

## **INFOBLATT - NOVEMBER 2023 (mit Ausblick Dezember/Januar)**

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

Vom 01.10.2023 – 22.11.2023 gestalten wir gerade den langen und sehr anstrengenden MEZ (Mesozyklus) der neuen Wettkampfsaison 2023/24 – Schaffung allgemeiner Grundlagen, n.I., Läufe, Kraftausdauer – mit hohen Umfängen und geringer Intensität! Dann folgt vom 23.11.-21.12.2023 der 2.MEZ – Schaffung grundlegender Voraussetzungen (Vorbereitung der Hallensaison – im Kern im JANUAR mit zahlreichen HALLEN – LANDESMEISTERSCHAFTEN ab AK 12- (ab 2011 geboren)

### ***HINWEIS- plant mittelfristig schon die Wettkämpfe ein***

#### **Training :**

Es findet weiterhin Training im Wartburgstadion zu den bekannten Zeiten statt (siehe Infoblatt September/Oktober) und ab **Dienstag, den 14.11.23 beginnt das Hallentraining**

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

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

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

#### **W. Aßmannhalle**

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

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

**\*\*Für die leistungsorientierten Sportler (gelb/grün), wird ab 16.11.23 Donnerstag 16:00 Uhr eine Zusatz TE angeboten und Talente (Jahrgänge 2012, 2011, 2010), die alle 2 x Wochen wahrgenommen werden sollte- es geht hierbei schon um bewußtere Vermittlung schwieriger Technikabläufe (Hoch, Hürden, Speer, Kugel...)**  
**Insbesondere betrifft das : - Ballin, (Schenke- wenn Startpaß), Savu, Ander, Lehmann, Leischner... weitere Talente der neuen AK 10 – 2014 geboren**

*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 nutzen !

#### **- Startpaß:**

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

Dieses Startpaßformular wird zum Jahresende, bevor die 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...**

### - 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.

Am Freitag, den 10.11.23 um 18 Uhr 15 findet im Wartburgstadion die letzte Sportsachenbörse 2023 statt.

**ACHTUNG ! Wir suchen immer noch neue talentierte Sportler, Übungsleiter und auch Eltern, die zur Optimierung der Betreuung bei Wettkämpfen, sich helfend einbringen ☺**

**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 !**

P. Grüneberg

Peter\_Grueneberg@web.de

SPORT FREI ☺ - SEID DABEI ☺

### Ausblick:

**So, 05.11.23** Landesmeisterschaften und Bezirksmeisterschaften ab AK 8 Crosslauf Güntersleben – 1 h vor Start da sein ! Teilnehmer – siehe ladv.de !

### **Fr, 24.11.23 ab 17 Uhr 15**

– LG Ohra – Energie Feier „Sophienae“ – Einladung erfolghen-Teilnahme an Herrn Vollbeding melden T .3.11.23

### **15.-17.12.23**

**Bitte bis 15.11.23 rückmelden : Teilnehmerinteresse ?**

**Wettkampf Stadtallendorf :** Ab AK 14 mit Übernachtung vom Fr/Sa **15./16.12.23** – 11 Euro Eigenanteil – Ab AK 7-13 am Sonntag, **17.12.23** – Teilnehmerinteresse ?

**Mi, 20.12.23** gegen 18 Uhr 00 Weihnachtsfeier Stadion, jeder bekommt Geschenk nach freier Wahl, Essen, Getränke frei, kleine Leistungsprämien, Spendenbeitrag Verein 3 Euro

### **Wichtige Wettkämpfe Hallensaison Januar 2024 – vormerken :**

06.01.2024	TLV	14. Hallenmeeting des TLV
06.01.2024	TLV	Thür. Hallen-LM 3000m, 400m, Gehen
13./14.01.2024	TLV	Thür. Hallen LM U18, Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen
20.01.2024	TLV	Thür. Hallen LM U14, U16, U20
		Evtl. 21.01. oder 28.01.24 Bambino WK AK 7 - 11
27.01.2024	TLV	Thür. LM Winterwurf Diskus, Speer U16 - Senioren, Seniorinnen
		Ab 2.2.24 Höhepunkte MDHM, DHM !

