-privat.de  
0172/2045888

Stellvertreter: **Barbara Klingenberg**  
barbara.klingenberg@googlemail.com

weitere Ansprechpartner:

**Tom Hüttig (Training)**  
tom\_huettig@gmx.de  
02223- 299071

**Sabine Schlosser**  
(Sportabzeichen/ Ittenbacher Sportfest)  
sabineschlosser@t-online.de  
02223- 912460

**Christina Leven**  
(Kleiderwart und Übungsleiterin)  
christina.leven@gmx.de  
0160-1449292

**Reiner Waller** (Sportplatz Ittenbach)  
ReinWall@lycos.de  
02223- 904608

**Daniel Kruck** (Training)  
0151-21107285

**Karl-Josef Thielen** (Sportplatz Ittenbach)

**Lisa Faßbender** (Helfer Training)  
lisa.fassbender@gmx.net

## Sportstätten

---

**Sportplatz Ittenbach**, In der Beckersbitze

**Halle Ittenbach**, In der katholischen Grundschule, Falkensteiner Gäßchen

**Sportplatz Oberpleis**, Nonnenstrombergweg, Ecke Stormstraße/ Im Rothsiefen,  
Zugang auch am Freibad Oberpleis

## Altersklassen

Die verschiedenen Altersklassen werden durch das Geburtsjahr und das Geschlecht (**W**eiblich/**M**ännlich) bestimmt.

Bei den Schülerklassen wird jeder Jahrgang einzeln gewertet, jedoch für Staffel oder andere Mannschaftswettbewerbe werden zwei Jahrgänge zusammengefasst. In den Jugendklassen werden immer zwei Jahrgänge zusammengewertet.

### Altersklassen 2011

Geburtsjahr	Riege		Altersklasse
2002 und jünger	W9 und jünger	M9 und jünger	SchülerInnen D
2001	W 10	M 10	SchülerInnen C
2000	W 11	M 11	
1999	W 12	M 12	SchülerInnen B
1998	W 13	M 13	
1997	W 14	M 14	SchülerInnen A
1996	W 15	M 15	
1995	W 16	M 16	Männl./ Weibl. Jugend B
1994	W 17	M 17	
1993	W 18	M 18	Männl./ Weibl. Jugend A
1992	W 19	M 19	
1991 und älter	W 20 und älter	M 20 und älter	Hauptklasse

## Trainingsgruppen

### Gruppe 1: 5-8 Jahre

Leitung: Daniel Kruck und Lisa Faßbender

Sommer: Mi, 15-16h Sportp. Ittenbach

Winter: Mi, 15-16h Halle Ittenbach

### Gruppe 2: D-/ C- SchülerInnen

Leitung: Daniel Kruck und Lisa Faßbender

Sommer: Mi, 16-17 Uhr Sportp. Ittenbach

Winter: Mi, 16- 17Uhr Halle Ittenbach

### Gruppe 3: C und B-SchülerInnen

Leitung: Christina Leven

Sommer: Mi, 16.30-18.00Uhr Sportp. Oberpl.

Winter: Mi, 17- 18.30Uhr Halle Ittenbach

### Gruppe 4: B und A-SchülerInnen und Jugend

Leitung: Tom Hüttig

Mi. +Fr., 18-20Uhr Sportplatz Oberpleis

ggf. Mi. 18.30-20.15Uhr Halle Ittenbach

Bei Fragen wenden sie sich gerne an die jeweiligen Trainer.

## **Anmeldung im Verein**

---

Nach 3-4-mal Schnuppern bitten wir um eine Anmeldung.  
Das Anmeldeformular für die HSG Siebengebirge/Thomasberg finden Sie auf der Homepage in der Rubrik Leichtathletik/ Beitrittserklärung oder beim Trainer persönlich.  
Um die Qualität unserer Arbeit zu sichern, sind wir auf Ihre Mitgliedsbeiträge angewiesen.

## **LG Siebengebirge**

---

...sechs Vereine unter einem Dach...

Eine Startgemeinschaft von sechs Leichtathletikvereinen aus dem Siebengebirge:

TV- Eiche Bad Honnef  
TuS Dollendorf  
TV Königswinter  
TuS Oberkassel  
TuS Thomasberg/ Ittenbach  
LV Bad Honnef

Alle Internetverbindungen finden sie unter: [www.lg-siebengebirge.de](http://www.lg-siebengebirge.de)

## **Alljährliche Wichtige Termine**

---

### **Jahresstart in der Turnhalle Ittenbach:**

Spiel und Spaß für Groß und Klein + wichtige Infos für das kommende Jahr

### **Jahreshauptversammlung:**

hier erfahren sie alles was sie wissen wollen/ müssen

### **Frühjahrsputz auf dem Sportplatz Ittenbach**

Ihre Hilfe ist gefragt, damit alle Kids im Sommer gut trainieren können: Die Sträucher müssen zurückgeschnitten, die Weitsprunggrube hergerichtet und das Umkleidehaus auf Vordermann gebracht werden.

