

 Sparkasse
Saarbrücken

SV GO! Saar 05

Leichtathletik-Magazin

AUSGABE 2024



 **prowin**
international

GO!
EXPRESS & LOGISTICS



 **LOTTO**
Saartoto



Schnelligkeit trifft Sport: Eine Verbindung von internationaler Logistik und regionalem Sport

GO! Express & Logistics ist ein europaweit führendes Unternehmen im Bereich Kurier-, Express- und Logistikdienstleistungen.

Mit einem besonderen Fokus auf schnelle und flexible Zustellungen bietet GO! maßgeschneiderte Transportlösungen für zeitkritische Sendungen.



Neben seinen logistischen Dienstleistungen engagiert sich GO! auch stark im Sportsponsoring. Die GO! Station Saarbrücken ist Hauptsponsor des SV GO! Saar 05 Saarbrücken, einem traditionsreichen Sportverein.

Dieses langfristige Sponsoring zeigt, wie sich das Unternehmen nicht nur auf geschäftliche Erfolge konzentriert, sondern auch die regionale Sportlandschaft fördert.

saarbruecken.expressversand / +49 681 967000

Liebe Leichtathletik-Freunde,

das Highlight des Jahres war der Gewinn des **Herrmann Neuberger Preises** für die beste Nachwuchsarbeit im Saarsport des Jahres 2023. Sportartübergreifend! Im Rahmen einer schönen Feier am Sportcampus Saar konnten wir mit einer zehnköpfigen Delegation den Preis im Mai dieses Jahres entgegennehmen. Die Ehre gebührt aber all unseren derzeit 591 Mitgliedern, die in irgendeiner Form dazu beigetragen haben. Angefangen vom elterlichen Chauffieren unserer jüngsten Kinder, über die Unterstützung im täglichen Training unserer Jugendlichen bis hin zu den Jugendlichen selbst, die durch Engagement und Talent auf sich aufmerksam gemacht haben. Großes Lob gebührt selbstverständlich all unseren Trainerinnen und Trainern, die Woche für Woche ihre Kompetenz dafür einsetzen, dass sich unsere Sportlerinnen und Sportler so gut entwickeln um die Jury des Landessportverbandes zu überzeugen. Besonders erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang unseren Sportwart **Claus Keil**, der das umfangreiche Trainingskonzept koordiniert und kritisch begleitet sowie bei der Bewerbung für den Preis entscheidend mitgearbeitet hat.

Dazu passend ein weiteres Highlight der abgelaufenen Saison, die **proWIN Kinderolympiade**. Wir konnten im Juli auch in diesem Jahr fast 160 Kin-



Vorstandsmitglied Peter Reiss

der zwischen fünf und elf Jahren am Kieselhumes begrüßen. Das Wetter war diesmal wechselhaft, anfangs noch regnerisch, später kam sogar die Sonne durch. Das Engagement der Teilnehmenden war aber durchweg sehr hoch. Einige Talente konnten erstmals auf sich aufmerksam machen. Zahlreiche Zuschauer konnten die kindgerechten Wettbewerbe miterleben und die Begeisterung des Nachwuchses sowohl von **GO! Saar 05** als auch aus anderen Vereinen bestaunen.



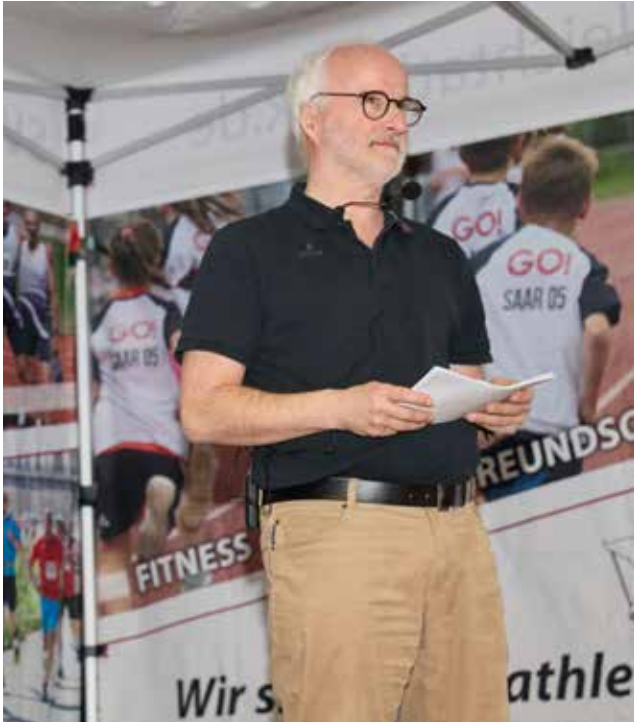
Wie gewohnt finden Sie im vorliegenden Jahresmagazin schöne Bildergalerien vom **Ford Adventlauf 2023** sowie dem **GO! Halbmarathon** und dem **Sparkassen City-Lauf**. Unser nächster Lauf wird wiederum der **Ford Adventlauf** sein. Dieser bildet am Sonntag, dem 01. Dezember den Abschluss des diesjährigen **Sparkassen Cups**. Wir freuen uns auf viele Meldungen und möchten wieder mehr als 200 Läuferinnen und Läufer am Start begrüßen. Die entsprechende Bildergalerie finden Sie dann im nächsten Jahresmagazin.

Ich möchte mich auch an dieser Stelle bei allen **Helferinnen und Helfern** ganz herzlich bedanken. Bei den Sportlerinnen und Sportlern aus unseren Jugendgruppen, ihren Eltern sowie gerade unseren Seniorinnen und Senioren aus Breiten- und Leistungssport. Ohne diese tatkräftige Unterstützung wären unsere Events nicht zu stemmen. Und ohne diese Events wäre der übrige Sportbetrieb nicht zu finanzieren. Herzlichen Dank dafür!

Bitte schreibt euch die nächsten Termine bereits heute in den Kalender. **Oliver Jakobs** wird wieder Streckenposten benötigen, insbesondere für den **GO! Halbmarathon** am 6. März 2025. **Ange-lika Reiss** und **Hartmut Albert** freuen sich über Unterstützung an der Verkaufstheke für Speis und Trank. Und selbstverständlich über zahlreiche Kuchenspenden. Und für die proWIN Kinderolympiade am 14. Juni 2025 sind mindestens 30 Kampfrichter sowie weitere Helfer nötig, vorwie-

gend aus dem Kreis jugendlicher Sportlerinnen und Sportler.

Neben der erfolgreichen Organisation dieser Wettkämpfe haben wir selbst, also die **GO! Saar 05 Athletinnen und Athleten** im Berichtszeitraum wiederum zahlreiche ausgezeichnete Leistungen erzielen können. Herausragend waren hierbei unsere Spit-



Knut Engler (stellvertretender Vorsitzender)



Ksenia Helios und Bernd Coen bei der Verleihung des Hermann Neuberger Preises

zenkräfte im Erwachsenenbereich **Lea Halmans, Laura Müller, Maja Schorr, Lisa Maihöfer, Saskia Woidy, Raphael Motsch** und **Alexander Jung** sowie unsere besten Jugendlichen **Ksenia Helios, Luisa Jose, Luisa Rothfuchs Galan, Amelie Lambert, Emely Rothfuchs, Jule Hanni Korter, Friederike Albersdörfer, Lenie Dorst, Noah Walter, Manuel Bernabeu Walz, Mateo Schmitt, Conrad Altmeyer, Simon Puskeiler** und **Jonas Fahrig**. Herausragend in diesem Jahr sicherlich Neuzugang **Timo Port**, der zwei Deutsche Jugendmeistertitel im Hammerwurf gewann und zudem an der U20 WM in Lima/Peru teilnahm. Herzlichen Glückwunsch an alle. Ihr seid echte Vorbilder! Die exakten Erfolge sind in den Tabellen auf den Seiten 30 – 33 nachzulesen.

Darüber hinaus setzten auch die **Seniorensportler** von **GO! Saar 05** wie gewohnt viele Ausrufezeichen. Die von **Heinz Motsch** und **Lutz Bender** betreuten Athleten konnten gerade bei Staffeln und Mannschaftswettkämpfen ihren Teamgeist unter Beweis stellen. Explizit nennen möchte ich **Gisela Mellmann, Heike Maas, Audrey Vaughan, Lutz Bender, Gerhard Adams, Horst Backes, Axel Buchholz, Dieter Dörr, Nihat Kont, Günter Rausch, Georg Müller, Dirk Rheinfrank, Martin Vogel** und **Ulrich Greuther**. Aber auch alle anderen Wettkämpfer aus dem Seniorenbereich haben die Farben von **GO! Saar 05** wieder in beeindruckender Art und Weise vertreten.

Last but not least unsere unermüdliche **Sportabzeichen Gruppe** um Trainerin **Andrea Wilking**. Jeden Montag wird ein abwechslungsreiches Training angeboten. Die zahlreichen Teilnehmer haben Spaß, sind sehr konsequent und fleißig und zudem top fit. Ich kann die Teilnahme jedem Mitglied nur empfehlen. Spätestens im Alter von 40 Jahren sollte man die Gesundheit aktiv fördern. Die Sportabzeichen Gruppe ist hierzu bestens geeignet.

Seit Anfang September haben wir eine neu geschaffene FSJ-Stelle nun zum zweiten Mal besetzt. Unsere Sprinterin **Ksenia Helios** wird von Langsprinter **Noah Walter** abgelöst. Er absolviert ein **freiwilliges soziales Jahr** im Verein. Da wir die Stelle nun Jahr für Jahr wieder besetzen möchten, schon heute über ein entsprechendes Interesse nachzudenken. Bewerberinnen und Bewerber können sich gerne bei mir oder unserem Sportwart Claus Keil melden. Noah wird den Staffelstab Ende August weitergeben.

Ich nutze die Gelegenheit auch gerne, mich bei allen weiblichen und männlichen **Vorstandskolle-**



Maja und Werner Schorr in Portugal



Hartmut Albert am Start des GO! Halbmarathons

gen und Trainern ganz herzlich für die Unterstützung in der abgelaufenen Saison zu bedanken. Alle haben ihre Expertise und ihr Engagement in hervorragender Weise eingebracht.

Stellvertretend aus dem Kreis der vielen Trainerinnen und Trainer, möchte ich in diesem Jahr unsere Jugendtrainerin **Anja Bach** nennen. Mit Kompetenz und Engagement hat sie im Berichtszeitraum eine Klasse Trainingsgruppe entwickelt, die insbesondere durch ihre Vielseitigkeit beeindruckt. Spezialisten im Wurf und Sprung finden hier genauso eine Heimat wie echte Mehrkämpfer. Darüber hinaus möchte ich mich bei unserer langjährigen Trainerin **Andrea Breder** sehr herzlich bedanken. Sie ist das Bindeglied zwischen Kindertraining zum wett-kampforientierten Jugendtraining. Eine enorm wichtige Aufgabe, die bei Andrea in den besten Händen ist.

Stellvertretend für den Vorstand möchte ich mich diesmal bei **Prof. Dieter Dörr** bedanken. Er ist im Herbst letzten Jahres spontan in die großen Fußstapfen von Astrid Steffen getreten, und hat das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden aufgegeben um uns seither als Schatzmeister zu unterstützen. Gerade für mich persönlich eine wichtige Entlastung. Zudem konnten wir **Joachim Mues** als neuen Stellvertreter gewinnen. Gemeinsam mit **Knut Engler** bilden wir den geschäftsführenden Vorstand. Ein ausgezeichnetes Team, in dem sich jeder auf den anderen verlassen kann.

