Turngau Mittellahn e. V.

Termine
Ausschreibungen
Fortbildungen

2019

Geräteturnerinnen aus dem Turngau Mittellahn

Impressum

Herausgeber, verantwortlich für die Redaktion und Layout	Turngau Mittellahn Gabriele Druck-Wagner und Wolfgang Reh turnen@turngau-mittellahn.de
Druck	Akzidenz-Druckerei Becker Sportplatzweg 2a 35799 Merenberg info@druckerei-becker.eu

Turngau Mittellahn e. V.

2019

www.turngau-mittellahn.de

19.–23. JUNI

BENSHEIM
HEPPENHEIM

16. HESSISCHES LANDESTURNFEST 2019

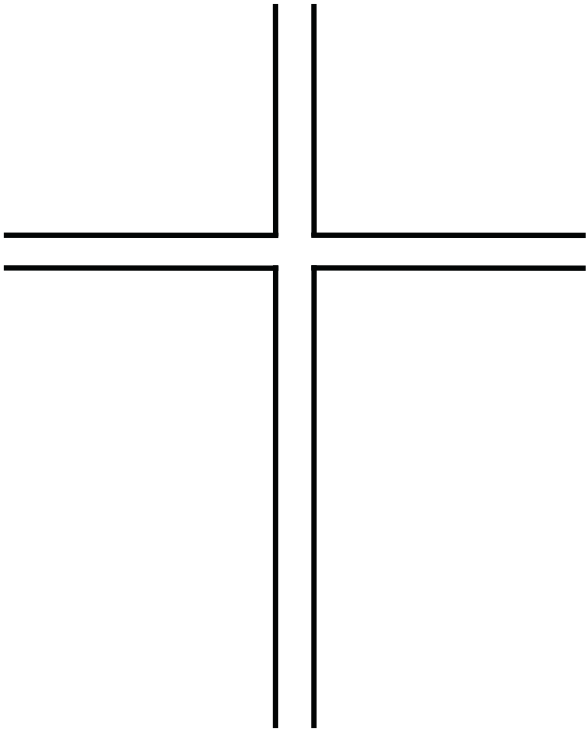
BE HP PY

@bergstrasse

19.–23. JUNI 2019
BENSHEIM & HEPPENHEIM

www.turnfest-hessen.de

Wir gedenken unserer im Jahr 2018 verstorbenen
Turnschwestern und Turnbrüder



Turngau Mittellahn e. V.

Turngau Mittellahn e. V. - Termine 2019

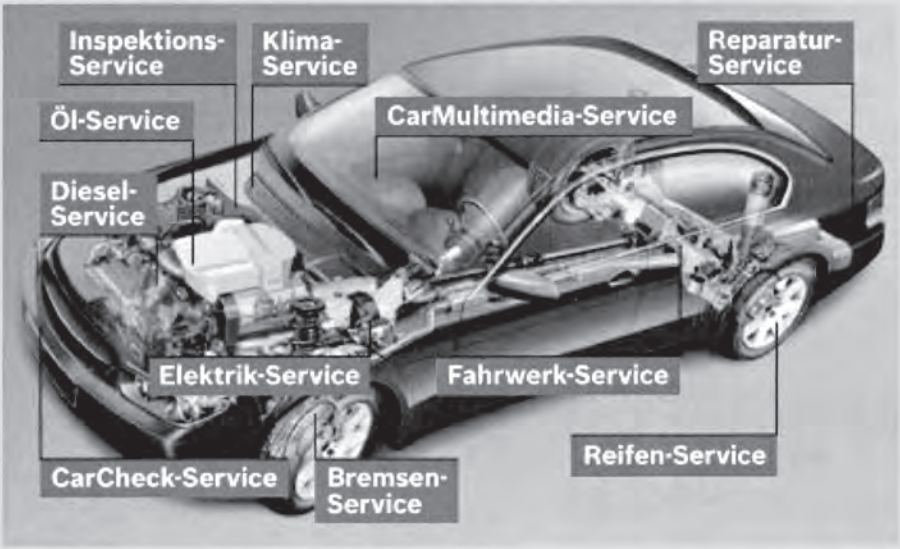
März 2019	
8.3.	19:00 Uhr Gauturntag in Mensfelden
10.3.	Kampfrichterausbildung weiblich - Prüfung, KSH Limburg
16.-17.3.	Gau-Einzelwettkämpfe (w), Eschhofen
17.3.	Gau-Einzelwettkämpfe Kür (weiblich)
23.-24.3.	Landesliga (w)
24.3	Gau-Einzelwettkämpfe (m)
30.-31.3.	Landesliga weiblich
April 2019	
5.4.	1. Kürpunkteturnen (w)
6.4.	Gaueinzelmeisterschaften Wettkampfgymnastik
7.4.	Wettkampfgymnastik (w), Eisenbach
15.4. - 27.4.	Osterferien
Mai 2019	
4.5.	Tanztee
11.-12.5.	Hessische Einzelmeisterschaften (w)
17.5.	2. Kürpunkteturnen (w)
17.5.	Stammtisch Vereinsvorsitzende in Würges
25.5.	Fortbildung
Juni 2019	
9.6.	Landesliga (w)
14.6.	2. Kürpunkteturnen (w)
15.6.	Landesliga (w)
16.06.	Gau-Kinderturnfest, Obertiefenbach
19.-23.6.	Landesturnfest
1.7. - 9.8.	Sommerferien
August 2019	
24.-25.8.	Bergturnfest
24.8.	Fortbildung
31.8.	Gau-Mannschaftswettkämpfe (w)

September 2019	
1.9.	Gau-Mannschaftswettkämpfe (w)
1.9.	Gau-Nachwuchswettkämpfe Pflicht (w)
1.9.	Fortbildung
7.-8.9.	Landesliga (w)
7.9.	Fortbildung
14.-15.9.	Bezirks-Mannschaftsmeisterschaften (w)
15.9.	Gau-Prellballmeisterschaften
20.9.	3. Kürpunkteturnen weiblich
28.9.	Fortbildung – Grundmodul ÜL-C
28.-29.9.	ÜLAA 1.Teil
30.9. - 12.10.	Herbstferien
Oktober 2019	
19.-20.10.	ÜLAA 2.Teil
20.10.	Gau-Mannschaftswettkämpfe (m)
20.10.	Fortbildung
25.10.	4. Kürpunkteturnen (w)
26.-27.10.	ÜLAA 3.Teil
27.10.	Gau-Mannschaftswettkämpfe (m)
November 2019	
9. - 10.11	Hessische Mannschaftsmeisterschaften (w)
10.11.	Deutscher Turntag, Leipzig
14.11.	Jahrestreffen Übungsleiter (w)
15.11.	Jahrestreffen Übungsleiter (m)
17.11.	Kürpunkteturnen weiblich - Abschlusswettkampf, Eschhofen
23.11.	Gauehrenamtstag
Dezember 2019	
4.12.	Weihnachtsfeier Vorstand, Turnausschuss und Ehrenmitglieder
23.12.19.-11.1.20	Weihnachtsferien
März 2020	
13.3.2020	19:00 Uhr, Gauturntag

Alle aktuelle Termine unter: www.turngau-mittellahn.de/veranstaltungen

Kompetenz rund ums Auto

Bosch ist der weltweit größte Automobilzulieferer. Da unser Know-how direkt von Bosch kommt, kennen wir uns bei allen Autos bestens aus. Ob Mechanik oder Elektrik – ob Wartung oder Inspektion.



Kfz-Meisterbetrieb

fay & schaaf

GmbH & Co. KG

65604 Elz · Lattengasse 64 · Tel. 06431- 501600

Startbedingungen für alle Wettkämpfe des Turngaues Mittellahn 2019

— Veröffentlichung von persönlichen Daten und Fotos —

In Anlehnung an den Hessischen Turnverband gilt seit April 2018 für den Turngau Mittellahn folgender Passus für alle Meldelisten:

Mit der Meldung erklärt sich der/die Teilnehmer/in bzw. deren Erziehungsberechtigte damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), Ergebnisse sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Wettkampf stehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Turngaus Mittellahn bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

— Startpass —

Verbindliche, kostenpflichtige Einführung von Startpässen für das gesamte Wettkampfprogramm des DTB ab 01.01.2019

Ab 01.01.2019 besteht für alle Wettkämpfe auf Gauebene, Landesebene und Bundesebene eine Startpasspflicht. (http://www.dtb.de/passwesen)

Zur Teilnahme an allen Wettkämpfen benötigt jede Turnerin eine DTB-Identifikation sowie eine gültige Jahresmarke.