Das Miteinander wird groß geschrieben und alle sind herzlich willkommen.

Für das leibliche Wohl ist auch immer gesorgt.

### **Ittenbacher Sportfest**

Hier können alle Grundschulkinder teilnehmen - ob im Verein gemeldet oder nicht - und die Leistungen für das Sportabzeichen ablegen. Damit alles reibungslos funktioniert, brauchen wir Ihre Hilfe als Kuchenbäcker, Riegenführer, Kampfrichter o.ä.

### **Siebengebirgsmeisterschaften/ Stadtmeisterschaften**

Hier wird der Siebengebirgsmeister ermittelt. Da wir - wie auch beim Ittenbacher Sportfest - als LG Siebengebirge zum Ausrichterverein zählen, brauchen wir Ihre Unterstützung

## **Kampfrichter/ Betreuer / Riegenführer**

---

Bei manchen Sportfesten ist die Unterstützung der Eltern erforderlich (konkrete Termine per E-Mail oder Infobrief an die Kinder).

Die Aufgaben werden genau erklärt und Sie werden sehen, dass es dem Nachwuchs gleich noch mal soviel Spaß macht, wenn Mama und Papa auch in Aktion sind.

Falls Sie an einer Kampfrichterschulung des Kreises interessiert sind, informieren sie sich beim Kreisvorsitzenden unter [www.lvn-kreis-bonn-rheinsieg.de](http://www.lvn-kreis-bonn-rheinsieg.de)

## **Sportplatz Ittenbach**

---

Der Sportplatz liegt unter unserer eigenen Regie. Deshalb brauchen wir jedes Jahr Eure Hilfe beim Frühjahrsputz.

Seid achtsam und haltet das Umkleidehaus sauber! Alle Sportler danken es Euch!

Ansprechpartner: Reiner Waller und Karl-Josef Thielen

## **Das Trikot**

---

Unsere Vereinsfarben in der LG Siebengebirge sind ROT-WEISS. Bei den Sportfesten tragen die Kinder ein weißes T-Shirt mit LG-Aufdruck und eine rote Hose.

Trainingsanzüge, Kapuzenpullis, T-Shirts und Spikes bei *Christina Leven*.

### Preise

T-Shirt	5 Euro	
Kapuzenpulli	Kindergröße	18 Euro
	Erwachsenengröße	23 Euro
Spikes	Leihgebühr für eine Saison + einen Satz neue Nägel: 10€	
	ein Satz Nägel	4 Euro

## **Die Saison**

---

Die Wintersaison beginnt immer nach den Herbstferien und endet mit Beginn der Osterferien.

In der Sommersaison, zwischen Oster- und Herbstferien, findet das Training aller Gruppen draußen statt.

## Wettkämpfe

---

Sobald die Wettkämpfe feststehen, werden die Termine an die Sportler weitergegeben. Diese melden sich bitte so schnell wie möglich zurück. Weitere Informationen gerne bei den jeweiligen Trainern.

Wir treffen uns immer spätestens 45min. vor Wettkampfbeginn am Veranstaltungsort. Auf jedem Sportfest ist mindestens ein Betreuer zur Stelle. Da dieser aber nicht überall sein kann, freuen sich alle Athleten über eine große Portion Unterstützung von Eltern, Geschwistern, Großeltern etc..

Die Teilnahme erfolgt natürlich auf freiwilliger Basis. Jedoch wünschen wir uns, dass jedes Kind einige Wettkämpfe besucht und sein Können zeigt, wofür es wöchentlich trainiert.

Berichte und Bilder finden sie auf der Homepage.

## Sportabzeichen

---

In unserem Verein kann jeder das Sportabzeichen erringen. Die Kids legen die Leistungen meist auf den Wettkämpfen oder beim Training ab.

Jeder - Vereinsmitglied, sowie Nichtmitglied jeder Altersklassen kann in der Sommersaison montags ab 18:30Uhr auf dem Sportplatz in Oberpleis bei Frau Doppelhammer für das Sportabzeichen trainieren und die Leistungen ablegen.



Die Ausgabe erfolgt beim Jahresstart im Januar.

Ansprechpartner: Sabine Schlosser

## Informationen

---

erhalten sie in der Regel per E-Mail oder anhand von Zetteln beim Training. Wir hoffen, dass die Zettel bei ihnen ankommen und nicht in den Rucksäcken versauern.

Bitte melden sie sich auf jeden Fall zurück, damit wir wissen, dass die Zettel angekommen sind.

Bei Fragen kontaktieren sie uns. Wir stehen ihn gerne bereit.

## **Trainingslager/ Workshops**

Das Trainingslager findet immer in der Vorosterwoche statt und betrifft hauptsächlich die älteren Athleten. Bisherige Ziele waren Borkum, Korbach (Hessen), Wipperfürth, Hannover und Paderborn.

