

SPORTKURIER

LG OHRA-HÖRSEL

Ausgabe 13/Juni 1999

Spendenpreis: 1,- DM

Leichtathletikgemeinschaft OHRA - HÖRSEL

TEAG - Haupt- und Trikotspon

*Krause; Deutscher
Hallenmeister*

*Mäder; Deutscher
Vizehallenmeister*

Kreissparkass.

*Landestitel-
kämpfe 7x Gold*

*Der Übungsleiter
Rückenschule Teil 1*



TEAG - Thüringer Energie AG, Hauptsponsor der LG Ohra-Hörsel

TEAG als Hauptsponsor gewonnen

Bistro & Cafe Swing

Inhaber

KARSTEN BETZER

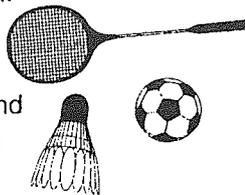
Karlsplatz 10, 99817 Eisenach

Tel. 036 91 / 21 34 00

Rydwal's Sport Shop

IHR FACHGESCHÄFT FÜR:

Wander- und Sport-
bekleidung sowie Schuh- und
Bademoden, Teamsport und
Wintersportartikel
Skiservice



99897 Tambach-Dietharz
Bahnhofstraße 19

Telefon: 03 62 52/3 21 02
Privat: 03 62 52/3 21 91

Kaufen billiger als Mieten! Realisieren Sie jetzt Ihren Traum vom HAUS IM GRÜNEN

Mit einmalig niedrigen Zinsen, Eigenheimzulage, Baukindergeld
und Fördermitteln vom Land Thüringen:
Bei Vorliegen aller Voraussetzungen zahlen Sie deutlich

unter 1.000,- DM im Monat

für Ihr Haus (ca. 125 m² Wohnfläche) in der
GARTENSTADT - Ohrdrufs neuem Baugebiet im Grünen!

Wir prüfen kostenlos, ob Sie die Voraussetzungen für
Fördermittel erfüllen! Je mehr Eigenleistungen Sie erbringen,
um so weniger Eigenkapital benötigen Sie!

Derzeit gelten für Arbeitnehmer folgende Einkommens-
Obergrenzen für die Beantragung
der Fördermittel beim Land Thüringen:

3-Personen-Haushalt: bis ca. 86.000,- DM brutto im Jahr

4-Personen-Haushalt: bis ca. 100.000,- DM brutto im Jahr

5-Personen-Haushalt: bis ca. 118.000,- DM brutto im Jahr

Handeln Sie sofort, wenn Ihr Einkommen unter den oben genann-
ten Obergrenzen liegt - noch gibt es Fördermittel!!!!

Tel.: 08 00 / 3 60 00 36 (gebührenfrei!), Mo. - Fr. ab 7,30 Uhr



Hermann Kirchner Projektgesellschaft

Hermann-Kirchner-Straße 6,

36251 Bad Hersfeld

Tel.: 03624/315120 + 06621/162341

Fax 06621/162344

INHALT

Sponsorentätigkeit: Hauptsponsor TEAG	3
Sponsorentätigkeit: IBS	4
Der Übungsleiter: Rückenschule	6,7,8
Wintersaison 98/99 in der Halle	9
Statistik	10
Statistik: DLV Bestenliste 1998	12
Konstantin Krause - Eindrücke der Hallensaison	14
Stadtallendorfer Meeting/Erfurter Hallenmeeting	15
Statistik: Die Landestitelkämpfe	16
Pinnwand	18

Der SV Einheit Eisenach
(Talentezentrum Leichtathletik)
dankt seinen Förderern und Sponsoren:

Sparkasse Wartburgkreis	Autohaus Renault Steinhardt
Vitamalz	Czech Bau
Druckerei Husemann	Autohaus SEAT Köhler
GmbH	Autohaus Mitsubishi Voigt
Fitnessclub "Impuls"	Sporthaus Schwager
Autohaus Kirschstein	ERW
Mazda	Hörssel Reisen
Architektbüro Backofen &	Feuerlöschkundendienst
Seidenzahn	Uwe Clas
KFZ-Dienst Olaf Schrön	

IMPRESSUM

Herausgeber: LG Ohra-Hörsel
Vorsitzender: Klaus Kaufmann
Schatzmeister: Werner Kämpfert
Redaktion und
Anzeigen:

Ralf Vollbeding · Peter Grüneberg
Stephan Schreyer · Reinhard Ponick
Tel. 036 21 / 85 07 86 · Fax 85 07 88

Satz/Gestaltung: wedea · Werbung & Design GmbH
Schwabhäuser Straße 18 · 99867 Gotha
Tel. 036 21 / 45 22-0 · Fax 45 22 90

Bankverbindung: Deutsche Bank Gotha
Kto.-Nr. 2514610 · BLZ 820 700 00

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung nur mit
Genehmigung von wedea · Werbung & Design GmbH.

SPONSORENTÄTIGKEIT

Hauptsponsor für LGOH gewonnen TEAG - Thüringer Energie AG

Liebe Sportfreunde,
nach langem Suchen und dem Führen zahlreicher Gespräche ist es uns nun gelungen, einen Hauptsponsor für unsere LG zu gewinnen. Es wird uns nun möglich sein, die finanzielle Unterstützung der einzelnen Vereine der LG noch besser vorzunehmen.

Zur nächsten Leitungssitzung werden Vorschläge für die Verteilung der Mittel beraten und beschlossen.

Alle Vereinsvorsitzenden haben am 19.1.1999 das Vertragswerk mit den Rechten und Pflichten, die sich mit Abschluß des Vertrages ergeben, von der Leitung der LG erhalten. Nun gilt es, den Vertragsinhalt einzuhalten und umzusetzen.

Verstöße gegen den Vertrag werden nach dem Verursacherprinzip geahndet. Das bedeutet, bei Verstößen gegen den Vertragsinhalt und sich daraus ergebenden

Zahlungen von Vertragsstrafen, werden diese dem Verein in Rechnung gestellt bzw. von seinen zu erwartenden Betrag abgezogen. Die Leitung der LG ist an einer guten Zusammenarbeit mit der TEAG interessiert, die von möglichst langer Dauer sein soll.

Das soll und muß aber auch von den Vereinsleitungen, den Trainern, Übungsleitern und den Mitgliedern mitgetragen werden. Nur sie können den Vertrag mit Leben erfüllen.

In der zurückliegenden Hallensaison wurden sehr gute Ergebnisse von den Sportlern unserer LG errungen, auf die die Leitung und die Sponsoren der LG sehr stolz sind.

Wir hoffen, daß diese guten Ergebnisse als Grundlage dienen und die Basis für



noch größere Erfolge in der Freiluftsaison bilden.

Für dieses Vorhaben wünsche ich den Sportlern, Trainern und Übungsleitern viel Erfolg.

Klaus Kaufmann

jetzt hausgemachte Nudeln

in Gotha nudelhaus

Rosengasse
zwischen Schwabhäuser & Siebleber Straße
Tel. 036 21/3 61 40

Immer donnerstags
Nudeln zum Sattessen
"Nudelhaus spezial"
soviel wie reinpasst **10,- DM**

täglich ab 11.00 Uhr

SPONSORENTÄTIGKEIT**IBS INGENIEURBAU GMBH**

Die **IBS** Ingenieurbau GmbH steht in enger Verbundenheit zur Residenzstadt Gotha.

Seit 1990 haben wir als überregional tätiges Bauunternehmen mehr als 80 neue Arbeitsplätze geschaffen sowie Investitionen in Millionenhöhe getätigt. Gemeinsam mit unseren Schwesterfirmen

IBS Ingenieurbau GmbH Luckenbach (Rheinland - Pfalz)

und **IBS** Ingenieurbau GmbH Ruhla (Thüringen)

agieren wir besonders auf folgenden Gebieten:

- ✓ Erd- und Straßenbau
- ✓ Hochbau
- ✓ Kanalbau
- ✓ Kabelbau
- ✓ Kläranlagenbau
- ✓ Wasserleitungsbau
- ✓ Deponiebau
- ✓ Abbruch- und Rückbaumaßnahmen

Qualifizierte und termingerechte Arbeit gehören zum Markenzeichen unserer Firma. So wurde ein wichtiger Beitrag zur Weiterentwicklung der Stadt Gotha und deren Umland geleistet. Damit gehören unsere Bautafeln mit markantem Firmenzeichen **IBS** heute nicht nur in Rheinland - Pfalz, sondern auch in Thüringen zum gewohnten Erscheinungsbild.