Ausnahmen

Kein Startpass wird benötigt bei:

- Gaukinderturnfesten
- Bergturnfesten
- Wahlwettkämpfe bei Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten

Nachwuchs des TV Eschhofen

AUSSCHREIBUNGEN 2019

Gerätturnen weiblich

Wettkämpfe: Silva Ax
Telefon: 0176 21220020
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Kampfrichter: Nadine Scherer,
Telefon: 0152 55288136
E-Mail: nadine-scherer@gmx.de

Termine:

16.03.19 - Gau-/Rahmen-Einzelwettkämpfe (Pflicht), KSH-Limburg
17.03.19 - Nachwuchs-Einzelwettkämpfe, KSH-Limburg
17.03.19 - Gau-/Rahmen-Einzelwettkämpfe (Kür), KSH-Limburg
05.04.19 - 1. Kürpunkteturnen in Obertiefenbach
17.05.19 - 2. Kürpunkteturnen in Obertiefenbach
31.08.19 - Gau-/Rahmen-Mannschaftswettk. (Pflicht II) vormittags, KSH-LM
31.08.19 - Gau-/Rahmen-Mannschaftswettkämpfe (Kür) nachm., KSH-LM
01.09.19 - Nachwuchs-Mannschaftswettkämpfe, morgens, KSH-LM
01.09.19 - Gau-/Rahmen-Mannschaftswettkämpfe, (Pflicht I), KSH-LM
20.09.19 - 3. Kürpunkteturnen in Obertiefenbach
25.10.19 - 4. Kürpunkteturnen in Frickhofen
17.11.19 - Abschlusswettkampf Kürpunkteturnen in Eschhofen
14.11.19 - Jahrestagung der Übungsleiter Gerätturnen weiblich, KSH-LM

Gau – Einzelwettkämpfe 2019
Qualifikation Hess. Finalwettkämpfe

Termin: 16. u. 17.03.2019 Meldetermin: 01.03.2019
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Ausrichter: SV Rot-Weiß Hadamar, in der Kreissporthalle Limburg

Termin: 16.03.2019

Zeitplan: 13:00 Aufwärmen / 13:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK Q4	2002	-	u.j.	P7 - P9	1 Q
WK Q5	2005	-	2006	P6 - P7	1 Q
WK Q6	2007	-	2008	P5 - P6	2 Q
WK Q7	2009	-	u.j.	P5	2 Q

Termin: 17.03.2019

Zeitplan: 13:00 Aufwärmen / 13:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK Q1	2004	-	2005	LK II	2 Q
WK Q2	2006	-	2007	LK III	2 Q
WK Q3	2007	-	2010	LK IV	2 Q

Sprung – Tisch WK Q1 & WK Q2 = 120cm
WK Q3 = 110cm;
WK Q5 nur P7 = 120cm,
WK Q6 nur P6 = 110cm,
WK Q7 = Tisch 110cm Handstandüb. i.d. Rückenlage
Balken Höhe =120cm
Boden/Balken Für den WK Q1-Q3 gilt die Zeit von 40-90 Sek. pro Übung.

Es gelten die Ausschreibungen des HTV Hessische Finalwettkämpfe.

Nachwuchs - Einzelwettkämpfe 2019

Termin: 17.03.2019 Meldetermin: 01.03.2019
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Ausrichter: SV Rot-Weiß Hadamar, in der Kreissporthalle Limburg

Zeitplan: 9:00 Aufwärmen / 9:30 Wettkampfbeginn (Englische Variante)

WK N1	2011			P2 – P4
WK N2	2012			P2 – P3
WK N3	2013	-	jünger	P1 – P2

Sprung:
N1 nur P3-P4
N3 nur P2
P2 = Kasten quer 3teilig inkl. Deckel
P3 = Kasten quer 4teilig inkl. Deckel
P4 = Mattenberg 80 cm

Hinweis: Die Turnerinnen dürfen nur einen Sprung zeigen.

Balken:
P1- P2 = Minibalken oder umgedrehte Turnbank;
P3+4= Höhe 80cm (**ab Matte gemessen!)**

Rahmen - Einzelwettkämpfe 2019

Termin: 16 u. 17.03.2019 Meldetermin: 01.03.2019
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Ausrichter: SV Rot-Weiß Hadamar in der Kreissporthalle Limburg

Termin: 16.03.2019

Zeitplan: 9:00 Aufwärmen / 9:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK R6	2007	-	2008	P4 – P5
WK R7	2009	-	2010	P3 – P4

Zeitplan: 13:00 Aufwärmen / 13:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK R4	2004	-	u.älter	P5 – P8
WK R5	2005	-	2006	P4 – P6

Termin: 17.03.2019

Zeitplan: 13:00 Aufwärmen / 13:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK R1	2003	-	u.älter	LK II
WK R2	2005	-	u.älter	LK III
WK R3	2004	-	2006	LK IV

Sprung:

WK R5 nur P5+P6
P3 = Kasten quer 4teilig inkl. Deckel; P4 = 80cm; P5 = 110cm;
P6 =Tisch 110cm; P7+P8 = Tisch 120cm; LK IV = Tisch 110cm;

LK III = Tisch 120 cm
P4 + P5 = Mattenberg Handstandüberschlag in die Rückenlage
Hinweis: Die Turnerinnen dürfen nur einen Sprung zeigen.

Barren:
WK R4 + R5 nur Barren

Balken:
Höhe 110 cm (in allen WK, vom Hallenboden gemessen)

Boden / Balken:
Für den WK R1 – R3 max. 90 Sek. pro Übung

Die Teilnehmerinnen der Nachwuchswettkämpfe-Einzel 2018

Gau – Mannschaftswettkämpfe 2019
Qualifikation Hess. Finalwettkämpfe

Termin: 31.08.2019 Meldetermin: 16.08.2019
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Ausrichter: TV Elz in der Kreissporthalle Limburg

Eine Mannschaft besteht aus maximal 6 Turnerinnen, von denen 4 am Gerät antreten und 3 pro Gerät in die Wertung kommen .

Zeitplan: 9:00 Aufwärmen / 9:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK Q4	jahrgangsoffen			P6 - P9	2Q
WK Q5	2006	-	jünger	P5 - P6	2Q
WK Q6	2008	-	jünger	P5	2Q

Zeitplan: 13:00 Aufwärmen / 13:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK Q1	jahrgangsoffen			LK II	2Q
WK Q2	2003	-	jünger	LK III	2Q
WK Q3	2007	-	jünger	LK IV	2Q

Sprungtisch WK Q1+WKQ2=120cm; WK Q3=110cm;
WK Q4 nur P7-P9 = 120cm; WK Q5 nur P6 = 110cm,
WK Q6 = Tisch 110cm Handstandüb. i.d. Rückenlage
Balken Höhe =120cm
Boden/Balken Für WK Q1-Q4 gilt die Zeit von max. 90 Sek. pro Übung.

Es gelten die Ausschreibungen des HTV Hessische Finalwettkämpfe!

Nachwuchs - Mannschaftswettkämpfe 2019

Termin: 01.09.2019 Meldetermin: 16.08.2019
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Ausrichter: TV Elz in der Kreissporthalle Limburg

Zeitplan: 9:00 Aufwärmen / 9:30 Wettkampfbeginn (Englische Variante)

Eine Mannschaft besteht aus maximal 6 Turnerinnen, von denen 3 pro Gerät in die Wertung kommen. Es darf maximal eine Turnerin außer Konkurrenz (a. K.) starten.

WK N1	2010	-	jünger	P2 – P4
WK N2	2012	-	jünger	P2 – P3
WK N3	2013	-	jünger	P1 – P2

Sprung:
WK N1 nur P3+P4
WK N3 nur P2
P2 = Kasten quer 3teilig inkl. Deckel;
P3 = Kasten quer 4teilig inkl. Deckel

Hinweis: Die Turnerinnen dürfen nur einen Sprung zeigen.

Balken:
P1- P2 = Minibalken oder umgedrehte Turnbank;
P3 = Höhe 80 cm (**ab Matte gemessen!**)

Rahmen - Mannschaftswettkämpfe 2019

Termin: 31.08./01.09.2019 Meldetermin: 16.08.2019
E-Mail: silva.ax@turngau-mittellahn.de

Ausrichter: TV Elz in der Kreissporthalle Limburg

Eine Mannschaft besteht aus maximal 6 Turnerinnen, von denen 3 pro Gerät in die Wertung kommen. Es darf maximal eine Turnerin außer Konkurrenz (a. K.) starten.

Termin: 31.08.2019

Zeitplan: 9:00 Aufwärmen / 9:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK R3	jahrgangsoffen	P5 – P8

Zeitplan: 12:30 Aufwärmen / 13:00 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

WK R1	Jahrgangsoffen			LK III
WK R2	2003	-	jünger	LK IV

Termin: 01.09.2019

Zeitplan: 13:00 Aufwärmen / 13:30 Wettkampfbeginn (Engl. Variante)

Sprung:

WK R4	2006	-	jünger	P4 – P5
WK R5	2008	-	jünger	P3 – P4

P3 = Kasten quer 4teilig inkl. Deckel; P4 = 80cm; P5 = 110cm;

P6 =Tisch 110cm; P7+P8 = Tisch 120cm; LK IV = Tisch 110cm;
LK III = Tisch 120 cm

P4 + P5 Mattenberg Handstandüberschlag in die Rückenlage
Hinweis: Die Turnerinnen dürfen nur einen Sprung zeigen.