Großen Anteil an unserer erfolgreichen Vereinsarbeit haben auch **unsere Sponsoren**. Ohne deren finanzielle Unterstützung wäre der Sportbetrieb auf unserem Niveau nicht leistbar. Ich bedanke mich im Namen der gesamten **GO! Saar 05** Familie bei all unseren Sponsoren. Besonders hervorheben möchte ich **GO!**, die **Sparkasse Saarbrücken**, **Ford**, **proWIN** und **Lotto**. Die finanzielle Unterstützung unserer Veranstaltungen bildet die Grundlage unseres Sportbetriebs. Bei Victor's möchte ich mich für die Unterstützung des **Victor's Track Teams** bedanken. Unsere besten Sportlerinnen und Sportler werden freundlicherweise hinsichtlich ihres beträchtlichen Aufwandes im Training und bei Wettkämpfen unterstützt.

Ich freue mich schon heute auf das Jahr 2025 und wünsche allen Mitgliedern eine gesunde, erfolgreiche und glückliche Zeit in diesem außergewöhnlichen Verein!

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Bernd Coen • Vorsitzender

Kleine Umfrage im Training

Bei einer (nicht repräsentativen) Umfrage „Warum machst du gerne Sport/Leichtathletik?“ stellte sich heraus, dass schon die jüngeren Mitgliedern des SV **GO!** Saar 05 wissen, warum Bewegung und Sport wichtig ist.

„Weil es gesund ist.“ und „Weil es Spaß macht.“ sagen viele der Befragten fast einstimmig.

Im Leichtathletiktraining lernen Kinder verschiedene Bewegungsmuster in unterschiedlichen Disziplinen kennen. Dabei steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Die kleinen Sportlerinnen und Sportler trainieren mit zielorientierten Spielen. Die verschiedenen Bereiche bietet Kindern die Gelegenheit, neue Bewegungen auszuprobieren. Aber auch Übungen zu den einzelnen Disziplinen wie Weitsprung, Sprint oder Schlagwurf sind Teil des Trainings. Besonders wenn Wettkämpfe anstehen, werden diese Disziplinen geübt.

Da Leichtathletik auch ein klassischer Wettkampfsport ist, haben Kinder die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten für sich selbst zu messen und sich gleichzeitig in Wettkämpfen mit anderen zu vergleichen.

An den diesjährigen fünf Wettkämpfen in der Kinderleichtathletik haben insgesamt 51 Kinder bei der U 8 und der U 10 teilgenommen. Mit insgesamt 14 Mannschaften konnten wir daher in der Auswertung des Saarländischen Leichtathletikbundes (SLB) einen tollen 4. Platz erreichen.

Die U 10 durfte auch in diesem Jahr mit (leider nur 11 Teilnehmern) wieder an dem KiLa-Finale in der Leichtathletikhalle des Sportcampus mitmachen. Gerne hätten wir alle mitgenommen, da sich alle



Sportlerinnen und Sportler an den Wettkämpfen in St. Ingbert, Friedrichstal, Bliessen und in Saarbrücken enorm angestrengt hatten. Bei der proWIN - Kinderolympiade bekam das Team der „GO! Tollen Hüpfen“ sogar einen Pokal für den ersten Platz bei der U10. Alle waren sich einig, jeder hätte in dieses Team gehört und somit wurde der Pokal von allen gewonnen.

Bei der U 8 hat es in diesem Jahr nicht für das Finale gereicht. Um das wieder zu schaffen, werden sich alle im nächsten Jahr bestimmt wieder besonders anstrengen.

Die Kinder der Kindergartengruppe kommen zwar eher mit Mama und Papa auf den Sportplatz, zeigen hier mit ihren Übungsleiterinnen Isabelle Raimondo und Verena Wallrich aber schon tolle Ausdauer und Bewegungsfertigkeiten beim Werfen und Springen.

Ein herzliches Dankeschön an Caia, Emma, Finja, Georg, Julian, Laura, Linus, Lotta, Matteo, Nikita, Pari, Paula und..., die sich an der Umfrage beteiligt haben.



Unsere Helferinnen für die proWIN Kinderolympiade waren für jeden gut erkennbar

35. proWIN Kinderolympiade – 06.07.2024





Talent ist nicht alles

Timo Port ist der beste deutsche U18-Hammerwerfer. 2024 wechselte der Saarländer von der VT Zweibrücken zum SV **GO!** Saar 05 Saarbrücken und peilt dort das U20-WM-Finale an.

Wie kommt man als junger Mann zum Hammerwurf? „Das ist eigentlich eine unspektakuläre Story“, findet Timo Port und fängt an, sie zu erzählen: „Ich habe bei der VT Zweibrücken ganz normal in der Kinderleichtathletik mit dem Dreikampf begonnen, also Ballwurf, Weitsprung und 50 Meter-Laufen. In dieser Gruppe habe ich dann auch relativ lange trainiert.“ Solange, bis seine damalige Trainerin bei ein, zwei Einheiten krankheitsbedingt von Jörg Zimmermann, seines Zeichens Hammerwurf-Trainer, vertreten wurde. „Er hat uns dann gefragt, ob wir nicht Lust hätten, das Hammerwerfen einmal auszuprobieren“, erinnert sich der heute 17-jährige Port. Und daran, dass er Lust dazu hatte: „So hat es dann angefangen. Zuerst mit Grundtechniken und ganz kleinen Gewichten. Aber schon damals hat es mir gleich so gut gefallen, dass ich gleich eine Leidenschaft dafür entwickelt habe.“

So richtig spektakulär klingt dies tatsächlich nicht. Wird es aber, wenn man den weiteren Verlauf seiner

jungen Karriere reflektiert: Nach nur einem Jahr im Hammerwurf-Training nahm er erstmals an einem Wettkampf teil – und zwar gleich an den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften. „Dort habe ich dann auch meinen ersten Titel geholt“, berichtet er fast nüchtern von einem Auftakt nach Maß. „Bis dahin war es aber schon ein langer Weg“, relativiert der junge Mann, der aus Biesingen bei Blieskastel stammt und mittlerweile in Zweibrücken wohnt: „Ich habe mit einer Drehung angefangen, dann wurden immer wieder neue Trainingsreize gesetzt und immer weiter an der Technik gefeilt, bis ich am Ende soweit war.“ Der Prozess des Feilens an den Details und des weiteren Kraftaufbaus dauert an. In der Zwischenzeit hat Timo Port schon einige Deutsche Meistertitel unterschiedlicher Altersklassen eingefahren. Und dabei gelernt, dass Talent nicht alles ist: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man nichts geschenkt bekommt und dass ich nicht alle Wettkämpfe gewinnen kann“, gibt er einen Einblick in seine persönliche Entwicklung. Genauso hat er gute Platzierungen neben dem Podium zu akzeptieren und schätzen gelernt, wie der starke 7. Platz als einer der jüngsten Teilnehmer bei der Junioren-Europameisterschaft 2022 in Jerusalem. Ein Jahr später wurde er beim European Youth Olympic Festival Sechster. Die deutsche Jahresbes-

tenliste 2023 der Altersklasse U18 führt er mit einer Weite von 74,09 Metern (fünf Kilo-Hammer) mit fast vier Metern Vorsprung an.

Im Januar 2024 stand schließlich der nächste Karriereschritt an: Port wechselte von seinem Heimatverein VT Zweibrücken zum SV **GO!** Saar 05 Saarbrücken. VTZ-Vorstand Martin Graßhoff sagte anlässlich Ports Verabschiedung zum neuen Verein dem Pfälzischen Merkur: „Timo Port ist der mit Abstand erfolgreichste Sportler, den die VTZ seit ganz, ganz vielen Jahren hatte. Timo ist viel mehr als jemand, der einen Hammer weit werfen kann. Er ist bescheiden, leise, sympathisch. Das wäre bei diesen Erfolgen nicht jeder geblieben.“ Derzeit trainiert Port mit dem früheren Olympiateilnehmer Christoph Sahner am Sportcampus Saar (früher: Hermann-Neubergersportschule) in Saarbrücken. Dort bereitet er sich auf die Deutschen U20-Meisterschaften vor, die Ende Juli in Koblenz ausgetragen werden. Danach richtet sich sein Fokus auf die U20-Weltmeisterschaft Ende August in Lima (Peru). „Wir verstehen uns sehr gut und arbeiten sehr gut zusammen“, sagt Timo Port über seinen neuen Trainer und ergänzt: „Er weiß, worauf es bei mir ankommt.“

Und er selbst weiß, was er noch erreichen möchte. Bei den Deutschen Meisterschaften will er seine Leistungen der Vorjahre bestätigen und den Titel gewinnen. Bei der WM in Peru will er „auf jeden Fall in den Endkampf kommen.“ Was seine Bestweite angeht, so will er dieses Jahr mit dem sechs Kilo-Hammer die 72 Meter-Marke knacken. „Meine Technik wird so schnell noch nicht perfekt sein, aber ich bin auf einem guten Weg, sodass sie ständig besser wird“, ordnet Port seine Fähigkeiten so realistisch wie selbstbewusst ein. Sein großes Vorbild auf dem Weg hin zum Erreichen seiner Ziele ist der österreichisch-deutsche Ex-Gewichtheber Matthias Steiner. „Sein Leben ist kurz vor den Olympischen Spielen auseinandergefallen und trotzdem hat er alle seine Kräfte in diesem einen Moment bündeln können“, beschreibt Port ein Erlebnis, das ihn nachhaltig beeindruckt hat. Steiner feierte bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 seinen größten sportlichen Erfolg, als er der erste deutsche Olympiasieger im Gewichtheben seit 16 Jahren wurde. Bei der Siegerehrung hielt er unter Tränen ein Foto seiner 2007 verstorbenen Ehefrau in der Hand, der er die Goldmedaille widmete.

Timo Port ist noch Schüler und besucht die berufsbildende Ignaz-Roth-Schule in Zweibrücken, an der er in diesem Jahr sein Fachabitur ablegen möchte. Die Chancen dafür stehen sehr gut: Die Noten stimmen, obwohl sich Port neben der Schule noch auf den Leistungssport konzentrieren muss. „Bisher hatte ich auch was die Abstimmung von Fehlzeiten wegen Lehrgängen oder Wettkämpfen angeht keine



Timo kurz vor dem ersten Wurf bei der U20 WM in Lima

Probleme. Hier sind mir alle Lehrerinnen und Lehrer immer entgegengekommen“, sagt Port, der mit dem Fachabi in der Tasche nach den Sommerferien zur Polizei gehen und sich dort der Sportfördergruppe anschließen wird. Eine nahezu perfekte Kombination aus Berufsausbildung und Leistungssport. Für Timo Port sowieso, weil er damit quasi eine Familientradition fortsetzt. „Von daher habe ich schon früh sehr gute Erfahrungen mit dem Beruf gemacht. Das war schon immer mein Berufswunsch: Entweder zur Polizei oder etwas im Handwerk“, verrät er und ergänzt: „Dass ich das so gut mit dem Sport verbinden kann, macht es natürlich noch besser.“

Perspektivisch will Tim Port, wie sein großes Vorbild Matthias Steiner, selbst an Olympischen Spielen teilnehmen. Logisch – ist es doch das größte Ziel fast aller Sportlerinnen und Sportler: „Also Paris 2024 wird ein bisschen sehr knapp“, sagt Port und lacht, „Aber ich habe mir in den Kopf gesetzt, 2028 in Los Angeles dabei sein zu wollen.“ Für den hochtalentierten Senkrechtstarter, der viel mehr ist und kann, als einen Hammer weit zu werfen, sollte dies machbar sein.

