

## INFOBLATT - FEBRUAR/MÄRZ/APRIL 2024 – Liebe Sportler !

**A) HOMEPAGE** – [www.LG-Ohra-Energie.de](http://www.LG-Ohra-Energie.de) findet Ihr Berichte, Fotos, Analysen, Übersichten und ein Archiv der Jahre 1993-2023 der Geschichte der LG Ohra-Energie (1992 als LG Ohra-Hörsel gegründet) und natürlich zur Hallensaison 2024 aktuell !  
– Die **BILANZ 2023** findet Ihr und bis 3.3.24 kommt auch die Bilanz zur Hallensaison 2023/24  
Schaut auch auf unsere Homepage : [www.sv-einheit.de](http://www.sv-einheit.de) mit monatlichem Informationsblatt

**B) Alle Sportler mit neuem STARTPASS** (ab 2012 – neue AK 12 plus AK 20)—bis 1.3.24 bitte **15,00 Euro überweisen** –SV Einheit Eisenach – LA-2/DE10 8405505000 00054550,

**C) Sportsachenbörse Stadion Mittwoch,13.März und Donnerstag, 14.März jeweils 17:45-18:30 Uhr**

**D) Training** : TE = Trainingseinheit, Änderungen vorbehalten-beachtet Hinweise der Trainer\*

- Bis 31.03.2023 ist Training nach Hallenplan (der seit 11.11.23 gilt) – Ab 1.4.2024 STADION
- In den Winterferien ist wie gewohnt Training, außer Donnerstag !
- In den Osterferien: Sa, 23.03. – So, 07.04.2024 ist Training :

Jeder führt je nach Alter und Leistungsanspruch in den FERIEN zwischen **4 x bis 8 x TE** durch ---entweder selbständig nach Plan in der Tabelle oder/und zu den angebotenen Zeiten des Ferientrainings\*  
(\*bitte auch Hinweise und sms der Trainer aktuell beachten, da Änderungen möglich sein können !)

Dienstag	26.03.2024	16 Uhr 00	TH Stedtfelderstraße	Strobach/Duphorn
Mittwoch	27.03.2024	15 Uhr 00	W.Aßmannhalle	Kliebisch
Dienstag	02.04.2024	16 Uhr 00	STADION	Strobach/Duphorn
Mittwoch	03.04.2024	15 Uhr 00	W.Aßmannhalle	Kliebisch
Freitag	05.04.2024	16 Uhr 30	STADION	Tusnat/Meister

### Plan für eigenständiges Üben :

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC gehören immer dazu  
(Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf /AL – Ablauf bzw. Sprint AKÜ- allgemeine Körperübungen /)...  
verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1..., dann Ausdauer 2, Kraft 2...)

### Ab Dienstag, 09.04.2023 STADIONTRAINING /Trainingsanzug (Spikes erst ab Mai)

Montag	17:30 Uhr	Stadion	Grüneberg – erst ab 29.04.2024 wieder (PG ist vom 24.3.-24.4.24 nicht da)
Dienstag	16:00 Uhr	Stadion	Duphorn/Strobach AK 7 - 11
Mittwoch	15:15 Uhr	Stadion	Grüneberg/Kliebisch - alle/Zimmermann – Lauf
Donnerstag	16:00 Uhr	Stadion	Grüneberg-Jugend/Schulze- Kinder AK 7-11
Freitag	16:00 Uhr	Stadion	Grüneberg-Jugend/
	16:30 Uhr	Stadion	Meister/Tusnat - Kinder AK 7-11 alle

### E) Wettkämpfe : Vorschau für alle Altersklassen :

**05.05. So** Bahneröffnung Eisenach – a l l e und **LM 3 x 800 m** - m/w AK 12/13 (u 14) und AK 14/15 (u 16) !  
**11.05.Sa** **LM Block Mehrkampf AK 12/13 (u 14) und AK 14/15 (u 16) und LM lange Staffeln 4 x 400 m, 3 x 800 m – w und 3 x 1000 m – m !!! Ort:** offen

**F) GUTSCHEIN :** Alle die 5,00 Euro bezahlten zur Weihnachtsfeier, erhalten bei der Sportsachenbörse bei **Abgabe** dieses GUTSCHEINS, 5,00 Euro Rabatt. Wer 2,00 Euro abgab und nicht zur Weihnachtsfeier war, erhält ebenso 5,00 Euro Rabatt **beim Sportsachenkauf** ☺ Es gibt neue Trainingsjacken und - hosen !