Barren:
WK R3 nur am Barren

Balken:
Höhe 110 cm (in allen WK)

Boden / Balken:
Für den WK R4 – R5 max. 90 Sek. pro Übung

Mirjam Schäfer voll konzentriert in der Standwaage

Kürpunkteturnen 2019

Meldetermin: 22.03.2019
Nachmeldungen: eine Woche vor den weiteren Terminen

Termin 1:	05.04.	TuS Obertiefenbach	(Sprung/Barren)
Termin 2:	17.05.	TuS Obertiefenbach	(Balken / Boden)
Termin 3:	20.09.	TuS Obertiefenbach	(Balken / Boden)
Termin 4:	25.10.	TuS Frickhofen	(Sprung/Barren)
Termin 5:	17.11.	TV Eschhofen	(alle Geräte)

Damit der Abschlusswettkampf nicht zu lange dauert, wäre es gut, wenn die Vereine mehr als die geforderten Kampfrichter stellen könnten.

Termine 1 - 4: Aufwärmen 17:00 Uhr Wettkampf: 17:30 Uhr
Termin 5: Aufwärmen 13:30 Uhr Wettkampf: 14:00 Uhr
Je nach Anzahl der Meldungen werden die Teilnehmer versetzt zum Wettkampf eingeladen.

WK 1	2007	-	jünger	LK IV
WK 2	2006	-	jünger	LK III
WK 3	2004	-	2006	LK IV
WK 4	2005	-	älter	LK III

Sprung – Tisch:
LK III+IV Höhe = 115cm. Bei der LK IV ist ein Doppelbrett erlaubt.

Balken:
LK III+IV Höhe = 110cm

Boden / Balken:
Es gilt die Zeit von max. 90 Sek. pro Übung.

Kampfrichterregelung

Für Gau-Einzel- und Mannschaftswettkämpfe:

Es müssen zwei Kampfrichter pro Verein gestellt werden, einer davon (bei Teilnahme an einem Kürwettkampf) ein Kür-Kampfrichter, sonst ist eine Teilnahme nicht möglich.
Neu: Ab 15 Turnerinnen pro Verein müssen 3 Kampfrichter gestellt werden.

Für Rahmen- und Nachwuchs-Einzelwettkämpfe:

- Bei der Meldung 1-3 Turnerinnen muss nur ein Kampfrichter gestellt werden.
- Ab 4 Turnerinnen müssen zwei Kampfrichter gestellt werden.
- Bei einer Nachmeldung über 3 Turnerinnen muss ein zweiter Kampfrichter gestellt werden.
- Neu: Ab 15 Turnerinnen pro Verein müssen 3 Kampfrichter gestellt werden.
- Bei einer Meldung über 3 Turnerinnen, aber nur einer Teilnahme von 3 Turnerinnen, bleibt die Meldung des zweiten Kampfrichters bestehen.
- Bei der Meldung eines Kürwettkampfes (LK) muss ein Kür-Kampfrichter gestellt werden.

Für Rahmen- und Nachwuchs-Mannschaftswettkämpfe:

Es müssen zwei Kampfrichter pro Verein gestellt werden, einer davon (bei Teilnahme an einem Kürwettkampf) ein Kür-Kampfrichter, sonst ist eine Teilnahme nicht möglich.

Für das Kürpunkteturnen:
Die Anzahl der Teilnehmerinnen pro Gerät sind mit 10 von jedem Verein beschränkt.
Bei der Meldung von bis zu 3 Turnerinnen muss ein Kampfrichter gestellt werden, ab 4 Meldungen müssen zwei Kampfrichter pro Verein gestellt werden, sonst ist eine Teilnahme nicht möglich.

Allgemeine Meldeinformationen

Meldegeld:	Einzel-Wettbewerbe:	5 € pro Teilnehmer
	Mannschafts-Wettbewerbe:	20 € pro Mannschaft

Jeder Verein, der an Wettkämpfen teilnimmt, verpflichtet sich bei Bedarf die Ausrichtung eines Wettkampfes zu übernehmen. Kooperationen mehrerer Vereine sind dabei möglich.

Die namentliche Kampfrichtermeldung muss bis zum Meldeschluss bei Nadine Scherer erfolgen!
Beim Einsatz eines vereinsexternen Kampfrichters sind für diesen 25 € Aufwandsentschädigung zu zahlen.

Nach- und Ummeldungen werden am Wettkampftag nicht mehr angenommen!

Wertungsvorschriften:
Bei LK 1- 4 und Pflichtübungen wird nach dem Aufgabenbuch 2015 geturnt.

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Fotos:
Mit der Meldung erklärt sich die Teilnehmerin bzw. deren Erziehungsberechtigte damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), Ergebnisse sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (z.B. auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Wettkampf stehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Turngaus bzw. in den Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Zur Teilnahme an allen Wettkämpfen benötigt jede Turnerin eine DTB-Identifikation sowie eine gültige Jahresmarke.

Gaunachwuchsmeisterschaften Pflicht (AK 6-AK 11)

Termin: 31.08.2019

Meldetermin: 17.08.2019
Die Meldungen erfolgen über die Gaukunstturnwartin Jutta Mücke-Klämt (muecke-klaemt@gmx.de)

Ausrichter: TV Elz in der Kreissporthalle Limburg

Wettkämpfe: Gaunachwuchsmeisterschaften AK 6-AK 11
Diese Wettkämpfe qualifizieren sich für die Hessischen Nachwuchsmeisterschaften.

Anforderung: DTB-Pflichtprogramm (leistungsorientiert) 2018

	Meisterklasse	Jahrgang	AK	
WK 1	6	2013	6	Pflichtprogramm DTB leistungsorientiert
WK 1	7	2013	7	
WK 1	8	2013	8	
WK 1	9	2013	9	
WK 1	10	2013	10	
WK 1	11	2013	11	

Grundsätzlich richtet sich die Ausschreibung nach den Anforderungen der HTV-Ausschreibung für die Hessischen Nachwuchsmeisterschaften 2019.

Pro angefangene 5 Turnerinnen sind zwei Kampfrichterinnen zu stellen.

Gaueinzelmeisterschaften Kür-Vierkampf nach Code de Pointage (Jugendturnerinnen Jahrgang 2004-2007) und Kür modifiziert LK 1 (Jahrgang 2001-2007)

Termin: 17.03.2019

Meldetermin: 03.03.2019
Die Meldungen erfolgen über die Gaukunstturnwartin Jutta Mücke-Klämt (muecke-klaemt@gmx.de)

Ausrichter: SV Rot-Weiß-Hadamar in der Kreissporthalle Limburg

Gaueinzelmeisterschaften Jugend Kür-Vierkampf (CdP)
Diese Wettkämpfe qualifizieren sich für die Hessischen Jugendmeisterschaften.

Anforderung: Kür-Vierkampf laut CdP 2017-2020 (Qualifikation) inklusive aller Änderungen und Anpassungen der FIG und des DTB

Wettkampf	Meisterklasse	Jahrgang
WK 1	15	2004
WK 2	14	2005
WK 3	13	2006
WK 4	12	2007

Grundsätzlich richtet sich die Ausschreibung nach den Anforderungen der DTB-Ausschreibung für die Deutschen Jugendmeisterschaften 2019.

Pro angefangene 5 Turnerinnen sind zwei Kampfrichterinnen zu stellen.

Gaueinzelmeisterschaften Kür-Vierkampf (Kür modifiziert LK 1)

Diese Wettkämpfe qualifizieren sich für das
Hessische Landesfinale (LK 1)

Anforderung: Kür modifiziert LK 1

Wettkampf	Alter	Jahrgang
WK 1	Frauen 18 - 29	2001 - 1990
WK 2	weibliche Jugend 16 - 17	2003 - 2002
WK 3	weibliche Jugend 14 - 15	2005 - 2004
WK 4	weibliche Jugend 12 - 13	2007 - 2006

Grundsätzlich richtet sich die Ausschreibung nach den Anforderungen der DTB-Ausschreibung für Deutschland-Cup 2019.

Pro angefangene 5 Turnerinnen sind zwei Kampfrichterinnen zu stellen.

AUSSCHREIBUNGEN 2019

Gerätturnen männlich

Gau-Einzelwettkämpfe

Termin: 24.03.2019 Meldetermin: 10.03.2019

E-Mail: frank-zei@t-online.de

Ausrichter: RW Hadamar, in Hadamar

Zeitplan: 8:30 Einturnen / 9:00 Wettkampfbeginn

Wettkampfform KM - Kür modifiziert (Hochgeräte)

WK 8	Sechskampf LK 1	jahrgangsoffen
WK 9	Sechskampf LK 1	Jg. 2000 u. jünger
WK 10	Sechskampf LK 1	Jg. 2002 u. jünger
WK 11	Sechskampf LK 2	Jg. 2004 u. jünger
WK12	Sechskampf LK 2	Jg. 2006 u. jünger
WK 13	Sechskampf LK 2 (KM 3)	jahrgangsoffen
WK 14	Sechskampf LK 2 (KM 3)	Jg. 2000 u. jünger
WK 15	Sechskampf LK 2 (KM 3)	Jg. 2005 u. jünger

Gerätehöhe Sprung:	WK 8, 9, 10, 13 und 14	Sprungtisch 1,35m
	WK11	Sprungtisch 1,25m
	WK 12 und 15	Sprungtisch 1,10m

Wettkampfform P – Pflichtübungen, Variante A

WK 16	Sechskampf	P5 - P8	Jg. 2004 u. jünger
WK 17	Sechskampf	P4 - P7	Jg. 2006 u. jünger
WK 18	Sechskampf	P3 - P6	Jg. 2008 u. jünger
WK 19	Sechskampf	P2A- P4	Jg. 2010 u. jünger
WK 20	Vierkampf	P1 - P3	Jg. 2012 u. jünger

(WK 20 ist kein HM Qualifikationswettkampf)

Sprung: Übungsteil und Gerätehöhe

P4 Turnbock	Sprunggrätsche - 1,00m oder 1,10m
P5 Sprungtisch	Sprunghocke - 1,10m oder 1,25m
P6 Sprungtisch	Sprungbücke o. Handstützüberschlag - 1,10m o. 1,25m
P7 Sprungtisch	Handstützüberschlag o. Radwende - 1,25m o. 1,35m
P8 Sprungtisch	Yamashita o. Handstützüberschlag mit ½ LAD in der 2. Flugphase - 1,35 m

In allen Wettkämpfen hat der Turner zwei Sprungversuche.