Sebastian Zenner

(Dieser Artikel erschien in FORUM - Das Wochenmagazin, Ausgabe 13/2024)

29. Ford Advent-Lauf – 03.12.2023



Bericht der Sportabzeichengruppe 2024

D 7,5 Kilometer Walking sind so lang und wenn man sie dann auf dem Kieselhumes in einer bestimmten vorgegebenen Zeit bewältigen muss, darf man 18 Mal die Ziellinie überschreiten. Das ist eine mega Aufgabe, aber möchte man die Ausdauer für das Sportabzeichen damit bestehen, dann hat man das Ziel vor Augen. Der Weg, die Schritte sind das Ziel. So erging es auch einigen Mitstreitern dieses Jahr in der Sportabzeichengruppe. Auch Lutz, Rita und Axel bewältigten diese Strecke, Lutz sogar unter erschwerten Bedingungen im Regen.

Aber nicht nur weite Distanzen und andere Wunder wurden bewältigt. Nein, auch die Hilfe unserer Gruppe stand (wie immer gerne) im Vordergrund.

Ob bei den Läufen, Abendsportfesten oder bei der Kinderolympiade, immer fanden sich helfende Hände, die die Sportereignisse möglich machten und zum Gelingen beitrugen.

Die Bereitschaft zu helfen ist immer groß und wenn man mal nicht kann, tut es einem leid.

Dieses Jahr standen auch große Ereignisse an. Viele Geburtstagskinder, die ihre „runden“ und „halbrunden“ Geburtstage mit der Gruppe feierten. Es ist immer eine Freude dann alle wieder zu sehen, auch wenn sie aus gesundheitlichen oder familiären Gründen (Wegzug aus Saarbrücken) nicht mehr regelmäßig an unseren Trainingsstunden teilnehmen können.

Der Rosenmontag ist zwar trainingsfrei, aber eine größere Gruppe traf sich trotzdem auf dem Platz, um auf den Fasching anzustoßen und gute Gespräche zu haben.

Dieses Jahr war wieder sehr erfolgreich für unsere Sportabzeichengruppe und wir hoffen, dass das kommende Jahr verletzungsfrei und mit guter Laune und einem „gesunden Ehrgeiz“ in Angriff genommen werden kann.



Laufabzeichenaktion

In diesem Jahr nahm der SV **GO!** Saar 05 zum ersten Mal an der Laufabzeichenaktion des SLB und der IKK Südwest teil. Die Trainingsgruppen von Andrea Breder und die Sportabzeichengruppe von Andrea Wilking nahmen mit ca. 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern an einem Trainingsmontag teil und absolvierten Läufe von 15 bis 120 Minuten sowie Walkings-trecken. Am Ende dieser Aktion erwarben 37 Sportlerinnen und Sportler das Laufabzeichen, darunter auch einige Eltern, die sich spontan zur Teilnahme entschlossen hatten. Diese Leistungen wurden am 13.9.24 bei einem Empfang bei der IKK Südwest honoriert. Der SV **GO!** Saar 05 belegte den 9. Platz in der Vereinswertung und konnte einen Scheck von 100 € in Empfang nehmen. Im nächsten Jahr ist eine größere Laufabzeichen-Aktion geplant, bei der auch weitere Trainingsgruppen des SV **GO!** Saar 05 teilnehmen sollen. Eine Unterstützung der IKK Südwest wurde schon in Aussicht gestellt.

Sprintgruppe A. Schanding

Im Jahr 2024 hatte sich die Trainingsgruppe mit Luna Rothfuchs-Galan, Konstantin Schmitt und Shintaro Sato gleich um 3 neue Athleten vergrößert.

Anbei die Highlights des Jahres:

In der Halle dominierte Luisa Jose mit überragenden Leistungen die 60m, welche im Februar in München durch den Süddeutschen Meistertitel der U18 in 7,59 Sekunden gekrönt wurde. Damit war sie zugleich die schnellste Saarländerin aller Altersklassen in der Hallensaison 2024.

Mit Raphael Motsch stellten wir mit 6,96 Sekunden den Landesmeister und wiederum den schnellsten Saarländer über die 60m.

Für die erfreulichsten Highlights der Sommersaison waren direkt mehrere Athleten verantwortlich.

Die Rückkehr von Emely Rothfuchs nach einem Jahr Verletzungspause, endete mit einer neuen persön-

lichen Bestleistung über 100m in 12,05 Sekunden und dem Süddeutschen Vizemeistertitel über 100m der Juniorinnen.

Am selben Wochenende erreichte Raphael Motsch den 5. Platz im A-Finale der Junioren über 100m in 10,91 Sekunden. Leider hatte er dabei 2,1m/s Rückenwind und verpasste damit die Qualifikation für die U23 DM, da er bei seinem Landesmeistertitel über 100m 11,03 Sekunden und bei den Süddeutschen Meisterschaften der Aktiven 11,06 gesprintet war.

Ksenia Helios gelang nach längerer Verletzungspause aufgrund ihres Muskelbündelrisses und strukturierter Vorbereitung gleich mehrfach die A-Norm für die U20 Weltmeisterschaften über 100m. Mit konstanten Zeiten im 11,7-11,8 Sekunden Bereich empfahl sie sich mehrfach für die A-Staffel des DLV, mit welcher sie auch die A-Norm für die 4x100m U20-WM erreichte. Beim Saisonhöhepunkt in Koblenz erreichte sie bei enorm starker Konkurrenz das A-Finale und belegte den 8. Platz. Leider entschied sich der DLV trotz der starken Staffelparticipation von Ksenia, 5 andere Staffelteilnehmerinnen mit auf die WM nach Peru zu nehmen. Die Staffel schied in Peru leider im Vorlauf aufgrund eines Wechselfehlers aus.

Luna Rothfuchs erreichte bei den Süddeutschen U18 Meisterschaften über 100m eine neue PB mit 12,23 Sekunden und im A-Finale den 7. Platz. Dies bedeutet auch die Qualifikation für die U18 und U20 DM.

Die U18 Staffel ging mit Luisa Jose, Luna Rothfuchs-Galan, Friederike Albersdörfer und Alisha Schmidt bei der U18 DM in Mönchengladbach an den Start. Bei über 40 Teilnehmern erreichten sie in 49,21 Sekunden einen guten 23. Platz.

Auch die Aktivenstaffel der SV **GO!** Saar 05 Frauen wurde durch die Gruppenmitglieder Ksenia Helios, Luisa Jose, Emely Rothfuchs und Luna Rothfuchs-Galan verstärkt. In der Besetzung Ksenia Helios, Lisa Maihöfer, Emely Rothfuchs und Saskia Woidy erreichte die Staffel in 46,53 Sekunden einen tollen 12. Platz.

Mit 16 x DM Norm, 2x WM-Norm und etlichen Landesmeistertiteln sowie einem Süddeutschen- und Süddeutschenvizemeistertitel war das Gesamtklassensament der Gruppe zufriedenstellend und motivierend für die Saison 2025.



Sprinttalent Luisa Jose mit ihrem Trainer Andreas Schanding



AUSGABE 2023



Ausgezeichneter Nachwuchsleistungssport

SV GO! Saar 05 Leichtathletik und der TV Schwalbach wurden vom Landessportverband für das Saarland (LSVS) mit dem Hermann-Neuberger-Preis 2023 ausgezeichnet. Beide setzen auf konsequente Ausbildung auf hohem Niveau.

Die Freude ist hörbar: „Wir haben überhaupt nicht damit gerechnet“, freut sich Claus Keil vom SV GO! Saar 05 über den Gewinn des Hermann-Neuberger-Preises 2023 im Bereich des Nachwuchsleistungssports. Eine Jury, bestehend aus Vertretern des LSVS, der Himmelseher Sportversicherung Weltweit und der Arag-Sportversicherung, hat dies beschlossen. „Wir sind einfach nur sehr glücklich darüber, diesen Preis gewonnen zu haben. Es ist für alle Beteiligten eine Belohnung für die viele Arbeit, die mit viel Herzblut bei den Trainern und Motivation bei den Kindern und Jugendlichen geleistet wurde“, sagt der Sportwart. „Alle haben zusammengearbeitet, und dass wir diese Auszeichnung erhalten haben, erfüllt uns mit Stolz und Freude.“

Das gilt auch für die Tänzerinnen und Tänzer des TV Schwalbach. „Ich denke, dass das Gesamtpaket unserer Bewerbung dazu beigetragen hat, dass wir letztlich auch ausgezeichnet wurden“, sagt Trainerin Annika Luxenburger. Wesentlich dabei sind sicherlich die Erfolge im Nachwuchsbereich, vor allem auf internationalem Parkett. Grundlage des Erfolgs

ist die engagierte Arbeit der Trainerinnen und Trainer. Ein weiterer entscheidender Punkt: „Das Talent unserer Kinder“, findet Luxenburger: „Ich tanze selbst seit über 20 Jahren und bin immer wieder überrascht und erstaunt, was die Kinder heutzutage schon alles können. Ich verlange teilweise schon hohes Niveau und was die Kinder schon schaffen, hätte ich im gleichen Alter noch nicht gekonnt.“ Grundsätzlich gelte der Leitsatz: „Eine Gruppe ist nur so gut, wie der Trainer trainiert.“ Aber: „Damit das funktioniert, muss das große Ganze stimmen. Und das stimmt bei uns: Die Kinder sind super motiviert, fast immer im Training und für ihr Alter wirklich weit“, berichtet Luxenburger nicht ohne Stolz.

Die Trainerinnen und Trainer stehen beim SV GO! Saar 05 im Zentrum der Nachwuchsförderung: Claus Keil findet, dass die „konsequente Förderung und der konsequente Aufbau der Jugendtrainer-Arbeit“ auch den Ausschlag für die Auszeichnung gegeben hat: „Wir haben ausgezeichnete Trainer, die sehr gute Arbeit leisten. Dadurch gelingt es uns auch, hoffnungsvolle Nachwuchssportler bei uns zu halten“, sagt Keil und erklärt: „Wenn man über einige Jahre hinweg mit talentierten Leuten zusammenarbeiten kann, dann kann man auch entsprechende Ziele erreichen. In den vergangenen Jahren haben wir dadurch jedenfalls große Erfolge erreicht.“ Nachwuchssportler des Vereins haben sich sowohl

Beim SV GO! Saar 05 wird viel Wert auf die Ausbildung der Jugendtrainer gelegt – davon profitiert der Nachwuchs



auf Landes-, Südwest- und Bundes- als auch auf internationaler Ebene mehr als nur etabliert.

Ausschließlich auf qualifizierte Trainer zu setzen, „die in der Lage sind, Jugendliche über mehrere Jahre hinweg zu begleiten und aufzubauen“, wie Keil sagt, sei ein Schwerpunkt des Vereins. „Wenn die Athletinnen und Athleten dann ein gewisses Niveau erreicht haben, haben wir auch Trainer, die sie in bestimmten Disziplinen spezialisieren können“, ergänzt er. „Talentierte Nachwuchssportler können bei uns also jede Stufe durchlaufen und werden dabei stets adäquat betreut.“ Vor allem im Kurz- und Langsprint sowie im Mehrkampf ist der SV **GO!** Saar 05 sehr gut aufgestellt. „Wir legen großen Wert darauf, dass die Jugendlichen bis einschließlich ihrem 16. Lebensjahr breit ausgebildet werden und dann erst in eine bestimmte Disziplingruppe übergehen“, erklärt Keil.