**GUTSCHEIN : 5,00 Euro**

**Hinweise :**

- Jeder Sportler erhält kostenfrei ein **farbiges A 3 Plakat vom SV Einheit Eisenach**, auf dem alle wichtigen Informationen (Beiträge, Sportkleidung Verein Internetadressen für Wettkämpfe, Verein, Trainingsgruppeneinteilung etc., in sehr übersichtlicher und prägnanter Form, aufgeführt sind ☺
- Beachtet – **bei Wettkämpfen ist VEREINSKLEIDUNG LG OHRA-ENERGIE** zu tragen - bereits für 77,00 Euro gibt es 1 Paket mit 6 x Kleidungsstücken,
- Weiterhin gesucht werden engagierte Übungsleiter , Förderer/Sponsoren und talentierte und interessierte Kinder
- Für 5,00 Euro gibt es das HEFT – 70 Jahre LEICHTATHLETIK Kreisrekorde !
- Kommt regelmäßig zum Training ! Peter\_Grueneberg@web.de

<b>TE Ausdauer 1</b>	<b>TE Kraft 1</b>	<b>TE Schnelligkeit 1</b>	<b>Sprungkraft 1</b>	<b>Tempoläufe 1</b>
7 km (5:30 – 5:50 min/km) 38 – 41 min	4 x Serien : 10 x 12 AKÜ 2 x Serien : 8 x 8 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..)	3 x STL 80m, Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P/ 3 x SERIEN : (5 x 15 m/3 x 30 m/ 1 x 50 m) 8 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 5 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 70 x Seil beid, 15 x Anhock Geländer,8 x Hockstretkspr)	2 x STL 100 m 5 x (2 x 200 m n.I./ 75 %) 3 min Pause/8 min SP (Serienpause) (42 s – 46 s)
<b>TE Ausdauer 2</b>	<b>TE Kraft 2</b>	<b>TE Schnelligkeit 2</b>	<b>Sprungkraft 2</b>	<b>Tempoläufe 2</b>
6 km (5:20 – 5:30 min/km) 32 – 33 min	4 x Serien :  15 x li ,15 x re 30 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) ----- 4 x (8 x 12) AKÜ	2 x D-STL 120 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 5 x 60 m/ 1 x 80 m (je 5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 5 x 10 m AL ----- <b>6 x Serien :</b> 4 – er hop li, 4 – er hop re 5 x Steige li,re 10 x Sprungläufe (SL) 20 x Skipping	3 x STL 80 m 5 x 600 m n.I./ 80 %) 5 min P./ 2:40 – 3:05 min + 8 x 120 m n.I. Rasen
<b>TE Ausdauer 3</b>	<b>TE Kraft 3</b>	<b>TE Schnelligkeit 3</b>	<b>Sprungkraft 3</b>	<b>Tempoläufe 3</b>
5 km (4:30 min – 5:10 min/km) 22 – 26 min + 1 km (4:10-4:20 min) je 6 min P.	6 x Serien : 10 x 6 AKÜ + 12 x li ,12 x re 20 x li/re/beid/ Fußstrecke/-beuger (Schienbein, Wade)	3 x STL 80 m 6 x 20 m AL mit 3 min P. 4 x 50 m mit 5 min P. (85 %) 8 x 125 m n.I. (75%) mit 2 min Gehpause	2 x STL 100 m 3 x 50 m AL  6 x Serien : 6 Steigesprünge li, 6 Steigsprünge re, 8 Sprungläufe	2 x D-STL 120 m 5 x Serien (300 m n.I. – 60 s – 66 s -3 min P. – 1 x 200 m I 3 – 34 s – 39 s) 8 m.SP

## **ZUSATZINFOBLATT März/April**

### **A) TRAINING :**

1) WAH hat geschlossen am Mittwoch, den 06.03.2024—  
Treff : 15 Uhr 30 Stadion-lange Sachen

2) Beachtet Infoblatt FEBRUAR-APRIL 2024 mit Hinweisen zum Training in den Osterferien  
und Training ab 01.04.2024 im STADION  
(Ausnahme – Mittwoch, 03.04.2024 noch 1 x W.Aßmannhalle)

### **B) SPORTSACHENBÖRSE/GUTSCHEIN 5,00 Euro**

Bringt bitte 2,00 Euro in einem geschlossenen Umschlag mit NAMEN drauf, die n i c h t bei der Weihnachtsfeier 5,00 Euro zahlten.

A L L E : Zur Sportsachenbörse

**(Sportsachenbörse Stadion Mittwoch,13.März und Donnerstag, 14.März jeweils 17:45-18:30 Uhr),**

**könnt ihr den Gutschein mitbringen, der im INFOBLATT FEBRUAR-MÄRZ – auf der Seite oben abgebildet ist mit Stempel – ausschneiden und mitbringen und einlösen beim Kauf**

### **C) Vorschau wichtiger Wettkämpfe :**

**Wettkämpfe :** Vorschau für alle Altersklassen :

**18.04. Do Kreiscross Eisenach 13:30 Uhr**

**24.04. Mi 13:30 Uhr - 17:15 Uhr W.Aßmannhale  
31. Car UNION SPRINTCUP 1.-3.Klasse –**

**Alle vom SV Einheit Eisenach nehmen daran teil, Sportler ab AK 12 kommen bitte als Kampfrichter**

**05.05. So Bahneröffnung Eisenach – a l l e und LM 3 x 800 m - m/w AK 12/13 (u 14) und AK 14/15 (u 16) !**

**11.05. Sa LM Block Mehrkampf AK 12/13 (u 14) und AK 14/15 (u 16) und LM lange Staffeln 4 x 400 m,  
3 x 800 m – w und 3 x 1000 m – m von AK 16 – 19 !!! Ort: offen**