Als ausbildungsbetrieb setzen wir Maßstäbe

Seit 1993 wurden 15 Auszubildende in den verschiedenen Gewerken ausgebildet.

Seit Jahren wird die Lg Ohra-Hörsel unterstützt denn wie heißt der Slogan der

IBS Ingenieurbau GmbH

Leistung verbindet - sowohl im Sport als auch im Bau

IBS

Leistung verbindet
sowohl im Sport
als auch im Bau

- Tiefbau

Ver- und Entsorgungsleitungen
Deponie- Straßen- und Industrieanlagen

- Hochbau

Komplexlösungen im konstruktiven Ingenieurbau
Bau- und Altbausanierungen

IBS Ingenieurbau GmbH
Erfurter Landstraße 31
99867 Gotha

Telefon 036 21/4 54 10
Telefax 036 21/45 41 41

*Wir, die Merkel Märkte, sind
gleich 3 x für Sie da!*

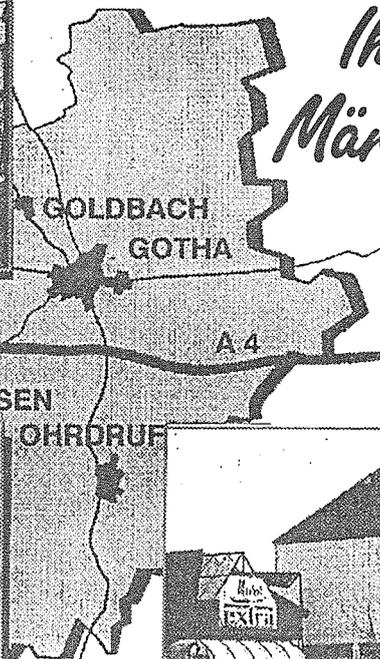
Montag - Freitag
von 7.00 bis 20.00 Uhr
Samstag
von 7.00 bis 16.00 Uhr

extra
B & H
Der billige Profi



Ein Service

*Ihres Merkel-
Märkte-Teams*



Goldbach - Gotha · Sonneborner Str. · Tel. 03 62 55 / 84 00 · Fax 8 40 20
Waltershausen · Ohrdrufer Str. 34 · Tel. 0 36 22 / 6 51 00 · Fax 6 5 10 17
Ohrdruf · Bahnhofstraße 34 · Tel. 0 36 24 / 3 72 00 · Fax 3 7 20 40

DER ÜBUNGSLEITER

Die Rückenschule im Sportverein - Teil 1 Einführung

Der aufrechte Gang als die Hauptursache von Rückenbeschwerden

Die Aufrichtung zur zweibeinigen Körperhaltung ist eines der Merkmale, die den Menschen von anderen Wirbeltieren unterscheidet. Die zunehmend aufrechter werdende Haltung hatte aber körperbauliche Konsequenzen. Die durchgehend kyphotische Wirbelsäulenform der Vierfüßler konnte nicht beibehalten werden. Dem Sakrum mußte eine lumbale Lordose folgen, um ein ventral (bauchwärts) gerichtetes Drehmoment der oberen Teilschwerpunkte zu vermeiden. Die Form der Lendenwirbelsäule ist in seinen Freiheitsgraden also festgelegt durch den lumbosakralen Winkel und die Brustkyphose. Die axiale Belastung des letzten Lendenwirbels durch das Rumpfgewicht bewirkt eine ansehnliche Schubkraft nach vorne ins Beckeninnere, die durch die Intervertebralgelenke und die starken Bandverankerungen gehalten werden müssen. Der lumbosakrale Übergang ist entwicklungs geschichtlich gesehen eine unruhige Stelle und wird daher auch als "Wetterwinkel" der Wirbelsäule bezeichnet.

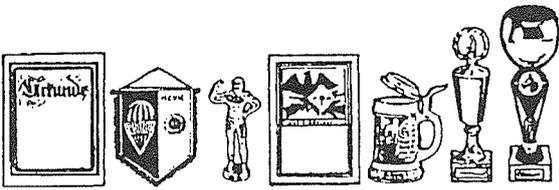
Veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen

Die Arbeitswelt ist sich ständig ändernden Bedingungen unterworfen. Besonders gravierend ist der Übergang von der schweren körperlichen Arbeit im letzten Jahrhundert zur Sitzarbeit des 20. Jahrhunderts. Von den rund 38 Millionen Erwerbstätigen sind allein etwa 14 Millionen mit Büroarbeit beschäftigt. Das brachte zum einen das Problem des Bewegungsmangels mit sich, zum anderen ist die psychische Belastung dadurch deutlich gestiegen. Der Mensch ist zum Gehen und Laufen geboren, seine Anlagen sind auf Bewegung ausgerichtet. Die Auswirkungen von motorischer Inaktivität sind mangelnde Leistungsfähigkeit, ungenügende Gesundheitsstabilität, Befindungsstörungen sowie herabgesetzte Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit.

Rücken- und Kreuzschmerzen - Volkskrankheit Nr. 1

Nach allgemeiner Einschätzung leiden 80% unserer Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Von Rückenschmerzen scheinen Erwachsene jeden Alters betroffen zu sein. Eine erste Periode von Rückenbeschwerden kommt meistens vor dem dreißigsten Lebensjahr. Daten des "National Centers vor Health Statistics" zeigen, daß Rücken- und Wirbel-





Vereinsbedarf aller Art
 Pokale, Wimpel, Anstecknadeln
 Urkunden, Medaillen
 Sportbekleidung + Beflockung
 Sportgeräte
 für Sportplätze und -hallen
 Fahnen
 Vereins-, Verbands + Landesfahnen





Werner Kämpfert
 Gothaer Straße 2
 99885 Ohrdruf
 Tel./Fax:
 036 24/40 27 37



strom
erdgas

STADTWERKE
GOTHA GMBH

Stadtwerke Gotha GmbH
 Postfach 100164 · 99851 Gotha
 Pfullendorfer Straße 83 · 99867 Gotha
 Telefon 036 21/433-0 · Telefax 433-110

Umwelt schonen durch Energiesparen

*Nutzen Sie unser
Beratungsangebot!*

Energie & Umweltzentrum
 der Stadtwerke Gotha GmbH
 Ekhoßplatz 2a · 99867 Gotha
 Telefon 036 21/36 79-0 · Telefax 36 79 11



DER ÜBUNGSLEITER

säuleschäden die häufigste Ursache für eingeschränkte Aktivität von Personen unter 45 Jahren darstellen.

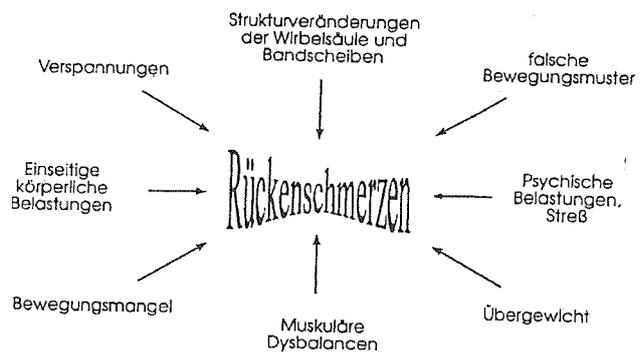
Rückenschmerzen als "unspezifisches" Beschwerdebild

Rücken- und Kreuzschmerzen werden häufig synonym verwendet, wobei mit dem Kreuzschmerz in der Regel der eher tiefe Rückenschmerz (low back pain), gemeint ist, der sich durch seinen unbestimmten, dumpfen, bohrenden bis schneidenden Charakter auszeichnet. Rückenschmerzen stellen überwiegend ein in komplexe Schmerzsyndrome eingebundenes, unter ätiologischen und pathologischen Gesichtspunkten unspezifisches Beschwerdebild dar. Die Erkrankungen der Wirbelsäule sind ebenso komplex wie ihr Aufbau und ihre Funktion und häufig lassen sich weder die Ursachen noch die erkrankten Teile mit Sicherheit erfassen. Auch durch eine sorgfältige klinische Untersuchung ist es bei Patienten mit Kreuzschmerzen nicht immer möglich, trotz subjektiver Beschwerden auch objektive Erscheinungen zu entdecken und einen eindeutigen medizinischen Befund zu erheben. Umgekehrt besteht häufig kein enger Zusammenhang zwischen der Schwere des gefundenen morphologischen Befundes und dem subjektiven Beschwerdebild des Patienten.

