

## **INFOBLATT - Dezember 2023 (mit Ausblick Januar 2024)**

Liebe Sportler ! - Das Trainings- und Wettkampffjahr 2022/23 wurde zum 30.09.2023 abgeschlossen und ab 01.10.2024 beginnt das neue Wettkampffjahr 2023/24.

**Vom 22.11.2023 – 21.12.2023 gestalten wir gerade den 2.MEZ (Mesozyklus)** der neuen Wettkampfsaison 2023/24 – Schaffung grundlegender Voraussetzungen, I3., Läufe, Max.-kraft– mit relativ hohen Umfängen und sich steigender Intensität, sowie Techniktraining ! Dann folgt vom 23.12.-10.01.2024 der 3.MEZ – Schaffung spezieller Voraussetzungen (direkte Vorbereitung auf die HALLEN – LANDESMEISTERSCHAFTEN ab AK 12- ab 2012 geboren – I 2 Läufe, hohe Intensität, geringer Umfang, Schnellkraft, Technik)

### **Training :**

Montag - 17:30 Uhr - 19:00 Uhr GTK-Jugend/Grüneberg  
**TH Stedtfelderstraße**

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

Mittwoch - 15:00 Uhr - 17 Uhr 00 Ab AK 7 – 11/Kliebisch  
**W.Aßmannhalle** 15:15 Uhr - 17 Uhr 30 GTK-Jugend/Grüneberg  
15:30 Uhr - 17 Uhr 30 Lauf Zimmermann

Donnerstag - 16:00 Uhr - 17:30 Uhr GTK-Jugend/Grüneberg/Schulze +  
\*Talente AK 10-12  
**TH Stedtfelderstraße**

Freitag - 17:30 Uhr - 19 Uhr 00 Ab AK 4 – 11/Meister,Tusnat  
**TH Stedtfelderstraße**

### **DEZEMBERTERMINE :**

**Mo, 04.12.2023** um 18:00 Uhr STADION VEREINSHEIM – **MITGLIEDERVERSAMMLUNG**  
SV Einheit Eisenach ab AK 16

**Do, 07.12.2023 TH Stedtfelderstraße AUSFALL/Fr, 08.12.2023 um 17:00 Uhr STADION 1 Stunde**  
**Training OSP Erfurt :** Fr 1.12.23/Fr 08.12.23/Do 14.12.23/Fr 22.12.23/Do 28.12.23/Do 04.01.24)

**Mi, 20.12.2023** ab 18:15 Uhr STADION VEREINSHEIM – **WEIHNACHTSFEIER** mit \*\*

*Bitte vorher in einem Briefumschlag 5,00 Euro mitbringen – dafür erhaltet Ihr*

*\*Auszeichnungen für TLV Bestenlistenplätze 1 - 20, Geschenke, Naschereien, Getränke,  
Sportgutschein 2,00 Euro (falls jemand nicht zur Feier kommen kann, erhält er für 5,00 Euro einen  
Sportgutschein für 5,00 Euro). 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 ,  
2 x Krafttraining (20 x 20 Übungen),  
1 x Bergantraining (6 x 150 m bergan),

### **Plan:**

**Mittwoch 27.12.2023 15 Uhr 00 Treff TH Stedtfelderstraße\***

**Mittwoch 03.01.2023 15 Uhr 00 Treff TH Stedtfelderstraße\***

*\*(wenn zu---Variante 1 Stunde Stadion einplanen !!)*

**Ab Montag, 08.01.2024 normales Training wieder**

*\*Für die leistungsorientierten Sportler (gelb/grün), bieten wir seit 16.11.2023 Donnerstag*

*16:00 Uhr, eine Zusatz TE angeboten und Talente (Jahrgänge 2013, 2012, 2011, 2010), die alle 2 x Wochen wahrgenommen werden sollte- es geht hierbei schon um bewußtere Vermittlung schwieriger Technikläufe (Hoch, Hürden, Speer, Kugel...)  
Sollte es einmal passieren, daß ein Trainer nicht kommen kann (Stau, Krankheit...), was nur zu 5 % im Jahr vorkommt, bitte Folgendes tun :*

*- Etwaige Aushänge, Mails, sms beachten und versuchen , Trainer anzurufen*

*- Wenn nach 15 min keiner kommt, möglichst zuhause 2 km Dauerlauf durchführen (15 min)und zuhause 15 x 20 Übungen absolvieren – bauch, rücken, Arme, Beine...*

## **-Homepage :**

Zunehmend soll auf unsere Homepage [www.SV-Einheit.de](http://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](http://www.LG-Ohra-Energie.de)

**Zudem wird jeder Sportler ein farbiges A 3 Poster bekommen bis Ende des Jahres, in der alle wichtigen Informationen und Internetseiten übersichtlich zu finden sind ☺**

**- Beiträge :** Bitte überlegt, ob möglichst viele Sportler das Angebot zum FAMILIENBEITRAG (ab 3 x Personen = 120,00 Euro/Jahr) nutzen !

## **- Startpaß :**

### **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 2024 : BALLIN, SCHENKE, ANDER, Melinda.....**

## **- 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, Spikes ...künftig bis 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.

**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 2024 – vormerken :**

06.01.2024	TLV	14. Hallenmeeting des TLV + Thür. Hallen-LM 3000m, 400m, Gehen – <b>Meldung bis 20.12.23 !</b>
13.01.2024	TLV	Thür. Hallen LM U18, Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen
		14.01.2024 LM MEHRKAMPF AK 12,13,14,15 - <b>Meldung bis 20.12.23 !</b>
20.01.2024	TLV	Thür. Hallen LM U14, U16, U20
		21.01.2024 Bambino WK AK 7 – 11 (siehe Homepage ASV Erfurt-LA)
27.01.2024	TLV	Thür. LM Winterwurf Diskus, Speer U16 - Senioren, Seniorinnen - Jena
		03.02.2024 AK 14 – 19 MDHM Erfurt
		24.02.-25.02.2024 DJHM Dortmund (Riechel)

Frohe Festtage (mit Märchenfilmen) Guten Jahreswechsel (mit „Silvesterpunsch-„Ein Herz und eine Seele“ Silvester Fernsehen)

