

INFOBLATT - NOVEMBER/DEZEMBER 2025 (mit Ausblick Januar 2026)

Liebe Sportler ! - Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2024/25 wurde zum 30.09.2025 abgeschlossen und seit 01.10.2025 begann das neue Wettkampfsjahr 2025/26.

Bis 22.11.2025 – gestalten wir gerade den 1.MEZ (Mesozyklus) der neuen Wettkampfsaison 25/26 Schaffung allgemeiner Grundlagen – (siehe Übersichten: SPORTHEFT*), welches mit dem "n.I. - Gipfel" endet um den 22.11.25 – hernach folgt der **2.MEZ**: Schaffung grundlegender Voraussetzungen, I3., Läufe, Max.-kraft– mit relativ hohen Umfängen und sich steigender Intensität, sowie Techniktraining! Dann folgt vom 23.12.-10.01.2025 der **3.MEZ** – Schaffung spezieller Voraussetzungen (direkte Vorbereitung auf die **HALLEN – LANDESMEISTERSCHAFTEN** ab AK 12- ab 2014 geboren – (I 2 Läufe, hohe Intensität, geringer Umfang, Schnellkraft, Technik)

Training in der Halle ab Dienstag, 11.11.2025 :

Montag - 17:30 Uhr - 19:00 Uhr GTK-Jugend/Grüneberg- **nach Absprache**
TH Stedtfelderstraße (15:15 Uhr Krafttraining nach Absprache)

Dienstag - 16:00 Uhr - 17 Uhr 30 ab AK 7 – 11/Duphorn/Strobach
TH Stedtfelderstraße

Mittwoch - **n e u-** 14:30 Uhr - 15 Uhr 30 Ab AK 7 – 11/Kliebisch/Ruhkamp WAH
15:30 Uhr - 16:00 Uhr – Training im STADION-lange Sachen !

W.Aßmannhalle

- **neu-** 16:15 Uhr - 16 Uhr 30 **Lauf Zimmermann STADION-lange Sachen !**
 - 16:30 Uhr - 18 Uhr 30 Lauf Zimmermann WAH
 - **neu-** 16:15 Uhr - 16 Uhr 30 **GTK* STADION-lange Sachen !** Grüneberg
 - 16:30 Uhr - 18 Uhr 30 GTK* Grüneberg – **JUGEND** – WAH
- ACHTUNG ! Gesamte Halle nur 17:00 – 18:00 Uhr nutzbar !!**

Donnerstag - 16:00 Uhr - 17:30 Uhr Kinder AK 8-11 und AK 12-15 Gratz/Schulze +
GTK* Grüneberg
TH Stedtfelderstraße

Freitag - 17:30 Uhr – 19 Uhr 00 Ab AK 4 – 11/Tusnat/Manß/Prager
TH Stedtfelderstraße
17:30 Uhr – 19:00 Uhr Lauftalente und Sportler ab AK 12/Meister

W.Seelenbinder-Halle
(„Rosehalle“) und
Alter Friedhof

lange Sachen

W I C H T I G E Hinweise zum Training !!

Die Hallenzeiten sind schwer erkämpft und wir müssen auf eine gute Auslastung der geplanten Zeiten achten, zumal regelmäßiges Training auch wir die Formentwicklung wichtig ist.

Besonders an den Tagen : Dienstag und Donnerstag, ist die Teilnehmerzahl im September auf 4 - 6 Sportler gesunken- angestrebt sollen TG (Trainingsgruppen) mit 12 – 15 Sportlern !

Gerade die AK 12-15 soll das Montag und Donnerstag Training verstärk nutzen und die AK 8-11 das Dienstag Training !

Saubere Hallenschuhe, lange Trainingskleidung (besonders für Freilufttraining – auch Mütze, Handschuhe, Wettersachen und Wechselschuhe), sind immens wichtig !

*** GTK – extra Hinweise beachten** (Di, 25.11.25-Treff)

DEZEMBERTERMINE :

Mi, 17.12.2025 ab 18:15 Uhr STADION VEREINSHEIM – **WEIHNACHTSFEIER**

*Bitte 2,00 Euro mitbringen*** – dafür erhaltet Ihr*

***Auszeichnungen für TLV Bestenlistenplätze 1 - 20, Geschenke, Naschereien, Getränke, Gewinnlos, Kleine Sportsachenbörse findet auch statt.