Rückenschmerzen als multikausales Bedingungsgefüge

Chronische Erkrankungen entstehen häufig aus dem Zusammenwirken verschiedener Belastungsfaktoren, vor allem aus dem Bereich des persönlichen Verhaltens und der Arbeits- und Umweltbedingungen. Für das Entstehen von Rückenbeschwerden

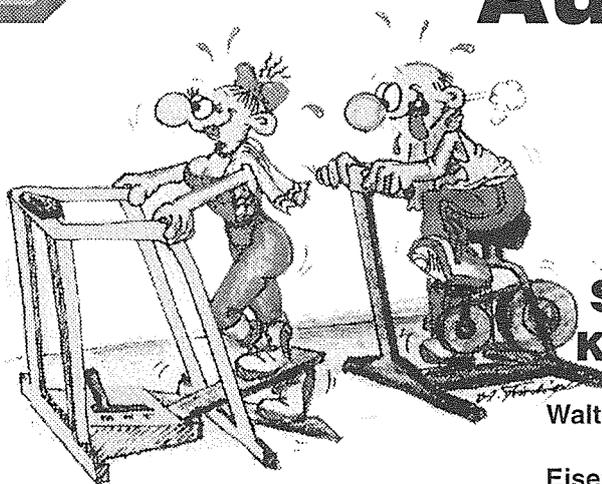
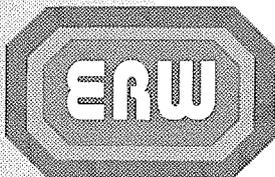
Ursachen von Rückenschmerzen



gibt es eine Vielzahl von pathogen wirksamen Faktoren, die meist multikausal zusammenwirken. Beispielsweise wirken neben dem individuellen Risikoverhalten arbeitsbedingte (Arbeitsumgebung, -organisation, physische und psychische Belastungen), außerbetriebliche (familiäre Belastungen, Isolation, Umweltbelastungen, mangelnde Regenerationsmöglichkeiten) und persönlichkeitsbedingte Gesundheitsrisiken (Persönlichkeitsdispositionen, problematische Bewältigungsmuster).

Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Die Auseinandersetzung mit der Thematik Rückenschmerz erfolgt fast ausschließlich durch die Orientierung an den Symp-



IHR Sport-Ausstatter



Sport-Shop-GmbH
Kompetenz im Sport

Waltershausen	Tel. 0 36 22/90 00 34
	Fax 0 36 22/90 23 78
Eisenach	Tel. 0 36 91/89 00 00
	Fax 0 36 91/89 00 08
Grimma	Tel. 0 34 37/91 04 14
	Fax 0 34 37/91 04 15

Teamsport • Gerätespezialist • Vollsortimenter

DER ÜBUNGSLEITER

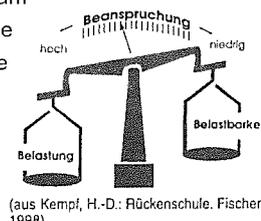
tomen der Erkrankung und den dafür verantwortlich gemachten pathogenen Mechanismen (Risikofaktoren). Risikofaktoren sind alle krankheitsauslösenden Faktoren, die im Körper selbst wirksam sind oder von der Umwelt auf den Körper einwirken. Eine ganz andere Sichtweise prägt diejenigen Forschungsaktivitäten, welche den Merkmalen nachgehen, die als Schutzfaktoren zur Erhaltung der Gesundheit angesehen werden.

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Vereinfachend läßt sich festhalten, daß die Ursache für eine Schädigung (negative Beanspruchung) häufig in einem Mißverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit liegt.

Unter Belastung wird jede

Einflußgröße verstanden, die am menschlichen Organismus eine Wirkung hervorrufen kann. Sie hängt z. B. von der sich aus dem Arbeitsinhalt abzuleitenden, objektivierbaren Arbeitsschwere (Belastungsschwere) und Arbeitsdauer (Belastungsdauer) ab.



Unter der Beanspruchung versteht man die Veränderung des Organismus, welche durch die Belastung hervorgerufen werden. Die Veränderungen können dabei unterschiedlicher Natur sein. Sie können sowohl psychisch wie auch physisch, reversibel oder irreversibel, positiv oder negativ sein. Wir wissen auch, daß verschiedene Menschen auf gleiche Belastungen unterschiedlich reagieren. Die Beanspruchung ist also neben einer gegebenen Belastung auch von individuell verfügbaren Eigenschaften abhängig.

Um Überlastungen entgegenzuwirken kann man nun einerseits die Belastung verringern, andererseits die Belastbarkeit, bzw. die Leistungsfähigkeit erhöhen. Beides ist durch eine entsprechende Verhältnisprävention und Verhaltensprävention möglich. Die Vorsorgemaßnahmen zielen bei der Verhältnisprävention auf eine ergonomische Gestaltung der Umgebung, bei der Verhaltensprävention auf eine gesundheitsorientierte Veränderung des Verhaltens.

Die Rückenschule und ihre Ziele

Die Rückenschule ist ein Programm zur Vermittlung von Strategien zur Senkung gesundheitlicher, potentiell pathogener Risiken (Prävention) und zur Vermehrung gesundheitlicher, solutogener Ressourcen (Gesundheitsförderung). Die Rückenschule ist ein Verhaltenstraining, das darauf abzielt, den Menschen zu einem eigenverantwortlichen, gesundheitsbewußten Handeln hinzuführen (und Risikoverhalten zu vermeiden). Unter Gesundheitsverhalten werden alle Maßnahmen und Handlungen (Unterlassung von Handlungen) verstanden, die dazu beitragen, das individuelle Gesundheitspotential zu fördern.

Die strukturierten Lern- und Übungsprogramme der Rückenschule haben zum Ziel

- die Wiederherstellung, Verbesserung und Erhaltung der (Rücken-) Gesundheit
- die Entfaltung des Körperbewußtseins
- die Hinführung des Teilnehmers zu einem rückenfreundlichen

Ziele der Rückenschule

Entfaltung eines Körperbewußtseins
Anwendung wirkungsvoller Alltagsstrategien
Hinführung zu rückenfreundlichem Verhalten
Verbesserung körperlicher Fitness

über die Vermittlung von Einstellungen, Motiven und Handlungsstrategien in einem ganzheitlichen (motorischen, kognitiven, sozialen) Lernprozeß



Verhalten (Reduzierung rücken-schädlicher Verhaltensweisen)

- Verbesserung der körperlichen Fitneß (Flexibilität, Koordination und Kraft)
- die langfristige Motivation zur Durchführung wirkungsvoller Alltagsstrategien (Life-time Sport, Bewegung, Entspannung)

Differenzierte Zielsetzungen der Rückenschule sind

- Erleben freudbetonter Bewegung (affektiv-emotionale Ziele)
- Vermittlung rücken-spezifischer Kenntnisse (kognitiven Ziele)
- Verbesserung motorischer Handlungsfähigkeit (psycho-, sensomotorische Ziele)
- Verbesserung sozialer Kompetenz (soziale Ziele)

Charakterisiert ist die Rückenschule durch

- einen ganzheitlichen Ansatz, der den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und seinen sozialen Beziehungen betrachtet
- das Zusammenfließen von Erkenntnissen verschiedener Wissenschaftsbereiche (Medizin, Psychologie, Sportwissenschaften, Pädagogik etc.)
- die Orientierung am Lebensstilkonzept der Teilnehmer (Einbindung der Erfahrung, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer)
- die Verbindung spezifischer (Krafttraining, Reduzierung Lastgewicht) und nichtspezifischer Interventionsstrategien (Zeitmanagement, Gruppenarbeit)
- die Orientierung an externalen und internalen Ressourcen (körperliche Aktivität und Fitneß, soziale Unterstützung, Situationskontrolle, Kohärenzsinn)
- eine primär-, sekundär- und tertiärpräventive Ausrichtung, auch wenn die Übergänge fließend sind und die Unterscheidung häufig Schwierigkeiten bereitet.

