

## **INFOBLATT - NOVEMBER 2024 (mit Ausblick Dezember/Januar)**

**Liebe Sportler ! Alles aufmerksam lesen !**

- Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2023/24 wurde zum 30.09.2024 abgeschlossen und das neue Wettkampfsjahr 2024/25 hat mit der Vorbereitung allgemeiner Grundlagen im Oktober begonnen (Schaffung allgemeiner Grundlagen, n.l., Läufe, Kraftausdauer – mit hohen Umfängen und geringer Intensität) und findet bis zum „n.l.Gipfel“ (größter Umfang an Läufen mit 70 %), seinen Abschluß.

- Dann folgt vom 23.11.-21.12.2024 der 2.MEZ – Schaffung grundlegender Voraussetzungen (Vorbereitung der Hallensaison – im Kern im JANUAR 2025 mit zahlreichen HALLEN – LANDESMEISTERSCHAFTEN ab AK 12 - (ab 2013 geboren).

**Dazu findet zwischen den Feiertagen Training in Einzelabsprache statt in Eisenach und Erfurt (OSP/Kader/LOS-Leistungsorientierte Sportler) :**

**Sa, 21.12.24/Mo, 23.12.24/Fr, 27.12.24/Fr, 3.1.25**

**HINWEIS- plant mittelfristig schon die Sonder - TE und die Januar Wettkämpfe ein !**

### **Training :**

Es findet weiterhin Training im Wartburgstadion zu den bekannten Zeiten statt (siehe Infoblatt September/Oktober) und ab **Donnerstag, den 14.11.24 beginnt das Hallentraining**

**MONTAG\*** 15:15 Uhr - 16:00 Uhr Krafttraining GTK/Grüneberg (Kraftraum ELG)

**Stadion** 16:15 Uhr - 17:30 Uhr GTK-Jugend/Grüneberg

*\* nach Absprache*

**DIENSTAG** - 16:00 Uhr - 17 Uhr 00 ab AK 7 – 11/Duphorn/Strobach/Manß  
**TH Stedtfelderstraße** *(anschließend mit langen Sachen 30 min Freilufttraining wenn kein Dauerregen)*

**MITTWOCH** - 15:05 Uhr - 17 Uhr 05 Ab AK 7 – 11/Kliebisch/Manß  
**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 Ab AK 7 – 11/Schulz/  
**TH Stedtfelderstraße** 16:00 Uhr - 17:30 Uhr GTK-Jugend/Grüneberg + **\*\*Talente AK 10-12**  
*(anschließend mit langen Sachen 30 min Freilufttraining wenn kein Dauerregen)*

**FREITAG** - 17:00 Uhr - 18 Uhr 00 Ab AK 4 – 9/Tusnat  
**TH Stedtfelderstraße** *(anschließend mit langen Sachen 30 min Freilufttraining wenn kein Dauerregen)*

- 17:30 Uhr – 19 Uhr 00 AK 10 – 13/Meister  
**TH W.Seelenbinder** *(gekoppelt mit langen Sachen 30 min Freilufttraining wenn kein Dauerregen)*

**\*\*Für die leistungsorientierten Sportler (gelb/grün), wird ab 14.11.24 Donnerstag 16:00 Uhr eine Zusatz TE angeboten und Talente (Jahrgänge 2013, 2014, 2015), die regelmäßig wahrgenommen werden sollte- es geht hierbei schon um bewußtere Vermittlung schwieriger Technikläufe (Hoch, Hürden, Speer, Kugel...)**  
**Insbesondere betrifft das :** - Savu, Schrön, Leischner, Gernand, Krahmman, Novotna...und weitere Talente der neuen AK 10 – 2015 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 allgemeine Körper Übungen (AKÜ) 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)

- **Beiträge** : Bitte überlegt, ob möglichst viele Sportler das Angebot zum FAMILIENBEITRAG (ab 3 x Personen 126,00 Euro/Jahr) nutzen !

**-A 3 Blatt (Gold, Silber, Bronze, Messing)**

Zudem wird jeder Sportler ein farbiges Heft bekommen bis Ende des Jahres, in der alle wichtigen Informationen und Internetseiten übersichtlich zu finden sind ☺ **Dazu habt ihr das A 3 Blatt** erhalten (Gold, Silber, Bronze, Messing), von dem der untere Abschnitt im braunen Briefumschlag abgegeben werden soll zwischen 1.11.-15.12.2024))

**- Startpaß :**

Ab AK (Alterspaß) 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: DE 10 8405505000 00054550

STARTPAß.....(Name) auf Überweisung

**Betrifft 2025 : SAVU, LEISCHNER, 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 ...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.

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

**Kommt bitte regelmäßig zum Training und gewinnt neue Sportler und Talente ebenso dazu, wie interessierte Förderer, Sponsoren und Übungsleiter !**

P.Grüneberg

Peter\_Grueneberg(ät)web.de

SPORT FREI ☺ - SEID DABEI ☺

**Termine:** -----

**Sa, 09.11.24** \_Landesmeisterschaften Crosslauf Ohrdruf – 1 h vor Start da sein ! Teilnehmer – siehe ladv.de !

-----  
**Fr, 29.11.24 ab 18 Uhr 00**\_ LG Ohra – Energie Feier , Gotha – Marstall, Einladung erfolgen- Teilnahme melden

-----  
**15.-17.12.23** **Bitte bis 30.11.24 rückmelden : Teilnehmerinteresse ?**

**Wettkampf Stadtallendorf :** Ab AK 7-13 am Sonntag, **15.12.24** –

-----  
**Mi, 18.12.24** gegen 18 Uhr 15 Weihnachtsfeier Stadion, jeder bekommt Geschenk nach freier Wahl, Essen, Getränke frei, kleine Leistungsprämien, Spendenbeitrag Verein über **A 3 Blatt A 3 Blatt (Gold, Silber, Bronze)**

-----  
**Wichtige Wettkämpfe Hallensaison Januar 2025 – vormerken : [www.tlv-sport.de](http://www.tlv-sport.de)**

**So, 05.01.2025 15.TLV-Hallenmeeting Erfurt (Meldung 21.12.24 !)**

**Sa, 11.01.2025 Hallen Landesmeisterschaften (HLM)Erwachsene, Jugend AK 16/17 (u 18)**

**So, 12.01.2025 HLM - AK 12/13 (u 14) und AK 14/15 (u 16) Mehrkampf (5-Kampf)**

**Sa, 18.01.2025 HLM - AK 12/13 (u 14) und AK 14/15 (u 16)und AK 18/19 (u 20)**

**Sa, 25.01.2025 BAMBINOSPORTFEST AK 6 -11 (Termin noch nicht sicher)**

**So, 26.01.2025 HLM WinterwurfAK 14 - Erwachsene**