



Fleisch & Wurstspezialitäten · Boucherie - Charcuterie

...weil's besser schmeckt!

2x in Saarbrücken
Eisenbahnstr. 29 und Karstadt-Passage
Tel.: 0681 / 5 70 78-79



SPORTSMED-SAAR

PRAXIS
FÜR PHYSIOTHERAPIE
UND
AMBULANTE REHABILITATION

Hermann Neuberger Sportschule 1
66123 Saarbrücken

Fon 0681/3879334
Fax 0681/3879335
Mail: info@sportsmed-saar.de

ÜBERSETZUNGEN

Thierry Dupin
vereidigter Übersetzer

Deutsch
Englisch
Französisch

Tel. 06897 / 972943
thierry.dupin@t-online.de

Sparkasse.
Gut für
unsere Region.



LAUFGEMEINSCHAFT SAARBRÜCKEN E.V. 1980 

23. SPARKASSEN WESTSPANGENLAUF

Sonntag, 09. Oktober 2011

Start: 10 Uhr
an der Westspange
in Saarbrücken
Infos unter: www.lag-saarbruecken.de

Mit Walken



 Sparkasse
Saarbrücken

La Bastille Restaurant

Spezialität des Hauses
...typisch saarländisch,
immer frisch zubereitet!

Dibbellabbes aus eigener Herstellung

Inh. Familie Grolier
66111 Saarbrücken Kronenstraße 1b
Tel. +49 (0) 681-31064 Fax +49 (0) 681-9580583
Mobil 0178-8661029 www.la-bastille.de

Bei uns parken Sie jetzt bequem und
kostenlos direkt vor dem Geschäft



SPORT - FREIZEIT - VEREINSBEDARF

Wir führen eine große Auswahl an Fan-Artikeln aller Bundesligamannschaften



66333 Völklingen-Wehrden • Ludweilerstraße 3
Telefon 0 68 98 / 29 70 00 • Telefax 0 68 98 / 29 70 24

Ausschreibung zum 23. internationalen Sparkassen-Westspangelauf am Sonntag, dem 09. Oktober 2011

Start: 10.00 Uhr an der Westspange in Saarbrücken

Streckenlänge: 10 km Laufen sowie ca. 7,2 km Walking

Ziel: an der Westspange

Veranstalter und Ausrichter: LAG Saarbrücken

Auskunft, Voranmeldungen, Nachmeldungen, Ausgabe Chips und Startnummern:

- unverbindliche Voranmeldung nur bis 06.10.2011 (D0), 24 Uhr über www.lag-saarbruecken.de
- Franz Schimmelpfennig, Telefon: 06805 / 3317, Montag bis Freitag (tagsüber)
- Bodo Geisinger, Fax: 06893 / 5255
- noch bis zu 30 Minuten vor dem Start: 66117 Saarbrücken, Ludwigsgymnasium, Ecke Stengelstraße / Roonstraße

Parkplätze: gegenüber Ludwigsgymnasium (Einweisungen der Ordner bitte beachten)

Umkleiden, Duschen: Ludwigsgymnasium und Kaufmännisches Berufsbildungszentrum

Startgeld: Erwachsene: 5,00 €, Schüler und Jugendliche 2,50 €

Das Startgeld beinhaltet Urkunde, DLV-Stempel und Getränke im Zielbereich.

Ergebnislisten: durch Aushang und unter www.lag-saarbruecken.de

Nachsendung von Urkunden und Ergebnislisten gegen Gebühren möglich.

Auszeichnungen: Alle Finisher erhalten auf Wunsch eine Urkunde. Diese kann auch aus dem Internet herunter geladen werden. Gesamtsieger, Klassensieger und die drei teilnehmerstärksten Gruppen erhalten Geld- bzw. Sachpreise.

Besondere Hinweise: Die Veranstaltung ist vom DLV genehmigt und findet bei jeder Witterung statt. Alle Läufe sind durch eine entsprechende Versicherung des LSVS abgesichert. Bei Diebstählen besteht keine Haftung. Mit seiner Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Bedingungen an.

Sanitätsdienst: ASB Saarbrücken

Klasseneinteilung: für Läufer/innen: gem. VAO 5-Jahreswertung Schüler m/w bis m75/w75; für Walker/innen: keine Altersklasseneinteilung



FISCHERDRUCK
Die Mitdenker.

FISCHERDRUCK GmbH & Co. KG
Bühler Straße 32 · 66130 Saarbrücken
Tel.: +49 (0) 681 / 8 83 26 - 0
Fax: +49 (0) 681 / 8 83 26 - 66
E-Mail: info@fischer-druck.de

www.fischer-druck.de

Ausgezeichnete Leistungen für Ihre Gesundheit!

KKH-Allianz, die gesetzliche Krankenkasse mit dem „Sehr gut“ in Leistung und Service. Weitere Informationen zu den Auszeichnungen und Angeboten unter www.kkh-allianz.de.

Körperschaft des öffentlichen Rechts



Laufangebote der LAG Saarbrücken

Tag	Zeiten	Strecke	Tempo	Orte
Di	17.00 ¹	9-10 km	6-7 min/km	s. unten Nr. 1
Di	17.30	Bahn u. Intervalltraining	4-5 min/km	s. unten Nr. 2
Do	17.00 ¹	9-10 km	6-7 min/km	s. unten Nr. 3
Do	18.30	Lauftreff für alle	versch. Gruppen	s. unten Nr. 2
Sa	16.00 ²	Halbmarathontraining	6-7 min/km	s. unten Nr. 1
Sa	16.00 ²	Lauftreff für alle	versch. Gruppen	s. unten Nr. 1
So	09.00	Marathontraining	5-6 min/km	n. Absprache
So	09.00	10-20 km	5-6 min/km	s. unten Nr. 3

Anmerkungen zu den Zeiten

- 1 Während der Winterzeit: um 16.00 Uhr
- 2 Während der Winterzeit: um 15.00 Uhr

Anmerkungen zu den Orten

- Nr.1 An Gaststätte Waldhaus vorbei ca. 200 m bergauf
- Nr.2 Umkleidehaus Sportanlage Waldhausweg
- Nr.3 Autoparkplatz Gaststätte Waldhaus