Beitrag teilweise entnommen aus: KEMPF, H.-D. (Hrsg.): Rückenschule: Grundlagen, Konzepte und Übungen. Stuttgart: G. Fischer 1998

(Teil 2 im nächsten Sportkurier)

WETTKAMPFBERICHT

Rückblick auf die Wintersaison 1998/99 in der Halle

Bevor von der kürzlich beendeten Hallensaison berichtet werden soll, "schuldet" die Redaktion noch die Plazierungen der Thüringer Mannschaftsmeisterschaften in der Deutschen Bestenliste, die traditionsgemäß am Ende jeder, so auch der 1998-er Freiluftsaison, stehen. Außerdem sollen alle Sportler der LGOH aufgeführt werden, die 1998 in der DLV Bestenliste stehen.

Letzter Höhepunkt des Jahres 1998 waren Ende November (28./29.11.98) die Deutschen Crossmeisterschaften auf Usedom. Die Männer der LG Ohra-Hörsel (Janke, Heisch und Rethfeld) konnten mit Platz 6 in der Teamwertung einen tollen Erfolg feiern. Leider haben diese Läufer die LGOH zum Ende des Jahres 1998 verlassen. Nino Dell wurde bei den Junioren über 6000 m 23. (19:21) und sein Bruder Benito (mJB) kam

nicht unter die besten 15.

Beide waren mit diesen Plazierungen nicht zufrieden, wobei die Ursachen vor allem bei den unzureichenden Trainingsbedingungen im Eisenacher Raum liegen (kein Tartan, vereiste Straßen und aufgeweichte Waldwege). Leider ist es trotz Bitte der Redaktion nicht gelungen, von den Dell Brüdern einen Zeitungsbericht von den Crossmeisterschaften oder anderen wichtigen Läufen zu erhalten. Deshalb muß der engagierte Trainervater Dell auch verstehen, warum über seine oft erfolgreichen Kinder wenig im Sportkurier erscheint. Überhaupt ist die Zuarbeit von Sportartikeln an die Redaktion (jr Sportstudio 99867 Gotha Mühlhäuserstr. oder P.Grüneberg) sehr mangelhaft, sieht man vom Tambacher SV (U.Hartung) ab!

REIMELT

Möbel- & Sonderposten

Ohrdruf · Arnstadt · Eischleben · Suhl

- Hochwertige Möbel
- Fitnessgeräte
- Waschgeräte
- Kühlschränke
- Heimelektronik

• Top-Angebote
• ständig stark
preisreduziert

Marktplatz 9 · 99885 Ohrdruf
Tel./Fax 0 36 24 / 31 39 24

Rosenstraße 24 · 99310 Arnstadt
Telefon 0 36 28 / 4 47 33

Zeugmantel · 99334 Eischleben
Telefon 0 36 28 / 7 61 34

Bahnhofstr. 29 (Aue-Kaufpark) · 98527 Suhl
Telefon 0 36 81 / 30 72 42

STATISTIK

Ende September gab es für die Mannschaften der LG Ohra-Hörsel folgende Plazierungen, die zugleich in die Deutsche Bestenliste eingingen (Erster Wert Platzierung Thüringer Meisterschaften, zweiter Wert Platzierung in der DLV Bestenliste 1998 - siehe auch 12/98) :

Männer:	/
Frauen:	/
Männer m 30:	/ (11921 Punkte 9. DLV von 49)
Jugend A m:	/
Jugend B m:	3. Platz (9243 Punkte 19. DLV von 20/mehrere Disziplinen nicht besetzt)
Jugend A w:	/
Jugend B w:	1. Platz (8737 Punkte 5. DLV von 19)
Schüler A m:	3. Platz (9480 Punkte 42. DLV von 56/mehrere Disziplinen nicht besetzt)
Schülerinnen A:	3. Platz (8084 Punkte nicht unter Top 50 DLV von 82)
Schüler B:	3. Platz (6520 Punkte 15. DLV von 167)
Schülerinnen B:	2. Platz (6677 Punkte 36. DLV von 232)
Schüler C:	3. Platz (4442 Punkte 34. DLV von 199)
Schülerinnen C:	3. Platz (5159 Punkte 8. DLV von 235)
GESAMT DJMM/DSMM (Jugend/Schüler):	LGOH 66350 Punkte mit 10 Teams - 18. (von 667 Vereinen mit 2284

Teams), damit erfolgreichster "Ostverein" 1998 in der Mannschaftswertung.

Besonders stark erwiesen sich die C-Schülerinnen und die B-Schüler. Es zeigt sich auch wieder deutlich, daß ein 3. Rang in Thüringen angesichts der Stärke von Jena und Erfurt hinreichend ist, in Deutschland unter über 200 Teams unter die Top 50 kommen zu können!

In der Anzahl der Nennungen der DLV Bestenliste konnte die LG Ohra-Hörsel nach Platz 27 (1997/58 Nennungen) und Platz 24 (1998/69 Nennungen) 1998 zwar nicht an die guten Punktwerte der Vorjahre anknüpfen, erreichte aber zum dritten Mal in Folge eine Nennung unter den TOP 50 Vereinen des DLV. Man wurde mit 42 Nennungen 47. bester Verein des DLV. (4. bester Thüringer Verein).

Zu der Kaderübersicht und den Zu- und Abgängen gibt es noch folgende Präzisierungen (siehe auch 12/98 S. 16): Der OLV (Ohrdrufener Leichtathletikverein hat sich mit etwa 30 Sportlern aus dem Verbund der LG Ohra-Hörsel herausgelöst. Somit gehören die verdienstvollen Funktionäre Ralf Hafermann und Katrin Kerkmann sowie u.a. der D-Kader Christian May (15) nicht mehr unserer LGOH an.

Kader:
B-Kader: Konstantin Krause

C-Kader: Sascha Mäder

D/C Kader: Benito Dell (erhielt noch zum Jahresende die Berufung zum Bundeskader Straßenlauf/ Mara-

thon)

D-Kader: Christiane Sachs
Sebastian Rausch
Jan Merten
Christoph Gernand
Yvonne Portsch
Aline Schäffel
Nicole Abram
Melanie Hill
L-Kader: Nino Dell

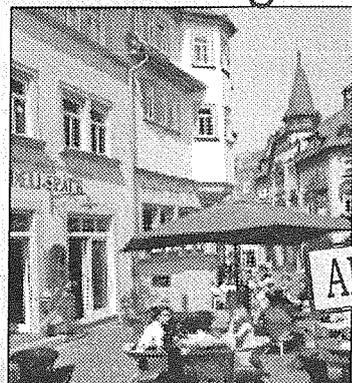
E-Kader: Steve Schnauß GTH Wa
Jan Volbeding GTH Schr
Ruben Gebh GTH Schr
Laura Göllnitz GTH Wa
Yvonne Babock GTH Wa
Anja Winter GTH Wa
Erik Gielow GTH Wa
Stefan Lucht Tam Har
Bianca Klein Tam Har
Mareike Dell ESA Del
Stefanie Ortlepp ESA Grü
Mareen Sawitzky ESA Grü
Nancy Jung ESA Grü
Juliane Schreiber ESA Kli

Abkürzungen:

Trainer: WA- Wandrey,
Schr- Schreyer,
Har - Hartung,
Del - Dell,
Grü - Grüneberg,
Kli - Kliebisch
Orte: ESA - Eisenach
Tam - Tambach
GTH - Gotha

Somit hat die LG Ohra-Hörsel unter Berücksichtigung aller Zu- und Abgänge 3 Bundeskader (TLV 32), 8 D-Kader (TLV 84) und 14 E-Kader (TLV 91). Trotz des Rückganges der Bundeskader (von 7 auf 3) kann man konstatieren, daß die LGOH nunmehr über eine gesunde Kaderpyramide verfügt, die 1998 noch

Erlebnisastronomie im Brühl .