Alle Schwierigkeitsstufen werden nach den DTB-Ausschreibungen Gerätturnen männlich **Ausgabe 2015** sowie dem **Code de Pointage (aktuelle Fassung)** geturnt.

Ausgangswertung P-Übungen: 10 Punkte + Nr. P-Stufe, z. B. P 5: Ausgangswert 10 + 5 = 15 Punkte.

Meldung: Meldung (inklusive Kampfrichter) mit Angabe des Jahrgangs und der DTB-Startpass-Nr.
Meldungen zu den Hess. Finalwettkämpfe über den Gauturnwart und das GymNet mit gültigem DTB-Startpass.

Kampfrichter: Jeder Verein meldet und stellt Kampfrichter, je nach Anzahl der Turner auch mehrere.

Gau-Mannschaftswettkämpfe 2019 im Gerätturnen männlich

Termin: 27.10.2019

Meldetermin: 13.10.2019

E-Mail: frank-zei@t-online.de

Ausrichter: N.N.

Zeitplan: 8:30 Einturnen / 9:00 Wettkampfbeginn

Meisterschaftskämpfe

WK 1	Sechskampf LK 1 (KM 2) Sprungtisch: 1,35m	jahrgangsoffen
WK 2	Sechskampf LK 1 (KM 2) Sprungtisch 1,35m	Jg. 2001 u. jünger
WK 3	Sechskampf LK 2 (KM 3) Sprungtisch 1,25m	Jg. 2004 u. jünger
WK 4	Sechskampf Jugendturner D Pflicht AK 11	Jg. 2008
WK 5	Sechskampf Jugendturner E Pflicht AK 9/10	Jg. 2009 u. 2010
WK 6	Sechskampf Jugendturner F Pflicht AK 7/8	Jg. 2011 u. 2012

Finalwettkämpfe

WK 7	Sechskampf LK 2 Höhe Sprungtisch: 1,35 m	jahrgangsoffen
WK 8	Sechskampf LK 2 Höhe Sprungtisch: 1,35 m o. 1,25m	Jg. 2001 u. jünger
WK 9	Sechskampf P5 – P8	Jg. 2004 u. jünger
WK 10	Sechskampf P4 – P7	Jg. 2006 u. jünger
WK 11	Sechskampf P3 – P6	Jg. 2008 u. jünger
WK 12	Sechskampf P2 – P4	Jg. 2010 u. jünger
WK 13	Vierkampf P1 - P3	Jg. 2012 u. jünger

Im Wettkampf Nr. 12 werden die vier besten Geräte gewertet.

Wettkampf Nr. 13 ist kein HM Qualifikationswettkampf

Sprung: Übungsteil und Gerätehöhe

P4 Turnbock	Sprunggrätsche - 1,00m oder 1,10m
P5 Sprungtisch	Sprunghocke - 1,10m oder 1,25m
P6 Sprungtisch	Sprungbücke o. Handstützüberschlag - 1,10m o. 1,25m
P7 Sprungtisch	Handstützüberschlag o. Radwende - 1,25m o. 1,35m
P8 Sprungtisch	Yamashita o. Handstützüberschlag mit ½ LAD in der 2. Flugphase - 1,35 m

In allen Wettkämpfen hat der Turner zwei Sprungversuche.

Alle Schwierigkeitsstufen werden nach den DTB-Ausschreibungen Gerätturnen männlich **Ausgabe 2015** sowie dem **Code de Pointage (aktuelle Fassung)** geturnt.

Ausgangswertung P-Übungen: 10 Punkte + Nr. P-Stufe,
z. B. P 5: Ausgangswert 10 + 5 = 15 P.

Meldung: Meldung (inklusive Kampfrichter) mit Angabe des Jahrgangs und der DTB-Startpass-Nr.

Meldungen zu den Hess. Finalwettkämpfen über den Gauturnwart und das GymNet mit gültigem DTB-Startpass.

Kampfrichter: Jeder Verein meldet und stellt Kampfrichter, je nach Anzahl der Mannschaften auch mehrere.

Teilnahme: Eine Mannschaft besteht aus 6 Turnern, von denen 5 je Gerät antreten können. Die drei besten Übungen an jedem Gerät kommen in die Wertung.

ALTSTADT CAFÉ

- Kuchen, Torten
- Frühstück
- Kleine Gerichte
- Eis das ganze Jahr

die Oase der Köstlichkeiten

Inh. Holger Ließ
Burgstraße 2 · 65594 Runkel/Lahn
Tel.: 0 64 82 / 94 97 90 · Fax: 94 97 91

BÄCKEREI Laux

wir backen mit Herz & Hand

Brotweg 12 | 65606 Villmar
Telefon 06482 4023 | Telefax 06482 5016
E-Mail info@baeckerei-laux.de

Wettkampfgymnastik 2019
Rhythmische Sportgymnastik
Gaueinzelmeisterschaften

Termin: 06.04.2019

Meldetermin: 24.03.2019
Jill Degen
jill.degen@turngau-mittellahn.de

Veranstalter: Turngau Mittellahn e.V., in Mensfelden

Zeitplan: 10:00 Uhr

Wettkämpfe:

Wahlwettkampf: 2-Kampf (Ball/Band/Keulen)

WK-Nr. 1	P1-P2 P2-P3	6 Jahre und jünger

Pflichtwettkampf: 3-Kampf (Ball/Band/Keulen)

WK-Nr. 2	P3-P4	8 Jahre und jünger
WK-Nr. 3	P4-P5	10 Jahre und jünger
WK-Nr. 4	P5-P6	12 Jahre und jünger
WK-Nr. 5	P6-P7	14 Jahre und jünger
WK-Nr. 6	P7-P8	16 Jahre und jünger
WK-Nr. 7	P8-P9	18 Jahre und jünger
WK-Nr. 8	P8-P9	18 Jahre und älter

Sonstiges:
Die Übungen können wahlweise mit Musik geturnt werden.

Weimer
FEINKOST • METZGEREI
DRY AGED
BEEF
ENTDECKEN
SIE UNSERE
VIELFALT!
Burgfriedenstr. 33
65594 Runkel-Dehrn
Tel 0 64 31-97 67 71
Fax 0 64 31-97 67 72
metzgerei-timo-weimer.de

Wir erweitern unsere Angebotspalette

Immobilienkompetenz aus einer Hand!

Wir versteigern auch:
Alle Arten von Immobilien und Grundstücken

IHK zertifizierte Immobilienmaklerin
Genehmigung für Versteigerungen
Sachverständige für Wertermittlung
Bauspar- und Finanzierungsfachfrau

Immobilien • Versteigerungen • Finanzierungen • Bewertungen • Vermietungen

Immobilienkompetenz aus einer Hand!
Thomayer
Inh. Beate Thomayer

Limburger Str. 14, 35781 Weilburg
06471/9276944
www.thomayer-immobilien.de

MANUELLE THERAPIE
KRANKENGYMNASTIK
OSTEOPATHIE

PRAXIS TEAM MARCUS KLÄMT

Diezer Straße 14 · **65549 Limburg / Lahn**
Tel. 0 64 31/26 738 · Fax 0 64 31/93 28 75
E-Mail: m.klaemt@t-online.de

Aufstellung der Riegen beim
Kinderturnfest in Elz

Kinderturnfest 2019

Termin:	**16. Juni 2019, 10.00 Uhr**
Ausrichter:	**TuS Obertiefenbach**
Meldeschluss:	**03.Juni 2019**
Meldung an:	homepage@turngau-mittellahn.de
	Meldung ausschließlich mit Altersangabe mit dem Anmeldeformular (unter www.turngau-mittellahn.de) per E-Mail (Teilnehmer und Kampfrichter)

Zeitplan:

09.30 Uhr	**Kampfrichter-Besprechung/ Riegenaufstellung**
10.00 Uhr	**Einmarsch – anschließend Wettkampfbeginn**

Der Wettkampf beginnt nach dem Einmarsch mit der 1. Disziplin.
Die allgemeine Erwärmung hat vor dem Einmarsch zu erfolgen, bitte entsprechend Zeit einplanen.

Hinweise zum Kampfrichtereinsatz:

Wettkampf 1 – 6: pro 5 in diesem WK gemeldeten Turner/innen ist 1 qualifizierter Gerätturnkampfrichter zu melden.