Der TV Schwalbach setzt darauf, Kinder so lange wie möglich in der gleichen Trainingsgruppe auszubilden. Mit der überaus erfolgreichen Formation Sleek sei man vor etwa acht Jahren gestartet. „Wir belassen die Gruppen in der Konstellation, die dem Alter entspricht. Es ist nicht so, dass wir Leistungsträger aus Trainingsgruppen herausziehen und in einer Gruppe sammeln“, sagt Trainerin Annika Luxenburger und stellt klar: „Das macht unseren Verein aus. Wenn Kinder mit fünf Jahren bei uns angefangen haben und heute noch im Verein aktiv sind, dann trainieren sie noch heute in der gleichen Gruppe.“ Das Konzept führt zu Erfolgen und die wiederum sorgen dafür, dass der Verein mehr Anfragen bekommt, als er bedienen kann: „Leider sind es inzwischen so viele, dass wir nicht alle Kinder aufnehmen können. Unsere Kapazitäten sind nun einmal begrenzt“, sagt Luxenburger.

Was den TVS von Kooperationen von Tanzschulen mit Sportvereinen unterscheidet, ist, dass kein eigenes Ballettstudio oder sonstige besondere Ausrüstungsgegenstände genutzt werden können. „Wir sind ein reiner Verein ohne ausgebildete, hauptberufliche Tanzpädagogen. Nichtsdestotrotz bekommen wir die Unterstützung des Staatstheaters und profitieren vom Wissen unserer Trainer, das sie sich durch die Ausbildung in unserem Verein angeeignet haben“, stellt Luxenburger klar und ergänzt mit einem Augenzwinkern: „Das geht auch, wenn die Ausstattung im Training manchmal zu wünschen übrig lässt.“

Was den Zulauf an Nachwuchsathleten angeht, kann sich auch der SV **GO!** Saar 05 nicht beschweren. Aber: „Wir haben eine absolute Maxime: Wir werben keine Athletinnen und Athleten aus anderen Vereinen ab“, betont Claus Keil. Es gebe aber immer wieder Talente in anderen Vereinen, die der Perspektive und der

Info

Insgesamt 14 Vereine haben sich für den **Hermann-Neuberger-Preis** beworben, davon sechs für den Preis für soziales Engagement und Integration. 22.500 Euro werden von der Arag-Sportversicherung und 5.000 Euro vom saarländischen Ministerium für Inneres, Bauen und Sport zur Verfügung gestellt. Mit der Hermann-Neuberger-Plakette wird die SpVgg Einöd-Ingweiler ausgezeichnet. Über die Hermann-Neuberger-Medaille dürfen sich die RSF Saarwellingen und der Golfverband Saarland freuen. Mit dem ersten Preis für soziales Engagement und Integration wird das CJD Gesundheitszentrum Aqvital ausgezeichnet. Der zweite Platz in dieser Kategorie geht an die SF Köllerbach und die DJK Saarlouis Roden.

Möglichkeiten wegen zu uns wechseln wollen, um auch neue Trainingsreize zu erfahren.

Allerdings: „Heutzutage ist es extrem schwer, Trainer zu finden. Immer weniger junge Leute sind dazu bereit, ihre Freizeit für eine solche Tätigkeit zu opfern, die natürlich einige Stunden in Anspruch nimmt – gerade auch an Wochenenden, wo man selbst mal einfach nur abhängen könnte“, weiß Claus Keil und erklärt: „Gute Trainer sind auch eine Kostenfrage.“ Sein Verein lege großen Wert darauf, dass die Trainer mindestens den C-Lizenz-Trainerschein mit dem Schwerpunkt Leichtathletik Leistungssport haben oder machen, was der Verein mit einem Zuschuss von 50 Prozent der Kosten fördert: „Zusammen mit der Übungsleiterpauschale kommt schon eine Menge Geld zusammen, das wir ohne die Unterstützung von Sponsoren nicht stemmen könnten. Schließlich engagiert der Verein insgesamt 17 Trainerinnen und Trainer, wovon 14 im Kinder- und Jugendbereich tätig sind“, berichtet Keil.

Auf dem Erreichten oder der Auszeichnung ausruhen wollen sich weder die Verantwortlichen des SV **GO!** Saar 05 noch die beim TV Schwalbach. Vielmehr haben sie schon die nächsten sportlichen Herausforderungen im Blick: „Wir wollen unsere leistungsorientierten Sportlerinnen und Sportler dazu bringen, dass sie zumindest bei Süddeutschen Meisterschaften um Medaillen kämpfen und die Spitzenathleten, bei Deutschen Meisterschaften unter die besten Sechs kommen“, macht Claus Keil klar, und Annika Luxenburger freut sich auf die Teilnahme an den Europameisterschaften Ende des Jahres in Slowenien.

Sebastian Zenner

(Dieser Artikel erschien in FORUM - Das Wochenmagazin, Ausgabe 18/2024)

18. GO! Halbmarathon – 17.03.2024



Sportpolitik und politischer Sport

Wir kennen Sportpolitik als ganz normalen, aber wichtigen Bestandteil unserer gesellschaftlichen Kultur. Sportpolitik entscheidet über den Stellenwert von Freizeitsport und Leistungssport in unserer Gesellschaft, das schlechte Abschneiden bei den Olympischen und Paralympischen Spielen hat die Debatte wieder angestoßen: Wieviel Sportförderung brauchen wir, um allen Menschen aller Altersgruppen ausreichend Fitness-Angebote und einer hinreichend begabten und talentierten Zielgruppe Angebote für den Leistungssport machen zu können? Was ist uns Gesundheit, Fitness und aktives Vereinsleben wert? Und wenn die Kosten des Gesundheitswesens dadurch – wenigstens einigermaßen – begrenzt werden können, hat es sich dann nicht doppelt und dreifach ausgezahlt?

Eine aktive und beherrzte Sportpolitik, die sich für den Erhalt und Ausbau von Sportstätten, für die Ausbildung und Finanzierung von ÜbungsgruppenleiterInnen und TrainerInnen einsetzt, die aber auch die Aktiven unterstützt und im Erfolgsfall mehr als nur Almosen auslobt, müssen wir engagiert unterstützen.

Aber was ist mit politischem Sport? Ganz klar: Sport darf nicht parteipolitisch sein. Im Gegenteil: der institutionalisierte Sport, mit öffentlichen Mitteln gefördert, darf nicht trennen, er muss verbinden, er muss Verein-en. Nur so kann er über die sportlichen Aktivitäten hinaus einen gesellschaftlichen Mehrwert generieren, der umgekehrt rechtfertigt, dass der Sport mit öffentlichen Mitteln gefördert wird.

Aber vereinen womit und mit wem? Natürlich in erster Linie die Sportbegeisterten untereinander, gleich ob als AthletIn, TrainerIn, Ehrenamtler. Aber auch vereinen mit dem, was wir alle teilen: mit unserer Gesellschaft, mit unserem Staat, der uns ein Rechtssystem gibt, ein Sozialsystem, der eine Krankenversorgung vorhält, der Polizei, Feuerwehr und andere Hilfsdienste für uns alle bereitstellt. Und der uns eine Demokratie und größtmögliche Freiheit garantiert, um die uns die Bürger vieler anderer Länder beneiden und ohne die wir uns auch nicht so ohne weiteres frei in Sportvereinen organisieren könnten.

Der Staat braucht den Sport und der Sport braucht den Staat. In Zeiten, in denen staatliche Institutionen und demokratische Werte mit Füßen getreten werden, sind wir auch in der Sportwelt gefordert, unseren Beitrag zur Verteidigung dieser Demokratie zu leisten. Ja, mehr noch: Demokratie aktiv (vor-)leben, alle Beteiligten einbinden, Raum geben für

Vielfalt und gleichzeitig Respekt und Solidarität üben.

In diesen Zeiten ist auch Sport politisch. Denn es ist ein Dilemma: alles, was sich für unpolitisch und scheinbar neutral erklärt, gibt weiteren Raum für Demokratiefeinde, die jedes entstehende Vakuum besetzen. Und damit wird man dann doch, gewollt

oder ungewollt, politisch. Deshalb haben wir uns in unserem Leitbild klar zur freiheitlich-demokratischen Grundordnung bekannt und sind ihr verpflichtet. Wir handeln verantwortungsvoll und voll im Geist unseres Sport-Selbstverständnisses, wenn wir solidarisch mit vielen anderen Verbänden, zum Beispiel Arbeitgebern, Gewerkschaften, Sozialverbänden, Kunstschaaffenden und den großen Kirchen klar und deutlich Position beziehen: Wir sind offen und tolerant, auch und gerade für Menschen, die sich nicht immer gehört fühlen. Insbesondere Kindern und Jugendlichen, gleich welcher Nationalität, Hautfarbe oder Religion, wollen wir durch das sportliche Miteinander ein kleines Stück Heimat und eine Orientierung zum Leben in unserer Gesellschaft anbieten. Schon die Kleinsten sollen lernen, sich vorurteilsfrei anzunehmen und miteinander zu spielen, sich zu respektieren. So wird Vielfalt ein Gewinn. Weil jeder seine Stärken einbringt und dies in einem fairen, spielerischen Prozess „ausgedealt“ wird. Denn bei aller Komplexität der Politik: sie beginnt im Kleinen, im Zwischenmenschlichen, mit der Achtung der Würde des anderen.

Erklärte Nazis und andere Demokratiefeinde haben bei uns hingegen keinen Platz. Wer die Demokratie und den Rechtsstaat verächtlich macht, hat sportliche Fairness verwirkt und wer gar diskriminierende und menschenverachtende Parolen von sich gibt, kann nicht in unserem Kreis geduldet werden, denn er vergiftet unser sportlich-freundschaftliches Klima.

Und jetzt die gute Nachricht: Das alles ist uns bei **GO!** Saar 05 Leichtathletik e.V. noch nicht untergekommen. Lasst uns diese Kultur bewahren! Gemeinsam! Für Fitness – Fairness – Freundschaft!

Knut Engler



Mehrkampfgruppe Anja Bach

Die Hallensaison begann im Januar mit den SLB-Hallenmeisterschaften, wo zahlreiche Erfolge gefeiert wurden. Jonas Schmitt und Tom Beier belegten jeweils zweite Plätze in den Disziplinen 60m Hürden und Weitsprung. Die männliche U20-Staffel gewann den Titel über 4x200m, und Leni Dorst sicherte sich den Saarlandmeistertitel über 60m Hürden. Im Stabhochsprung siegte Annalena Serf, und Manuel Bernabeu-Walz glänzte im Kugelstoßen und Weitsprung. Tim Jungmann und Alisha Schmidt wurden Saarlandmeister im Dreisprung.

Bei den SLB-Winterwurfmeisterschaften dominierten Manuel Bernabeu-Walz und Yasmin El-Hayek im Diskus-, Hammer- und Speerwurf.

Mit dem Ende der Hallensaison im April wechselte das Training ins Stadion am Kieselhumes. Die Freiluftsaison begann erfolgreich mit den Kreismehrkampfmeisterschaften in Püttlingen, wo Moritz Beier im 4-Kampf der U14 den zweiten Platz belegte. Weitere Höhepunkte der Saison waren die Saarländischen Meisterschaften und die Blockwettkämpfe, bei denen Athleten wie Tom Beier, Manuel Bernabeu-Walz und Yasmin El-Hayek zahlreiche Siege und Platzierungen erzielten. Darüber hinaus erreichte Annalena Serf den ersten Platz im Kugelstoßen und Leni Dorst im 100m Sprint.