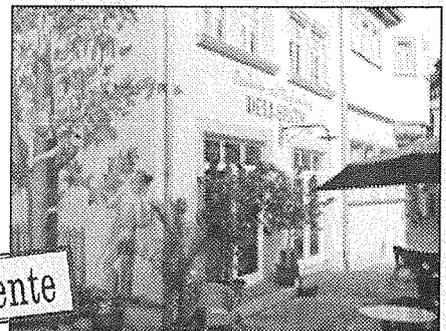
Brauhaus Unser Hausbräu
König-Sahl ...das zischt!

Gasthaus-Brauerei

Altstadtflair · malerisches Ambiente

Mittelmeer-Küche
· Spezialitäten vom Fisch ·

DELI-SPÄTH
Weinhandlung · Bistro · Sommergarten



**Town
& Country**®
Massivhäuser

Town & Country -Massivhaus-



nur 199.500 DM

ca. 106 m², schlüsselfertig, einschl.
Bodenplatte
Tapezier- und Teppichverlegearbeiten führen Sie selbst aus!

Besuchen Sie unser Thüringer Musterhaus in Behringen - Hütscheroda
Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin!

Informationen unter Hotline 03 62 54/7 51 28

Town & Country Haus Lizenzgeber GmbH
Hauptstraße 90 E · 99947 Behringen · Telefon 03 62 54/75-1 28 · Telefax 75-1 40

STATISTIK

fast auf dem Kopf stand:

7 x Bundeskader, 10 x D-Kader und
7 x E-Kader.

Trotzdem muß es 1999 gelingen, auch
wieder Bundeskader zu "produzieren",
denn der Nachwuchs braucht wie auch
der Verein als Ganzes, erfolgreiche
Aushängeschilder.

DLV Bestenliste 1998:

m 14 - Gernand, Christoph 84

75 m 8,94 s 2. (18./15 m)

80 Hü 11,22 s 5.

Weit 5,92 m 25.

Block Lauf 2668 P. 8.

m 15 - May, Christian 83

80 Hü 11,21 s 31.

Block-Sprint 2895 P. 21.

m 15 - Seyffarth, Gläser, Thiel

3x1000 8:43,80 min 14.

w 14 - /

w 15 - Hill, Melanie 83

Speer 44,71 m 10.

mJB - Dell, Benito 81

3000 m 8:50,4 min 11.

7,5 km 23:56 min 5.

mJB - Sebastian Rausch 81

110 m Hü 14,33 s 7.

wJB - Yvonne Portsch 81

300 m 40,54 s 20.

wJB - Christiane Sachs 81

100 m Hü 14,20 s 14.

300 m Hü 45,25 s 27.

wJB - Apfelstädt, Kathrin 81

300 m Hü 43,66 s 7.

(LAC Erfurt 1998)*

wJB - Sachs, Portsch,

Osdrowski, Hill

4x100 m 49,04 s 12.

m JA - Sascha Mäder 80

Stabhoch 4,30 m 46.

Kugel 14,39 m 47.

Weit 7,21 m 12.

Diskus 47,28 m 17.

Speer 60,60 m 18.

10-Kampf 7186 P. 7.

(Junior. 7146 P. 15.)

wJA - Sachs, Christiane 81

100 m Hü 14,63 s 28.

wJA - Sachs, Portsch,

Osdrowski, Hill

4x100 m 49,04 s 29.

wJA - Osdrowski, Siegl,

Saupe, Portsch

4x400 m 4:08,30 27.

wJA - Herzenberg, Elena 79

Hoch 1,81 m 3.

(Junior. 5./Frauen 13.)

wJA - Schäffel, Aline 80

Kugel 13,93 m 10.

(Sömmerda 1998/Junior. 19./Frauen 31.)*

Männer - Liebe, Maik 77

400 m 48,13 s 46.

Männer - Blochwitz, Daniel 73

400 m Hü 51,30 s 9.

Männer - Krause, Konstantin 67

Weit 8,14 m 1.

Männer - Dittmar, Andy 74

Kugel 19,10 m 9.

Frauen - /

* Athletinnen gehören erst seit 1.1.99

zur LGOH



Fleischerei Gerhard Groll

Hauptstraße 63
99897 Tambach-Dietharz/Thür.
Telefon: 036252/36612

Unsere Spezialitäten sind:
Original Thüringer Wurstprodukte aus
eigener Produktion



HOLZBAU GMBH OHDRUF/THÜRINGEN

Zimmereiarbeiten
Ingenieurholzbau
Dämmarbeiten
Holzhandel

Waldstraße 180 · 99885 Ohrdruf · Telefon 03624/312485 · Telefax 03624/311155

Marketing • Design • Werbung
Telefon 036 21 / 45 22-0

wede_a immer eine gute idee

Die größte Auswahl Thüringens!

Spikes und Spezialschuhe für alle Leichtathletik-Disziplinen

- Sprint
- Mittel- und Langstrecke
- Hochsprung
- Weit- und Dreisprung
- Speerwurf
- Kugel/Diskus/Hammer
- Gehen

SONDERPOSTEN und AUSLAUFMODELLE
zu Sonderpreisen
Geräteservice von der Kugel bis
zur Stabhochsprunganlage
KOMPETENTE BERATUNG
DURCH AKTIVE LEICHTATHLETEN



*Lauf- und
Sportladen*

Kürschnergasse 6/Am Wenigemarkt
99084 Erfurt • Tel. 03 61/6 46 40 16

**Fordern Sie den neuen Spikes-Katalog an:
(Ausschneiden und per Postkarte an uns)**

Schicken Sie mir bitte ____ Ex. des aktuellen
Spikes-Katalogs sofort und kostenfrei an:

Name:.....

Straße:.....

PLZ, Ort:.....

Telefon:.....

© MGraphik, KS

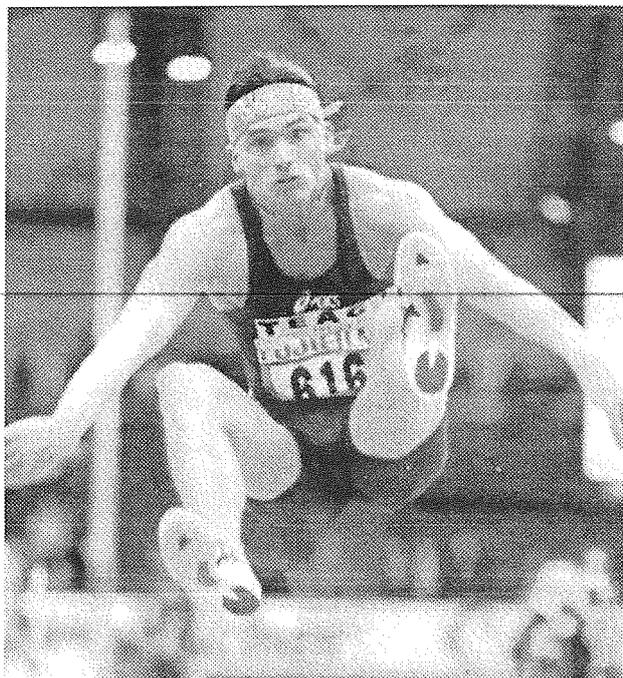
Resultierend aus dem 1997 geschlossenen Ausrüstungsvertrag zwischen der LG Ohra-Hörsel und der Sortausrüsterfirma Asics besteht für alle Vereinsmitglieder die Möglichkeit des Bezuges von Sporttextilien aus dem Teambereich, sowie von Lauf-, Hallen- u.a. Spezialschuhen der Leichtathletik (Spikes, Wurf- und Wettkampfschuhe). Die mit der Firma Asics ausgehandelten Konditionen - Verkaufspreis abzüglich 40 % - behalten unter Berücksichtigung

von Rahmenbedingungen auch 1998 Gültigkeit. Resultierend aus diesen Vorgaben sind zwei Liefertermine - 15.01.1999 und 15.03.1999 - möglich. Wir bitten alle interessierten Mitglieder um Bestellung bzw. vorherige Beratung im Fachgeschäft
Lauf- und Sportladen
Kürschnergasse 6 • 99084 Erfurt
Telefon/Fax: 03 61 / 6 46 40 16
E-mail: Laufladen-Erfurt@t-online.de
Bestellungen sind jederzeit direkt im

Geschäft möglich. Muster stehen zur Anprobe bereit. Kataloge und Unterlagen können angefordert werden. Die Auslieferung erfolgt nach den o.g. Bestelltermin direkt an die Mitglieder bzw. nach Absprache über die Trainer.

