

## **INFOBLATT SEPTEMBER/OKTOBER 2023**

Liebe Sportler ! - Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2022/23 wird zum 30.09.2023 abgeschlossen und ab 01.10.2023 beginnt das neue Wettkampfsjahr 2023/24. Vom 01.09.2023 – 30.09.2023 beginnt der letzte MEZ der alten Wettkampfsaison – die Nachsaison mit folgenden : **- Wettkämpfen :**

### **So 10.09.2023 Eisenach Wettkampf – möglichst a l l e**

Fr 22.09.2023 ab 14:00 Uhr Hochsprungwettkampf 1.-4. Klasse alle Grundschulen plus a l l e Sportler SV Einheit Eisenach/LG Ohra – Energie !

(Do 28.09.2023 ab 14:00 Uhr Zusatztermin Hoch-WK 1.-4.Klasse)

**Bitte an beiden Tagen die älteren Sportler ab AK 14 als Helfer um 13:45 Uhr da sein !**

### **Sa 23.09.2023 Bahnabschluß Ohrdruf – letzte Chance für Freiluftleistung 2023 !**

#### **- Trainingstage :**

**Stadion 01.09.23 bis Herbstferien und nach Herbstferien bis maximal 10.11.2023**

( spätestens ab 11.11.23 Hallentraining\*)

\* individuelle Absprachen in TG Trainingsgruppen beachten)

Montag	-	16:30 Uhr - 18:30 Uhr	GTK/Grüneberg
Dienstag	-	16:00 Uhr - 17 Uhr 30	ab AK 7 – 11/Duphorn
Mittwoch	-	15:00 Uhr - 17 Uhr 00 15:15 Uhr - 17 Uhr 30 15:30 Uhr - 17 Uhr 30	ab AK 7 – 11/Kliebisch, Jugend/Grüneberg(GTK) Lauf Zimmermann
Donnerstag	-	16:00 Uhr - 17:30 Uhr	GTK/Grüneberg
Freitag	-	16:00 Uhr - 18 Uhr 00	Stadion ab AK 4 – 11/Meister, Tusnat

**Hallenzeiten werden im Infoblatt November/Dezember 2023 bekanntgeben – Gute Nachricht – Wir bekommen Mo,Di,Do,Fr – TH Stedtfelderstraße mit Außenanlage und Mittwoch WAH ☺ Für die leistungsorientierten Sportler (gelb/grün), wird ab 11.11.23 Donnerstag eine Zusatz TE angeboten (Jahrgänge 2012, 2011, 2010 und älter)**

Auf der Rückseite stehen noch einmal ausführlich wichtige Hinweise, die letztmalig in einem Monatsblatt aufgeführt werden.

Zunehmend soll auf unsere Homepage [www.SV-Einheit.de](http://www.SV-Einheit.de) orientiert werden, wo ausführlich alle wichtigen Hinweise aufgeführt sind !

**Zudem wird jeder Sportler ein farbiges A3 Poster bekommen bis 1.10.23, in der alle wichtigen Informationen und Internetseiten übersichtlich zu finden sind ☺**

Schaut bitte auch zu allen sportlichen Berichten auf unsere Homepage

[www.LG-Ohra-Energie.de](http://www.LG-Ohra-Energie.de) (z.B. So ist dort in den Berichten z.B. nachlesbar:

*Großartig waren in der Hauptsaison die Silbermedaillen bei den Deutschen Meisterschaften von Maurice Voigt – Männer – Speer und Anna Riechel /Jugend u 18– Hoch, sowie der 2.Platz der Jugend (16-19) im Medaillenspiegel bei Thüringer Landesmeisterschaften und Rang 3 der Schüler (AK 12-15).*

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

### - Beiträge :

Es gibt einen Grundbeitrag (Kinder 2,00 Euro/Jugend 3,00 Euro/Erwachsene 4,00 Euro) und Sektionsbeiträge, sowie **10,00 Euro einmaliger Beitritt**, sowie Passivbeitrag (24,00 Euro/Jahr) und ab

3 Personen Familienbeitrag : 120,00 Euro

<u>LA - Jahresbeitrag</u>	- 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	<u>ab 3 x Personen*</u>
	- passiv	-	24,00 Euro	ohne Training

**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.

### [www.SV-Einheit.de](http://www.SV-Einheit.de)- 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 : -**

**Jeder soll mindestens von den 5 x verschiedenen TE (Trainingseinheiten), 1 x durchgeführt haben bis AK 13 und mindestens 2 x TE ab AK 14, also bis AK 13 - 5 x TE in Herbstferien und ab AK 14 – 10 x TE in Herbstferien !**

Beachtet und arbeitet nach dem Ferienplan ansonsten!

**Angebot – Training**

Mittwoch	04.10.23	15:00 Uhr
Freitag	06.10.23	16:30 Uhr
Dienstag	10.10.23	16:00 Uhr
Mittwoch	11.10.23	15:00 Uhr
Freitag	13.10.23	16:30 Uhr

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

**Freitag, 27. Oktober nach dem Training 18:00 Uhr – 19:00 Uhr, findet die letzte Sportsachenbörse (Tausch, Kauf, Bestellung) von Sportkleidung/Spikes... im Wartburgstadion statt !**

P.Grüneberg

Peter\_Grueneberg(ät)web.de

SPORT FREI ☺ - SEID DABEI ☺