Wettkampf 7 – 10: die Hälfte, der nach der allgemeinen Regelung (5 Teilnehmer = 1 Kampfrichter) zu meldenden Kampfrichter, wird im Gerätturnen eingesetzt und benötigt entsprechende Fähigkeiten.

Kampfrichter Turnen und gemischter Wettkampf: Namentliche Meldung mit Zusatz GTw oder GTm!

Die Kampfrichter für Jedermann und Leichtathletikwettkämpfe sind auch namentlich und mit Einsatzwunsch, der nicht immer berücksichtigt werden kann, abzugeben.

Siegerauszeichnungen:

Allgemeine Siegerauszeichnungen für alle Teilnehmer/Innen plus Sonderpräsent für die drei Erstplatzierten je Wettkampf.

Ein Präsent erhält jedoch nur derjenige, der bei der Siegerehrung anwesend ist!

Wettkämpfe

Wettkampf	Jahrgang		P-Stufe	Turnerischer Dreikampf
1	2007 – 2009	W	P3 – P4	Gerätebahn, Minitramp, Seilspringen
2	2010 – 2011	W	P2 – P3	
3	2012 u. j.	W	P1 – P2	Gerätebahn, Minitramp mit Anlauf über Bank, Reihenweitsprung
4	2007 – 2009	M	P3 – P4	Gerätebahn, Minitramp, Seilspringen
5	2010 – 2011	M	P2 – P3	
6	2012 u. j.	M	P1 – P2	Gerätebahn, Minitramp mit Anlauf über Bank, Reihenweitsprung

Wettkampf	Jahrgang		P-Stufe	gemischter 4-Kampf
7	2007 – 2009	W	P2 – P4	Gerätebahn, 50-m-Lauf, Weitsprung (Sprungzone), Schlagballwurf
8	2010 u. j.	W	P1 – P3	
9	2007 – 2009	M	P2 – P4	
10	2019 u. j.	M	P1 – P3	

Wettkampf	Jahrgang		LA-3-Kampf
11	2007	W	50-m-Lauf, Weitsprung (Sprungzone) und Schlagballwurf
12	2008	W	
13	2009	W	
14	2010	W	
15	2011	W	
16	2012	W	
17	2013	W	
18	2007	M	50-m-Lauf, Weitsprung (Sprungzone) und Schlagballwurf
19	2008	M	
20	2009	M	
21	2010	M	
22	2011	M	
23	2012	M	
24	2013	M	

Wettkampf	Jahrgang		Jedermann-4-Kampf
25	2007 – 2008	W	Reihenweitsprung, Hockwenden, 20m-Slalomlauf + Zielwerfen
26	2009 – 2010	W	
27	2011 – 2012	W	
28	2013	W	
29	2014 u. j.	W	
30	2007 – 2008	M	
31	2009 – 2010	M	
32	2011 – 2012	M	
33	2013	M	
34	2014 u. j.	M	

Wettkampf	Jahrgang		Staffelauf	
35	2007 – 2008	W	6 x 50m	Staffellauf Mädchen 1
36	2009 – 2010	W	6 x 50m	Staffellauf Mädchen 2
37	2007 – 2008	M	6 x 50m	Staffellauf Jungen 1
38	2008 – 2010	M	6 x 50m	Staffellauf Jungen 2
39	2011 u. j.	W / M	6 x 50m	Staffellauf gemischt (Geschlecht ist beliebig)

Wettkampf	Jahrgang		P – Stufe	Gymnastik
40	2007 - 2008	W	P5 – P6	Pflicht – Wettkampf: Handgeräte-3-Kampf
41	2009 - 2010	W	P4 – P5	
42	2011 - 2012	W	P3 – P4	
43	2013 u. j.	W	P2 – P3	Wahl – Wettkampf Gymnastik-2-Kampf
44	2013 u. j.	W	P1 – P2	

Ausschreibungen

Gerätebahn

P4 Reck P4 (schulterhoch), Boden P4, Sprung P4 (Mattenberg 80 cm)
P3 Reck P3 (schulterhoch), Boden P3,
Sprung P3 (Kasten quer 4-teilig inkl. Deckel)
P2 Reck P2 (schulterhoch), Boden P2,
Sprung P2 (Kasten quer 3-teilig inkl. Deckel)
P1 Reck P1 (schulterhoch), Boden P1, Sprung P1

Hinweis: Innerhalb der Gerätebahn darf die P-Stufe nicht geändert werden.
Geturnt wird nach dem DTB Aufgabenbuch 2015 Gerätturnen weiblich bzw. männlich

Mini-Trampolin (nur ein Sprungversuch)

P4 Anlauf, beidbeiniger Sprung in das Mini-Trampolin
- **Grätschwinkelsprung** - zum sicheren Stand
P3 Anlauf, beidbeiniger Sprung in das Mini-Trampolin
- **Hocksprung** - zum sicheren Stand
P2 Anlauf, beidbeiniger Sprung in das Mini-Trampolin
- **Grätschsprung** - zum sicheren Stand
P1 Anlauf, beidbeiniger Sprung in das Mini-Trampolin
- **Strecksprung** - zum sicheren Stand

Seilspringen

Seilspringen mit beidbeinigem Absprung – über 30 Sekunden

Reihenweitsprung

3 Sprünge nacheinander aus dem Stand, Gesamtlänge wird gemessen.

Hockwenden

Hockwenden über die Bank (Anzahl in 20 Sekunden)

20m-Slalomlauf

Slalomlauf um Malstangen (Abstand 2m, Rücklauf an den Stangen vorbei)

Zielwerfen

Zielwerfen durch den Reifen (5 Versuche mit Gymnastikball)
Jahrgang 2007 – 2012: Abstand vom Reifen: 3,00m
Höhe des Reifens (Oberkante): 2,30m
Jahrgang 2013 u. j.: Abstand vom Reifen: 1,50m
Höhe des Reifens (Oberkante): 1,50m

Schumann

Garten-Baumschule

An der B 417 • 65550 Limburg-Linter
✆ (0 64 31) 4 25 37

wo es grünt,
blüht und wächst.

VW-Service

Meister-haft auto reparatur

Autohaus Otto Horn

Kfz-Meisterbetrieb

- Reparaturen aller Fabrikate
- TÜV/AU
- Motordiagnose
- Unfallinstandsetzung
- Autoglas
- Reifenservice
- Klimaanlagenservice
- Inspektion mit Mobilitätsgarantie

Hainbuchenstraße 1
65597 Hünfelden-Kirberg
Telefon 0 64 38 - 22 24
Telefax 0 64 38 - 51 76

Starke Männer lassen Bäume fliegen

"Wie langsam du auch läufst - du schlägst alle, die zu Hause bleiben!"

Bergturnfest 2019 „Mensfelder Kopf“

Termin: **24. und 25. August 2019**

Ausrichter: **TuS Mensfelden**

Meldeschluss: **18. August 2019**

Meldung an: homepage@turngau-mittellahn.de

Meldung ausschließlich mit Altersangabe (Jahrgang)
mit dem Anmeldeformular
(unter www.turngau-mittellahn.de) per E-Mail

Zeitplan Samstag	
14:00 Uhr	die Wanderer (5 oder 10 km) gehen auf die Strecke
14:15 Uhr	die Zeltlagerolympiade beginnt
16:00 Uhr	Beginn Geländelauf 5 km (WK 425-440)
16:30 Uhr	Siegerehrung
20:30 Uhr	Traditionelles Höhenfeuer - Fackellauf
Zeitplan Sonntag	
09:30 Uhr	Beginn der WK 214 - 217 sowie WK 229 - 232 (ab 6 -13 Jahre)
10:00 Uhr	Walking für alle Altersklassen (7,5 km) auch für Spaz
10:00 Uhr	Beginn der übrigen Mehrkämpfe (ab 14 - 100 Jahre)
11:00 Uhr	Berglauf I für Kids (8 -10 Jahre)
11:30 Uhr	Siegerehrung Teil 1
12:00 Uhr	Familienwettkämpfe
12:30 Uhr	Schleuderball W und M
12:30 Uhr	Kombiwettkampf Stein/Baumstamm W und M
14:00 Uhr	Berglauf II für Kids (11 -13 Jahre)
14:30 Uhr	Staffel „Rund um den Mensfelder Kopf“
15:00 Uhr	Siegerehrung Teil 2

Wettkämpfe am Samstag

Wandern	
Start/Ziel:	Vereinsheim am Mensfelder Kopf
Zeitplan:	Samstag, 24. August 2019 – 14:00 Uhr
Wanderstrecken:	Angeboten wird eine 5 km und eine 10 km Rundwanderstrecke (markiert).
Meldegeld:	je Teilnehmer 2 €
Auszeichnungen:	1. der Verein mit der höchsten Teilnehmerzahl 10 km 2. die größte wandernde Familie 10 km 3. der jüngste Wanderer 5 km und 10 km 4. der älteste Wanderer 5 km und 10 km

Zeltlagerolympiade
Eine Mannschaft besteht aus jeweils 6 Teilnehmern eines Vereins. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht ! Die besten Teams erhalten ein Überraschungsgeschenk. So, hoffentlich haben wir euch neugierig gemacht – dann, auf geht‘s und mitgemacht!!!