Die Athleten sind in einer Jugendherberge untergebracht und pro Tag finden meist zwei Trainingseinheiten statt. Außerdem stehen am Abend Stretching, Videoanalysen, Kino, Schwimmen oder Spiele an.

Das Ziel ist die Athleten für die kommenden Wettkämpfe optimal vorzubereiten und die Gemeinschaft zu stärken.

Die etwas Jüngeren werden durch Wochenend-Workshops an das Trainingslager herangeführt.

Berichte und Bilder finden sie auf der Homepage.

## **Übergeordnete Institutionen**

In der Sommersaison finden mehrfach Kreismeisterschaften in verschiedenen Disziplinen statt, an denen alle Athleten teilnehmen können. Hierfür ist der Kreis Bonn-Rhein-Sieg zuständig.

Darüber hinaus finden für alle Leichtathleten ab 14 Jahren Meisterschaften auf höheren Ebenen statt, für die die Athleten bestimmte Leistungen erbracht haben müssen (Qualifikationsnormen).

Über dem Kreis steht der Leichtathletikverband Nordrhein (LVN), darüber der Westdeutsche Verband und darüber der Deutsche Leichtathletikverband (DLV).



Die jeweiligen Links finden auf der Homepage unter Leichtathletik/ Links.

## Lexikon A- Z

---

<b>Absprung auf dem Brett</b>	Alle Athleten ab der Altersklasse <i>SchülerInnen A</i> müssen im Weitsprung auf dem Absprungbrett abspringen. Wird hinter dem Brett abgesprungen ist der Sprung übergetreten und somit ungültig. Springt der Athlet vor dem Brett ab, wird erst ab dem Brett gemessen und der Sprung wird kürzer notiert als er in Wirklichkeit ist. Ein genauer Anlauf ist somit sehr wichtig.
<b>Absprung in der Zone</b>	Alle jüngeren Athleten springen beim Weitsprung in einer 80cm großen Zone ab. Befindet sich der letzte Abdruck des Springers in der Zone so wird genau von der Fußspitze an gemessen. Springt der Athlet vor der Zone ab, so wird vom Anfang der Zone gemessen und der Springer „verliert“ einiges an Weite. Springt der Athlet hinter der Zone ab, so ist der Sprung ungültig und wird nicht gemessen.
<b>Aufwärmen</b>	Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings und aller Wettkämpfe. Ohne Aufwärmen kommt es sehr schnell zu Verletzungen. Zum Aufwärmen zählt ein paar Minuten laufen, einige Dehnübungen und Lauf-ABC. Auf manchen Sportfesten kann es ausnahmsweise dazu kommen, dass die Kids sich alleine Aufwärmen sollen. Deswegen beim Training immer gut aufpassen!!!
<b>DLV</b>	Deutscher Leichtathletik Verband
<b>Kreisbestenliste</b>	Wird am Ende des Jahres in jeder Altersklasse und jeder Disziplin durch den Kreis erstellt und zeigt jeweils die 10 Besten im Kreis. Ihr zugrunde liegen die Ergebnisse aller Sportfeste im Kreisgebiet und darüber hinaus. → <a href="http://www.lvn-kreis-bonn-rheinsieg.de">www.lvn-kreis-bonn-rheinsieg.de</a> → Statistik
<b>Kreisvergleichswettkämpfe/ Kreisauswahl</b>	Dieser Wettbewerb findet gegen Ende der Sommersaison statt. In der so genannten Kreisauswahl werden in den jeweiligen Altersklassen die besten Athleten einer jeden Disziplin aus den Kreisen zusammengefasst. Diese Kreisauswahlmannschaften jedes Kreises im Landesverband treten dann gegeneinander an. Die Wertung erfolgt nach Punkten die von der Platzierung jedes Einzelnen abhängen.
<b>LVN</b>	Leichtathletikverband Nordrhein
<b>Mitlaufen</b>	im Innenraum ist leider verboten!!!!
<b>Spikes</b>	Leichte Schuhe mit Nägeln für Sprint und Sprung. Somit hat der Athlet besonders bei Nässe besseren Halt.
<b>Start</b>	beim Sprint wird aus dem Tiefstart gestartet, das Kommando lautet: „Auf die Plätze- Fertig- Los/Schuss“  ab Mittelstrecke wird aus dem Hochstart gestartet: „Fertig- Los/Schuss“

**unterer/oberer Platz** Der Sportplatz Oberpleis verfügt über zwei Teilplätze. Der obere Platz ist das Fußballfeld mit Rundbahn. Auf dem unteren Platz liegen die Wurf- und Weitsprunganlagen, einige Kleinspielfelder und eine Sprintbahn.

beim Start aus dem Startblock:

beim Hochstart:

😊 Haben sie noch Fragen? Melden sie sich bei uns. Wir helfen ihnen gerne. 😊