Auch bei überregionalen Wettkämpfen, wie den Süddeutschen Meisterschaften und den Deutschen



Leni Dorst

U18/U23 Meisterschaften, konnte die Mehrkampfgruppe mit starken Leistungen überzeugen. Besonders erwähnenswert sind die Ergebnisse der 4x100m Staffeln sowie Manuel Bernabeu-Walz' Teilnahme am Hammerwurf bei den Deutschen Meisterschaften.

Die Saison endete mit den Mehrkampfmeisterschaften, bei denen Simon Puskeiler und Tom Beier Meistertitel errangen, während Jonas Schmitt und Moritz Beier ebenfalls Podestplätze erreichten.



Manuel Bernabeu-Walz beim Hammerwerfen



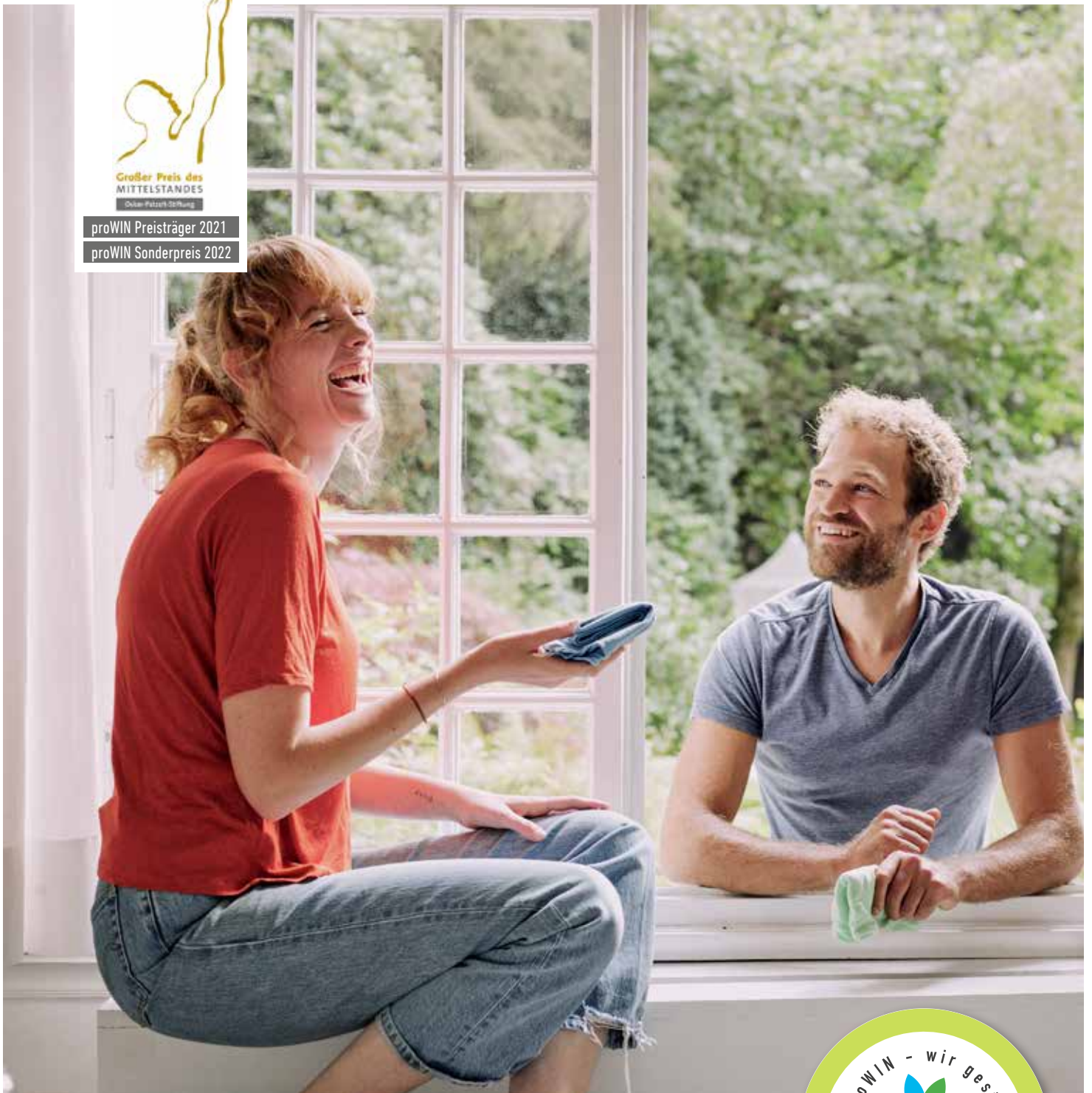
Tom Beier (links) und sein Bruder Moritz (rechts)



Großer Preis des
MITTELSTANDES
Ökonomie-Prüfung

proWIN Preisträger 2021

proWIN Sonderpreis 2022



Nachhaltig. Zuhause.



Als nachhaltig agierendes Unternehmen übernehmen wir Verantwortung. Nicht nur für unsere Produkte, auch für die Gesellschaft. Ressourcenschonung und Plastikvermeidung stehen bei uns im Fokus. Du möchtest in Deinem Haushalt möglichst nachhaltig leben? Das ist möglich. Natürlich mit proWIN.

Finde eine proWIN-Beratung für **Deine proWIN-Party** ganz in Deiner Nähe.

www.prowin.net



Du willst nichts mehr verpassen?
Dann folge uns auf Instagram und Facebook.

 **proWIN**
international

Eine Gruppe, ein Team

Die Athletinnen und Athleten der Trainingsgruppe, unter der Leitung ihres Trainers Matthias Winter, könnten kaum unterschiedlicher sein und bilden dennoch ein starkes Team.

2024 war ein sehr erfolgreiches Jahr für das ganze Team. Eine erfolgreiche Hallensaison zu Beginn des Jahres, welche mit einigen Titeln und Qualifikationen für die Süddeutschen Meisterschaften in München endete, ebnete den Weg in eine sehr erfolgreiche Freiluftsaison.

Bei den Saarländischen U18/Aktiven Meisterschaften konnte die Gruppe insgesamt sechs Einzeltitel erkämpfen, darunter Conrad Altmeyer (U18) über 100m, 200m und Kugelstoßen, Alisha Schmidt über Dreisprung, Noah Walter über 400m und Yasmin El Hayek über Speerwurf. Dabei konnten sie alle ihre PB verbessern.

Bei den Saarländischen U20/U16 Meisterschaften stachen erneut Noah Walter über 400m und Niels Steckmann über 200m mit ihren Einzeltiteln heraus.

Neben vielen weiteren Podiumsplätzen qualifizierten sich einige Athletinnen und Athleten für die Süddeutschen- und Deutschen Meisterschaften ihrer jeweiligen Altersklassen.

Hervorzuheben sind Alisha Schmidt mit ihren ersten SDM (Walldorf) und DM (Mönchengladbach), Conrad Altmeyer mit seinen ersten SDM (Walldorf) und Noah Walter, welcher in Koblenz bereits seine zweiten SDM und DM in Folge bestreiten konnte.

Abseits des Sportplatzes wurden erfolgreich Abiturprüfungen bestanden und andere schulische und berufliche Erfolge erzielt.

Mit ihrem Trainer Matthias Winter zusammen, haben die Athletinnen und Athleten ein klares Ziel formuliert: Ein verletzungsfreies und erfolgreiches gemeinsames Jahr 2025 im schulischen, beruflichen und vor allem sportlichen Werdegang mit zahlreichen Titeln, Qualifikationen und PB's.



Wintertraining 2024/2025 Gesamtübersicht

Trainingsgruppen/ Trainer/-innen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Kindergartenkinder ab 4 Jahre <i>Verena Schall, Isabelle Raimondo, Nadja Hipskind</i>	16:00 - 17:00 Uhr Bruchwiesenhalle					
U8 KiLA 6-7 Jahre <i>Andrea Breder, Maxi Düpre</i>	16:00 - 17:00 Uhr Bruchwiesenhalle			16:00 - 17:00 Uhr Halle GS Eschberg		
U10 Ki-LA 8-9 Jahre <i>Andrea Breder u. Luisa Valeske</i>	17:00 - 18:00 Uhr Bruchwiesenhalle			17:00-18:00 Uhr Halle GS Eschberg		
U12 Ki-LA 10-11 Jahre <i>Lisa Schuler (Do), Xenia Heilos (Die)</i>		17:00 - 18:30 Uhr Halle GS Eschberg		17:00 - 18:30 Uhr Stadion Kieselhumes		
U14 Jugend-LA (Mehrkampf) <i>Saskia Woidy</i>		18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle OSP			18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle OSP	
U16/U18 Jugend Mehrkampf <i>Anja Bach</i>	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle		18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle		18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	n. Abspr. Uni-Runde OSP
U14/U16 (n. Absprache) <i>Mawoin Beavogui</i>	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle			18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle		11:00 Uhr Samstag Uni-Runde OSP
U16/U18/U20 Jugend-LA <i>Matthias Winter</i>	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle (LstGrp)		18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle		18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	
U18/ U20 Kurz- u. Langsprint, Sprung <i>Andreas Schandig</i>			18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle		So 15:00 - 17:00 Uhr LA-Halle (Kader!!!)
Kurz- und Langsprint (Kader) <i>Werner Schorr</i>	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	18:00 - 20:00 Uhr LA-Halle	
Mittel-/Langstreckenlauf Frauen u. Männer <i>Nihat Kont</i>		17:15 - 19:15 Uhr Stadion Kieselhumes		17:15 - 19:15 Uhr Stadion Kieselhumes		
Sportabzeichengruppe <i>Andrea Wilking</i>	17:00 - 18:00 Uhr Bruchwiesenhalle					
Body-Fit (Frauen, Jung u. Alt) <i>Gabi Klee</i>			18:45 - 20:30 Uhr Schmollerschule			
Eltern-/Freizeitgruppe <i>Mawoin Beavogui</i>	19:00 - 20:00 Uhr Kieselhumes			19:00 - 20:00 Uhr Kieselhumes		
Senioren/Senioreninnen (Masters) <i>Ansprechpartner: Prof. Dr Dieter Dörr</i>						So 10:00 - 12:00 Uhr LA-Halle

Stand: 03.11.24 Version 2

Fett geschrieben: verantwortliche/r TrainerIn

36. Sparkassen City-Lauf – 12.05.2024



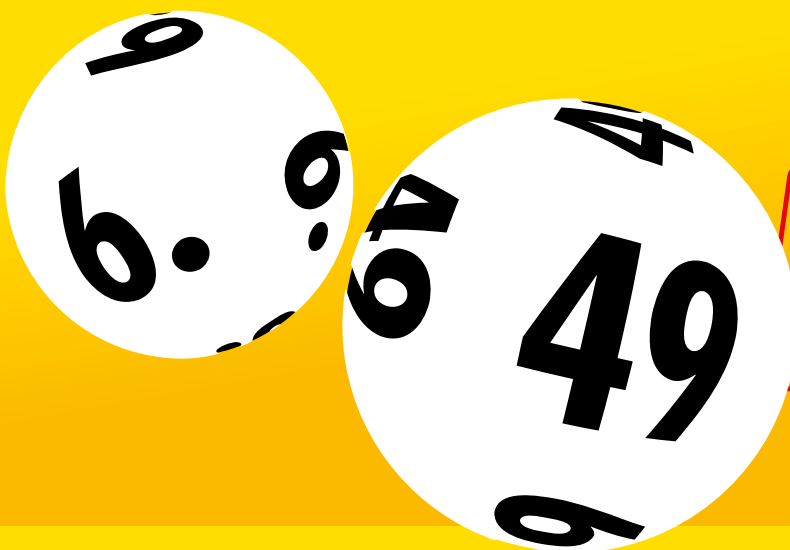
ALLES



LOTTO
6 aus 49®

IST

MÖGLICH!