Geländelauf		
Wettkampf	Alter	
425	14 -17 Jahre	5 km Geländelauf W
426	18 -39 Jahre	
427	40 -59 Jahre	
428	60 Jahre u.ä.	
435	14 -17 Jahre	5 km Geländelauf M
436	18 -39 Jahre	
437	40 -59 Jahre	
438	60 Jahre u.ä.	
440	Familien - Geländelauf	... ist für 3 - 4 Personen (es muss mindestens ein Kind bis 13 Jahre dabei sind). Die Gesamt-streckenlänge beträgt 5km, kürzeste der 4 Teil-strecken beträgt 400m. Jedes Familienmitglied muss mindestens eine Teilstrecke laufen. Jede teilnehmende Familie erhält ein Präsent.

Wettkämpfe am Sonntag

Wettkampf	Alter	Lauf	Sprung	Wurf/Stoß	
210	20 - 29	100 m	x	7,25 kg	LA-3-Kampf M
211	18 - 19	100 m	x	6,0 kg	
212	16 - 17	100 m	x	5,0 kg	
213	14 - 15	100 m	x	4,0 kg	
214	12 - 13	75 m	Zone	3,0 kg	
215	10 - 11	50 m	Zone	B 80 g	
216	8 - 9	50 m	Zone	B 80 g	
217	6 - 7	50 m	Zone	B 80 g	
218	30 - 39	100 m	x	7,25 kg	LA-3-Kampf Senioren
219	40 - 49	75 m	x	7,25 kg	
220	50 - 59	50 m oder Voll-ball	a.d. Stand	6,0 kg	LA-3-Kampf Senioren
221	60 - 69			5,0 kg	
222	70 - 74			4,0 kg	
223	75 - 79			4,0 kg	
224	80 u.ä.			3,0 kg	
225	20 - 29	100 m	x	4,0 kg	LA-3-Kampf W
226	18 - 19	100 m	x	4,0 kg	
227	16 - 17	100 m	x	4,0 kg	
228	14 - 15	100 m	x	3,0 kg	
229	12 - 13	75 m	Zone	3,0 kg	
230	10 - 11	50 m	Zone	B 80 g	
231	8 - 9	50 m	Zone	B 80 g	
232	6 - 7	50 m	Zone	B 80 g	
233	30 - 39	100 m	x	4,0 kg	LA-3-Kampf Seniorinnen
234	40 - 49	75 m	x	4,0 kg	
235	50 - 59	50 m o. Voll-ball	a.d. Stand	3,0 kg	LA-3-Kampf Seniorinnen
236	60 - 69			3,0 kg	
237	70 u.ä.			3,0 kg	

Wettkämpfe am Sonntag

Wettkampf	Alter		
261	18 - 39	1,5 kg-Schleuderball M	4 Versuche ohne Probewurf
262	14 - 17	1,0 kg-Schleuderball M	
263	12 - 13	0,8 kg-Schleuderball M	
265	40 - 59	1,5 kg-Schleuderball M	4 Versuche ohne Probewurf
266	60 - 69	1,0 kg-Schleuderball M	
267	70 u. ä.	1,0 kg-Schleuderball M	
290	18 - 39	Kombiwettkampf 10 kg Stein und Baumstamm Männer	Je 2 Versuche ohne Probewurf Addition der jeweils besten Weite
291	14 - 17		
292	12 - 13		
293	40 - 59		
294	60 - 69		
295	70 u. ä.		
281	18 - 39	1,0 kg-Schleuderball W	4 Versuche ohne Probewurf
282	14 - 17	1,0 kg-Schleuderball W	
283	12 - 13	0,8 kg-Schleuderball W	
284	40 - 59	1,0 kg-Schleuderball W	4 Versuche ohne Probewurf
285	60 - 69	0,8 kg-Schleuderball W	
286	70 u. ä.	0,8 kg-Schleuderball W	
270	18 - 39	Kombiwettkampf 7,5 kg Stein und Baumstamm Frauen	Je 2 Versuche ohne Probewurf Addition der jeweils besten Weite
271	14 - 17		
272	12 - 13		
273	40 - 59		
274	60 - 69		
275	70 u. ä.		

Wettkämpfe am Sonntag

Wettkampf	Familienwettkampf	Disziplinen
242	Vater, Mutter und ein Kind 9 Jahre oder jünger	**Lauf:** 3x25m Slalomstaffel **Sprung:** Reihenweitsprung der Familie **Wurf (je 2 Versuche):** Medizinballwurf 2 kg Vater + 800 g Vollballwurf Mutter, + 80 g Schlagballwurf Kinder
243	Vater, Mutter und ein Kind 10 - 12 Jahre	
244	Ein Elternteil und zwei Kinder 9 Jahre oder jünger	
245	Ein Elternteil und zwei Kinder 10 - 12 Jahre	
246	Ein Elternteil und ein Kind 9 Jahre oder jünger	
247	Ein Elternteil und ein Kind 10 - 12 Jahre	
248	Vater, Mutter und zwei Kinder bis 12 Jahre	
Dieser Wettbewerb kann auch mit erwachsenen Familienmitgliedern z.B Großeltern besetzt werden !		
253	Mensfelder Berglauf I für Schülerklassen 8 bis 10 Jahre.	Die Strecke um den Meko ist ca. 660m lang !
254	Mensfelder Berglauf II für Schülerklassen 11 bis 13 Jahre.	
257	Staffel „Rund um den Mensfelder Kopf“ 6 x 330 m	Diese Staffel kann als gemischte Staffel ohne Quotenregelung besetzt werden. Die beiden jüngsten Schüler/innenklassen sind hiervon ausgenommen !

Wettkämpfe am Sonntag

Walking	
Start/Ziel:	Vereinsheim am Mensfelder Kopf
Zeitplan:	Sonntag, 25. August 2019 – 10:00 Uhr
Wanderstrecken:	Angeboten wird eine 7,5 km Rundstrecke (markiert).
Meldegeld:	je Teilnehmer 2 €

Sportabzeichen für Senioren	
Teilnehmer bekommen auf einer Urkunde die Zeiten und Weiten bestätigt, womit man im eigenen Verein das Sportabzeichen beantragen kann.	
Zeitplan:	Sonntag, 25. August 2019 – Start 10:00 Uhr mit Walking – übrige Disziplinen (s.u.) im weiteren Tagesverlauf
Disziplin Ausdauer	7,5 km Walking / NordicWalking
Disziplin Kraft	Standweitsprung oder Medizinball 2,0 kg
Disziplin Schnelligkeit	30, 50 oder 100 m
Disziplin Koordination	Schleuderball 1,0 kg

Hinweise :

- Alle Teilnehmer sollen pünktlich zu ihrem Wettkampf erscheinen und Lautsprecherdurchsagen beachtet werden.
- Bergturnfestsieger ist die/der Punktbeste aus dem LA-3-Kämpfe von 14 bis 49 Jahren (wbl und ml).
- Die ersten drei in den Mehrkämpfen erhalten Medaille und Urkunde. Die ersten drei in den Einzeldisziplinen sowie alle Teilnehmer/innen 6-13 Jahren erhalten eine Urkunde.
  Für die übrigen Wettkämpfe gibt es Sonderauszeichnungen.

Startgebühren:

Mehrkämpfe	Kinder und Jugendliche	3,00 €
Mehrkämpfe	Aktive und Senioren	4,00 €
Einzelkämpfe	Kinder und Jugendliche	2,00 €
Einzelkämpfe	Aktive und Senioren	4,00 €
Familienwettkampf		4,00 €
Mannschaftswettkämpfe		4,00 €

Kampfrichter:
Wir weisen darauf hin, dass der TuS Mensfelden grundsätzlich die Kampfrichter stellt und nur bei Bedarf von den Vereinen noch Kampfrichter zur Verfügung zu stellen sind!

Startrecht:
Alle DSB und DTB-Mitgliedsvereine sind startberechtigt. Die Wettbewerbe werden nach den amtlichen Richtlinien des DTB durchgeführt.

Sonstiges:
Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art.
Zeitplanänderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten und werden frühzeitig bekannt gegeben.
Urkunden, Medaillen, Ergebnislisten werden nicht verschickt.
Für Speisen und Getränke wird gesorgt.

Zeltlager:
In der Zeit vom Freitag bis Sonntag besteht wieder die Möglichkeit auf dem Gelände oberhalb der Sportanlage zu zelten. Hierbei bietet der Mensfelder Kopf eine super schöne Aussicht auf Taunus und Westerwald. Mit dem Entzünden des Höhenfeuers am Samstagabend gegen 21:00 Uhr beginnt ein Naturerlebnis der besonderen Art !
Selbstverständlich stehen Toiletten und Duschen vor Ort zur Verfügung.
Anfragen bzgl. des Zeltens können an Holger Schmidt unter h.schmidt100@web.de gerichtet werden.

