

INFOBLATT SEPTEMBER/OKTOBER 2022

Liebe Sportler !

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2021/22 wird zum 30.09.2022 abgeschlossen und ab 01.10.2022 beginnt das neue Wettkampfsjahr 2022/23.

Vom 24.08.2022 – 30.09.2022 beginnt der letzte MEZ der alten Wettkampfsaison – die Nachsaison mit folgenden Wettkämpfen :

Sa 03.09.2022 Kugelstoßwettkampf Neustadt Duphorn, K., Weber, Querfeld, ...

Sa 10.09.2022 B-Schülerverbändekampf (12/13) Sömmerda Querfeld

So 11.09.2022 Eisenach Wettkampf – möglichst alle

Sa 24.09.2022 Bahnabschluß Ohrdruf – letzte Chance für Freiluftleistung 2022 !

- Trainingstage :

Stadion bis Herbstferien und nach Herbstferien bis 06.11.2022

(ab 07.11.22 Hallentraining)

Montag	-	16:30 Uhr - 18:00 Uhr	Lauf/Zimmermann /
	-	17:30 Uhr - 19:00 Uhr	GTK Kraft
Dienstag	-	16:00 Uhr - 17 Uhr 30	ab AK 7 – 11/Zöller, Duphorn
Mittwoch	-	15:00 Uhr - 17 Uhr 00	ab AK 8 – Jugend/Grüneberg, Kliebisch
Donnerstag	-	16:00 Uhr - 17:30 Uhr	ab AK 12/ Dr.Hohmann
Freitag	-	16:00 Uhr - 18 Uhr 00	Stadion ab AK 4 – 11/Meister

- Beiträge :

LA - Jahresbeitrag

- Kinder	-	42,00 Euro	1 bis 11 Jahre
- Kinder	-	72,00 Euro	12 bis 13 Jahre
- Jugend	-	102,00 Euro	14 bis 17 Jahre
- Erwachsene	-	132,00 Euro	ab 18 Jahre
- Familie	-	120,00 Euro	ab 3 x Personen
- passiv	-	24,00 Euro	ohne Training
- Aufnahmegebühr	-	10,00 Euro	einmalig

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 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.

- 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 50 % Rabatt.

Für 77,00 Euro gibt es 6 x Teile (z.B. Trainingsjacke, Oberteil, Spikes...) der Wettkampfausstattung zur freien Auswahl und künftig 50 % Rabatt.

Bitte die Sportler melden, die noch einige fehlende Teile bekommen.

- Homepage :

- Die Leichtathleten starten seit 1993 unter dem Dach der LG Ohra – Energie – einer starken Leichtathletikgemeinschaft in Westthüringen mit zur Zeit 7 x Vereinen.

Unter www.LG-Ohra-Energie.de findet Ihr aktuell Wettkampfberichte und Informationen.

Wir haben im Laufe der Jahre sehr viele erfolgreiche Leichtathleten in unseren Reihen gehabt – im ****Traditionsheft : „70 Jahre Kreisrekorde“ (7,00 Euro Spendenpreis)**, könnt Ihr alle Informationen dazu finden.

Stellvertretend seien die Deutschen Jugendmeister – oder Juniorenmeister oder Deutscher Meister genannt :

- Elena Herzenberg	- 1996	- Hoch	- Jugend	Gold
- Christoph Gernand	- 2001	- 400 m	- Jugend	Gold
- Laura Kaufmann	- 2018	- 400 m	- Jugend	Gold
- Jonathan Hilbert	- 2021	- 50 km Gehen	- Erwachsene	Gold
- Maurice Voigt	- 2021, 2022	- Speer	- Junioren	Gold

Größter Erfolg der Vereinsgeschichte war der Gewinn der **Silbermedaille** bei den **Olympischen Sommerspielen 2021 in Tokio**, durch **Jonathan Hilbert** über 50 km Gehen !

- Es gibt ein Monatsinformationsblatt zum Trainings- und Wettkampfbetrieb, welches neben anderen Vereinsinformationen bitte regelmäßig zu lesen ist.