Ø
2 Millionäre
pro Woche!



LOTTO®
Saartoto

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter check-dein-spiel.de
Lizenzierter Glücksspielanbieter · www.saartoto.de ·   · Gewinnwahrscheinlichkeit Gewinnklasse 1 = 1 : 140 Mio.



Unsere schnellen und starken Master-Athleten

Mit 87 Jahren Staffelweltmeister

Bei den beeindruckenden Erfolgen unserer Seniorinnen und Senioren in der Saison 2024 verdient es eine Leistung, ganz besonders hervorgehoben zu werden. Am vierten Tag der **Masters-Weltmeisterschaften** in Göteborg lief die deutsche 4 x 100 Meter Staffel mit unserem 05er **Gerhard Adams** als Startläufer, der auch das Finale über 100 Meter erreichte und dort den siebten Platz belegte, auf den ersten Platz und wurde Staffelweltmeister. Aber damit nicht genug.

Bei den **Masters-Deutschen Meisterschaften**, die vom 14. bis 16. Juni in Erding stattfanden, wurde **Martin Vogel** mit 1,48 Meter Deutscher Vizemeister im Hochsprung der M 65 und verbesserte damit

den erst vier Wochen vorher von ihm aufgestellten Saarlandrekord nochmals um 3 Zentimeter. Unser zweiter Teilnehmer **Günter Rausch** erreichte in der M 70 über 100 Meter mit 15,31 Sekunden den 9. Platz, über 400 Meter in beachtlichen 72,61 Sekunden den 5. Platz und über 800 Meter in 2:52,93 Minuten den 7. Platz.

Insgesamt 15 Titel in den Einzeldisziplinen und den Staffeln sowie 11 Vizemeisterschaften und zwei dritte Plätze errangen unsere Seniorinnen und Senioren bei den **SLB-Masters-Meisterschaften**, die am Samstag, den 29.06.2024, in Ludweiler stattfanden. Bei den Seniorinnen siegte **Gisela Mellmann** in der W 75 über 5000 Meter, während **Lena Reichart** in

der W 30 und **Sabine Köhler** in der W 50 über die gleiche Strecke jeweils den zweiten Platz belegten. Auch die Senioren der M 30 waren über die gleiche Strecke erfolgreich. Es gewann **Mohammed Rekna** vor seinem Mannschaftskameraden **René Hammler**. In der M 60 holte sich über 100 Meter **Georg Müller** in überragenden 12,97 Sekunden den Meistertitel. Erfolgreichster Athlet in der M 65 war **Martin Vogel**, der im Kugelstoßen mit neuem Saarlandrekord von 11,98 Meter und im Hochsprung gewann sowie im Weitsprung und Speerwurf Vizemeister wurde. **Dirk Rheinfrank** siegte in der gleichen Altersgruppe über die 100 Meter und wurde über 200 Meter Vizemeister, während **Kurt Wittmer** über die gleichen Strecken den zweiten bzw. dritten Platz belegte. **Günter Rausch** erreichte in der M 70 gleich vier Meistertitel über 100 und 200 Meter, die er jeweils vor seinem Vereinskameraden **Dieter Dörr** gewann, der auch im Hochsprung Saarländischer Vizemeister wurde, sowie im Weitsprung und über 800 Meter. Zwei weitere Meistertitel in der M 70 sicherte sich **Ulrich Geuther** im Diskus und im Kugelstoßen. In der M 85 wurde **Lutz Bender** Saarlandmeister im Hammerwurf und erreichte im Diskus den zweiten und im Kugelstoßen den dritten Platz. Bei den 4 x 100 Meter Staffeln unserer Startgemeinschaft **GO! Saar Express** wurde die M 60 Staffel mit den beiden 05ern **Kurt Wittmer** und **Dirk Rheinfrank** und **Gustav Niemczyk** vom TV Homburg sowie **Bernhard Grißmer** vom TV St. Wendel in guten 1:00,18 Minuten Saarlandmeister. Absolutes Highlight der Veranstaltung war unsere M 85 Staffel mit den vier 05ern **Horst Backes**, **Gerhard Adams**, **Axel Buchholz** und **Lutz Bender**, die eine Zeit von 1:30,68 Minuten erzielte. Es war das erste Mal, dass bei den Saarlandmeisterschaften über 4 x 100 Meter eine Staffel in dieser Altersklasse antrat. Auch in der deutschen Bestenliste der M 85 ist bisher keine Vereins- bzw. Startgemeinschaftsstaffel über 4 x 100 Meter verzeichnet.

Dem wollte unsere M 80-Staffel nicht nachstehen und lief in der Besetzung **Gerhard Adams**; **Ingo Kroker**, **Axel Buchholz** und **Rolf Binder** über 4 x 100 Meter beim 29. Nachwuchssportfest (!) in Ottweiler am 14.9.2024 ausgezeichnete 1:18,28 Minuten.

Einziger Wermutstropfen war, dass sich unsere Stg. **GO! Saar Express** mit den Saar 05ern **Dieter Dörr**, **Michael Franz**, **Ulrich Geuther**, **Nihat Kont**, **Günter Rausch**, **Dirk Rheinfrank** und **Holger Schmitt** sowie **Bernhard Grißmer** vom TV. St. Wendel und **Gustav Niemczyk** vom TV Homburg trotz wirklich guter Leistungen beim Qualifikationswettbewerb zur Team DAMM der Senioren am 9.5. 2024 in Zweibrücken in der M60 als insgesamt siebtbestes Team in Deutschland nicht für die Deutsche Meisterschaft der sechs besten Teams qualifizieren konnte.



Sportliche Sensation im idyllischen Ludweiler

Sind die Senioren aus dem kleinen Saarland die Besten der Welt?

Noch ist es unter Vorbehalt, doch vier Sprinter der Seniorenklasse m 85 haben es fertiggebracht, als Staffel über 4x100m bei den Saarlandmeisterschaften in der achtungsgebietenden Zeit von gesamt 90,68 Sekunden das Ziel zu erreichen, so der Stadionsprecher. Raphael Schäfer, selbst erfolgreicher Leichtathlet, weiß, von was er redet. Das ist zumindest deutschlandweit Rekord. Noch wird das Gemunkel „weltweit einmalig“ überprüft. Dass der Verein Go Saar 05 gleich mehrere Staffel – Mannschaften Männer und Frauen, über 100m auf der Tartanbahn des gepflegten Ludweiler Stadions aufstellen kann, ist ein Hinweis auf gelungene Seniorenarbeit. Dass es eine Staffel der 85jährigen geben könnte, war lange undenkbar, aber ein seit Jahren immer wieder geplatzter Traum. Dieser, initiiert von Lutz Bender, einem renommierten Mehrkämpfer, Jahrgang 1936, hat sich nun am 29.6.2024 15 Uhr wahrlich glühend heiß erfüllt.

Für eine Staffel braucht es bekanntlich vier Akteure, die schnell und aufeinander eingespielt sind. Sie sind zwingend voneinander abhängig. In den vergangenen Jahren gab es solche Konstellationen nie lange genug, so dass erst jetzt ein Start realisiert werden konnte. Wie Ingo Krocker, auch er ein hochkarätiger Seniorenkurzstreckler und Tanzsportler, erläuterte, sei es nicht einfach, Termine zu positionieren. Da solche Meisterschaften von langer Hand geplant werden müssen, kann

man nie sicher sein, ob auch alle vier Athleten fit antreten können.

Mit Horst Backes, den Viele als Rekordhalter auf Langstrecken kennen und Axel Buchholz, der sich als Hobbysportler bezeichnet, beide Jahrgang 1939, traten zwei Küken an. Gerhard Adams, Jahrgang 1937, ein Spezialist auf der Kurzstrecke, vervollständigte das Quartett um Bender. Mit Prof. Ewald S. der sich bereits zurückgezogen hatte, gibt es sogar noch einen Ersatzmann, verrät zufrieden Trainerin und Coach dieser Mannschaft, Rita Buchholz, so daß auf eine Bewährung in dieser Saison zu hoffen ist, Sie hat nach übereinstimmenden Aussagen von Läufer und Betreuer mit professioneller Übersicht und Geduld die Mannen individuell trainiert und taktisch eingesetzt und so für diesen ungewöhnlichen Erfolg gesorgt.

Eine Anekdote am Rande: den vier Siegern wurden Urkunden als Master weiblich ab 20 Jahren überreicht. Der zwischen Diskus, Hammerwerfen und Lauf hin und her schwirrende Lutz Bender war noch so fit, es zu bemerken. Ob die Verwirrung des Computers an der Einzigartigkeit der Daten oder an der Schwüle des Tages lag, wird sich nicht klären lassen. „Soweit wollte man Jugendwahn und Diversität nun doch nicht treiben,“ schmunzelt der Berichterstatter. Lachend wurden die „Pergamente“ zerrissen und umgetauscht in Saarlandmeister männlich 85. Ob die Gelassenheit der vier Musketiere diesem Fehler gegenüber der Weisheit der Jahre oder dem Einfluß des Warndtwaldes mit seinen Baldrian- und Johanniskrautflächen zuzuschreiben ist, sollte die Gemeinde zukunftsfruchtig klären.

Lutz Bender, Axel Buchholz, Gerhard Adams und Horst Backes (v.l.) nach dem überragenden Staffel-Ergebnis



Saarsport macht den Unterschied – Ford!

Alle Modelle
OHNE Anzahlung für
36 Monate

LSVS



Wie bekommen Sie Ihren FORD?

Wer ist antragsberechtigt?*

Die Zielgruppen, die das Sportförderkonzept des Autoherstellers Ford nutzen können, werden vom Landessportverband für das Saarland festgelegt. Nachfolgend erhalten Sie einen Überblick über alle aktuellen Zielgruppen. Zu beachten ist, dass Antragsteller mindestens 18 Jahre alt sein müssen.

Generell antragsberechtigt sind demnach:

- Vorstände der Landesfachverbände und deren Mitgliedsvereine
- Übungsleiter der Vereine mit Lizenz
- Kader- und Bundesligaathleten und deren Trainer und Betreuer
- Mitarbeiter und Funktionäre der Olympiastützpunkte, Landessportbünde, Spitzenverbände/ Ligen, deren Partnerorganisationen und von Bundesligavereinen
- Schieds- und Kampfrichter mit entsprechender Lizenz
- Mitglieder des Allgemeinen Hochschulsportverbandes (adh)
- Mitglieder des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer

Antragsformulare und weitere Informationen erhalten Sie bei der Agentur events4more. Ansprechpartnerin: Janine Göbbel
Telefon: 0681/3879-442
jgoebbel@events4more.com

Durch wen muss Ihre Antragstellung geprüft werden (Antrag frei geben)?

Anträge können in Anlehnung an die vorgegebenen Zielgruppen ausschließlich bei der Agentur events4more eingereicht werden. Die Genehmigung des Antrags erfolgt durch den LSVS-Vorstand. Die Fahrzeuge können individuell ausgestattet werden!