Sportlerehrung am Gauturntag

Tanztee in Niederbrechen

Offene Gaumeisterschaften 2019
Zweier-Prellball

Termin: 15. September 2019

Meldetermin: 12. September 2019
über Gymnet

Marius Klemm
Tel: 0176/23901818
Mail: marius-klemm94@web.de

Ausrichter: Sporthalle Eschhofen

Zeitplan: 10:00 Uhr

Klassen	**Alter**
Minis	
Schüler/innen	
männl. / weibl.Jugend	
Frauen	30
Männer	30 / 40 / 50 / 60

Gau – Wandertag 2019

Veranstalter: TuS Langendernbach

Start: **wird auf der Homepage bekannt gegeben**
Ziel:

Zeitplan: **wird auf der Homepage bekannt gegeben**

Wanderstrecke: Angeboten werden zwei Wanderungen über 5 km bzw.10 km

„Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.“
(Elizabeth von Arnim, Schriftstellerin)

Die Teilnehmer des Gauwandertages 2018 in Niederbrechen

Lehrgänge 2019

Bitte anmelden unter lehrgang@turngau-mittellahn.de (Homepage)

Bitte 10 Tage vor dem Lehrgang auf der Homepage nachsehen, ob der Lehrgang stattfindet bzw. ausfällt.
Die Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bezahlen.

Eine Teilnahme ist nur möglich bei einer Tätigkeit in einem Turn- bzw. einem Sportverein, der im Turngau Mittellahn (Hessischer Turnverband) gemeldet ist.

„Lehrgang für Fitness, Gerätturnen und Wettkampfgymnastik für alle Turner ab dem „mittleren Alter„!“Jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr

Termin:	**Jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr**
Ort:	Erich-Valeske-Halle, 65597 Mensfelden
Gebühr:	Kostenfrei
Anmeldung:	nicht erforderlich – einfach vorbei kommen!

„Let‘s Dance!“ (8 LE - zur Lizenzverlängerung)	
Termin:	**Samstag, 25.05.2019 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
Anmeldung:	bis 11.05.2019
Ort:	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Referentin:	Melanie Schmidt – Scheib
Gebühr:	40,-- €
Inhalt:	Inhalte werden sein: Basics zur Haltung und Koordination, Schrittentwicklung von Basisschritten bis zu anspruchsvolleren Schrittkombinationen, je ein Choreographie-Ansatz für Kinder und Jugendliche. Anleitung zum Kreativen Tanz. Ergänzend kann auf einfache Akrobatik- und Hebeelemente eingegangen werden.

„Faszien - Fitness“ (8 LE - zur Lizenzverlängerung auch 2. Lizenzstufe)	
Termin:	**Samstag, 24.08.2019, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
Anmeldung:	bis 10.08.2019
Ort:	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Referentin:	Melanie Schmidt – Scheib
Gebühr:	40,-- €
Inhalt:	Beweglichkeit, Lösung von Verspannungen und Verklebungen, Stärkung der Muskulatur. Verschiedene Impulse durch Schwingen, Federn, Dehnen, kreatives Bewegen, Kräftigung nach der Pilates-Methode, Übungen zur Körperwahrnehmung, Bindegewebemassage mit der Blackroll oder Tennisbällen. Im Blick den ganzen Körper, inkl. Kopf, Kiefer, Nacken und Entspannungsübungen. Diese Elemente können individuell zur Ergänzung in die eigene Gymnastikstunde eingefügt werden. Ein Ideenpool zur Förderung gesunder faszialer Strukturen.

1. Ideen für Deine Rücken-Kurse **2. Ideen für Deine Bauch-Beine-Po-Kurse** (8 LE - zur Lizenzverlängerung auch 2. Lizenzstufe)	
Termin:	**Sonntag!, 01.09.2019, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr**
Anmeldung:	bis 16.08.2019
Ort:	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Referentin:	Gabi Fastner
Gebühr:	40,-- €
Inhalt:	1. **Vormittag -** **Ideen für Deine Rücken-Kurse** Rücken-Kurse sind zu Recht sehr beliebte Kursformate! Es gibt wenige Menschen, die von sich sagen können, noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben. Bei fast allen Rückenschmerzen gilt: Fordere Dich, aber überfordere Dich nicht! Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses Workshops. Es erwarten Dich viele Übungsideen für Deine Rücken-Kurse! 2. **Nachmittag -** **Ideen für Deine Bauch-Beine-Po-Kurse** In diesem Workshop variieren wir klassische Bauch-Beine-Po-Übungen. Ich zeige Dir anhand von verschiedensten Stundenbildern wie Du Deine Teilnehmer/innen immer wieder aufs Neue herausfordern und motivieren kannst. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat! Es erwarten Dich viele Übungsideen für Deine BBP/Workout-Kurse!

„Alternatives Rückentraining für mehr Kraft und Beweglichkeit“ (8 LE - zur Lizenzverlängerung)	
Termin:	**Samstag, 07.09.2019, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
Anmeldung:	bis 24.08.2019
Ort:	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Referentin:	Andrea Flach-Meyerer
Gebühr:	40,-- €
Inhalt:	Unser Rücken verlangt nach einem vielseitigen Bewegungsangebot. Ungewohnte Variationen bringen Abwechslung zu den klassischen Rückenübungen. Mit kleinen Hilfsmitteln aus dem Alltag die eigenen Ressourcen erkennen und stärken. Eine Fortbildung mit Ideen, Anregungen und viel Bewegung für den Gesundheitssport. **Bitte mitbringen:** 1 Handtuch 2 Tennisbälle 1 Thera-Band (2,50-3m) 1 Redondo-Ball

„Gesund und Fit durchs ganze Jahr mit Horst Meise“ (8 LE - zur Lizenzverlängerung auch 2. Lizenzstufe)	
Termin:	**Sonntag!, 20.10.2019 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
Anmeldung:	bis 06.10.2019
Ort:	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Referent:	Horst Meise
Gebühr:	40,-- €
Inhalt:	Ein Tagesworkshop, bei dem die unterschiedlichsten Elemente aus Gesundheits- und Fitnesstraining ihren Platz finden. Funktionelle Gymnastik mit und ohne Handgeräte. Herzkreislauftraining mit leichten Aerobic-Choreographien und Hockergymnastik bringen das Blut zum Zirkulieren und die Muskeln in Bewegung. Außerdem kleine Spiele, bei denen neben Koordination und Körperwahrnehmung auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Ein kurzweiliges Special bei dem für jede/n etwas dabei sein dürfte, um für den Trainingsbetrieb Anregungen zu finden.

GRUNDMODUL Bitte informieren und anmelden unter: „Hessischer Turnverband – Aus- und Fortbildung“	
Termin:	**28.09.2019 – 29.09.2019 und 26.10.2019 – 27.10.2019**
Informationen und Anmeldung:	Hessischer Turnverband
Ort:	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Referenten:	Referenten des Hessischen Turnverbandes
Gebühr:	
Inhalt:	**Grundmodul** Der Hessische Turnverband führt seit 2012 die erste Phase aller Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter – C Breitensport, Trainer – C Breitensport und Trainer – C Wettkampf- und Leistungssport) in Form eines Grundmoduls durch. Dies umfasst 30 Lerneinheiten und stellt den ersten Teil der Ausbildung zum ÜL-C dar. Daher schließt das Grundmodul nicht mit dem Erwerb einer Lizenz oder einer Vorstufenqualifikation ab. Erst wenn Grund- und Fachmodul erfolgreich abgeschlossen wurden, erhält der Teilnehmer eine C – Lizenz. Mit dem zweiten Teil der Ausbildung, dem Fachmodul, können nur Teilnehmer beginnen, die zuvor das Grundmodul erfolgreich absolviert haben. Bei genügend Interessenten wird Anfang 2020 ein **Fachmodul-Gerätturnen** in Limburg stattfinden.

Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung Um an der Übungsleiterassistenten-Ausbildung teilzunehmen, müssen die Teilnehmer und Teilnehmer mindestens 14 Jahre alt sein.	
Termine:	Samstag, 28.09.2019, 9:30 - 16:00 Uhr Sonntag, 29.09.2019, 9:30 - 14:00 Uhr Samstag, 19.10.2019, 9:30 - 16:00 Uhr Sonntag, 20.10.2019, 9:30 - 14:00 Uhr Samstag, 26.10.2019, 9:30 - 16:00 Uhr Sonntag, 27.10.2019, 9:30 - 14:00 Uhr
Anmeldung:	Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 30.08.2019 über die Homepage www.turngau-mittellahn.de unter der Angabe von Name, Jahrgang, Verein und E-Mail-Adresse. Genaue Informationen werden nach Meldeschluss an die Teilnehmer per E-Mail versendet.
Ort:	Turnhallen im Bereich Limburg-Weilburg
Referentin:	Annika Scherer annika.scherer@turngau-mittellahn.de
Gebühr:	70,-- €
Inhalt:	Damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Vielfalt der in den Vereinen angebotenen Sportarten kennen lernen, umfasst die Ausbildung eine breite Palette von Gerätturnen, Leichtathletik, Spiele, Gymnastik/Tanz, Kinderturnen, allgemeine Fitness u.v.m.