WETTKAMPFBERICHT

Eindrücke einer Hallensaison von Konstantin Krause



Meisterschaften sind immer etwas besonderes. Daran ändern auch 20 Jahre aktive Teilnahme am Meisterschaftsgeschehen nichts. Irgendwie fängt man immer wieder bei Null an. Alle Erfahrungen scheinen Schall und Rauch und dieselbe kindliche Nervosität erfaßt einen pünktlich vor dem entscheidenden Wettkampf. Und entscheidend sind heute fast alle Wettkämpfe. Es geht immer um etwas.

Meine Hallensaison begann am 16. Januar in Budapest. Dort hatte ich fast 4 Monate verbracht, um die Muttersprache meiner Frau zu erlernen. 7,88 m und weitere 2 Sprünge über 7,80 m waren Bestätigung für ein gutes Hallentraining in Budapest.

Das war in Budapest nicht immer einfach, da die Bedingungen verglichen mit denen in Erfurt doch eher spartanisch zu nennen sind. Doch gerade die Anpassung an Veränderungen und Nutzen der vorhandenen Bedingungen fordern Flexibilität und Kreativität enorm. Fähigkeiten die für das Bestehen auf internationalem Parkett unbedingt notwendig sind. Mir hat das, zusammen mit der herzlichen und lebensfrohen Art der Ungarn, sehr gut getan. Nebenbei konnte ich auch ein wenig abschauen, wie z.B. ein Weltklasseathlet wie Maksim

sie wieder die Nervosität, die einen trotz besserem Wissens, an seiner Leistungsfähigkeit zweifeln lässt, die Beine weich werden läßt und man Mühe hat sie zu beherrschen. Doch genau in diesem Moment macht sich die sogenannte Erfahrung des alten Hasens bemerkbar. Ich akzeptiere die Nervosität, das Zweifeln und die scheinbar weichen Knie und mehr noch, ich weiß, daß diese Dinge genau in diesem Moment da sein müssen. Erfahrungen die nicht von alleine kamen.

Das Erlernen der Fähigkeit diese Erscheinungen wahrzunehmen und sie positiv zu nutzen hat, neben dem physischen Training, in den letzten Jahren einen immer größeren Raum eingenommen.

7,47 m vor dem Brett sicherten mir locker einen Finalplatz. So konnte ich zuschauen, wie mein vermeintlich härtester Konkurrent Kofi Prah aus Berlin einen ungültigen Versuch ablieferte und sich erst im zweiten Versuch qualifizierte.

15.45 Uhr Entscheidung und Finale im Weitsprung. Die Taktik war die gleiche wie am Vormittag. Einen sicheren, aber doch weiten ersten Versuch und dann volles Risiko. Das gelang mir nicht ganz. 7,59 m waren weniger, als ich mir vorgestellt hatte. Trotzdem nahm ich durch

Tarasov, Olympiasieger und Europameister im Stabhochsprung, trainiert.

Zurück in Deutschland bestritt ich noch zwei weitere Wettkämpfe in Erfurt und Dortmund. 7,85 m und 7,89 m als auch weitere 6 Sprünge über 7,80 m bestätigten ein gutes Niveau und die Hoffnung, bei den Meisterschaften ein Stück weiter zu springen.

Sonntag 12.20 Uhr Karlsruhe, Qualifikation im Weitsprung. Und da ist

die analysierten Fehler ein hervorragendes Gefühl aus diesem Versuch mit. Ein ungültiger erster Versuch von Kofi Prah. Auch wenn es komisch klingt, von da ab wußte ich, daß ich gewinnen werde. Es folgten 8,04 m im zweiten Versuch. Das bedeutet Einstellung der persönlichen Hallenbestleistung von vor 7 Jahren und den 8. Platz in der aktuellen Weltjahresbestenliste. Nachfolgend die 7,85 m von Frank Busseman, dem Olympiazweiten im Zehnkampf, bedeuteten Platz 2. Mit drei ungültigen Versuchen fiel Kofi Prah aus dem Finale aus. So war der Wettkampf nach dem zweiten Versuch entschieden. 7,90 m und 7,87 m ließ ich noch nachfolgen und nur eine Fußverletzung verhinderte noch weitere Sprünge.

Übrigens habe ich lange nicht mehr so einen außergewöhnlichen Wettkämpfer, wie Frank Busseman, erlebt. Er ist unberechenbar und von einer Ruhe und Zuversicht geprägt, die ihn, meiner Meinung nach auch in den nächsten Jahren, zu einer herausragenden Erscheinung machen.

Ich bin Deutscher Meister und ich bin riesig stolz darauf. Ebenso freue ich mich auch für meinem Verein und danke den Menschen, die mir die Daumen gedrückt haben.

WETTKAMPFBERICHT

Stadtallendorfer Meeting/Erfurter Hallenmeeting

Bevor am 2. Januarwochenende der "scharfe" Start in die Hallensaison 1999 mit den Landestitelkämpfen der Jugend und Erwachsenen begann, nahm ein Großteil der LGOH Sportler an 2 großen Vorbereitungsmeetings in Stadtallendorf (Vorweihnachtskriterium) und dem Erfurter Hallenmeeting (9./10.1.99) mit einer vielversprechenden Bilanz teil.

In Stadtallendorf gelangen 11 Siege, 8 Silbermedaillen und 4 Bronzeplaketten. Zu den besten Leistungen gehörten die 1,46 m (PBL) von Neueinsteigerin Anne Gräbner (w12), die aus Bad Blankenburg stammt, seit Februar das Sportgymnasium Erfurt besucht, zum SV Einheit Eisenach/LGOH gehört und zu den großen Hoffnungen im jüngsten Nachwuchs der LGOH zählt. Bei ihrem ersten Wettkampf im LGOH Dreß im Dezember in Erfurt sprang sie 1,40 m.

Um jeweils 1 cm konnten Mareen Sawitzky (1,40 m) und Nancy Jung (1,37 m) ihre

PBL steigern (beide w 10). Jan Volbeding siegte über 1000 m in 3:00 min und Aline Schäffel stieß PBL mit 14,41 m.

Diese Leistungen sollen stellvertretend für andere sehr gute Leistungen hervorgehoben werden. Leider lieferte nicht jeder Trainer der Redaktion einen Bericht, so daß leider die eine oder andere Leistung nicht die würdige Nennung finden kann! Beim Erfurter Hallenmeeting, das traditionell den Landestitelkämpfen vorgeschaltet ist, gab für die LGOH Athleten 15 Siege, 10 zweite und 14 dritte Plätze.

Bei diesem Meeting zeigte sich aber bereits, daß eine Reihe von Leistungsträgern bei den Hallentitelkämpfen fehlen würden, was vor allem an Verletzungen oder einem später geplanten Saisonanstieg (z.B. Krause, Dittmar) lag.

Sieger beim Hallenmeeting der LGOH wurden:

Rens Nienwenhoven 10m
800 m 2:53,84 min

Erik Gielow 11m

Weit 4,50 m

Jan Volbeding 14m

1000 m 2:53,9 min

Ruben Gebh 14m

3000 m 10:42,3 min

Christoph Gernand 15m

60 m 7,41 s 60m Hü 8,51 s

Sascha Mäder mJA

Weit 7,35 m Ku 14,19 m

Laura Breitsprecher w 10

50 m 7,84 s Weit 4,35 m

Anne Lückert w 10

800 m 2:55,97 min

Anne-Katrin Reusche w 10

800 m 2:48,02 min

Mareen Sawitzky w 10

Weit 4,45 m

Aline Schäffel wJA

Kugel 14,42 m (PBL)

Frankenberg, Diana Frauen

800 m 2:23,80 min



Eisenacher
Schwarzbier

SCHWARZER
DRACHEN

Eisenacher Brauerei GmbH

Beim SV Einheit im Ausschank.