Training in Ferien: Jeder macht bitte in den Weihnachtsferien:

2 x Ausdauertraining (Wandern, Schlittschuh, Ski, Laufen 3 – 6 km),

1 x Sprinttraining 1 x (10 x 40 m Sprint),

2 x Krafttraining (20 x 20 Übungen),

1 x Bergantraining (6 x 150 m bergan),

Mittwoch 27.12.2025 15 Uhr 00 Treff TH Stedtfelderstraße* *

Mittwoch 03.01.2025 15 Uhr 00 Treff TH STADION

*** *(wenn zu---Variante 1,5 h Stunde STADION einplanen- lange SACHEN !!)**

Ab Montag, 05.01.2026 normales Training wieder

-Homepage :

Zunehmend soll auf unsere Homepage www.SV-Einheit.de orientiert werden, wo ausführlich alle wichtigen Hinweise aufgeführt sind !

Schaut bitte auch zu allen sportlichen Berichten auf unsere Homepage www.LG-Ohra-Energie.de

- SPORTHEFT :

Zudem (hat) soll jeder Sportler das farbige SPORTHEFT bekommen bis zum Ende des Jahres, in der alle wichtigen Informationen und Internetseiten übersichtlich zu finden sind ☺

Hier noch mal der wichtige Hinweis----- Alle die ein Sportpaket /Gold, Silber, Bronze, Messing/ gekauft haben, müssen/sollten nur 2,00 Euro bezahlen (2,00 Euro in Umschlag mit Namen drauf).

Alle die n e u sind und kein Sportpaket gekauft hatten, müssen/sollten 7,00 Euro bezahlen (7,00 Euro in Umschlag mit Namen drauf).

- Beiträge :

Bitte überlegt, ob möglichst viele Sportler das Angebot zum FAMILIENBEITRAG (ab 3 x Personen = 150,00 Euro/Jahr) nutzen !

- Startpaß : (siehe auch Seite 23 SPORTHEFT)

Ab AK (Altersklasse) 12 benötigen die Sportler 1 Startpaß.

Dieses Startpaßformular wird zum Jahresende, bevor der Sportler in die AK 12 kommen, vom Trainer ausgegeben. Der Antrag muß exakt und vollständig abgegeben werden und es muß einmalig eine

Startpaßgebühr von 15,00 Euro überwiesen werden: DE 10 8405505000 00054550

STARTPAß.....(Name) auf Überweisung

Betrifft 2026:.....(Meister,Novotna, Krahmann, Schrön.....,neue Sportler...und ab AK 20..)

- Sportkleidung :

Bei Wettkämpfen muß ein Vereinstrikot der LG Ohra – Energie getragen werden.

Unsere Grundfarben sind blau – weiß.

Für 22,00 Euro gibt es ein Vereinstrikot und damit für alle Sportsachen,...künftig bis zu 50 % Rabatt.

Für 77,00 Euro gibt es 6 x Teile (z.B. Trainingsjacke, Oberteil, Spikes...) der Wettkampfausstattung zur freien Auswahl und künftig bis zu 50 % Rabatt. Bitte die Sportler melden, die noch einige fehlende Teile bekommen.

- Sportsachenbörse :

Die Sportsachenbörse (Kauf, Tausch, Ausgabe offener Posten), soll in der Spanne :

Mi, 03.12.25 – Mi, 10.12.25 in der WAH auf der Nordtribüne stattfinden-

Mi 18:30/Do 18:00/Di 18:00/Mi 18:30

Kommt bitte r e g e l m ä ß i g zum Training und gewinnt neue Sportler und Talente ebenso dazu, wie interessierte Förderer, Sponsoren und Übungsleiter !

Ausblick:

Wichtige Wettkämpfe Hallensaison Januar 2026 – vormerken :

10.01.2026	TLV	Hallenmeeting des TLV (nicht geplant)
17.01.2026	TLV	Thür. Hallen LM U18 (AK 16/17) und Winterwurf (AK 14/15-u 16/AK 18/19-u 20)
24.01.2026- 25.01.2026	TLV	Thür. Hallen LM U14 (AK 12/13), U16 (AK 14/15), U20 (AK 18/19), Erwachsene und Winterwurf u 18 (AK 16/17) Bambino WK AK 7 – 11 (siehe Homepage ASV Erfurt-LA)
15.03.2026	TLV	HLM Mehrkampf u 14 (AK 12/13), u 16 (AK 14/15)