Anschriften
Turngau Mittellahn e. V. 2019
Vorstand

	Anschrift	Telefon
Vorsitzende Gabriele Druck-Wagner	Auf der Nöll 7, 56414 Obererbach gabriele.druck-wagner@turngau-mittellahn.de	06435 - 6991 0178 - 3569741
stellv. Vorsitzende und **Fachwartin Lehrgangswesen** Hildegard Stein	Weberstraße 58a, 65604 Elz hildegard.stein@turngau-mittellahn.de	06431 - 52037 0170 - 2372284
Geschäftsführerin und **Fachwartin für Gesundheitssport** Edith Narewski-Kegel	Fahlerstraße 6, 65597 Mensfelden edith.narewski-kegel@turngau-mittellahn.de	06431 - 43257 0170 - 9081953
Fachwart Finanzen Bernd Fay	Mainstraße 5, 65597 Dauborn bernd.fay@turngau-mittellahn.de	06438 - 4554
Koordinator Sport (Bergturnfest) Holger Schmidt	Unterstraße 15a, 65597 Mensfelden holger.schmidt@turngau-mittellahn.de	06431 - 43301
Fachwartin für Jugend Anja Hesselbach	Im Untersten Grund 13-15, 65550 Limburg anja.hesselbach@turngau-mittellahn.de	06431 - 4794155
Fachwart für Spiele Manfred Meuser	Feldstraße 4, 65606 Aumenau manfred.meuser@turngau-mittellahn.de	06474 - 1020
Fachwart für Öffentlichkeitsarbeit	n.n.	
Fachwart für IT Wolfgang Reh	Schwerzstraße 18, 65597 Mensfelden homepage@turngau-mittellahn.de	06431 - 598013
Beisitzerin Doris Hertling	Hochstraße 3, 65326 Aarbergen doris.hertling@turngau-mittellahn.de	06120 - 4194

Anschriften
Turngau Mittellahn e. V. 2019
Turnausschuss

	Anschrift	Telefon
Kinderturnwartin Annika Scherer	Alexander-Pfohl-Str. 12, 65589 Hadamar annika.scherer@turngau-mittellahn.de	0174 – 8888 320
Jugendturnwartin (w) Silva Ax	Rosengartenstraße 6, 65594 Runkel silva.ax@turngau-mittellahn.de	06482 - 5775
Jugendturnwart (m)	n.n.	
Seniorenturnwartin Monika Löw	Platanenstraße 10, 65597 Kirberg monika.loew@turngau-mittellahn.de	06438 - 4777
Kunstturnwartin Jutta Mücke-Klämt	Brunnenstraße 9, 65553 Limburg jutta.muecke-klaemt@turngau-mittellahn.de	06431 - 71188
Volleyballwart Alfred Helfrich	Hochstraße 6, 65597 Mensfelden alfred.helfrich@turngau-mittellahn.de	06431 - 41153
Beauftragter Indiaca Manfred Meuser	Feldstraße 4, 65606 Aumenau manfred.meuser@turngau-mittellahn.de	06474 - 1020 0179 - 4955961
Fachwartin Gymnastik - Tanz - Dance Cup Tatjana Jugelt	Schäferstraße 12, 65589 Oberweyer tatjana.jugelt@turngau-mittellahn.de	06433 - 946997
Fachwart für Musik- und Spielmannswesen Mathias Müller	Hopfenstraße 1, 65520 Bad Camberg mathias.mueller@turngau-mittellahn.de	
Jugendwartin Musik Laura Freimuth	Limburger Straße 112, 65520 Bad Camberg laura.freimuth@turngau-mittellahn.de	06434 - 7041

Anschriften
Turngau Mittellahn e. V. 2019
Turnausschuss

	Anschrift	Telefon
Fachwartin für Wandern, Nordic-Walking und Orientierungslauf Doris Groh	Schwerzstraße 14, 65597 Hünfelden doris.groh@turngau-mittellahn.de	06431 - 42245
Kampfrichterwartin Gerätturnen (w) Nadine Scherer	Mainzer Landstraße 31, 65589 Hadamar nadine.scherer@turngau-mittellahn.de	0172 - 6272643
Kampfrichterwart Gerätturnen (m) Edgar Gräf	Johann-Mechtel-Straße 7, 65604 Elz edgar.graef@turngau-mittellahn.de	06431 - 955904
Fachwartin Gymnastik Jill Degen	Hehnerstraße 22, 65597 Mensfelden jill.degen@turngau-mittellahn.de	06431 - 2158759 0151 - 64304602
Fachwart Leichtathletik	n.n.	
Fachwart für Wettkampfbedarf Fritz Gebhardt	Sudetenstraße 1, 65594 Runkel fritz.gebhardt@turngau-mittellahn.de	06482 - 4180
Fachwart für Prellball Marius Klemm	Limburger Straße, 65552 Limburg marius.klemm@turngau-mittellahn.de	06431 - 74417 0176 - 23901818
Fachwartin Rope Skipping Daniela Ribeiro	Kleiststraße 15, 65520 Bad Camberg daniela.ribeiro@turngau-mittellahn.de	06434 - 38738
Beauftragter für Banner Fritz Gebhardt	Sudetenstraße 1, 65594 Runkel fritz.gebhardt@turngau-mittellahn.de	06482 - 4180

Ehrenordnung

1. Der Vorstand des Turngaues Mittellahn e. V. verleiht in Anerkennung besonderer Verdienste den GAUEHRENBRIEF verbunden mit der Ehrennadel in Silber oder Gold.
2. Die Verleihung erfolgt auf Antrag. Antragsformulare sind auf der Homepage unter www.turngau-mittellahn.de erhältlich.
3. Der Antrag ist in angemessener Zeit vor dem Verleihdatum zu stellen.
4. Es gelten die folgenden Richtlinien für die Verleihung des Gauehrenbriefes:
   - Der Gauehrenbrief, verbunden mit der Ehrennadel in Silber, kann verliehen werden für langjährige erfolgreiche Tätigkeit (mind. 10 Jahre) im Verein oder im Gauvorstand bzw. Turn-, Sport- und Spielausschuss. Auch Nichtmitglieder können geehrt werden, wenn sie sich besondere Verdienste um das Turnen erworben haben.
   - Der Gauehrenbrief, verbunden mit der Ehrennadel in Gold, kann frühestens 5 Jahre nach der Verleihung der Ehrennadel in Silber verliehen werden. Es soll jedoch eine möglichst 20-jährige Tätigkeit mit hervorragenden Verdiensten vorliegen. Das Mindestalter beträgt 35 Jahre.
   - Im Kalenderjahr können für jeden Verein höchstens vier Ehrungen der vorerwähnten Art besprochen werden.
   - Vieljährige Mitgliedschaft oder turnerische Wettkampferfolge allein gelten im Allgemeinen nicht als erfolgreiche Tätigkeit im Sinne dieser Ehrenordnung. Sie können aber bei der Gesamtwürdigung des zu Ehrenden mit berücksichtigt werden.
5. In Anerkennung für besondere sportliche Leistungen verleiht der Vorstand des Turngaues Mittellahn
   - Deutscher Meister: die Leistungsnadel in Gold
   - Hessenmeister: die Leistungsnadel in Silber
6. Für andere herausragende Leistungen kann der Gauvorstand ebenfalls die Leistungsnadel verleihen. Diese Turnerinnen und Turner sind dem Gauvorstand zu melden.
7. Verleihung der Ehrengabe des Turngaues Mittellahn e. V. :
   - An Vereine kann anlässlich eines Jubiläums die Ehrengabe des Turngaues Mittellahn e. V. verliehen werden. In der Regel erfolgt die Verleihung zum 50., 75. und 100. Gründungsjahr.
   - An Einzelpersonen, die sich große Verdienste um das „Deutsche Turnen“ erworben haben, kann ebenfalls die Ehrengabe des Turngaues Mittellahn e. V. verliehen werden.
8. Jede Ehrung wird durch den/die Vorsitzenden/Vorsitzende oder eines Stellvertreters des Turngaues vorgenommen.
9. Weitergehende Ehrungen richten sich nach der Ehrenordnung des DTB.

	Turngau Mittellahn e. V. Gabriele Druck-Wagner Auf der Nöll 7 56414 Obererbach Telefon: 0178 - 3569741 E-Mail: info@turngau-mittellahn.de
	Hessischer Turnverband e. V. Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main Telefon: 069 - 6773772-0 Telefax: 069 - 6773772-99 E-Mail: nifo@htv-online.de
	Landessportbund Hessen e. V. Otto-Fleck-Schneise 4 60528 Frankfurt Telefon: 069 - 6789-0 Telefax: 069 - 6789-109 E-Mail: info@lsbh.de
	Deutscher Turner-Bund e. V. Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main Telefon: 069 - 678 01-0 Telefax: 069 - 678 01-111 E-Mail: hotline@dtb-online.de

clever. einfach. modern.

Kontakt und Beratung persönlich, telefonisch, per E-Mail, WhatsApp, Berater-Chat und Video-Beratung.

Lerne uns kennen! Scanne den QR Code und entdecke die Welt der S-L@hn!

L@hn

Kreissparkasse Weilburg

www.oberlahn.de

Ein Service der Kreissparkasse Weilburg.

Mit über 100.000 Besuchern im Monat die ideale Plattform für alle Unternehmen und Vereine der Region!

Jetzt kostenlos in den Branchenführer des Portals www.oberlahn.de eintragen