Der Clubraum im Wartburg-Stadion ist jeden Freitag ab 19.00 Uhr geöffnet.

STATISTIK

Die Landestitelkämpfe

(Plätze 1-6/Medaillenspiegel in 14/99)

Mehrkampf

16./17.1.99 Erfurt (Schüler)

w13	Anja Winter	Bronze
	2301 P. (11,10 s/60 Hü, 1,44 m/Hoch, 7,32 m/Kugel, 2:26,31 min/800 m)	
	Anne Gräbner	4. Platz
	2232 P. (10,85 s, 1,44 m, 6,36 m, 4,32 m, 2:36,52 min)	
w14	Yvonne Babock	4. Platz
	2420 P. (9,93 s, 1,40 m, 7,73 m, 5,20 m, 2:41,40 min)	
m14	Jan Volbeding	Bronze
	2575 P. (9,94 s, 1,68 m, 8,93 m, 4,93 m, 3:00,69 min)	
m15	Christoph Gernand	Bronze
	2856 P. (8,51 s, 1,56 m, 10,63 m, 5,89 m, 3:02,44 min)	

Mannschaft:

w 13	Winter, Gräbner, Hänsel	Silber	6360 P.
------	--------------------------------	---------------	----------------

m 13	Stegmann, Schneider, Gnoth	Bronze	5989 P.
m 14/15	Gernand, Volbeding, Merten, M.	Gold	7971 P.

Mehrkampf

23./24.1.99 Erfurt (Jugend, Erwachsene)

mJB (16/17)	Jan Merten	Silber
	3307 P. (7,55 s/60 m, 6,07 m/Weit, 12,54 m/Kugel, 1,80m/ Hoch, 3:02,42min/1000m)	
Männer (19)	Sascha Mäder	Gold
	3492 P. (7,34 s, 6,81m, 12,54 m, 1,84 m, 3:00,68 min)	

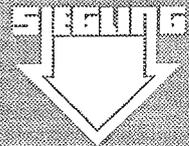
Einzelitelkämpfe

16./17.1.99 Erfurt (Erwachsene, Jugend, Senioren)

wJB (16/17)	Annika Siegl	5. Platz
-------------	---------------------	-----------------

200 m	27,15 s	Juliane Saupe	Gold
300 m	43,89 s	Nicole Abram	Gold
800 m	2:20,88 min	Juliane Saupe	5. Platz
800 m	2:30,22 min	Nicole Abram	Silber
60 m Hü	9,71 s	Abram, Römer, Saupe, Siegl,	Silber
4x200 m	1:51,51 min	wJA (18/19) Yvonne Portsch	6. Platz
200 m	26,32 s	Yvonne Portsch	Silber
400 m	58,88 s	Anne Osdrowski	Bronze
800 m	2:22,13 min	Christiane Sachs	6. Platz
60 m Hü	9,26 s	Benke, Sachs, Osdrowski, Portsch	Bronze
4x200 m	1:48,67 min		

Sieglinggruppe Thüringen fördert die LG Ohra-Hörsel



▼ Baustoffe aller Art

▼ Transportleistungen

▼ Erdstoffdeponien

▼ Tief- und Straßenbau

▼ Baumaschinen-Baugeräteverleih

▼ Neu- & Gebrauch-PKW und LKW

▼ Vertragswerkstatt für LKW **MAN**
und PKW **NISSAN**

Splittwerk Gräfenhain GmbH
Hohenkirchner Kieswerke GmbH
Siegling Bau GmbH

SNS Technik-Service GmbH
VMR Vertriebsgesellschaft Mineralische
Rohstoffe mbH

Siegling Unternehmensgruppe

Im Hanfgarten 3 · 99887 Hohenkirchen · Telefon 03 62 58/3 50 · Telefax 3 51 64

STATISTIK

	Christiane Sachs	Gold		Jörg Ziegler	Gold		Kugel	11,70 m
	Hoch	1,52 m		Weit	5,04 m	m 14	Jan Volbeding	Gold
	Aline Schäffel	Gold	60 m	Waldemar Pidde	Gold		1000 m	2:57,10 min
	Kugel	13,69 m		800 m	2:56,96 min		Robert Gielow	5. Platz
Frauen	/			Waldemar Pidde	Gold		1000 m	3:01,79 min
mJB (16/17)	Jens Röhrig	5. Platz		3000 m	12:54,42 min		Ruben Gebh	6. Platz
	300 m	39,89 s					1000 m	3:11,01 min
	Felix Graf	6. Platz	23./24.1.99 Erfurt (Schüler 13-15)				Ruben Gebh	Bronze
	800 m	2:07,71 min					3000 m	10:17,10 min
	Jens Röhrig	6. Platz	w 13	Anja Winter	Gold		Jan Volbeding	Gold
	60 m Hü	9,33 s		800 m	2:25,09 min		Hoch	1,70 m
	Thiel, Graf,			Anne Meister	4. Platz		Alexander Rödiger	4. Platz
	Röhrig, Gläser	4. Platz		2:37,00 min		m 15	Kugel	11,35 m
mJA (18/19)	Sascha Mäder	Bronze	800 m	Anne Gräbner	Silber		Christoph Gernand	Gold
	60 m	7,26 s		60 m Hü	10,50 s		60 m	7,36 s
	Sascha Mäder	Bronze		Hänsel, Meister,			Christoph Hohmann	
	60 m Hü	8,39 s		Winter, Gräbner	Silber		4. Platz	
	Sascha Mäder	Gold		4x200 m	1:56,06 min		1000 m	2:55,87 min
	Stabhoch	4,40 m		Anne Gräbner	Gold		Christoph Gernand	Gold
	Sascha Mäder	Gold		Hoch	1,53 m		60 m Hü	8,47 s
	Weit	7,05 m	w 14	Yvonne Babock	5. Platz		Tom Reinel	5. Platz
Männer	Mario Hasler	Bronze		60 m	8,52 s		60 m Hü	9,29 s
	60 m	7,29 s		Yvonne Babock	Bronze		Jan Meister	6. Platz
Seniorinnen:				60 m Hürden	9,66 s		60 m Hü	9,35 s
30w	Ute Sipp	Bronze		Yvonne Babock	Bronze		Volbeding, Reinel,	
	60 m	9,04 s		Weit	5,12 m		Reinel, Gernand	Silber
	Ute Sipp	Silber		Bianka Klein	Silber		4x200 m	1:42,78 min
	400 m	67,11 s		Kugel	9,84 m		Christoph Gernand	Bronze
Senioren:			w 15/m 13	Daniel Roschka	Silber		Weit	5,89 m
30 m	Andreas Reinhardt	5. Platz		1000 m	3:08,85 min			
	60 m	7,71 s		Kevin Schneider	5. Platz			
	Uwe Hartung	6. Platz		60 m Hü	10,53 s			
	60 m	7,72 s		Roschka, Stegmann,				
	Andreas Reinhardt	Gold		Gnoth, Schneider	5. Platz			
	Weit	6,12 m		4x200 m	1:59,13 min			
	Andreas Reinhardt	Silber		Richard Stegmann	Silber			
	Kugel	11,89 m		Hoch	1,53 m			
40 m	Jörg Ziegler	Silber		Kevin Schneider	6. Platz			
	60 m	7,99 s		Hoch	1,30 m			
	Jörg Ziegler	Gold		Richard Stegmann	6. Platz			
	400 m	56,00 s		Weit	4,80 m			
				Philipp Luther	Silber			

Versicherungen
Bausparen
Finanzierungen

Gothaer
Versicherungen

Servicebüro Mäder & Otto

Bürozeiten:
Mo - Do 8.30 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis 18.00 Uhr
Fr 8.30 bis 14.30 Uhr · Sa 9.00 bis 11.00 Uhr

Ernst-Thälmann-Straße 89 · 99817 Eisenach
Telefon 036 91/62 46 42 · Telefax 036 91/89 05 27



ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK
ANDREAS HEMMANN

Unser Leistungsangebot

- Fertigung orthopädischer Schuhe
- Einlagenversorgung und Schuhzurichtungen
- Verkauf von Bequemschuhen, Fußpflegemitteln sowie Fußschutzprogramm
- Schuhreparaturen
- **Computer - Fußdruckmessung**

Andreas Hemmann • Orthopädie-Schuhmachermeister
Mühlhäuser Straße 54 • 99817 Eisenach
Telefon 036 91/62 51 52 • Telefax 036 91/84 09 49

Pinnwand

Ein Dankeschön unserer Gudrun Löffler für ihre langjährige Tätigkeit und Glückwunsch und viel Schaffenskraft unserem neuen Präsidenten Ralf Hafermann!

