

INFORMATIONSBLATT DEZEMBER 2021/JANUAR 2022

Das Jahr 2021 geht zu Ende und somit auch das Olympische (Nachhole-)Jahr, in dem unser erfolgreichster Sportler Jonathan HILBERT in Tokio die Silbermedaille im 50 km Gehen erringen konnte. Dies und eine ganze Reihe weiterer Erfolge, Ergebnisse, Deutsche (DLV) und Thüringer (TLV) Bestenliste, sowie Fotostrecken und Berichte zu uns - zu Euch - solltet ihr zum Jahresende nachlesen auf unserer Homepage : www.LG-Ohra-Energie.de, auf der bis 30.12.2021 auch der Jahresrückblick-mit Bilanz 2021-veröffentlicht wird.

Auf unserer Vereinshomepage des Stammvereins SV Einheit Eisenach, der dieses Jahr sein 70-jähriges Jubiläum beging: www.SV-Einheit.de , sind für Euch besonders die monatlichen Informationsblätter von Wichtigkeit .

Beachtet auch die Einteilung der Trainingsgruppen nach dem Leistungsanspruch/Farbe:

(blau - ohne Wettkämpfe, rot- nur 1 x Training, Wettkämpfe im Kreis, gelb – mindestens 2 x wöchentlich Training, WK in Thüringen, grün – mehrfach Training in der Woche, Ziel Teilnahme DM - Erläuterung ausführlich auf Homepage SV Einheit).

TRAINING ab 03.01.2022

ab AK 12 (2010 geboren)

Montag (gelb/grün)	
16:00 TG Zimmermann	Stadion
17:45 GTK Grüneberg	Stadion
18:00 - 19:45	WAH (W.Aßmannhalle)
Mittwoch (gelb/grün)	
15:15 GTK Grüneberg	WAH
Donnerstag (blau/rot/gelb/grün- alle ab AK 12)	
16:00 TG Dr.Hohmann	TH Stedtfelderstraße

AK 5 - bis AK 11 (2016 - 2011 geboren) jeweils 1,50 h

Dienstag

16:00 **TG Zöller/Duphorn** Goethe Halle

Mittwoch

15:15 **TG Kliebisch/Wichate** WAH (W.Aßmannhalle)

Freitag

17:00 **TG Meister** Goethe Halle

Hinweise :

- Alle neuen Sportler erhalten Vereins- T-Shirt für Wettkämpfe und künftig 50 % Rabatt auf Sportkleidung - bringt im geschlossenen Umschlag mit eurem Namen 22,00 Euro mit.

- Alle Sportler vom Jahrgang 2010 (Farbe gelb/grün)– füllt einen Startpaßantrag aus (Formular gibt es am 22.12.21) und überweist einmalig 15,00 Euro auf das Vereinskonto:

DE 10 8405 5050 0000 0545 50 – Wartburg-Sparkasse

Das betrifft auch ältere Sportler, die sich dieses Jahr neu angemeldet haben.

- DUPHORN, E./DUPHORN,K./CONRAD/KALLENBACH/NICKEL/PENZ/HADRY/

- Kommt regelmäßig zum Training !

TE Ausdauer 3	TE Kraft 3	TE Schnelligkeit 3	Sprungkraft 3	Tempoläufe 3
3 km (4:40 min – 5:00 min/km) 14 – 15 min + 2 x 1 km (4:20 min)je 6 minP.	4 x Serien : 15 x 10 AKÜ + 15 x li ,15 x re 30 x beidFußstrecker/beuger	3 x STL 70 m 8 x 20 m AL mit 3 min P. 5 x 50 m mit 6 min P. (85 %) 6 x 100 m n.l. (70%)	1 x STL 100 m 6 x 15 m 6 x Serien : 10 Steige li, 10 Steige re, 12 SL	1 x D-STL 120 m 5 x (300 m n.l. – 66 s – 72 s- 6 min P.- 200 m n.l.-36 s – 40 s) 10 SP

- In den Weihnachtsferien trainiert ihr bitte 2 x – 6 x (Trainingsplan auf Homepage)

www.SV-Einheit.de (Herbstferien- Trainingsplan)

Allen Frohe Festtage und

ein Gesundes Neues 2022 ☺

Wettkämpfe Hallensaison* 2022 – siehe :www.TLV-sport.de

Beachtet Meldetermine !

**vorbehaltlich einer pandemiebedingten möglichen Absage*

- | | | |
|----------|----|--|
| 12.01.22 | Sa | Hallenmeeting MS (Meldeschluß) bis – 02.01.22 an PG*
Ab AK 12 plus HLM (Hallen Landesmeisterschaften) – 400 m ab AK 16 und
3000 m ab AK 14 (plus 3000 m Gehen) |
| 15.01.22 | Sa | HLM AK 16/17 + Erwachsene – MS bis – 04.01.22 an PG*
Plus Winterwurf AK 14/15 und AK 18/19 |
| 16.01.22 | So | HLM – Mehrkampf AK 12/13 und 14/15 – bis 04.01.22 an PG* |
| 22.01.22 | Sa | HLM-HLM AK 12/13 – AK 14/15 – AK 18/19 – MS – bis 11.01.22 an PG*
Plus Winterwurf AK 16/17 und Erwachsene |
| 23.01.22 | So | Bambino Sportfest AK 5-11 – MS – bis 14.01.22 an PG |
| 30.01.22 | Sa | MDHM ab AK 16 – Erw.- Halle/S. – mit Qualinorm bis 23.01.22 an PG* |
| 01.02.22 | So | INDOOR Meeting Erfurt (Auszeichnung** Duphorn, E., Matewosjan, Weber) |

* Peter.Grueneberg@web.de

** durch J.Hilbert - wenn Zuschauer erlaubt !