Unter www.SV-Einheit.de findet Ihr das Monatsinformationsblatt und vieles andere.

- Trainingsgruppen :

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 !

Um individuelle Besonderheiten, unterschiedliche Voraussetzungen und Interessen zu berücksichtigen, haben wir neben der altersgerechten Einteilung der Trainingsgruppen (TG)

- 4 bis 11 Jahre – Kinder,

- die Sportler ab AK 12 in 4 x Kategorien eingeteilt bzw. jeder Sportler soll sich für eine der abgestuften Leistungsbereiche entscheiden.

Immer zum 1.10. p.A. (Beginn neues Trainingsjahr) und zum 1.4. p.A. (Beginn Freiluftsaison), kann jeder Sportler in Absprache mit dem Übungsleiter/Trainer, in eine andere Gruppe auf- oder absteigen, was gebunden ist an eigenen Leistungsanspruch und an den Zeitaufwand, den jeder bereit ist, für den Trainings- und Wettkampfbetrieb aufzubringen.

Ab 01.10.2022 wird das Hallentraining nach diesen 4 x Kategorien neu eingeteilt, womit sich jeder überlegen soll, welchen Selbstanspruch man hat !

- blau** - Freizeitorientiert ohne Startpaß und ohne Wettkämpfe, 2 – 3 x Training im Monat
- rot** - Trainingsorientiert mit Startpaß und Teilnahme an wenigen ausgewählten Wettkämpfen im Kreis und in der Region, bis hin zur Landesmeisterschaft (Staffeln)
- gelb** - Wettkampforientiert mit Startpaß und Ziel erweiterte Landesmeisterschaftsspitze Finalteilnahme
- grün** - Leistungsorientiert mit Startpaß und Ziel Landesspitze und Teilnahme Mitteldeutsche- bis hin zu Deutschen Meisterschaften, Kaderstatus

Herbstferien : - Angebot – Training Mittwoch 19.10.22 und 26.10.22 um 15:00 Uhr Stadion, ansonsten Ferienplan

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf - habt ihr alle im Frühjahr bekommen – Heimtrainingspläne) – verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1...)

TE Ausdauer 1	TE Kraft 1	TE Schnelligkeit 1	Sprungkraft 1	Tempoläufe 1
6 km (6:00 – 6:20 min/km) 36 – 38 min	2 x Serien : 12 x 20 AKÜ 2 x Serien : 10 x 15 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..)	3 x STL 60m, 80m, 100m Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P./3 x SERIEN : (3 x 20 m/2 x 30 m/1 x 40 m) 10 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 4 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 60 x Seil beid, 20 x Anhock Geländer, 15 x + 10 x Hockstreck)	3 x STL 100 m 4 x (3 x 200 m n.l./ 70 %) 4 min Pause/12 min SP (Serienpause) (38 s – 46 s)
TE Ausdauer 2	TE Kraft 2	TE Schnelligkeit 2	Sprungkraft 2	Tempoläufe 2
5 km (5:24 – 5:42 min/km) 27 – 28:30 min	3 x Serien : 20 x li 20 x re 40 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) 2 x (15 x 20) AKÜ	2 x D-STL 100 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 4 x 60 m und 2 x 75 m (5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m, 4 x 20 m AL 4 x Serien : 6 – er hop li, 6 – er hop re , 8 x Steige li, re 12 x Sprungläufe 20 Treppen beid	2 x STL 80 m 3 x (2 x 600 m n.l./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:40 min + 6 x 125 m n.l. Rasen

- Ansprechpartner :

Informationen zur Sportorganisation sind sowohl über die Geschäftsstelle möglich, als auch im Besonderen über :

P.Grüneberg

Peter_Grueneberg(ät)web.de

SPORT FREI ☺ - SEID DABEI ☺

Abschnitt abgeben :

Ich bestelle für 7,00 Euro das neue „KREISREKORHEFT 70 Jahre“, dazu gibt es das Heft „50 Jahre KR“ und 1 Glas original Asche von 1951-2010.

NAME :.....(Unterschrift).....