* Insgesamt stehen für diese Aktion 200 Abrufscheine zur Verfügung. Es gilt das Datum des Antragseingangs.

events4more
Events Marketing Websites



Puma Titanium 1,0 EcoBoost Hybrid

92 kW (125 PS) Schaltgetriebe, cactus-gray, mit Ford SYNC 3 – inkl. Navigationssystem und 8-Zoll-Touchscreen, Bluetooth-Freisprecheinrichtung, Verkehrsschild-Erkennung, Parkpilot-System, 17-Zoll-Designräder, Sportsitzen vorn, intelligentem Tempomat u.v.m.

UPE € 28.900,-

Auslieferungspaket 1.190,- wird separat berechnet
Energieverbrauch kombiniert: 5,4 l / 100 km, CO₂-Emission (kombiniert): 121 g/km
CO₂-Klasse: D, Werte gemäß WLTP-Prüfverfahren
Intelligenter Tempomat, u.v.m.

Monatliche Leasingrate

€ 295,-

36 Monate mit
Gesamtfahrleistung
30.000 km
(Ein Angebot der
Santander Consumer Leasing)



Kuga Titanium 1,5 EcoBoost

110 kW (150 PS) Schaltgetriebe, bursting green metallic, mit Ford SYNC 4 inkl. Navigationssystem und 13-Zoll-Touchscreen, Bluetooth-Freisprecheinrichtung, Klimaautomatik, LED-Scheinwerfer, 17-Zoll-Leichtmetallräder, Rückfahrkamera, Parkpilotsystem, Fahrspur-Assistent, Seitenscheiben getönt, induktive Ladestation für mobile Geräte, beheizbare Vordersitze, u.v.m.

UPE € 39.950,-

Auslieferungspaket 1.290,- wird separat berechnet
Energieverbrauch kombiniert: 6,4 l / 100 km, CO₂-Emission (kombiniert): 145 g/km, CO₂-Klasse: E, Werte gemäß WLTP-Prüfverfahren

Monatliche Leasingrate

€ 402,-

36 Monate mit
Gesamtfahrleistung
30.000 km
(Ein Angebot der
Santander Consumer Leasing)

Weitere Modelle auf Anfrage

Energieverbrauch Ford Puma 1.0 EcoBoost Hybrid Titanium 92 kW (125 PS) (kombiniert): 5,4 l/100 km; CO₂-Emission (kombiniert): 121 g/km; CO₂-Klasse: D. Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt.

Ein Privatkunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander Platz 1, 41061 Mönchenglöblich, für einen Ford Puma 1.0 EcoBoost Hybrid Titanium 92 kW (125 PS). Monatliche Leasingrate 309 €, bei einer Laufzeit von 36 Monaten, 10.000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 0 €. Angebot inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer und zzgl. 1.190 € Überführungs- und Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 30.06.2024. Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes. Basiert auf der unverbindlichen Preisempfehlung der Ford Werke GmbH. Änderungen sind vorbehalten.

Energieverbrauch Ford Kuga 1.5 EcoBoost Titanium 110 kW (150 PS) (kombiniert): 6,4 l/100km; CO₂-Emission (kombiniert): 145 g/km; CO₂-Klasse: E. Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt.

Ein Privatkunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander Platz 1, 41061 Mönchenglöblich, für einen Ford Kuga 1.5 EcoBoost Titanium 110 kW (150 PS). Monatliche Leasingrate 470 €, bei einer Laufzeit von 36 Monaten, 10.000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 0 €. Angebot inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer und zzgl. 1.290 € Überführungs- und Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 30.06.2024. Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes. Basiert auf der unverbindlichen Preisempfehlung der Ford Werke GmbH. Änderungen sind vorbehalten.

Ford-Händler im Saarland

Autohaus Bäcker GmbH
Krummeg 1
66359 Neunkirchen
Telefon: 06821/9412-0
www.auto-baecker.de

Autohaus Bunk GmbH & Co. KG
Karolingerstr. 1
66333 Völklingen
Telefon: 06898/9119-0
www.autohaus-bunk.de

Autohaus Bunk GmbH & Co. KG
Großblittersdorfer Str. 291,
66119 Saarbrücken
Telefon: 0681/959391 - 0
www.autohaus-bunk.de

Auto Jochem GmbH
Zeppelinstr. 11
66557 Illingen
Telefon: 06825/41215
www.auto-jochem.de

Auto Jochem GmbH
Dudweiler Str. 90
66386 St. Ingbert
Telefon: 06894/3870-0
www.auto-jochem.de

Autohaus Neu
Vogelbacher Weg 44
66424 Homburg
Telefon: 06841/77777-0
www.autohaus-neu-homburg.de



Ksenia Helios, Fritzi Albersdörfer und Luisa Jose regenerieren nach intensivem Training in der Eistonne

Ksenia Helios – Mein Freiwilliges Soziales Jahr im Verein

Nach meinem Abitur 2023 war ich erst einmal ratlos, wie es für mich mit Sport und Studium weiter gehen soll. Ich entschied mich, vor dem Studium erst einmal ein FSJ zu machen und mein Sportlerleben voll auszuleben.

Ein FSJ in unserem Verein hat mir die Möglichkeit geboten, auch mal in die Vereinsarbeit einzutauchen. Als Sportlerin kann ich normalerweise nur die Athletenseite sehen. Es war beeindruckend, auch mal die ganze Arbeit dahinter mitzuerleben.

Ich konnte viel über die Förderung der Nachwuchsathleten, sowie Erfahrung im Umgang mit Menschen und vor allem im Umgang mit Kindern und Jugendlichen lernen. Generell durfte ich bei einigen Trainern die Gruppen mit betreuen, bei Wettkämpfen dabei sein und an der Organisation von unseren Veranstaltungen teil haben.

Dabei bot der Verein mir optimale Bedingungen, nach meinem Schulabschluss erst einmal praktische Erfahrungen und soziale Kompetenzen zu sammeln. Ich lernte Verantwortung zu übernehmen und wurde in den Vereinsalltag komplett eingebunden. Nebenbei ermöglichte der Verein mir, mein Sportlerleben professionell auszuüben und unterstütze mich, wo es nur ging.

Mein persönlichen Highlights waren einerseits meine eigene Trainingsgruppe, andererseits die Teilhabe am Veranstaltungskomitee.

Durch meinen Erwerb des Übungsleiters im Laufe des FSJ durfte ich anfangs im Training der U12 erstmal unterstützen, später sie einmal die Woche selbst betreuen. Es hat mir unfassbar viel Spaß gemacht, diese Kinder kennenzulernen und zu trainieren.

Trainingsgruppe U12



Die Kinder der Altersklasse U12 zu betreuen ist für mich eine besondere Aufgabe.

Sie sind einerseits **meine erste Trainingsgruppe**, andererseits auch eine positive Herausforderung, die viel Spaß mitbringt. Die Kinder sind voller Energie und Neugier, dadurch bringen sie viel Freude und gute Laune ins Training mit. Es war für mich eine neue Aufgabe, mich in die Kinder hineinzusetzen und zu überlegen, wie ich ihnen mein Wissen am Besten vermittele und es trotzdem abwechslungsreich gestalte. Es macht großen Spaß zu sehen, wie die Kinder Freude an der Leichtathletik finden, sich weiterentwickeln und neue Freundschaften schließen. Der Ehrgeiz der kleinen ist riesig und es ist toll mit anzusehen, wie sie über sich hinauswachsen. Ich musste selbst erst einmal lernen, wie ich mit den Kindern richtig umgehe. Schlussendlich konnte ich selbst viel mitnehmen. Ich lernte geduldig zu bleiben und die Stimmung locker zu halten. Die Kinder bringen in jedes Training spannende Geschichten und eigene Ideen ein, weshalb man nicht immer nach einem festen Schema arbeiten kann, sondern flexibel bleiben sollte.

Die Betreuung der U12 ist somit nicht nur eine lehrreiche, sondern auch eine sehr erfüllende Tätigkeit, bei der man selbst viel zurückbekommt. Ich freue mich, die Kinder zusammen mit Lisa weiter trainieren zu dürfen und neue kleine Gesichter kennenzulernen.

Im Veranstaltungskomitee kam ich erstmals bei unserer Jahresabschlussfeier zum Einsatz. Neben den anderen Festplanern aus unserem Vorstand, durfte auch ich einige Aufgaben übernehmen, bei Ideen mitwirken und Verantwortung übernehmen. Am Ende gelang es uns, eine tolle Feier für alle Vereinsmitglieder zu veranstalten, sodass wir auch 2024 einstimmig beschlossen, unser kleines Komitee bestehen zu lassen und erneut eine Feier zu organisieren.

Vor allem für diese zwei Aufgaben, das Kindertraining und die Mitwirkung an solch einer Feier, konnte ich mich so begeistern, dass ich auch nach meinem FSJ, nun als Studentin und Sportlerin, bei diesen Aufgaben weiter mitwirke.

Ich blicke auf mein FSJ Jahr mit Freude und Stolz zurück. Es hat mir großen Spaß gemacht und gezeigt, welche Arbeit für die Förderung der Sportler und Trainingsgruppen geleistet werden muss. Ich bin stolz auf die Aufgaben und Verantwortung die ich übernehmen durfte und meistern konnte.

Unser Verein zeichnet sich durch seine Offenheit und Familiarität aus. Ich konnte jederzeit zu jedem

dazu stoßen, Fragen stellen und helfen. Ich bin froh, mich fürs FSJ entschieden zu haben. Meine gesammelte Erfahrung nehme ich voller Freude und Ehrgeiz mit, und gebe mein Amt gerne an unseren nächsten FSJ-ler weiter.



Sportwart Claus Keil kümmert sich auch um die FSJ'ler



Weltmeisterschaften



U20 WELTMEISTERSCHAFTEN IN LIMA (26.-31.08.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
Qualifikation	Timo Port	Hammerwurf	65,09 m



Weltmeisterschaften



SENIOREN-WELTMEISTERSCHAFTEN IN GÖTEBORG (13.-25.08.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz	Gerhard Adams/Klaus-Dieter Lange/Karl Schmidt/Willi Klaus	4x100m Staffel (M85)	1:08,78 min
7. Platz	Gerhard Adams	100 m (M85)	19,08 sec



Europameisterschaften



EMACI EUROPEAN HALLENMASTERS IN TORUN (17.-23.03.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
6. Platz	Ulrich Geuther	Kugelstoßen (AK M70)	11,14 m
7. Platz	Ulrich Geuther	Diskuswurf (AK M70)	37,00 m



Deutsche Meisterschaften



DEUTSCHE MASTERS HALLENMEISTERSCHAFTEN IN DORTMUND (02.-03.03.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
4. Platz	Günter Rausch	400 m (AK M70)	69,85 sec
5. Platz	Günter Rausch	800 m (AK M70)	2:56,91 min

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IN BRAUNSCHWEIG (29. – 30.06.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
5. Platz	Lea Halmans	Hochsprung	1,78 m
12. Platz	Ksenia Helios, Lisa Maihöfer, Emely Rothfuchs und Saskia Woidy	4x100 m	46,53 sec
HF	Laura Müller	400 m	53,96 sec
HF	Maja Schorr	400 m	54,36 sec

DEUTSCHE MASTERS-MEISTERSCHAFTEN IN ERDING (14.-16.06.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
2. Platz	Martin Vogel	Hochsprung (M65)	1,48 m Saarrekorde M65
5. Platz	Günter Rausch	400 m (M70)	72,61 sec