Anne Gräbner auf die Frage von P. Grüneberg: "War das Training anstrengend?" Anne: "Nein, doch ja."

Tim Reinel freut sich nach wochenlangem Athletiktraining endlich mal wieder über die geliebten Hürden gehen zu können. Doch skeptisch musterte er mehrfach deren Höheneinstellung: „Trainer, die Höhe ist nicht richtig auf 0,84 m eingestellt, sie sind zu tief eingestellt.“ P. Grüneberg eilt von Selbstzweifel getrieben zum Hürdenwald, kann aber versichern, dass alle Hürden im 2. Loch (0,84 m) eingestellt sind. Tim runzelt die Stirn, darauf ungeduldig der Trainer. „Meinst Du denn, das Parkett hat sich gesenkt, wahrscheinlich ist irgendwas gewachsen, wahrscheinlich-Du-selbst!... Tim verstand endlich und ging sehr flach darüber.“

Beim Training kam die harte Bergwanderung in 1800 m bei Schneesturm (Tatra 10/98) zur Sprache. Joana Heinemann (14) flocht ein, daß ihr Opa auch Schnee gesehen hat im Gebirge und das im Sommer. Sie meinte den Kilimanscharo (5895 m Afrika). Auf die Frage, wie lange ihr Opa gebraucht hat um hochzusteigen sagte sie: "Er war nicht oben, er hat ihn nur von unten gesehen".

Spikes Gr. 40-41 und Asics-Trainingsachen (M,L) werden zum Tausch gegen Spikes (36-38) und Asics-Kleidung (164,152) von Eisenach gesucht.

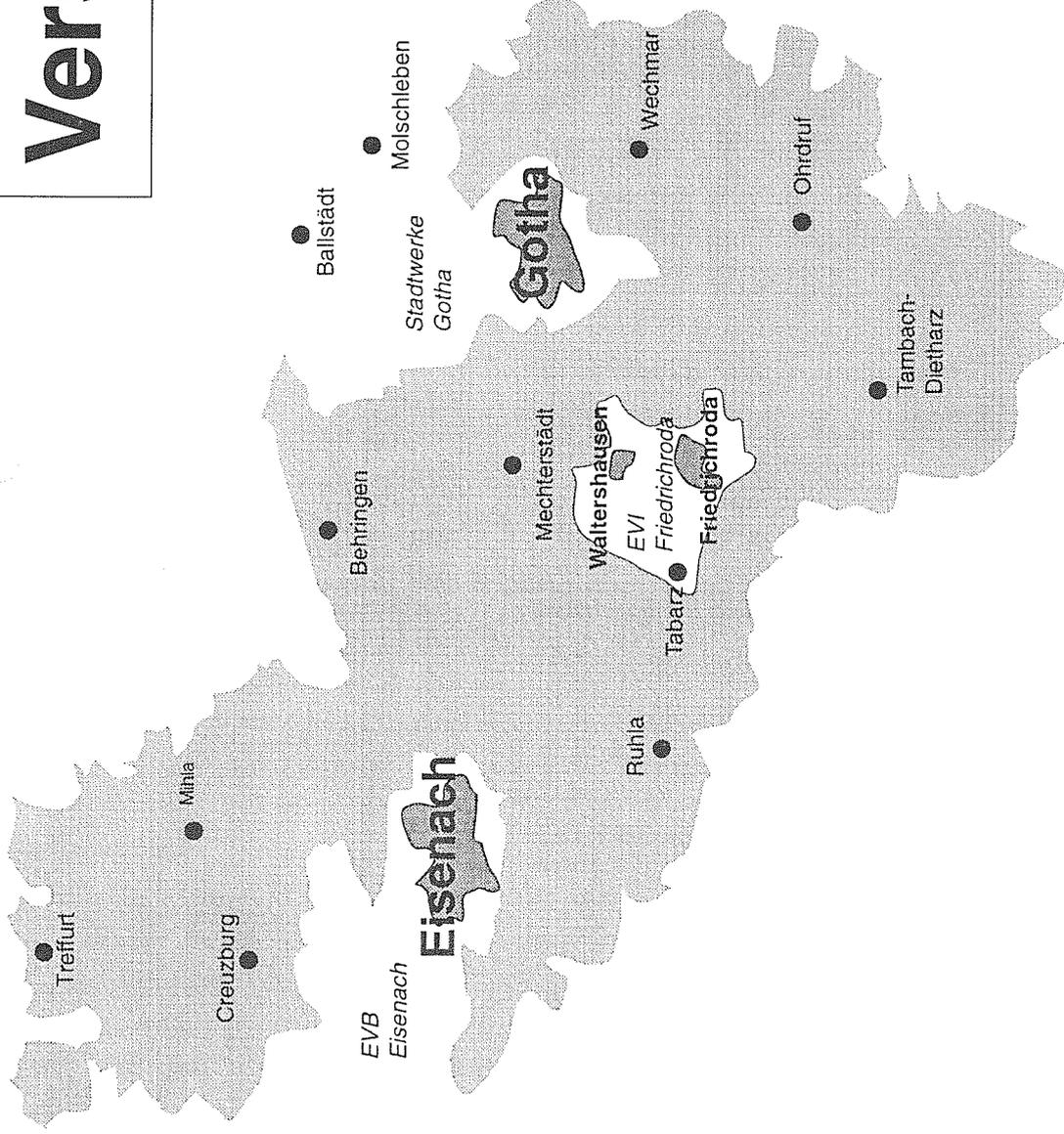
T-Shirt: vorne "Vitamalz" / hinten "TEAG", LG "Ohra-Hörsel", Farbe weiß / bunt sind bis auf die Flockkosten (10,- DM) von P. Grüneberg zu haben. Ein Dankeschön an "Vitamalz"!

Anne Gräbner ist ein Talent, hat aber bei einigen Feinheiten der Sportart noch Probleme, so bei der Startblockeinstellung. Sie muß beim Hürdenlauf den linken Block 2 und den rechten Block 3 Fuß von der Startlinie einstellen. Da sie aber mit dem Rücken zur Startlinie beim Ausmessen stand, zählte sie links 2 und rechts 3 und startete prompt - mit dem (falschem) rechten Bein vorne und kam somit "doof" an die 1. Hürde!

P. Grüneberg ließ im eisigen Dezember die Sportler draußen einlaufen mit dem Hinweis: "Na kommt, lauft Euch 3 min ein, das dauert doch nur maximal 2 min."

So können Eure Grüße, kleinen Anekdoten oder Lebensweisheiten aussehen
Schreibt und oder ruft uns an:
jr Sportstudio · Mühlhäuser Straße 99867 Gotha
Telefon 036 21 / 85 07 86

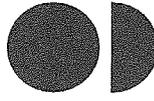
Versorgungsgebiet



Ihr Unternehmen für

- Erdgas
 - Flüssiggas
 - Wärme
- im Landkreis Gotha und
dem Wartburgkreis

Am Bahnhof 4
99880 Fröttstädt
Tel.: 036 22 / 6 21 - 0
Fax 036 22 / 62 11 40

ohra hörsele  as

NATÜRLICH. SICHER. ZUVERLÄSSIG.

Motiviert

Unsere Energie macht der Zukunft Beine.



Wir mobilisieren alle unsere Energien für die wirtschaftliche und sichere Stromversorgung unserer Kunden. Mit individueller Beratung und maßgeschneiderten Konzepten. Optimale Energielösungen im Sinne unserer Kunden – das ist der Anspruch der Bayernwerk-Gruppe.

TEAG Thüringer Energie AG, Postfach 450, 99009 Erfurt
Internet: <http://www.teag.de>, E-mail: info@teag.de

TEAG
Thüringer Energie AG

Ein Unternehmen der
Bayernwerk-Gruppe