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN U20/U16 IN KOBLENZ (26.-28.07.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz	Timo Port	Hammerwurf (U20)	69,51 m
8. Platz	Ksenia Helios	100 m (U20)	11,99 sec
HF	Emely Rothfuchs	100 m (U20)	12,16 sec



Deutsche Meisterschaften



DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN U23/U18 IN MÖNCHEGLADBACH (05.07.-07.07.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
3. Platz	Maja Schorr	400 m	54,53 sec
6. Platz	Timo Port (U20)	Hammerwurf (U23)	63,05 m
9. Platz	Manuel Bernabeu Walz	Hammerwurf (U18)	52,70 m
12. Platz	Jule Hanni Korter	Stabhochsprung (U18)	3,20 m

DEUTSCHE HALLENMEISTERSCHAFTEN IN LEIPZIG (17. – 18.02.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
8. Platz	Lisa Maihöfer	60 m Hürden	8,38 sec

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN U20 (HALLE) IN DORTMUND (25.-25.02.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
HF	Luisa Jose (U18)	60 m	7,66 sec

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN WINTERWURF IN HALLE/SAALE (24.-25.02.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz	Timo Port	Hammerwurf (U20)	66,85 m
9. Platz	Amelie Lambert	Hammerwurf (U20)	49,29 m



Süd- und Südwestdeutsche Meisterschaften



SÜDDEUTSCHE HINDERNISMEISTERSCHAFTEN IN KOBLENZ (09.06.2024)

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
7. Platz MU18	Jonas Fahrig	2000 m Hindernis	6:46,44 min

SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN AKTIVE/U18 IN WALLDORF (15./16.06.2024)

Platzierungen M/F	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
3. Platz	Lisa Maihöfer	100 m Hürden	13,57 sec
3. Platz	Timo Port (U20)	Hammerwurf	59,70 m m
5. Platz	Amelie Lambert (U20)	Hammerwurf	49,88 m
6. Platz	Maja Schorr (U23)	400 m	55,38 sec
7. Platz	Saskia Woidy	Weitsprung	5,99 m

Platzierungen M/W U18	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
4. Platz	Manuel Bernabeu Walz	Hammerwurf (U18)	51,78 m
6. Platz	Jule Hanni Korter	Stabhochsprung	3,40 m
6. Platz	Leni Dorst, Friederike Albersdorfer, Luna Rothfuchs Galan, Alisha Schmidt	4 x 100 m	49,50 sec
7. Platz	Luna Rothfuchs Galan	100 m	12,24 sec

SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN U23/U16 in KOBLENZ (22./23.06.2024)

Platzierungen M/W U23	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz	Maja Schorr	400 m	55,09 sec
2. Platz	Emely Rothfuchs (U20)	100 m	12,05 sec
2. Platz	Amelie Lambert (U20)	Hammerwurf	50,32 m
3. Platz	Timo Port (U20)	Hammerwurf	58,23 m
5. Platz	Raphael Motsch	100 m	10,90 sec (w)

Platzierungen MW 14	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
4. Platz	Mateo Schmitt	2000 m	6:32,65 min
8. Platz	Leni Dorst	100 m	13,07 sec

SÜDDEUTSCHE HALLENMEISTERSCHAFTEN AKTIVE/U18 in MÜNCHEN (03.-04.02.2024)

Platzierungen M/F	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
3. Platz	Lisa Maihöfer	60 m Hürden	8,35 sec
3. Platz	Charel Gaspard	Hochsprung	1,99 m
Platzierungen M/W U18	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz	Luisa Jose	60 m	7,59 sec
HF	Friederike Albersdörfer	60 m	8,25 sec

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN HALBMARATHON IN SAARBRÜCKEN (17.03.2024)

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
Mannschaft Frauen	Ann-Cathrine Jülch, Valerie Bultel, Heike Sausen	Halbmarathon	4:52:27 Std

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN U20, U16 UND U14 IN PÜTTLINGEN (08./09.06.2024)

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
Weibliche U20	Ksenia Helios	100 m	11,81 sec
	Emely Rothfuchs	200 m	25,10 sec
	Jule Hanni Korter	Stabhochsprung	3,20 m
	Amelie Lambert	Hammerwurf	49,66 m
Weibliche Jugend W14	Leni Dorst	100 m	13,46 sec
	Annalena Serf	Kugelstoßen	8,13 m
Weibliche Jugend W13	Bible Wisdom Dadzie	60 m Hürden	10,85 sec
Männliche Jugend U20	Nils Steckmann	200 m	23,19 sec
	Noah Walter	400 m	51,14 sec
	Timo Port	Hammerwurf	51,14 m
	Nils Steckmann, Noah Walter, Conrad Altmeyer, Simon Puskeiler	4 x 100 m	44,79 sec
Männliche Jugend M15	Marten Amelot	800 m	2:16,15 min
	Tom Beier	80 m Hürden	12,31 sec
	Tom Beier	Weitsprung	6,05 m
Männliche Jugend M13	Tyrese Omoregbee	75 m	9,91 sec
	Tyrese Omoregbee	Weitsprung	5,15 m
	Moritz Beier	60 m Hürden	10,69 sec
	Moritz Beier	Speerwurf	27,96 m
	Ishaan Pattu	Stabhochsprung	2,20 m

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN 5 KM IN OTTWEILER (21.09.2024)

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
W45	Heike Maas	5 km Straße	21:03 min
M60	Nihat Kont	5 km Straße	21:13 min

SAARLÄNDISCHE-MEISTERSCHAFTEN 10 KM STRASSE IN SAARBRÜCKEN (13.10.2024)

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
W45	Heike Maas	10 km Straße	42:38 min
W35	Audrey Vaughan	10 km Straße	47:42 min
M60	Nihat Kont	10 km Straße	43:09 min

SAARLÄNDISCHE SENIORENMEISTERSCHAFTEN IN LUDWEILER (29.06.2024)

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
W75	Gisela Mellmann	5000 m	34:54,97 min
M30	Mohammed Rekna	5000 m	17:09,55 min
M60	Georg Müller	100 m	12,97 sek

M65	Martin Vogel	Kugelstoßen	11,98 m (Saarrekord M65)
M65	Martin Vogel	Hochsprung	1,41 m
M65	Dirk Rheinfrank	100 m	14,89 sek
M70	Günter Rausch	100 m	15,65 sec
	Günter Rausch	200 m	31,12 sec
	Günter Rausch	Weitsprung	3,64 m
	Günter Rausch	800 m	2:57,21 min
M70	Ulrich Geuther	Diskus	35,48 m
	Ulrich Geuther	Kugelstoßen	11,60 m
M85	Lutz Bender	Hammerwurf	19,24 m
M60	Kurt Wittmer (GO! Saar 05), Dirk Rheinfrank (GO! Saar 05), Gustav Niemczyk (TV Homburg), Bernhard Grißmer (TV St. Wendel)	4x100 m StG GO! Saar Express	1:00,18 min
M85	Horst Backes, Gerhard Adams, Axel Buchholz, Lutz Bender	4 x 100 m	1:30,68 min

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN AKTIVE UND U18 IN HOMBURG (01./02.06.2024)

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
Frauen	Ksenia Helios	200 m	24,54 sec
	Maja Schorr	800 m	2:08,71 min
	Lisa Maihöfer	100 m Hürden	13,88 sec
	Saskia Woidy	Weitsprung	5,40 m
	Luisa Jose, Ksenia Helios, Lisa Maihöfer, Saskia Woidy	4 x 100 m	46,57 sec
Männer	Raphael Motsch	100 m	11,05 sec
	Noah Walter	400 m	50,85 sec
Weibliche Jugend U18	Luisa Jose	100 m	12,41 sec
	Luna Rothfuchs Galan	200 m	26,64 sec
	Friederike Albersdörfer	100 m Hürden	15,85 sec
	Alisha Schmidt	Dreisprung	9,74 m
	Yasmin El Hayek	Speerwurf	28,38 m
	Leni Dorst, Friederike Albersdörfer, Luna Galan Rothfuchs, Alisha Schmidt	4 x 100 m	49,55 sec
Männliche Jugende U18	Conrad Altmeyer	100 m	11,49 sec
	Conrad Altmeyer	200 m	23,49 sec
	Conrad Altmeyer	Kugelstoßen	12,69 m
	Manuel Bernabeu Walz	110 m Hürden	16,99 sec
	Manuel Bernabeu Walz	Hammerwurf	50,88 m
	Conrad Altmeyer, Simon Puskeiler, Manuel Bernabeu Walz, Tim Jungmann	4 x 100 m	46,99 m



Veranstaltungstermine 2025

16. März

19.



City-Halbmarathon
1. Lauf Sparkassen-Cup

18. Mai

37.



City-Lauf, 10+5+2 km
2. Lauf Sparkassen-Cup

14. Juni

36.



Kinderolympiade
Stadion Kieselhumes

30. November

31.



Advent-Lauf, 10+2 km
3. Lauf Sparkassen-Cup

Für weitere Veranstaltungen im Stadion Kieselhumes (Meisterschaften und Sportfeste) werden die Termine im Aushang am Stadion Kieselhumes und im Internet www.saar05-leichtathletik.de bekannt gegeben.

Achtung!

An alle Mitglieder und Freunde von GO! Saar 05:

Bitte nehmen Sie diese Termine in Ihre Jahresplanung auf, denn ohne Ihre Hilfsbereitschaft sind diese Veranstaltungen nicht durchführbar. **Vielen Dank!**

Impressum

Herausgeber: SV **GO!** Saar 05 Leichtathletik e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Bernd Coen

Mit Unterstützung von: Lena Barthel, Andrea Breder, Prof. Dr. Dieter Dörr, Janis Engel, Knut Engler, Robert Herrmann, Lutwin Jungmann, Claus Keil, Andreas Schanding, Birgit Schmidt, Thomas Wieck

Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung in den letzten Jahren und bei der Herausgabe des Magazins.

30 MINUTEN VON LISSABON ENTFERNT



Paraiso...

Paraiso...

Zwischen dem verträumten UNESCO-Weltkulturerbe Sintra, dem charmanten Küstenstädtchen Cascais und dem pulsierenden Lissabon schlummert es – unser kleines, exklusives Urlaubsparadies namens **Victor's Portugal Malveira-Guincho**.

Hier, ganz in der Nähe der wildromantischen Praia do Guincho, als Surfer-Hotspot weltbekannt, warten 24 individuell eingerichtete Garten- und Poolvillen darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Dabei können Sie gleich vom Urlaubs- in den Wohlfühlmodus umschalten – denn die Ferienvillen-Anlage ist nicht nur wunderbar ruhig, sondern auch 24 Stunden täglich gesichert.

Genießen Sie das schöne Gefühl, zu Gast bei guten Freunden zu sein. Oder gehen Sie auf Entdeckungstour quer durch diese faszinierende Region, die voller kleiner und großer Schätze steckt – reich an Kunst, Kultur und Kulinarik. Und das bei ganzjährig milden bis warmen Temperaturen.

Bis bald – até breve!



Victor's Portugal

MALVEIRA - GUINCHO

Condominio Malveira-Guincho · EN 247 Malveira da Serra · 2755-140 Alcabideche · Portugal
Telefon +351 912900166 · info@victors-portugal.com
www.victors-portugal.com





Liane Homes

**Wir lotsen Sie durch
den Dschungel an
Möglichkeiten.**

Bankenunabhängig.



sk-sb.de/baufinanzierung



**Sparkasse
Saarbrücken**